

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية
تخصص: الرياضة و الصحة

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية
تحت عنوان :

الوعي بدور النشاط البدني و النظام الغذائي في التقليل
من ظاهرة السمنة لدى تلاميذ الطور الثانوي (16-18)

دراسة مسحية أجريت بثانويات غرب ولاية سعيدة

إشراف الأستاذة:

* د. شرارة العالية

إعداد الطالب الباحث:

✓ عتيق محمد الهادي

لجنة المناقشة:

* الرئيس: أ. ستاوتي جمال

* العضو: أ. بن عمر هواري

السنة الجامعية: 2016-2017

الإهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَالصَّلَاةَ وَالسَّلَامَ عَلَى رَسُولِهِ الْكَرِيمِ.

أهدي هذا العمل المتواضع إلى أئمة الناس إلى قلبي إلى من سهر الليالي
من أجلي ورضائي وربيوني أحسن تربية الوالدين الكريمين أبي

"الحاج جلول"

وأمي أطال الله في عمرهما

إلى عائلة "الحاج أحمد"

وإلى إخوتي وأخواتي .

إلى كل من يعرفه اسم "محمد المادي"

كما أهديهما إلى رفقاء الدرب، وإلى كل أصدقاء دفة

2017/2016

وأهدي هذا العمل إلى كل من يحملهم قلبي ولم يكتبهم قلبي.

محمد المادي

شكر وتقدير

الحمد و الشكر لله جل فضله في اتمام هذا البحث المتواضع

بدمعونا واجبة الوفاء و العرفان بالجميل أن نتقدمه

باسمى عبارات الشكر و التقدير و أطس الاحترام

الى كل من قام بمساعدتنا من قريب أو بعيد

لاتمام هذه الرسالة المتواضعة

خالص الشكر و التقدير للأستاذة "د. شراة العالقة" التي لم تبخل علينا

بنصائحها القيمة و الأستاذ "د. خلفاوي سعيد" و الأستاذ

"د. محمدي خلف الله"

و الى كل من وقع نظره من قريب أو من بعيد و سمعوا

على اتمام هذه المذكرة ، و الحمد لله و الصلاة والسلام على

رسول الله صلى الله عليه و سلم

محمد المادي

ملخص البحث:

عنوان الدراسة: الوعي بدور النشاط البدني الرياضي و النظام الغذائي في التقليل من ظاهرة السمنة لدي تلاميذ الطور الثانوي(16-18 سنة)

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى الوعي بدور النشاط البدني و النظام الغذائي في الحد من ظاهرة السمنة لتلاميذ الطور الثانوي، ولتحقيق هذا الهدف افتراضا ووعي التلاميذ بدور النشاط البدني الرياضي و النظام الغذائي يقلل من ظاهرة السمنة في مرحلة الثانوية، و للتأكد من الفرضية استخدمنا الاستبيان كأداة لجمع المعلومات وجه للتلاميذ، بعدما استوفى الشروط العلمية ، إذ طبق على 150 تلميذ من ولاية سعيدة باتباع المنهج الوصفي المسحي.

وأهم ما توصلنا اليه هو ان التلاميذ لهم وعي بدور النشاط البدني الرياضي في التقليل من ظاهرة السمنة وغياب الوعي بدور النظام الغذائي في التقليل من ظاهرة السمنة ، و كذلك الوقاية من بعض الأمراض.

الكلمات المفتاحية:النشاط البدني الرياضي ،النظام الغذائي،السمنة ،خصائص المرحلة العمرية (16-18) سنة.

Abstract

Title Of the study : Awareness the Role of sports Physical Activity and dietary in reducing Obesity for secondary education pupils (aged 16-18) .

This study Aims to highlight the knowledge of sports Physical Activity and food system in reducing the phenomenon of Obesity for secondary education pupils. And to achieve this goal, we assume that Sports Physical Activity and Dietary plays a major role to curb Obesity for secondary education pupils. To authenticate this assumption, we used a questionnaire distributed to 150 pupils from Saida as a way to gather data, after verifying its scientific conditionality. And using a descriptive methodology.

The significance of our findings can be resumed in this: the Sports Physical Activity and Dietary have an effective Role in reducing Obesity for Secondary educational pupils (aged 16-18), and the same thing goes one other pupils of different stages of study, and sports facilities in genera . they are the best solution for having a well shaped body and also some disease prevention.

Keywords : sports Physical Activity, Dietary, Obesity, Adolescence .

قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 62 | يمثل ما إذا كان النشاط البدني وسيلة لنقص الوزن | 01 |
| 64 | يمثل إجابات التلاميذ حول ممارسة رياضة الجري الخفيف في الأسبوع | 02 |
| 66 | يمثل إجابات التلاميذ لممارسة رياضة الركوب في الدراجة العادية | 03 |
| 67 | يمثل ممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية معتدلة الشدة | 04 |
| 69 | يمثل ممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية عالية الشدة | 05 |
| 71 | يمثل إجابات التلاميذ حول ما إذا كانوا يستغرقون وقتا طويلا أثناء ممارستهم للنشاطات البدنية | 06 |
| 72 | يمثل ممارسة التلاميذ لألعاب الدفاع عن النفس | 07 |
| 74 | يمثل إجابات التلاميذ حول القيام بأعمال منزلية مختلفة | 08 |
| 75 | يمثل إجابات التلاميذ لممارسة أنشطة بدنية غير التي سبق ذكرها | 09 |
| 77 | يمثل إجابات التلاميذ حول المشاركة في دورات رياضية في المؤسسة | 10 |
| 78 | يمثل إجابات التلاميذ ما إذا كان نشيطا أثناء درس ت.ب.ر. | 11 |
| 80 | يمثل ما إذا كان التلميذ يمشي بعد تناول وجبة العشاء | 12 |
| 81 | يمثل إجابات التلاميذ حول الأكل بسرعة | 13 |
| 83 | إجابات التلاميذ لشرب الماء بعد الأكل | 14 |
| 84 | يمثل تناول الأطعمة العالية الدهون مثل (الشكولاتة، المكسرات...) | 15 |
| 86 | يمثل إجابات التلاميذ للأكل على نحو مفرط عند الذهاب إلى حفلة أو مطعم | 16 |
| 87 | يمثل إجابات التلاميذ ما إذا كانوا يشعرون بالذنب عندما يأكلون أطعمة أو حلوى عالية الدهون. | 17 |
| 89 | يمثل إجابات التلاميذ ما إذا يأكلون عندما يكونوا مرهقين | 18 |
| 90 | يمثل إجابات التلاميذ يرتبط طعامهم بعادات أخرى | 19 |
| 92 | يمثل إجابات التلاميذ حول تناول وجبة الإفطار | 20 |
| 93 | يبين شرب التلاميذ للمشروبات الغازية بعد تناول أي وجبة غذائية | 21 |

| | | |
|----|--|----|
| 95 | يبين ما إذا كان التلاميذ يتناولون وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية | 22 |
| 97 | يبين ما إذا كان التلاميذ يأكلون في ساعات منتظمة | 23 |

قائمة الأشكال

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 63 | أعمدة بيانية تمثل النشاط البدني كوسيلة لنقص الوزن | 01 |
| 64 | أعمدة بيانية تمثل نسبة ممارسة رياضة الجري الخفيف في الأسبوع | 02 |
| 66 | يمثل نسبة إجابات التلاميذ لممارسة رياضة الركوب في الدراجة العادية | 03 |
| 68 | يمثل نسبة ممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية معتدلة الشدة | 04 |
| 70 | يمثل نسبة ممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية عالية الشدة | 05 |
| 71 | يمثل نسبة التلاميذ حول ما إذا كانوا يستغرقون وقتا طويلا أثناء ممارستهم للنشاطات البدنية | 06 |
| 73 | يمثل نسبة ممارسة التلاميذ لألعاب الدفاع عن النفس | 07 |
| 74 | يمثل نسبة إجابات التلاميذ حول القيام بأعمال منزلية مختلفة | 08 |
| 76 | يمثل نسبة التلاميذ الممارسين لأنشطة بدنية غير التي سبق ذكرها | 09 |
| 77 | يمثل نسب إجابات التلاميذ حول المشاركة في دورات رياضية في المؤسسة | 10 |
| 79 | أعمدة بيانية توضح نسبة ما إذا كان نشيطا أثناء درس ت.ب.ر. | 11 |
| 80 | أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا كان التلميذ يمشي بعد تناول وجبة العشاء | 12 |
| 82 | يمثل نسب إجابات التلاميذ حول الأكل بسرعة | 13 |
| 83 | يمثل نسب إجابات التلاميذ حول شرب الماء بعد الأكل | 14 |
| 85 | يمثل نسب إجابات التلاميذ حول تناول الأطعمة العالية الدهون مثل (الشكولاتة، المكسرات...) | 15 |
| 86 | يمثل نسب إجابات التلاميذ للأكل على نحو مفرط عند الذهاب إلى حفلة أو مطعم | 16 |
| 88 | يمثل نسب إجابات التلاميذ ما إذا كانوا يشعرون بالذنب عندما يأكلون أطعمة أو حلوى عالية الدهون | 17 |
| 89 | يمثل نسب إجابات التلاميذ ما إذا يأكلون عندما يكونوا مرهقين | 18 |
| 91 | يمثل نسب إجابات التلاميذ لإرتباط طعامهم بعادات أخرى | 19 |

| | | |
|----|--|----|
| 92 | يمثل نسب إجابات التلاميذ حول تناول وجبة الإفطار | 20 |
| 94 | يبين نسب شرب التلاميذ للمشروبات الغازية بعد تناول أي وجبة غذائية | 21 |
| 96 | يبين نسب إجابات التلاميذ ما إذا كانوا يتناولون وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية. | 22 |
| 98 | يبين ما إذا كان التلاميذ يأكلون في ساعات منتظمة | 23 |

لجنة المناقشة:

الفهرس

الصفحة

العناوين

| | |
|--------|---------------|
| أ..... | الإهداء |
| ب..... | شكر و تقدير |
| ج..... | ملخص البحث |
| د..... | قائمة الجداول |
| ه..... | قائمة الأشكال |

قائمة المحتويات

| | |
|--------|---------------------|
| 1..... | 1- المقدمة |
| 2..... | 2- المشكلة |
| 3..... | 3- أهداف البحث |
| 3..... | 4- فرضيات البحث |
| 4..... | 5- مصطلحات البحث |
| 6..... | 6- الدراسات السابقة |

الباب الأول (الجانب النظري)

الفصل الأول: النشاط البدني و النظام الغذائي

| | |
|---------|-------|
| 14..... | تمهيد |
|---------|-------|

- 14-1- ماهية النشاط البدني الرياضي.....14
- 14-1-1- تعريف النشاط.....14
- 14-2-1- تعريف النشاط البدني.....14
- 15-3-1- أقسام النشاط البدني.....15
- 15-4-1- تعريف النشاط البدني الرياضي.....15
- 15-5-1- أنواع النشاط البدني الرياضي.....15
- 15-1-5-1- العاب هادئة.....15
- 15-2-5-1- العاب بسيطة.....15
- 15-3-5-1- العاب المنافسة.....15
- 16-6-1- خصائص النشاط البدني الرياضي.....16
- 16-7-1- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي.....16
- 17-1-7-1- الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي.....17
- 18-2-7-1- الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي.....18
- 18-8-1- وظائف النشاط البدني الرياضي.....18
- 18-1-8-1- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ.....18
- 18-2-8-1- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن.....18
- 19-3-8-1- النشاط البدني الرياضي لتنمية الفكر.....19
- 19-4-8-1- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة وتحسينها.....19

- 20.....9-1- أهمية النشاط البدني الرياضي.....20
- 20.....10-1- دور النشاط البدني الرياضي لدى المراهق.....20
- 21.....11-1- اهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية البدنية.....21
- 21.....2- النظام الغذائي.....21
- 21.....2-1- تعريف التغذية.....21
- 21.....2-2- تعريف الغذاء.....21
- 22.....2-3- عناصر الغذاء الرئيسية.....22
- 23.....2-4- اهمية الغذاء.....23
- 23.....2-5- الشروط الصحية الواجب توفيرها في الغذاء.....23
- 24.....2-6- الوجبات الغذائية اليومية.....24
- 24.....2-6-1- وجبة الإفطار.....24
- 25.....2-6-2- وجبة الغذاء.....25
- 25.....2-6-3- وجبة العشاء.....25
- 26,,.....2-7- أساسيات التخطيط للوجبات الغذائية.....26,,
- 27.....2-8- الأضرار الناجمة عن الإفراط في تناول بعض الأغذية.....27
- 27.....2-9- التغذية للوقاية وعلاج السمنة.....27
- 27.....2-9-1- تخطيط وتنظيم الوجبات الغذائية.....27
- 28.....2-9-2- اتباع سلوكيات والعادات الغذائية الصحيحة.....28

- 29.....10-2-الأطعمة التسعة التي تحارب السمنة.....
- 31.....11-2-الغذاء و زيادة الوزن.....
- 31.....الخلاصة.....

الفصل الثاني:السمنة و قياسات الجسم

- 33.....- تمهيد
- 33.....1- مفهوم السمنة
- 33.....1-1- مفاهيم أخرى
- 34.....1-2- أسباب السمنة
- 34.....1-3- أنواع السمنة
- 34.....1-3-1- السمنة الوراثية
- 35.....1-3-2- السمنة العصبية
- 35.....1-3-3- عدم التوازن في الغدد الصماء المسببة للسمنة
- 35.....1-4- أخطار السمنة
- 36.....1-5- دور النشاط البدني في خفض الوزن والتخلص من السمنة
- 37.....2- مفهوم القياس الانتروبومتري
- 37.....1-2- أهمية القياس الانتروبومتري
- 37.....2-2- الشروط الأساسية لتنفيذ القياسات بنجاح
- 38.....2-3- العوامل المؤثرة في القياسات الجسمية الانتروبومترية

- 39.....4-2-القياسات الانتروبومترية الشائعة في التربية البدنية و الرياضية.
- 40.....5-2- أهمية القياسات الجسمية في المجال الرياضي
- 40.....6-2-أهمية بعض القياسات الجسمية الانتروبومترية
- 42.....7-2- تقدير التركيب الجسمي بحساب مؤشر كتلة الجسم
- 42..... خلاصة

الفصل الثالث: خصائص تلاميذ الطور الثانوي(16-18 سنة)

- 44.....تمهيد
- 44.....1- تعريف المراهقة
- 44.....1-1- لغة
- 45.....2-2- إصطلاحا
- 45.....3- مراحل المراهقة
- 46.....4- تحديد المرحلة المتوسطة (16-18) سنة
- 47.....5- أهمية دراسة مرحلة المراهقة
- 47.....6- مميزات وحقائق النمو لدى تلاميذ الطور الثانوي
- 48.....1-6- النمو الجسمي
- 49.....2-6- النمو الفيزيولوجي
- 50.....3-6- النمو العقلي المعرفي
- 50.....1-3-6- الذكاء

| | |
|---------|--------------------------------|
| 50..... | 2-3-6- انتباه المراهق..... |
| 50..... | 3-3-6- تذكر المراهق..... |
| 51..... | 4-3-6- تخيل المراهق..... |
| 51..... | 5-3-6- الاستدلال والتفكير..... |
| 51..... | 4-6- النمو الاجتماعي..... |
| 53..... | خاتمة..... |

الباب الثاني (الجانب التطبيقي)

الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

| | |
|---------|--------------------------------|
| 56..... | تمهيد..... |
| 56..... | 1 - الدراسة الاستطلاعية..... |
| 57..... | 2 - ثبات الاستبيان و صدقه..... |
| 57..... | 3- منهج البحث..... |
| 57..... | 4 - مجتمع و عينة البحث..... |
| 58..... | 5- متغيرات البحث..... |
| 58..... | 1-5- المتغير المستقل..... |
| 58..... | 2-5- المتغير التابع..... |
| 58..... | 6 - مجالات البحث..... |
| 58..... | 1-6- المجال البشري..... |

| | |
|---------|-----------------------------|
| 58..... | 6 - 2 - المجال المكاني..... |
| 58..... | 6 - 3 - المجال الزمني..... |
| 59..... | 7 - أدوات البحث..... |
| 59..... | 8 - الطريقة الإحصائية..... |
| 59..... | 9 - صعوبات البحث..... |
| 60..... | خلاصة..... |

الفصل الثاني: عرض و مناقشة النتائج

| | |
|----------------|----------------------------------|
| 62..... | 1- عرض وتحليل النتائج..... |
| 100..... | 2- الاستنتاجات..... |
| 101 ,,,,,..... | 3- مقارنة النتائج بالفرضيات..... |
| 102..... | 4-التوصيات..... |
| 103..... | 5- الخلاصة العامة..... |

المصادر و المراجع

الملاحق

1- مقدمة:

لقد شهد العالم في الآونة الأخيرة طفرة في النمو الاقتصادي و التكنولوجي و حتى المعيشي فتعددت مظاهره فتقدمت البشرية و تطورت و ظهرت أمراض لم تكن في السابق نتيجة لسلبات هذه التكنولوجيا الحديثة، فسهولة إنجاز الأعمال و المكوث لفترات طويلة امام التلفاز أو الكمبيوتر و الاستغناء عن المشي تولد الكسل و الخمول و الركون إلى الراحة و في ذلك كله فقدان الحيوية و نشاط الجسم و مظاهر أخرى، و ظهور امراض عديدة ومن بينها مرض السمنة ، هذا المرض الذي أصبح يهدد كيان مجتمعات بأكملها ففي العصور القديمة قليلا لم يتطرق الأطباء للحديث عن هذا المرض لأنه كان نادرا ، و حتى أجدادنا لم يكن هذا المشكل مطروحا لديهم بالحدة التي نشاهدها اليوم لان اغلبهم كانت أجسامهم نحيلة نتيجة لطبيعة الحياة آنذاك و لا يعانون من السمنة أو أيا من مضاعفاتها مثل (مرض السكري،ارتفاع ضغط الدم....)، و نظرا لتغير العادات الغذائية من جيل إلى آخر بالإضافة إلى دخول الكثير من المكونات غير الطبيعية في جميع انواع الأغذية و الانتشار المذهل للمصبرات و محلات الأكلات الخفيفة كلها ساهمت بشكل مباشر في انتشار السمنة ، و لهذا ينصح الأطباء و المختصين بالتخلي عن العادات الغذائية السيئة و العودة إلى النظم الغذائية الطبيعية الغنية بالخضروات ، الألياف النباتية ، و الامتناع عن المشروبات الكحولية و التدخين .

كما ان هذا المرض لم يقتصر على الكبار فحسب بل أصبح منتشرا عند الأطفال و المراهقين .

وانطلاقا من هذا أردنا الكشف عن الوعي بدور النشاط البدني الرياضي و النظام الغذائي في التقليل من ظاهرة السمنة لدى تلاميذ الطور الثانوي(16-18) سنة.

2- المشكلة:

لقد أثبتت الأبحاث الطبية ارتباط حدوث السمنة في الصغر بحدوثها في الكبر اي ان الطفل السمين غالبا ما يصاب بالسمنة في المستقبل (حازم النهار و آخرون، 2010، صفحة 266)، و حسب آخر الدراسات التي اجريت في دول العالم الغربية منه و العربية فان أسباب انتشار السمنة هي " اختلال ميزان الطاقة بين السرعات الحرارية التي تستهلك من جهة ، وبين السرعات التي ينفقها الجسم من جهة أخرى" (منظمة الصحة العالمية، 2012) ، و تعد الطاقة المصروفة من خلال النشاط البدني الأكثر تفاوتاً من بين عناصر الطاقة المصروفة الأخرى، حيث تمثل زيادة فرص ممارسة النشاط البدني الفعال الذي يساهم في خفض مستويات الدهون احدى الحلول المقترحة للتقليل من المعدلات المتزايدة للشباب الذين يعانون من السمنة وهنا تكمن مشكلة البحث في:

هل لتلاميذ الطور الثانوي وعي بالدور الايجابي للنشاط البدني الرياضي و النظام الغذائي في التقليل من ظاهرة السمنة لدى تلاميذ الطور الثانوي(16-18) سنة؟

2-1- الإشكاليات الجزئية:

✓ هل للتلاميذ وعي بالدور الايجابي للنشاط البدني الرياضي في التقليل من

ظاهرة السمنة لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

✓ هل للتلاميذ وعي بأن إتباع نظام غذائي متوازن يقلل من ظاهرة السمنة لدى

تلاميذ الطور الثانوي؟

3- أهداف البحث : يهدف بحثنا هذا الى:

- محاولة الحصول على أكثر معرفة فيما يتعلق بدور النشاط البدني الرياضي في التقليل من السمنة لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- معرفة مدى وعي تلاميذ الطور الثانوي بدور النشاط البدني الرياضي في التقليل من ظتهرة السمنة.
- معرفة الدور الهام للتغذية المتوازنة في التقليل من ظاهرة السمنة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

4- الفرضية العامة:

- ❖ وعي التلاميذ بدور النشاط البدني الرياضي و النظام الغذائي في التقليل من ظاهرة السمنة لدى الطور الثانوي.

4-1- الفرضيات الجزئية :

- ✓ لتلاميذ الطور الثانوي وعي بدور النشاط البدني الرياضي في التقليل من ظاهرة السمنة لدى تلاميذ الطور الثانوي .
- ✓ عدم وعي التلاميذ بدور النظام غذائي متوازن يقلل من ظاهرة السمنة.

5- مصطلحات البحث:

5-1-السمنة:

5-1-1- التعريف الاصطلاحي:

"حالة اختزان الجسم للطاقة الزائدة عن احتياج الجسم للطاقة المستهلكة بعد ان تتحول هذه الطاقة على شكل دهون في الجسم تتسرب تحت البطن والجلد والعضلات وتحيط بأجهزة الجسم الداخلية الحيوية مثل: الأمعاء والقلب والشرابين" (وليد قصاص ، 2009، صفحة 72)

5-1-2- التعريف الاجرائي:

هي مرض يصيب الانسان يتمثل في زيادة وزنه عن الوزن الطبيعي بسبب تناول السكريات بكثرة وقلة ممارسة الأنشطة البدنية.

5-2- النشاط البدني الرياضي:

5-2-1- التعريف الاصطلاحي: هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد و دوافعه و ذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حيلته اليومية . (محمد الحمامي و أنور الخولي، 1990، صفحة 29)

5-2-2- التعريف الاجرائي:

هو كل جهد بدني او حركي يقوم به الانسان للوصول الى عدة الهداف منها: اكتساب لياقة بدنية جيدة و الحفاظ على صحة الجسم.

5-3- النظم الغذائي :

5-3-1- التعريف الإجرائي:

هو الغذاء الضروري للمحافظة على صحة جيدة،يتضمن تنوع اختيار الاطعمة و المشروبات من المجموعة كافة ليحصل الجسم على كل ما يحتاجه من المواد الغذائية الاساسية لصحته و يحتوي النظام النظام المتوازن و المتكامل على حصص مناسبة من الكربوهيدرات و البروتينات و الدهون و الفيتامينات و الالياف.

5-3-2- التعريف الإصطلاحي:

يعرف بأنه هو المادة او مجموع المواد التي يتناولها الانسان محتوية على العناصر اللازمة لنمو و بناء الانسجة و تجديدها و لتوليد الطاقة اللازمة للحركة و مقابلة احتياجات العمل و سلامة سير تفاعلات التمثيل الغذائي (زكي محمد حسين، 2011، صفحة 83)، هو كل مادة تدخل الجسم سواء على صورة أكل او شرب او حقن تحت الجلد بمواد غذائي. (حازم النهار و آخرون، 2010).

5-4- القياسات الانتروبومترية:

5-4-1- التعريف الاصطلاحي:

كلمة الانتروبومتري مشتقة من المقطعين باللغة الاغريقية هما anthropo معناها الإنسان و metry و تعني القياس و من هذا يتضح ان الانتروبومتري يعني قياس جسم الإنسان و أجزائه المختلفة. (احمد نصر الدين، 2003، صفحة 23،30)

5-4-2- التعريف الإجرائي:

هو علم يبحث في قياس الجسم البشري و يفيد القياس الانتروبومتري في معرفة التطور الحاصل على الجانب المورفولوجي للفرد.

5-5- خصائص تلاميذ الطور الثانوي (16-18) :

5-5-1- التعريف الاصطلاحي:

المراهقة مرحلة تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد و هي بهذا عملية بيولوجية و حيوية و عضوية في بدايتها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها (فؤاد البهي السيد، 1997، صفحة 275).

5-5-2- التعريف الاجرائي:

هي مرحلة يقوم بها يمر بها الانسان تاتي بعد مرحلة الطفولة و تنتهي الى سن الرشد تتميز بتغيرات فيزيولوجية و نفسية و اجتماعية

6- الدراسات السابقة:

6-1- الدراسة الأولى: دراسة ملال فوزية (2011) "أثر التمرينات الهوائية ضمن درس التربية البدنية و الرياضية في معالجة بعض حالات السمنة لدى تلميذات الثانوية"

- هدف الدراسة :

معرفة أثر التمرينات الهوائية ضمن درس التربية البدنية و الرياضية في معالجة بعض حالات السمنة لدى تلميذات الثانوية

- الفرض العام :

توظيف تمارين تعتمد على النظام الهوائي ضمن درس التربية البدنية و الرياضية تساهم في معالجة بعض حالات السمنة لدى تلميذات الثانوية.

- منهج الدراسة : استخدم الباحث منهج تجريبي

- عينة ومجتمع البحث : شملت عينة البحث 20 تلميذة

- أهم إستنتاج: التمارين الهوائية الموظفة خلال درس التربية البدنية و الرياضية لإنقاص الوزن كان لديها تأثير تكميلي و تعويضي.

2-6- الدراسة الثانية:

دراسة بقشوط أحمد سنة (2011) بعنوان "أثر الزيادة في حجم ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في الوسط المدرسي على بعض المؤشرات الأنتروبومترية و الفسيولوجية لدى المراهقين (16-18) سنة" ، دراسة تجريبية على تلاميذ ثانوية (شيهان علي) ذكور بولاية الشلف.

- أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في المدرسة لمدة ساعتين في الأسبوع و لمدة ساعتين مرتين في الأسبوع على بعض المؤشرات الأنتروبومترية و الفسيولوجية لدى المراهقين (16-18) سنة

- فروض الدراسة: افترض الباحث أن ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في المدرسة لمدة ساعتين مرتين في الأسبوع يساهم في تطوير المؤشرات الأنتروبومترية و الفسيولوجية لدى المراهقين عكس ممارستها لمدة ساعتين في الأسبوع .

- منهج و عينة البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي،الذي أجري على عينة قوامها 80 تلميذ

- وسائل جمع البيانات: اعتمد الباحث في دراسته على إجراء القياسات الانثروبومترية (وزن الجسم ، كتلة الشحوم ، كتلة العضلات) و الاختبارات الفسيولوجية على التلاميذ (السعة الحيوية،القدرة الهوائية).

- نتائج الدراسة:

زيادة حجم ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في الوسط المدرسي و في اللاصفية أو برمجة ساعات إضافية تطوعية، و زيادة ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في الوسط المدرسي بمعدل ساعتين ولكن مرتين في الأسبوع له تأثير أفضل على المؤشرات الأنثروبومترية و الفسيولوجية ، وتشجيع تلاميذ على ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية خارج نطاق المدرسة و خلال العطل لتحسين القدرات الفسيولوجية و المؤشرات الأنثروبومترية .

- توصيات الدراسة:

- زيادة حجم ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في الوسط المدرسي لمدة ساعتين مرتين في الأسبوع يساهم في تأثير المؤشرات الأنثروبومترية و الفسيولوجية

- حث التلاميذ على ممارسة نشاط البدني خارج المدرسة.

- إجراء دراسات مشابهة لمختلف التأثير التي تحدثها الزيادة في الوزن.

6-3- الدراسة الثالثة : اوليفيكرافتر (2004) "olivier Schaeffter"

- عنوان الدراسة : تأثير انقاص الوزن على بعض القدرات البدنية عند مصارعي الجيدو

- هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير إنقاص الوزن على بعض القدرات البدنية عند مصارعي الجيدو .

- منهج البحث:

اختار الباحث المنهج التجريبي بطريقة التجربة (القبلية - البعدية) باستخدام مجموعة واحدة مع موضوع البحث .

- عينة البحث :

اجري البحث على عينة قوامها 11 مصارع منهم 7 ذكور و04 اناث تتراوح اعمارهم (16-30) سنة واوزانهم ما بين (52-90) كغ .

- ادوات البحث:

استمارة استبائييه لاستطلاع الرأي

استخدم الباحث الاختبارات التالية لقياس عناصر اللياقة البدنية :

لقياس القوة الانفجارية استخدم الباحث اختبار رفع أقصى ثقل من وضع الاستلقاء على الظهر(رفع البار الحديدي فوق الصدر (développe couche) ، اختبار الوثب

العريض، اختبار لقياس السرعة (جري مسافة 40 م)

لقياس تحمل الدوري التنفسي استخدم اختبار conconi .

- اهم النتائج:

الجمع بين النظام الغذائي و التدريب ينقص كتلة الدهون بالجسم و يحافظ على الكتلة العضلية .

انقاص الوزن في مدة 15 يوم حسن من التحمل الدوري التنفسي عند مصارعي الجيدو.

4-6- الدراسة الرابعة: ماهر عبد اللطيف بعنوان " أثر التدريب البدني في النسبة المئوية للدهون " (1997)

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير التدريب البدني على النسبة المئوية للدهون لطلاب الأكاديمية العسكرية،حيث يفترض الباحث بأن التدريب البدني تأثير ايجابي في تركيز النسبة المئوية للدهون.

- منهج وعينة الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته حل مشكلة البحث،ثم سحب عينة عمدية من طلاب الاكاديمية العسكرية الاولى باعمار(20) سنة و بعدد(38) طالب من الطلاب الملتحقين حديثا للأكاديمية الذين كانوا يعانون من ارتفاع نسبة الدهون في اجسامهم و نفذ عليهم التدريب البدني.

- وسائل و أدوات البحث: القياسات الانتروبيمترية و اشتملت على قياس الطول و قياس الوزن و قياس الدهون كذلك، ثم حساب وزن الدهون بعد حساب النسبة المئوية للدهون تحت الجلد بجهاز (caliper)

- نتائج الدراسة: ان التدريب البدني له تأثير ايجابي في تنزيل الوزن الكلي و بشكل معنوي احصائيا و هذا يؤيد ما ذهب اليه الباحث بأن الحمية الغذائية فقط يمكن ان تنزل من الوزن و لكنها لا يمكن ان تحسن من منظره البدني.

7- التعليق على الدراسات:

من خلال تعرض لدراسات السابقة ، التي أنجزت في هذا الصدد وعلى عينات مختلفة والتي اعتمدت على المنهج المسحي و التجريبي الذي يسمح بالتعرف على الظاهرة المدروسة، حيث تطرقت الدراسات الى الدور الذي يلعبه النشاط البدني و كذلك النظام الغذائي في انقاص الوزن .

التعريف بالبحث

الجانب النظري

الفصل الأول

الشيخ الشيخ الرضا والنظم العتيق

تمهيد:

اهتم الانسان و منذ القديم بجسمه و صحته و لياقته كما تعرف عبر كفاءته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية و التي اتخذت اشكالا كاللعب , التدريب البدني , التمرينات البدنية , الرياضة و ليقوم بهذه النشاطات يجب أن يتوفر الغذاء حتى يستطيع أن يؤدي وظائفه الحيوية و أن يقوم بجميع نشاطاته اليومية بكفاءة حيث يؤثر الغذاء من حيث الكم و النوع على صحة الإنسان فهو مرتبط بكل ما يدخل الجسم من طعام أو السوائل.

1- ماهية النشاط البدني:

1-1- تعريف النشاط :

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد و دوافعه و ذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حيلته اليومية . (محمد الحمامي و أنور الخولي، 1990، صفحة 29)

1-2- تعريف النشاط البدني:

يقصد به المجال الكلي لحركة الانسان و كذلك عملية التدريب و التنشيط و التبريص في مقابل الكسل و الوهن و الخمول , في الواقع فان النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الانسان , و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام و قد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار انه المجال الرئيسي المشتمل على الوان و اشكال و اطوار الثقافة البدنية لدى الانسان. (امين أنور الخولي ، 2001، صفحة 120).

1-3- أقسام النشاط البدني:

ينقسم النشاط البدني إلى نشاط بدني هوائي و غير هوائي:

- النشاط البدني الهوائي: هو ذلك النشاط البدني المعتدل الشدة ، الذي يمكن للشخص من الاستمرار في أدائه بشكل متواصل لعدة دقائق، بدون الشعور بتعب ملحوظ يمنعه من الاستمرار فيه، وهو نشاط بدني يتميز بوتيرة مستمرة، مثل المشي السريع، الهرولة، الجري، ركوب الدراجة الثابتة، أو العادية و ما شابه ذلك (ابراهيم رحمة، 1998، صفحة 125)

- النشاط البدني اللاهوائي: فهو نشاط بدني مرتفع الشدة لا يمكن الإستمرار في أدائه إلا فترة قصيرة تصل إلى دقيقة أو أقل،مثل سباقات السرعة، تحمل السرعة،وعلى الرغم من أن فوائد النشاط البدني و تأثيراته الإيجابية على الصحة لم تكن وليدة يومنا هذا إلا أن العقدين الماضيين شهدا،العديد من الدراسات العلمية و الملاحظات التجريبية التي أكدت نتائجها قوة العلاقة بين النشاط البدني و الصحة.

1-4-تعريف النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي احد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان و هو الأكثر تنظيما و الأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني. (علي يحي المنصور ، 2001، صفحة 32)

1-5-5- أنواع النشاط البدني الرياضي : ويلخص (محمد عادل خطاب، 1965، صفحة 39) انواع النشاط البدني الرياضي كما يلي :

1-5-1-العاب هادئة:

لا تحتاج الى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده او مع اقرانه في جو هادئ و مكان محدود كقاعة الالعاب الداخلية او احدى الغرف و اغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

1-5-2-العاب بسيطة :

ترجع بساطتها الى خلوها من التفاصيل و كثرة القواعد و تتمثل في شكل أناشيد و قصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

1-5-3-العاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة و توافق عضلي عصبي و مجهود جسماني يتناسب و هذه الألعاب ،يتنافس فيها الأفراد فرديا و جماعيا .

إذن بما إن المنافسة تشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل احد المتنافسين من اجل تحقيق الفوز.

و فيم يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة و الذي يدعى بالنشاط اللحي للتربية البدنية فانه يعتبر احد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية و مكمل لنفس أصدائها و ينقسم بدوره الى نشاط داخلي و نشاط خارجي.

1-6- خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي وهو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي.

- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط تدريب ثم تنافس.

- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية و أركان النشاط الرياضي الى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية .

- لا يوجد أي نوع من أنواع النشاط الإنساني اثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة . (عصام عبد الخالق ، 1982 ، صفحة 19)

1-7- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي:

1-7-1- الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي:

- الإحساس بالرضا و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني الرياضي .

- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال و مهارة الحركات الذاتية.

- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها و التي تتطلب المزيد من الشجاعة الرياضية و ما يرتبط من خبرات الفعالية المتعددة.

1-7-2- الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي:

- محاولة اكتساب اللياقة الدنية و الصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.

-ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدراته في عمله و يرفع من مستوى إنتاجه في العمل و الإحساس بضرورة النشاط البدني الرياضي .

1-8- وظائف النشاط البدني الرياضي :

1-8-1- النشاط البدني الرياضي لشغل اوقات الفراغ:

إذا أراد الإنسان إن يكون قويا و سليما في بنيته عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد ان يعمل على استغلال وقت الفراغ و تحويله من وقت ضائع الى وقت نافع و مفيد تتعكس فوائده على كل افراد المجتمع .

قد يكون النشاط البدني الرياضي احسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة و العافية رغم وجود الكثير من الأنشطة المفيدة كالرسم والنحت و قيادة السيارات و غيرها الا انه يجب ان تكون بديلة للنشاط الرياضي و الوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءات البدنية و الحركية اللازمة للحركات المتدفقة و لكن ان تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة.

1-8-2- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن:

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية و صدق و يكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل الثقافة , السن , الجنس كما يبدو منطقيا ان الممارسين للأنشطة الرياضية فان القدرة العقلية في المجالات الرياضية تكون زاخرة

بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة الامر الذي يؤدي الى تنمية و تطوير القدرة و بالتالي تطوير التفكير و الذكاء العام و هذا يعني بوضوح عام النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن.

1-8-3-النشاط البدني الرياضي لتنمية الفكر:

إن للأداء الرياضي جانبين جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها و تحديد غرضها و مسارها "القوة , السرعة , الاتجاه" و هذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقع الحركي الى المداومة الفكرية الرياضية و جانب اخر عملي و هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد و صاغها عقليا على ضوء اقتضاه المسبق للعلاقات الكائنة بين الوسيلة و الهدف و هو ما يسمى بالايقاع الحركي .

(امين أنور الخولي ، 2001، صفحة 42،43)

1-8-4-النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة وتحسينها :

ان المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان و حتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة ومتكررة و هذا جعلها تفقد الإنسان مرونته و حساسيته و قدرته على مقاومته للأمراض مثل السمنة و يشتكى من أمراض لم يكن يشتكى منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية و الجهاز العصبي و الأمراض النفسية لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال و لكنه وقف حائرا امام الكثير منها و الراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة الى حياة الكسل و الخمول مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لان ذلك يتطلب منه قدرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات.

(محمد بقدي ، 2011، صفحة 24)

1-9- أهمية النشاط البدني الرياضي:

اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه و صحته و لياقته و شكله , كما تعرف عبر ثقافته على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية و التي اتخذت أشكالاً اجتماعية مثل اللعب و الألعاب و التمرينات البدنية و التدريب الرياضي و الرياضة كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي و حسب و إنما تعرف على الآثار الايجابية النافعة لها الجوانب النفسية و الاجتماعية و الجوانب العقلية المعرفية و الجوانب الحركية المهارية و الجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلاً شاملاً منسقاً متكاملًا و تمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطارات ثقافية وتربوية عبرت عن اهتمام الإنسان و تقديره و كانت التربية البدنية و الرياضية هي النتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والتي اتخذت أشكالاً و اتجاهات تاريخية و ثقافية مختلفة في اطارها و مقاصدها لكنها اتفقت على ان تجعل من سعادة الإنسان هدفاً غالباً و تاريخياً . (محمد بقدي ، 2011 ، صفحة 41)

1-10- دور النشاط البدني الرياضي لدى المراهق:

يلعب النشاط البدني الرياضي دوراً هاماً في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية و المهارات البدنية النافعة في حياته اليومية و التي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات و المخاطر التي تعيقه كما ان للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية و العقلية التي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة و مختلف الإبداعات. (عصام عبد الخالق ، 1972 ، صفحة 11)

1-11- أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية البدنية:

و تتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية و القدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة , السرعة , المرونة , القدرة العضلية .

فالتربية البدنية و الرياضية تهدف الى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية و النفسية و التحكم أكثر في الجسم و تكيفه المستمر مع الطبيعة. (محمد بقدي ، 2011، صفحة 23،24)

2-النظام الغذائي:

2-1- تعريف التغذية:

هي "مجموعة العمليات التي يحصل من خلالها الكائن الحي علي المواد الغذائية للحفاظ على حياته و إنتاج الطاقة اللازمة لعملياته الحيوية و أوجه النشاطات المختلفة و مساعدته على النمو وتعويض الأنسجة التالفة" (حازم النهار و آخرون، 2010، صفحة 82)

2-2- تعريف الغذاء:

يعرف بأنه هو المادة أو مجموع المواد التي يتناولها الإنسان محتوية على العناصر اللازمة لنمو و بناء الأنسجة و تجديدها و لتوليد الطاقة اللازمة للحركة و مقابلة احتياجات العمل و سلامة سير تفاعلات التمثيل الغذائي (زكي محمد حسين، 2011، صفحة 83)، هو كل مادة تدخل الجسم سواء على صورة أكل أو شرب أو حقن تحت الجلد بمواد غذائية. (حازم النهار و آخرون، 2010)

2-3- عناصر الغذاء الرئيسية:

يتكون الغذاء الصحي المتكامل و الذي يجب على كل فرد تناوله يوميا من عناصر

غذائية متعددة ، و تقسم العناصر الغذائية إلى ستة أقسام رئيسية هي:

- المواد الكربوهيدراتية: كالنشاء، و الخبز و الكعك و البطاطس و السكر.

- المواد الدهنية: مثل الزيوت، الزبدة و الشحوم و دهون الحيوانات.

- المواد البروتينية : كاللحوم و الأسماك و اللبن و البيض و الجبن و الخضروات.

- الأملاح المعدنية: توجد في الخضروات و الفواكه.

- الفيتامينات : توجد أنواع كثيرة منها معظمها في الفواكه و الخضروات الطازجة.

- الماء: يدخل في تكوين كل العناصر الحية. (عصام محمد أمين حلمي ، 1984)

إن غذاء الإنسان المتوازن يجب أن يحتوي عن ما لا يقل عن 50% من السعرات

الحرارية من أصل كربوهيدرات و ما لا يزيد عن 30% من أصل دهون 10%

دهون مشبعة و 20% دهون غير مشبعة ،أما البروتين فإنه يحتوي عن ما يقل عن

10% إلى 15%، و تقريبا يحتاج الإنسان يوميا 1 غ/كغ من وزن الجسم أما بالنسبة

للرياضي فهذا القياس قابل للتغير وخاصة لاعبي القوة و قد تختل القاعدة السابقة

عند الرياضي فقد يصبح يحتاج من 60% إلى 70% من الكربوهيدرات في فترة

التدريب و تصل إلى 85% من السعرات الحرارية التي يحتاجها و خاصة في

المنافسات (بهاء الدين سلامة، 1999، صفحة 84)

2-4 أهمية الغذاء :

للغذاء دور هام في حياة الإنسان فيما يرتبط بنموه و المحافظة على صحته او الوقاية من الأمراض أو توفير الطاقة اللازمة له وفقا لاحتياجات اليومية منها ولقد حددت المنظمة العالمية للصحة أهمية التغذية (محمد الحماحي، 2000) فيما يلي:

-الاحتفاظ بالجسم في حالة صحية جيد و المحافظة على الجنس البشري.

-تزويد الجسم بالمواد اللازمة لبناء الأنسجة الجديدة وصيانة تجديد التالف منها وضروري لتنظيم العمليات الحيوية.

-إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بأوجه النشاط المختلفة.

-وقاية الجسم من الأمراض المختلفة برفع مستوى أداء الجهاز المناعي لدى الإنسان.

2-5-الشروط الصحية الواجب توفيرها في الغذاء :

يجب التوفير في الغذاء من الشروط الصحية والتي يأتي في مقدمتها ما يلي (كمال عبد الحميد اسماعيل، احمد عبد الفتاح، 1999، صفحة 116،117):

-أن يكون الغذاء مناسباً لحالة الفرد تبعاً لظروفه الوظيفية و حالة المناخ و عادات الأفراد و تقاليدهم في ضوء المستوى الاجتماعي و الاقتصادي.

-أن يكون الغذاء من أصناف متنوعة لضمان الحصول على الاحتياجات من المكونات الغذائية اي يدخل في تكوينها جميع المواد الحيوية الضرورية بنسب محددة بدقة.

- أن تكون المكونات الغذائية مناسبة من الجانبين الكمي و الكيفي بما يتناسب مع كمية الطاقة التي يستهلكها جسم الفرد من حيث العمر الزمني و الجنس و الأداء الوظيفي و بما يحقق الحد الأدنى من الطاقة اللازمة للجسم.

- أن يحتوي الغذاء على كمية الكافية من الماء و الألياف.

2-6- الوجبات الغذائية اليومية:

من المعروف أن هناك ثلاث وجبات رئيسية يتم تناولها في اليوم، ولكن أهمية الوجبة تختلف من مجتمع إلى آخر، بالنسبة للمجتمعات العربية فإن فترة العمل تنتهي حوالي الساعة الواحدة أو الثانية ظهرا و يعني ذلك أن هناك متسعا من الوقت لتناول وجبة كبيرة تعتبر الوجبة الرئيسية في هذه المجتمعات.

2-6-1- وجبة الإفطار:

و تعتبر وجبة الإفطار ذات أهمية بالغة لتلاميذ المدارس، نظرا لانهم لا يتناولون أطعمة مغذية خلال ساعات النهار، وقد أوضحت الدراسات أنه من الصعب على التلميذ الحصول على مقرراته الغذائية بدون تناول وجبة الإفطار، وعادة ما يصاب التلاميذ الذين لا يتناولون وجبة الإفطار بسرعة الإحساس بالتعب و قلة الرغبة في العمل المدرس، و يكون التفاعل الذهني ضعيفا و يزداد الإجهاد العقلي.

و تشير الدراسات في الدول العربية ان نسبة كبيرة من أطفال المدارس و المراهقين لا يتناولون وجبة الإفطار في المنزل، وقد يرجع ذلك لعدة أسباب منها العديد من الأطفال قد ينامون و يصحون متأخرين، مما لا يمكنهم من تناول الإفطار في المنزل، كما تجد الأمهات صعوبة في تحضير الإفطار نظرا لان أولادهن يذهبون إلى المدرسة في وقت مبكر، وكذلك بعض الأسر لم تتعود على تناول الإفطار وهذا

ينعكس على الأبناء فنجدهم لايميلون إلى تناول الإفطار . (عبد الرحمن مصيقر، عبد الرحمن عبيد، 1997، صفحة 86)

2-6-2- وجبة الغداء :

تعتبر وجبة الغداء أهم و أكبر وجبة في المجتمعات العربية،لذا فهي تتال الاهتمام الأكبر في الأسرة ، وتساهم وجبة الغداء في تزويد الجسم بما لا يقل عن نصف المقررات اليومية للفرد،وتناول غداء فقير في قيمته الغذائية يؤدي الى صعوبة حصول الفرد على احتياجاته الغذائية في ذلك اليوم.

ويختلف دور وجبة الغداء سواء من الناحية الغذائية او الاجتماعية أو النفسية ،ف عند تناول الإفطار نجد أن اغلب أفراد الأسرة لا يتناولونه معا لاختلاف أوقات أعمالهم، فالأبناء يستيقظون باكرا للذهاب إلى المدرسة وقد يسبقهم او يتبعهم الأب و الأم، و أحيانا تبقى الأم مع بقية أفراد الأسرة و تتناول إفطارها بصورة متأخرة،ولكن عند وجبة الغداء يجتمع شمل الأسرة عادة،وهذا الاجتماع يساعد على الترابط الاجتماعي و الارتياح النفسي،مما يسهل من عملية الهضم و تقضيل تناول الغداء،فان الأطعمة المتناولة في وجبة الغداء توفر نسبة جيدة من العناصر الغذائية إذ تم تناولها بكميات كافية. (عبد الرحمن مصيقر، عبد الرحمن عبيد، 1997، صفحة 86،87).

2-6-3- وجبة العشاء :

لا ينال العشاء أهمية كوجبة رئيسية مقارنة بالغداء،ففي المجتمعات العربية نجد أن معظم الأسر تتناول غذاءها في المنزل أما في العشاء فنجد تزايد ظاهرة تناوله خارج المنزل أو شرائه من المطاعم،وهذا ينطبق بصفة خاصة على المدن الرئيسية،أما في الأرياف فمزال العشاء يتم تناوله في المنزل، ومن الملفت للنظر أن وجبة العشاء أكثر تنوعا من وجبتي الإفطار و الغداء في بعض المجتمعات العربية،وهذا راجع الى

تعدد المصادر التي يتم شراء العشاء منها، و هو يعتبر فرصة للتغيير و التعرف على الأغذية غير معتاد عليها في المنزل، وبصفة عامة فإن وجبة العشاء في العديد من الدول العربية ليست بالسيئة، بل أحيانا تكون أفضل من وجبة الغداء خاصة عند الأسر ميسورة الدخل.

وتعتبر الوجبات السريعة من المكونات الأساسية في وجبة العشاء، خاصة عند المراهقين و أطفال المدارس في المدن الكبرى (عبد الرحمن مصيقر، عبد الرحمن عبيد، 1997، صفحة 88، 89)

2-7- أساسيات التخطيط للوجبات الغذائية:

من أجل تخطيط للوجبات الغذائية الصحية يجب الاستناد على مجموعة من الأسس هي (يوسف لازم كماش، 2011، صفحة 22)

الكفاية: والمقصود كافة المغذيات بالكميات اللازمة من الأطعمة المتناولة.

التوازن: وهو التأكد من ان جميع المواد و المجموعات الغذائية تكون شاملة و بالكميات الموصى بها.

الاعتدال: أي عمل نظام غذائي للفرد حسب احتياجه من الأطعمة و المشروبات تبعا لحجم أو وزن الحصاة الغذائية

التنوع: ويعني تناول مجموعات مختلفة من الأطعمة.

مراقبة السعرات الحرارية: أي مراقبة السعرات الحرارية المتناولة بما يتناسب مع احتياج الجسم دون زيادة أو نقصان.

بالإضافة إلى تجنب الإسراف في الطعام و الالتزام بكمية الطعام المحددة من أخصائي التغذية و توزيع كمية الطعام المسموحة يوميا على عدة وجبات بدلا من

وجبة كبيرة (مروان عبد المجيد، يوسف لازم كماش، 2010، صفحة 47، 48)

2-8- الأضرار الناجمة عن الإفراط في تناول بعض الأغذية:

كلنا نعلم أن الشراهة في تناول الطعام ضارة وتخلق أمراض عديدة ولكن الإكثار من تناول طعام معين قد ينتج عنه بعض الأمراض (كمال جميل الربضي، 2008، صفحة 212، 213):

- الإفراط في تناول السكريات قد يؤدي إلى تشحم الكبد وتضخم الكلى والموت المبكر، إضافة إلى زيادة حامض البول في الدم.

- الإفراط في تناول الملح يؤدي إلى ضعف وانهايار عام للجسم وانحطاط في القوى الجنسية حيث تفقد الأعضاء الجنسية والمخ والعيون مرونتها كما يعرض الجسم للإصابة بأمراض القلب والضغط والتكلس إضافة إلى زيادة الحموضة في المعدة الأمر الذي يعرقل عملية الهضم.

- الإفراط في تناول المياه الغازية يسبب عسر الهضم، كما يسبب للمصابين بأمراض القلب والكلى وضغط الدم، حيث يدخل الصوديوم تركيب معظمها الذي يتحد مع الحوامض في المعدة مكونا ملح الطعام، وينتشر منه غاز يفتح أبواب المعدة ويقود الطعام إلى الأمعاء بصورة غير طبيعية وقبل إتمام عملية الهضم.

- الإفراط في تناول القهوة يسبب الارتباك في الجهاز العصبي المركزي محدثة القلق والأرق، راجفان اليدين واللسان، الألم في القلب خاصة أثناء الليل.

- ترسب بعض أنواع الرمل في المثانة نتيجة الإكثار من تناول الحمضيات.

2-9- التغذية للوقاية وعلاج السمنة:

2-9-1- تخطيط وتنظيم الوجبات الغذائية:

يلعب التنظيم الغذائي دورا هاما في الوقاية، كما يمثل البداية الأساسية لمعالجة السمنة، فإن هذا يتطلب تخطيطا غذائيا متوازيا يشمل الاحتياجات اليومية من العناصر الغذائية، وهناك كميات محددة من المجموعات الغذائية التي تمد الفرد بالاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية، دون التعرض لأعراض سوء

التغذية، يطلق عليها الحصص الغذائية والتي يختلف عددها و حجمها ووزنها تبعاً لنوعية المادة الغذائية وعمر و جنس الفرد، ومن الأفضل الاستمتاع بتشكيلة واسعة من الأطعمة لتحقيق توازن بين الطاقة المتناولة و الطاقة المبذولة، حيث لا يوجد أطعمة جيدة و سيئة ، بل يوجد أنظمة غذائية جيدة و سيئة (نخبة من أساتذة الجامعات والمتخصصين في الوطن العربي، 2009، صفحة 610).

2-9-2- إتباع سلوكيات والعادات الغذائية الصحيحة:

من أهم عوامل النجاح في علاج السمنة إتباع العادات الغذائية السليمة، والعمل على تغيير السلوكيات الغذائية الخاطئة، وفيما يلي بعض الأمثلة الصحيحة على ذلك (نخبة من اساتذة الجامعات والمتخصصين في الوطن العربي، 2009، صفحة 611):

أ. سلوكيات تناول الطعام:

1. تناول جميع الوجبات الغذائية في مكان مخصص لذلك.
2. تناول ثلاث وجبات رئيسية يوميا في مواعيد منتظمة، مع تجنب تأخير الأكل لوقت متأخر من الليل.
2. عدم وضع الإطباق الرئيسية على المائدة قبل الشروع في تناول الطعام بوقت كبير.
3. المضغ الجيد للطعام مع تناوله ببطء، والتوقف لفترات قصيرة أثناء تناول الأكل.
4. عدم الوصول إلى مرحلة الجوع الشديد ، ويمكن تحقيق ذلك بتناول وجبات خفيفة قليلة السعرات الحرارية بين الوجبات الرئيسية.
6. تناول الأغذية الغنية بالألياف كالسلطة الخضراء قبل تناول الطعام الرئيسي، مما يساعد على امتلاء المعدة.

ب. التثقيف الغذائي:

1. قراءة المعلومات الغذائية على عبوات الأطعمة لمعرفة العناصر الغذائية المختلفة.
2. معرفة المعلومات المفيدة على عبوات الطعام مثل السعرات الحرارية، ونسبة الدهون، والسكريات المركبة، ومصادر الألياف.
3. معرفة حجم ووزن الحصص الغذائية المختلفة.
4. القراءة والإطلاع على الكتب العلمية التي تتعلق بالغذاء و الأنظمة الغذائية.
6. اللجوء إلى سؤال اختصاصي التغذية للمساعدة في اختيار الأطعمة المناسبة.

ثالثاً: العلاج بالأدوية:

ظهرت حديثاً أدوية جديدة بالدول المتقدمة تقلل من امتصاص الدهون بالأمعاء حيث تعمل هذه الأدوية على الإنزيمات المحللة للدهون في الجسم، مما يعوق هضمه وامتصاصه، وتقلل من امتصاص الدهون بنسبة تصل إلى 30% من الدهون المتناولة في الطعام ، مما يساعد على فقدان الوزن، ونظراً لأن هذه الأدوية تعوق امتصاص الدهون فقد تخفض من نسبة الكوليسترول في الدم، مما يقي من الأمراض القلب و الأوعية الدموية بالإضافة إلى الوقاية من السمنة، ولا ينصح باستعمال هذه الأدوية إلا بعد مراجعة الطبيب المعالج، حيث إنها قد تؤدي إلى قلة امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون كما تؤدي مع بعض المرضى إلى الإسهال.

2-10-الأطعمة التسعة التي تحارب السمنة:

يوصي خبراء التغذية و الصحة بعد العديد من الدراسات بالاعتماد على الأطعمة التسعة التي تحد وتعمل على التقليل من السمنة (حازم النهار وآخرون، 2010، صفحة 240، 241) وهي:

1. الحبوب: كل الأطعمة المكونة من الحبوب تفيد الجسم في الحد من السمنة وخصوصاً دهون منطقة البطن

2. السمك: من ابرز الأطعمة التي تحتوي على ما يسمى بالبروتين البسيط الذي لا يحتاج من الجسم جهدا لكسره بعكس البروتين العادي .

3. القرفة: ينصح عادة برش قليل منها على كافة المأكولات لأنها تساعد على توازن مستوى السكر في الدم خصوصا وان ارتفاع السكر يعني زيادة تخزين الدهون في الجسم.

4. الجريب فروت: يحتوي الجريب فروت على فيتامين وهو الفيتامين الذي وجد انه يحارب السمنة أيضا بالإضافة إلى قوته كمضاد للأكسدة وقوة الجريب فروت تكمن في خفض مستويات الأنسولين في الجسم حيث يؤدي ارتفاع هذه النسبة إلى شعور الجسم بالجوع.

5. الشاي الأخضر: يعتبر أفضل غذاء يتناوله الإنسان على الإطلاق لفوائده في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب و السرطان و يساعد على خسارة الوزن أيضا لأنه يرفع عمليات الأيض و حرق الدهون والشاي الأخضر ذو سرعات حرارية منخفضة.

6. أكل المتبل(البهارات): تناول الأكلات المتبله يساعد في زيادة إفراز العرق من الجسم وتزيد من دقات القلب. وبالتالي زيادة التمثيل الغذائي والذي يؤدي إلى حرق الدهون، وهي على العموم خالية من السرعات الحرارية.

7. التفاح: فهو يحتوي على مادة الباكيتين تساعد على التحكم في كمية الدهون التي تستطيع الخلية الدهنية امتصاصها بالإضافة إلى وجود الألياف التي تساعد الجسم دائما.

8. الماء: يوصي خبراء التغذية بشرب الكثير من الماء خصوصا لمن يريدون حرق الدهون ويحتاج الجسم الى 8 أكواب من الماء يوميا للقيام بهذه المهنة بأكمل وجه.

9. الألبان قليلة الدسم: فهي تساعد على إنقاص الوزن الزائد خصوصا بالاعتماد على عمل كل من الكالسيوم والبروتين معا في الجسم وهي ميزة يتم الاعتماد عليها في الحد من السمنة.

2-11- الغذاء و زيادة الوزن:

يتم دعم الافتراض الذي يقول إن الدهون تؤدي إلى السمنة بشكل أكبر من الكربوهيدرات، حتى عند تساوي عدد السعرات الحرارية، من خلال عدد من الدراسات الدقيقة، حيث أن السبب في زيادة نسبة الدهون في الجسم يتمثل في زيادة استهلاك الدهون وليس الكربوهيدرات أو البروتينات، على سبيل المثال في دراسة تم إجراؤها على المسجونين بالولايات المتحدة ، وجد أن الرجال الذين يتسمون بنحافة الجسم كان لديهم استعداد أكبر لزيادة الوزن عند زيادة ما يحصلون عليه من السعرات الحرارية من خلال تناولهم أطعمة ترتفع بها نسبة الدهون بشكل أكبر مما يحدث عند تناول خليط من الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات و الدهون، وفي دراسة أخرى تم إعطاء الرجال 150 من عدد السعرات الحرارية التي تحتاج إليها أجسامنا لمدتين طول الواحدة 14 يوماً، في إحدى المديتين كانت السعرات الحرارية الإضافية من الدهون، وفي الفترة الأخرى كانت السعرات الحرارية الإضافية من الكربوهيدرات، وقد اتضح في النهاية أن زيادة السعرات الحرارية من الدهون أدى الى تخزين كمية أكبر من الدهون في الجسم تزيد عن ما تم تخزينه بسبب السعرات الحرارية المستخلصة من الكربوهيدرات وما هو أكثر من ذلك أن هذا التأثير زاد لدى الرجال ذوي الأجسام البدينة. (ابراهيم مرحمة، 2009، صفحة 95)

الخلاصة:

إن ما يمكن أن نستخلصه من خلال ما اشرنا إليه أن هناك علاقة بين النشاط البدني و النظام الغذائي ، فالنشاط البدني الرياضي يعتبر وسيلة وقائية و فعالة للفرد إذا ما تم استغلاله بصفة منتظمة حيث يكون ذلك بإتباع نظام غذائي متوازن ، كما لهما دور كبير في وقاية الإنسان من بعض الأمراض العصرية مثل : السمنة الضغط الدموي.

الفصل الثاني

السمنة وقياسات الجسم

تمهيد:

تعد السمنة من أهم أمراض العصر الحالي و هي أخطر المشاكل التي تواجه البشرية حيث يشكو منها الصغير و الكبير و هي من عوامل الخطر الرئيسية المسببة للأمراض القلبية و السكري ،ويبين التاريخ ان التقدم الحضاري للإنسان كان على مر العصور مواكبا لتقدمه العلمي و يبين كذلك ان الانسان كان كلما تقدم علميا كلما فكر في البحث عن وسائل جديدة اكثر دقة ليستخدماها في قياس الجسم و يرجع تاريخ القياس الحديث في التربية البدنية و الرياضية الى حوالي 1860م تقريبا و هو مازال مستمرا حتى اليوم.

1- مفهوم السمنة:

هي حالة اختزان الجسم للطاقة الزائدة عن احتياج الجسم للطاقة المستهلكة بعد أن تتحول هذه الطاقة على شكل دهون في الجسم تتسرب تحت البطن والجلد والعضلات وتحيط بأجهزة الجسم الداخلية الحيوية مثل: الأمعاء والقلب والشرابين.. (وليد قصاص ، 2009، صفحة 72).

البدانة هي : زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في اليوم.

(حسن فكري منصور، 2000، صفحة 39)

1-1- مفاهيم أخرى:

السمنة هي زيادة وزن الجسم 25% عن الوزن المثالي نتيجة لتخزين الدهون في جميع أجزاء الجسم. (زكية احمد و محمود عبد الحفيظ، 2001، صفحة 50)

يعتمد التحكم في وزن الجسم ببساطة على التغذية المتوازنة والعلاقة بين ما يدخل للجسم من كيلو سعرات وما يستهلكه منها. فإذا زاد الداخل عن المستهلك زاد وزن الجسم والعكس فإذا كان الداخل اقل من المستهلك قل وزن الجسم، وعند تعادل الداخل مع المستهلك ثبت وزن الجسم. وهذا ما يعرف بمعادلة توازن الطاقة.

السمنة من الد أعداء الجمال ومن أقوى الأسباب التي تهدم الصحة والشباب فالبدانة اهم أسباب بطيء الحركة وقلّة النشاط فضلا عما تسببه من خفقان القلب وقصر التنفس والتعب السريع لأقل مجهود. (أحمد ابراهيم ، 2003، صفحة 154)

1-2- أسباب السمنة:

تأتي السمنة وزيادة الوزن نتيجة لقلّة الحركة اليومية والإفراط الزائد في تناول المواد الغذائية الدسمة التي يتناولها الإنسان عن المجهود البدني أو الجسمي الذي يؤديه، أي عدم التوازن بينما يدخل الجسم من الطعام عن طريق الفم وبين ما يحرق من الطاقة عن طريق الحركة وحسب قول مروان عبد المجيد وآخرون ان اهم تلك الأسباب هي كثرة الاكل وقلّة الرياضة البدنية أي عيشة الخمول والكسل. (مروان عبد المجيد و محمد جاسم، 2001، صفحة 249)

1-3- أنواع السمنة: ويشير (حسين احمد و نادر محمد، 2003، صفحة 170، 171)

الى أنه هناك عدة انواع للسمنة منها :

1-3-1- السمنة الوراثية:

قد تكون سبب عوامل وراثية نفسية تزيد الشهية، وزيادة تناول الطعام لدى الشخص وهناك جين هام للسمنة يسمى جين السمنة ويرتبط بكتلة الدهن في الجسم وافراز هرمون اللبتين.

1-3-2- السمنة العصبية:

وذلك لإصابة الجهاز العصبي، واثبتت التجارب زيادة نسبة السمنة بعد إصابة أجزاء من الجهاز العصبي ويتميز هذا النوع بالجوع الشديد للشخص مما يسبب الزيادة المفرطة في تناول الطعام.

1-3-3- عدم التوازن في الغدد الصماء المسببة للسمنة:

- نقص إفراز الغدة الدرقية تسبب زيادة الوزن نتيجة تجمع الماء تحت الجلد وزيادة نسبة الدهن لنقص التمثيل الدهني.
- اضطراب إفراز الغدة الكظرية.
- إصابة الغدة النخامية.
- نقص إفراز الغدد الجنسية.
- زيادة إفراز الأنسولين.

السمنة الناتجة عن عدم النشاط:

هي أكثر أنواع السمنة شيوعا بسبب الخمول وقلة النشاط البدني، لان عدم النشاط يقلل من استهلاك الجلوكوز مما يقلل الإحساس بالجوع ومع ذلك يعاني الشخص من زيادة الوزن لقلة الطاقة المنطلقة.

1-4- أخطار السمنة:

ترتبط السمنة بكثير من الأمراض المزمنة ولا تعتبر في حد ذاتها عامل خطورة أولى للإصابة بأمراض القلب ولكنها الآن أصبحت في حد ذاتها عاملا خطرا مستقلا، فتوزيع الدهن بالجسم يعتبر عامل تنبؤ بأمراض القلب فالأفراد المصابون بزيادة كميات الدهن حول الوسط من غيرهم ممن تزيد كميات الدهون في الجزء السفلي من الجسم تعرضا للأمراض. (أبو العلا عبد الفتاح، 2003، صفحة 585)

1-5- دور النشاط البدني في خفض الوزن والتخلص من السمنة:

يعتقد العديد من المختصين ان الدور الحقيقي للنشاط البدني في مكافحة البدانة يمكن في الواقع الوقاية منها على المدى الطويل , حيث تشير نتائج العديد من البحوث على انخفاض النشاط البدني لدى البالغين يعد احد العوامل الرئيسية المهيأة للإصابة بالبدانة , ويبدو ان الطاقة الكلية المطلوبة صرفها خلال الأسبوع من اجل المحافظة على الوزن و عدم زيادته مع التقدم في العمر تتمثل في ممارسة نشاطا بدنيا هوائيا ما يعادل ساعة من الهرولة في الأسبوع أو ثلاثة الى أربعة ساعات من المشي أسبوعيا. (الهزاع محمد الهزاع، 2004، صفحة 135)

الأنشطة الهوائية أفضل الأنشطة الرياضية و أكثرها فاعلية في عملية إنقاص الوزن عندما يمارس الفرد و بشكل مستمر لهذه الأنشطة ويذكر بعض الباحثين ان ممارسة الركض الركض الخفيف أو الهرولة مع استنشاق كميات كبيرة من الأكسجين تعتبر من الرياضات الأكثر فعالية في فقدان كميات كبيرة من الدهون والشحوم المخزونة في الجسم.

فالدهون المتراكمة تحت سطح الجلد لا تتحلل الا بوجود الأكسجين لذا فان من الواجب ان يلتزم الفرد البدني بنشاط بدني يعتمد فيها على تحلل الشحوم و الدهون بالطريقة الأكسوجينية و لكن نود ان نذكر بألا يزيد معدل ضربات القلب عن سبعين الى ثمانين بالمائة من أقصى معدل القلب عند أداء أي من الأنشطة الهوائية الخاصة بإنقاص الوزن و ذلك لكي يمكن امداد الخلايا الأكسجين اللازم لاحتراق الطاقة. (مروان عبد المجيد و محمد جاسم، 2005، صفحة 257)

2- مفهوم القياس الانثروبومتري:

كلمة الانثروبومتري مشتقة من المقطعين باللغة الإغريقية هما anthropo معناها الإنسان و metry و تعني القياس و من هذا يتضح ان الانثروبومتري يعني قياس جسم الإنسان و أجزائه المختلفة. (احمد نصر الدين ، 2003 ، صفحة 254)

2-1- أهمية القياس الانثروبومتري:

تعتبر القياسات الانثروبومترية من الوسائل المهمة التي يمكن الاعتماد عليها في توظيف جسم الإنسان و متابعة عمليات النمو الجسمي و خاصة بالنسبة للأطفال في المراحل العمرية المختلفة و في المجال الرياضي ترتبط القياسات الانثروبومترية للاعبين بطريقة الأنشطة الرياضية التي يمارسونها. (احمد نصر الدين ، 2003 ، صفحة 254)

أهمية القياس الانثروبومتري تكمن في تقويم نمو الفرد فالتعرف على الطول و الوزن في المرحلة السنية المختلفة يعتبر احد المؤشرات التي تعبر عن حالة النمو عند الافراد فالمقاييس الانثروبومترية تعد احدى الوسائل الهامة في تقويم نمو الافراد. (محمد صبحي حسنين ، 2000 ، صفحة 37)

اشتقاق المؤشرات الانثروبومترية anthropometric indicators المختلفة التي يمكن الاستفادة منها في تقدير السمنة و كثافة الجسم بدلا من استخدام بعض المقاييس الباهظة التكاليف او المحظورة لخطورتها او لعدم تقبل المفحوصين لها من الناحية الاجتماعية. (محمد نصر الدين ، 1994 ، صفحة 23،30)

2-2- الشروط الأساسية لتنفيذ القياسات بنجاح:

- أداء القياس بطريقة موحدة.

- تنفيذ القياس الأول و الثاني إذا كان هناك إعادة للقياس بنفس الأدوات .

- ان يكون الشخص الذي تجرى عليه القياسات بدون ملابس يسمح له بارتداء المايوه فقط.

- المعرفة التامة بالنقاط التشريحية التي تحدد أماكن القياس.

- الإلمام التام بطرق استخدام الأجهزة المستعملة في القياس. (احمد محمد خاطر و علي فهمي البيك، 1996، صفحة 88)

2-3- العوامل المؤثرة في القياسات الجسمية الانتروبومترية:

2-3-1- البيئة:

و تعد من العوامل الهامة و المؤثرة في القياسات الجسمية حيث اثبتت الدراسات و البحوث ان تراكيب الجسم البشري تختلف من بيئة الى أخرى اختلافا نسبيا و فد يرجع تفوق بعض الاجناس البشرية في بعض الأنشطة الرياضي التنافسية الى تاثير البيئة في قياساتهم الجسمية. (مروان عبد الحميد ، 1999 ، صفحة 176)

2-3-2- الوراثة:

و تعني مجموعة من الصفات تحدد بالموروثات حيث تعمل على نقل الصفات الوراثية من الوالدين الى الجنين فنجد ان بعض الأشخاص يرث الصفات البدنية و الجسمية كما يتضح ذلك في اختلاف الطول اختلافا كبيرا بين افراد الجنس البشري التي تعكس الخواص الوراثية للفرد. (وجيه محجوب ، 2000 ، صفحة 292)

2-3-3- التدريب:

يعتبر التدريب الرياضي احد العوامل المؤدية الى تغيرات انتروبومترية في جسم الرياضي وان ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بانتظام و لمدة زمنية طويلة تكسب

الرياضي بعض التغيرات في الشكل الخارجي للجسم على وفق طبيعة ذلك النشاط.
(صباح قاروز، 1985، صفحة 63)

2-4-4-القياسات الانتروبومترية الشائعة في التربية البدنية و الرياضية: (أبو العلاء احمد
الفتاح ، 1997، صفحة 171)

2-4-4-1-السن:

2-4-4-2-الطول:

و يتضمن :الطول الكلي للجسم , طول الذراع, طول الساعد , طول العضد , طول
الكف , طول الطرف السفلي , طول الساق , طول الفخذ , ارتفاع القدم , طول القدم.

2-4-4-3-الاعراض:

و تتضمن :عرض المنكبين , عرض الصدر , عرض الحوض , عرض الكف و القدم
عرض جمجمة الرأس.

2-4-4-4-الوزن: ويتضمن كتلة الجسم و يشار اليها بالكيلو غرام.

2-4-4-5-المحيطات :

وتتضمن : محيط الصدر , محيط الوسط , محيط الحوض , محيط المرفق , محيط
الفخذ , محيط العضد , محيط سمانة الساق , محيط الرقبة.

2-4-4-6-الأعماق:

وتتضمن : عمق الصدر , عمق البطن , عمق الحوض , عمق الرقبة .

2-4-4-7-قوة القبضة.

2-4-4-8-السعة الحيوية.

2-4-9- سمك الدهن.

2-5- أهمية القياسات الجسمية في المجال الرياضي :

ان الصفات الانتروبومترية تعتبر احدى الأسس الهامة للوصول الى المستويات الرياضية العالية فهي تعكس الحالة الوظيفية و الحيوية للجسم و تحدد بشكل واضح درجة ما يتميز به الفرد من القدرات البدنية. (احمد محمد خاطر و علي فهمي البيك، 1996، صفحة 25)

إن القياسات الجسمية (الانتروبومترية) تحتل قدرا كبيرا من اهتمام الباحثين في مجال التربية البدنية و الرياضية حيث تعتبر من أهم العوامل المؤثرة على الأداء و الإنجاز في اغلب الأنشطة الرياضية و هي أيضا من عوامل الاختيار الهامة لنوع النشاط الممارس لما يمكن ان يتقدمه من مميزات تشريحية و ميكانيكية مؤثرة تزيد كن فعالية الأداء و تساهم في الارتفاع بمستوى الإنجاز الرياضي. (امال الحلبي ، 1992، صفحة 191)

2-6- أهمية بعض القياسات الجسمية الانتروبومترية:

2-6-1- الوزن :ان معرفة اوزان الاجسام على مراحل العمر المختلفة مهم جدا في حياة الفرد و في مجالات متعددة و نرى ذلك في الطب حيث يتم وزن الأطفال الصغار حديثي الميلاد و قد اثبتت بعض الدراسات الطبية و بحوث أخرى في المجال الرياضي خاصة ان:

- زيادة الوزن الى درجة السمنة يسبب ارتفاع في ضغط الدم و الإصابة بضيق في شرايين القلب .

- يلعب دورا هاما في اغلب النشاطات الرياضية حيث يعتمد بعضها أساسا على الوزن في تصنيف المسابقات و نتائجها.

- يعد الوزن عنصرا فعالا لبعض الأنشطة الرياضية كرمي الجلة او المطرقة ومعيق لبعض الممارسة الرياضية كالمراطون و الجمباز.

- يرتبك الوزن بالنمو و النضج و اللياقة الحركية و الاستعداد الحركي.

- ان معرفة الوزن المثالي يلغب دورا هاما في حياة الافراد عامة و الرياضي خاصة حيث الفرق بينهما يرسم حدود الخطر التي يتعرضون لها من سوء او زيادة او زيادة الوزن. (مروان عبد المجيد ، 2005، صفحة 250)

-2-6- الطول:

للطول أهمية في حياة الفرد لا تقل أهمية عن الوزن و يعتبر الطول بشتى أنواعه سواء كان الطول الكلي أو من الرقود او الجلوس و طول أجزائه العلوية و السفلية مهم جدا للعديد من الأنشطة الرياضية ككرة السلة و كرة الطائرة و القفز العالي و طول بعض الأطراف كطول الذراعين للملاكم و طول الطرف السفلي لعداء الحواجز.

و يرتبط الطول بكل من الوزن و الرشاقة و الدقة و التوازن و الذكاء كما للطول تاثير سلبي لبعض الأنشطة الرياضية كالجماز حيث يؤدي الطول المفرط الى ضعف القدرة على التوازن. (ممدوح الاشطوحي، 1992، صفحة 192)

-2-6-3- سمك الشنايا الجلدية:

النسيج الدهني تحت الجلد لاي أماكن معينة و تكمن اهية هذا القياس في :

- معرفة كيفية تقدير سمن الجسم.

- كيفية تحديد حجم الجسم الخالي من الدهون.

- اعداد معادلات التنبؤ للاستفادة منها في مجال سمنة الجسم .

- اختبار بعض الأماكن الانتروبومترية لاجراء الدراسات عن تركيب.
- استخدام بعض قياسات سمك الثنايا الجلدية في تقدير نمط الجسم الانتروبومتري .
- تعتبر الدهون مصدرا غنيا لمد الجسم بالحرارة و تكوين الطاقة المخزنة داخله. (قاسم حسن حسين، 1988، صفحة 23)

2-7- تقدير التركيب الجسمي بحساب مؤشر كتلة الجسم :

طريقة تقدير التكوين الجسمي لحساب مؤشر كتلة الجسم على نوع العلاقة الارتباطية بين قياسي طول الجسم ووزنه و هي طريقة جيدة للتعبير عن درجة البدانة لدى الشخص المجرى عليه القياس , تعرف هذه الطريق باسم مؤشر كيتلي و يتم حساب مؤشر كتلة الجسم فيها بواسطة المعادلة التالية :

مؤشر كتلة الجسم = الوزن / مربع الطول بالمتر.

و يكون ناتج المعادلة السابقة مقدرا بالوحدة (كغ/م²). (محمد عادل رمزي، 2001، صفحة 251)

الخلاصة:

و في جوهر هذا الحديث نستطيع القول ان السمنة مرض يترصده بالبشرية لهذا يجب توخي الحذر و الوقاية منه و تنظيم مواقيت الاكل و تنظيم الشهية بالنسبة للحاجات من الطاقة.

الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية (16-18) سنة

تمهيد:

إن نمو الفرد يمر بمراحل متسلسلة تمتد من الفترة الجينية إلى مرحلة الكهولة, ومن بين هذه المراحل مرحلة المراهقة التي يقترب فيها الفرد أو الطفل غير الناضج إلى مرحلة البلوغ أو الرشد و يختلف الأطفال فيه فيما بينهم في السن التي يبدأون فيها الدخول في مرحلة المراهقة كما يختلف البنون عن البنات إذ تسبق البنات البنون بسنة أو سنتين . إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر , وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بولوج عالم الكبار ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار بسهولة , وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه وتحدث لديه عقدة نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا. فمن خلال هذه الفترة -المراهقة- تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة و غير مباشرة. وتعتبر هذه المرحلة من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد, ويكتمل فيها النضج البدني , و الجنسي, و العقلي , و النفسي وهذا ما تكتسبه من أهمية بالغة في حياة الطفل خاصة في مجال الرياضة نظرا للتفاعل المتبادل بين هذه الأخيرة ومرحلة المراهقة وإيماننا منا بهذا. قمنا في بداية الفصل بشرح الأهمية البالغة لدراسة مختلف مراحل النمو وتطرقنا إلى ما بهما في بحثنا هذا من دراسة لمرحلة المراهقة . و توضيح إبعادها الجسمية, و الفيزيولوجية و النفسية , و كذا الحركية .

1-تعريف المراهقة:

1-1- لغة:

ان كلمة المراهقة تعني في اللغة العربية الاقتراب من الحلم , راقق الغلام أي اقترب الحلم بلغ الرجولة. (مصطفى فهمي، 1977، صفحة 06)

ورد في لغة العرب عدة مفاهيم للفظ رهق: فمن ذلك الرهق : الخفة والعريضة. الرهق جهل الانسان وخفة في عقله وانه لرهق أي سريع الى الشر سريع الى الحدة. وانه لرهق فيه حدة وسفه. كما يراد من الكلمة أيضا معنى الاقتراب والدنو، فيقال راهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام. ويقال: طلبت فلان حتى رهقته أي دنوت منه. (معروف رزيق، 1986، صفحة 10)

1-2-اصطلاحا:

"المراهقة مرحلة تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد و هي بهذا عملية بيولوجية و حيوية و عضوية في بدايتها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها". (فؤاد البهي السيد، 1997، صفحة 275)

هي مرحلة تتميز بمظاهر جسمية و عقلية و انفعالية و اجتماعية و تتطور في هذه المرحلة النواحي العقلية المعرفية للمراهق تطورا ينحو بها نحو التمايز و التباين. (نافد نايف رشيد يعقوب، 2002، صفحة 11)

2-مراحل المراهقة:

المراهقة مرحلة يتم فيها الناشئ من الطفولة الى الرشد وهذه المرحلة غير مرتبطة بفترة زمنية معينة أي بدايتها ونهايتها الا ان بدايتها تنطلق من اول ظهور رموز البلوغ وتنتهي باكتمال نضج الفرد وبلوغ القامة اقصى طولها،والذكاء اعلى درجة ولهذا قسمها العلماء الى ثلاثة مراحل: (نوري الحافظ، 1990، صفحة 15)

-مرحلة المراهقة الأولى 12-15 عاما وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة.

-مرحلة المراهقة الوسطى 16-18 عاما وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية.

-مرحلة المراهقة المتأخرة 18-21 عاما حيث يصبح الشاب او الفتاة انسانا راشدا بالمظهر والتصرفات.

ويتضح من هذا التقسيم ان مرحلة المراهقة تمتد لتشمل أكثر من عشرة أعوام من عمر الفرد.

وتتحقق عملية النمو الشامل في المراهقة عبر عدد من الأهداف التي يرتبط بعضها بنضج المراهق الخاص بارتباط البعض الاخر بالمطالب الاجتماعية وهذه الأهداف تتمثل فيما يلي:

-النضج العضوي.

-النضج العقلي.

-النضج العاطفي.

-تحمل المسؤولية المهنية.

-التوجيه الذاتي.

-زيادة القدرة على احتمال الوحدة والعزلة وعلى المراهق ان يعتمد باتخاذ العديد من القرارات الحاسمة في إطار تطو رأتهالنضيجة المذكورة وهذه القرارات هي:

الاختيار التربوي، الاختيار المهني، اختيار الزوج او الشريك.

3-تحديد المرحلة المتوسطة (16-18) سنة:

تتلازم مرحلة المراهقة المتوسطة مع نهاية التعليم الأساسي وبداية التعليم الثانوي، حيث يصعب تحديد بداية ونهاية المراحل جميعها تتداخل ببعضها البعض إلا مرحلة المراهقة

الأولى والتي يمكن تحديدها "ببداية النضج الجنسي"، وعلى ذلك تعتبر مرحلة المراهقة المتوسطة أنها مرحلة 'اكتمال ونضج ورشد المراهق ليس جنسياً فقط بل اجتماعياً وعقلياً وجسدياً وبذلك يبدأ المراهق في تغيير ثوب الطفولة لارتداء ثوب الرجولة، ثوب الاستقرار والتوافق والانسجام. (بسطويسي أحمد، 1992، صفحة 182)

ان قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار والتفكير السليم والاختيار والثقة بالنفس والاستقلالية في التفكير والحرية في الاستكشاف، حيث يؤثر ذلك كله على شخصيته المتكاملة. (حامد عبد السلام زهران، 1995، صفحة 263)

4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديد ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولا شك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لا جدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً. (حامد عبد السلام زهران، 1995، صفحة 328، 329)

5- مميزات وحقائق النمو لدى تلاميذ الطور الثانوي:

ان المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-16 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي

العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية , علاقاته , اتجاهاته , قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعتة الجماعة من قيم ومثل عليا. (محمد مصطفى زيدان، 1975، صفحة 152)

5-1-النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانه الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات. (محمد عوض البسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 147)

ويشير (قاسم المندلاوي و اخرون، 1990، صفحة 21) في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فأن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة.

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

5-2-النمو الفيزيولوجي:

أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا يتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات, حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في اتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكر، الانتباه. (محمد مصطفى زيدان، 1995، صفحة 154)، وعن الخصائص الفيزيولوجية أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي وبتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لايزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس. (قاسم المندلوي و اخرون، 1990، صفحة 21)

5-3-النمو العقلي المعرفي: (نبيل السمالوطي و محمد مصطفى زيدان، 1985، صفحة
(153)

5-3-1-الذكاء:

ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها إن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة ويمكننا الكشف بشيئا من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

5-3-2-انتباه المراهق:

تزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة.

والانتباه هو أن يبلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات.

5-3-3-تذكر المراهق:

ويصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه نمو مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبني ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة

5-3-4- تخيل المراهق:

يتجه خيال المراهق نحو خيال المجرّد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب الذي تصبو فيه المعاني المجرّدة (اللغة) ولا شك إن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرّد في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم.

5-3-5- الاستدلال والتفكير:

التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب إن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي وإذا استطعنا إن ننمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم.

5-4- النمو الاجتماعي:

يسعى المراهق في هذه المرحلة أن يكون له مركز بين جماعة الرفاق من نفس العمر وإن تعترف به الجماعة وتقدره، ويحاول تحقيق ذلك بالملابس الزاهية والغريبة والحديثة وكذلك بالتصنع في طريقة الكلام واقحام نفسه في مناقشات أكبر من مستواه الفكري. يشعر المراهق في هذه المرحلة أنّ عليه القيام ببعض المسؤوليات التي ترفع من شأن الجماعة وتزيد من قوتها وفعاليتها، إلا أنه في الوقت ذاته لا يجد تجاوبا وتقديرا من كثير من افراد

الجماعة لآرائه ومقترحاته مما يجعله يعتقد بان الجماعة تريد تحطيم افكاره، وهذا الشعور الذي قد يزداد بزيادة مرات الفشل، ينتقل من مجتمع الاصدقاء الى مجتمع الاسرة والمدرسة ثم الى المجتمع العام.

تزداد في هذه الفترة الشعور بالرغبة في مقاومة السلطة المفروضة في الاسرة والمدرسة والمجتمع العام، ذلك أنّ المراهق يتشوق الى أنّ يكون في عالم مليء بالأصدقاءوالحرية والاستقلال، حيث يعتبر كل تدخل من والديه في شؤونه الخاصة نوعا من السيطرة ومن ثمّ فهو يقابل هذا التدخل بالثورة والعصيان الذي غالبا ما تقوده الى الخروج من السلوك المعتاد ونحوهم.

لقد كان المراهق خلال فترة المراهقة المبكرة يختار اصدقاء بمنتهى السرعة وكثيرا ما أثبتت خبرة التعامل معهم أنّ بعضهم غير جدي نبصداقته، ولهذا لكثير من النزاعات معهم فيبدأ خلال هذه المرحلة التدقيق قبل اختيار الاصدقاء.

من اهم ما يطلبه المراهق من صديقه أن متجاوبا معه في افكاره وآماله وهواياته ولهذا صداقة الملعب في هذه المرحلة لها صفة دوام والاستمرار، وذلك عكس الصداقات في مراحل الطفولة والمراهقة المبكرة التي تنتهي بمجرد فترة اللعب او زمالة الفصل.

أحيانا يكون الصديق في هذه المرحلة أكبر سنا كدرب الطريق الذي ينتمي اليه المراهق أو أحد الاقارب والمدرسين، ويشترط في هذه الصداقة الا تكون لها سلطة مباشرة عليه بل تكون قائمة على الود والاحترام وتصدير الأفكار والميول والاتجاهات. (احمد امين فوزي، 2003، صفحة 74)

خاتمة :

مما سبق ذكره يمكن القول إن مرحلة المراهقة من أهم المراحل في حياة الفرد وأهم ما فيها أنها تمتاز بتغيرات وتحولات في شتى المجالات الفيزيولوجية والمورفولوجية وحتى النفسية، قد تؤثر سلبا أو إيجابا على الفرد أنثى أم ذكر وهذا يتوافق بعدة شروط يعمل بنفسه من أجل تحقيقها أو يحققها له المجتمع بحيث انه في حالة حدوث أي خطأ أو مشكلة ما فلا يتحمل عواقبها إلا صاحبها ونتائجها قد تكون قاسية وعنيفة ولهذا فان تدخل المربي في الوقت المناسب وبالتعامل الرشيد يرجع الفرد إلى حالته العادية.

والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومنها:

الراحة والترويح عن النفس وكثير ما تعتمد على الأنشطة الرياضية، فهي من أنجح الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح وتساهم في تحكم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة اجتماعيا، كما تساعد على اكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.

الجانب النظيف

الفصل الأول

منهجية البحث والأجراءات الميدانية

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل جوهر البحث حيث يتم فيه معالجة المشكلة المطروحة وإتباع المنهجية الصحيحة لتحقيق النتائج وهذا باستخدام الاستبيان والوسائل الإحصائية المناسبة لذلك للخروج بإستنتاجات و خلاصة وتوصيات .

1 - الدراسة الاستطلاعية:

لضمان السير الحسن لدراسة البحث قام الطالب الباحث بهذه الدراسة الاستطلاعية لأجل معرفة: صدق الاستبيان وثباته، مع تحديد الموضوعية، والضبط الإجرائي لمتغيرات البحث، وقد أنجزت الدراسة الاستطلاعية على ممر الخطوات التالية:

لقد شرعت خلال هذه الدراسة في الوقوف على التحديات و الصعوبات التي تواجه بعض التلاميذ في فهم أسئلة الاستمارة الإستبائية، والتي تعتبر من أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع البحث، حيث تم إعدادها في البداية على شكل مقترح، ثم تقديمها للأستاذ المشرف، وإلى مجموعة من الأساتذة والدكاترة المحكمين للاستبيان العاملين في حقل التربية البدنية و الرياضية على وجه الخصوص بغرض الأخذ بأرائهم وتوجيهاتهم حول الهدف من الأسئلة، إلى جانب صياغتها بأسلوب علمي واضح، وكذا حسن ترتيبها، وامتدت هذه العملية من منتصف ديسمبر 2016 إلى بداية شهر جانفي 2017. وبعد تغيير وتأويل في الأسئلة بشكل يسهل فهمها دون أي تعقيد. تم توزيع هذه الاستمارة الاستبائية على 10 تلاميذ من الطور الثانوي، وخلال عملية التوزيع تم الاعتماد على المقابلة المباشرة.

2 - ثبات الاستبيان و صدقه:

إن صدق الاستبيان وأداة القياس المستخدمة في البحث مهما اختلف أسلوب القياس "يعني قدرته على قياس ما وضع من أجله أو المراد قياسه" (احمد قيس ناجي، 1990، صفحة 87)

قبل الشروع بتوزيع الاستبيان قمت بعرضه على مجموعة من المحكمين وذلك لتقدير مدى صدقه في تحقيق الغرض الذي وضع من أجله ، بناءا على ما ورد من ملاحظات قمت بتعديله ودمجه حتى خرج في شكله النهائي.

قمت بتوزيع الاستبيان على 10 تلاميذ في الطور الثانوي ، وبعد أسبوع قمت بإعادة توزيع نفس الاستبيان على نفس العينة ، وقمت بحساب معامل الارتباط باستخدام معامل "بيرسون" بين نتائج التوزيع الأول ونتائج التوزيع الثاني فتحصلت على أن $r = 0.82$ وهذا ما يدل على أن الاستبيان يتميز بمعامل ثبات كبير جدا و الصدق هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات و الذي يساوي 0.90.

3- منهج البحث: و قد استخدمت المنهج الوصفي المسحي كونه ملائما لحل المشكلة المطلوب دراستها قاصدا جمع البيانات و المعلومات و الآراء و عرضها و تبويبها ثم تحليلها موضوعياً وتفسيرها من خلال عرض النتائج المتحصل إليها.

4 - مجتمع و عينة البحث تعتبر العينة في البحوث الوصفية عمل الباحث ويعرفها (محمد مكي، 1994) "أنها مجموعة من الأفراد يبني الباحث أمله عليها وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي فتكون ممثلة له تمثيلا صادقا" ، فتم اختيار وتحديد العينة من قبل الطالب الباحث حيث شملت 150 تلميذ من ثانويات غرب ولاية سعيدة ، وهذه العينة هي التي وزع عليها استمارة الاستبيان ، وكذلك تم اختيارها عشوائيا من مجتمع أصلي بلغ 1463 تلميذ . (محمد مكي، 1994)

5- متغيرات البحث:

المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه احد الاسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر .
تحديد المتغيرين المستقلين : " النشاط البدني و النظام الغذائي " .

المتغير التابع: هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (محمد حسن علاوى ، اسامة كامل راتب ، 1999، صفحة 219).

تحديد المتغير التابع : وهو السمنة

6 - مجالات البحث:

6-1- المجال البشري: 150 تلميذ الطور الثانوي أي بنسبة 10% من مجتمع أصلي يتكون من 4631 تلميذ أي بنسبة 100% .

6 - 2 - المجال المكاني: ثانويات غرب ولاية سعيدة .

6 - 3 - المجال الزمني: وتشمل مرحلتين:

أ - المرحلة الأولى: الدراسة الاستطلاعية من منتصف ديسمبر 2016 إلى بداية شهر جانفي 2017.

ب - المرحلة الثانية: الدراسة الأساسية من بداية فيفري 2017 إلى منتصف شهر أفريل 2017.

5 - أدوات البحث:

- مقابلات شخصية ، الاستمارة الإستبائية

- ملاحظة، الزيارات الميدانية

6 - الطريقة الإحصائية:

بغرض تحليل و ترجمة النتائج المتحصل عليها بعد الإجابة من طرف العينة المختارة اعتمدنا على ما يلي:

- طريقة الإحصاء بالنسبة المئوية = عدد الإجابات $\times 100$ / المجموع الكلي للعينة.

2 - $\text{كا}^2 = \text{مج}(\text{ت و - ت م}) / \text{ت م}^2$ (المجيد، 2001، صفحة 322).

7 - صعوبات البحث:

إن أي بحث لا يخلو من الصعوبات، وهذه الصعوبات هي التي تعرقل عمل الباحث، كما قد يكون لها أثر سلبي على البحث، وعليه سنحاول ذكر أهم الصعوبات التي واجهتنا طيلة فترة انجاز هذا البحث:

- عدم فهم التلاميذ لبعض الأسئلة

- بعد المسافة بين الثانويات.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل والمتمثل في منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، حاولنا بقدر الإمكان توضيح وشرح أهم عناصر وخطوات الدراسة الرئيسية للبحث، وكذا الوسائل والأدوات، ، وفي الأخير طرحنا مجموعة من الصعوبات التي واجهتنا في انجاز هذا البحث.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل من أهم الفصول التي يتأسس و يتمركز عليها هذا البحث، حيث به يستطيع الباحث أن يدرك حقيقة بحثه، وهذا انطلاقاً من الإجابات التي هي حوله وجاءت من منطلق الاستمارات التي وزعت على العينة.

عرض و تحليل نتائج المحور الأول و الثاني:

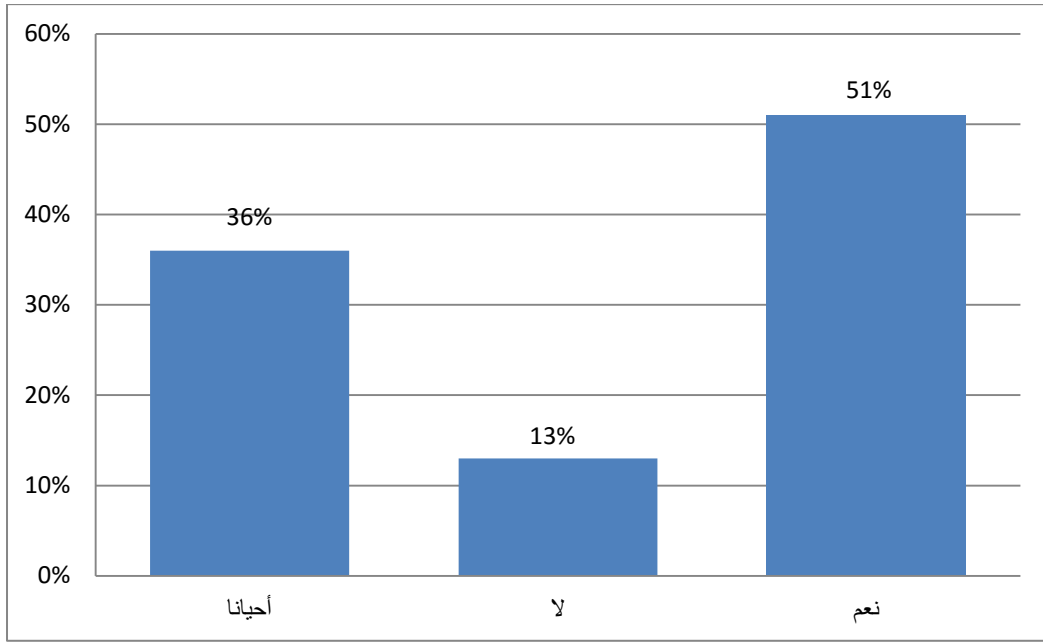
تحليل ومناقشة نتائج المحور الأول و الثاني والمتمثلين في " النشاط البدني و السمنة ، و النظام الغذائي و السمنة " الذي سنقوم فيه بالتحقق من فرضية البحث الفرعية الأولى والمتمثلة في "دور النشاط البدني في التقليل من ظاهرة السمنة " و فرضية الفرعية الثانية و المتمثلة في " عدم إتباع التلاميذ لنظام غذائي متوازن هو عامل من عوامل الإصابة بالسمنة".

المحور الأول: النشاط البدني والسمنة

السؤال الأول: في حالة زيادة وزنك هل تتخذ النشاط البدني وسيلة لنقص الوزن؟

| التكرارات المتوقعة | نعم | لا | احيانا | درجة الحرية | مستوى الدلالة | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولية | |
|--------------------|-----|-----|--------|-------------|---------------|--------------------------|--------------------------|--|
| | | | | | | | | |
| التكرارات | 76 | 20 | 52 | 02 | 0.05 | 31.6 | 5.99 | |
| النسبة المئوية | %51 | %13 | %36 | | | | | |

جدول رقم 01: يمثل ما إذا كان النشاط البدني وسيلة لنقص الوزن



الشكل رقم 01: أعمدة بيانية تمثل النشاط البدني كوسيلة لنقص الوزن

تحليل النتائج :

يظهر من خلال الجدول رقم (01) أن 76 تلميذ من أصل 150 تلميذ أجابوا "بنعم" يتخذون النشاط البدني الرياضي وسيلة لنقص الوزن حيث بلغت نسبتهم 51%، و54 تلميذ أجابوا "أحيانا" يتخذون النشاط البدني الرياضي وسيلة لنقص الوزن قدرت نسبتهم 36%، و 20 تلميذ أجابوا ب"لا" يتخذون النشاط البدني كوسيلة لنقص الوزن وتمثلت نسبتهم 13% ، ولإعطاء هذا المعنى دلالة إحصائية قمنا بحساب χ^2 المحسوبة فوجدنا قيمتها 31.6 وهي قيمة أكبر من χ^2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وعليه فالفرق الحاصل ذو دلالة إحصائية وعليه يمكن القول ان التلميذ يتخذ النشاط البدني كوسيلة لنقص الوزن.

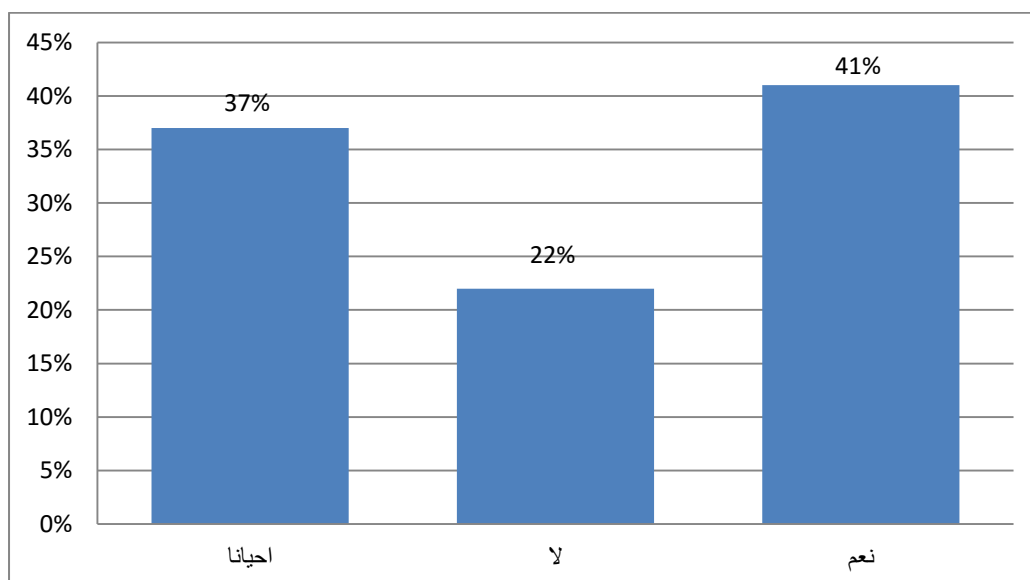
إستنتاج: نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم 01 و الأعمدة البيانية رقم 01 أن النشاط البدني له دور في انقاص الوزن كم جاء في الجانب النظري " يقود النشاط

البدني الى نتيجة افضل في خفض الوزن على المدى الطويل." (راتب عبد الوهاب ،
1996).

السؤال الثاني: هل تمارس رياضة الجري الخفيف في الأسبوع ؟

| ك ² | ك ² | مستوى الدلالة | درجة الحرية | التكرارات المتوقعة | | | |
|----------------|----------------|------------------|----------------|--------------------|-----|-----|----------------|
| | | | | احيانا | لا | نعم | |
| | | | | 56 | 33 | 61 | التكرارات |
| 5.99 | 8.92 | 0.05 | 2 | %37 | %22 | %41 | النسبة المئوية |

جدول رقم 02: : يمثل إجابات التلاميذ حول ممارسة رياضة الجري الخفيف في الأسبوع



الشكل رقم 02: أعمدة بيانية تمثل نسبة ممارسة رياضة الجري الخفيف في الأسبوع

تحليل النتائج :

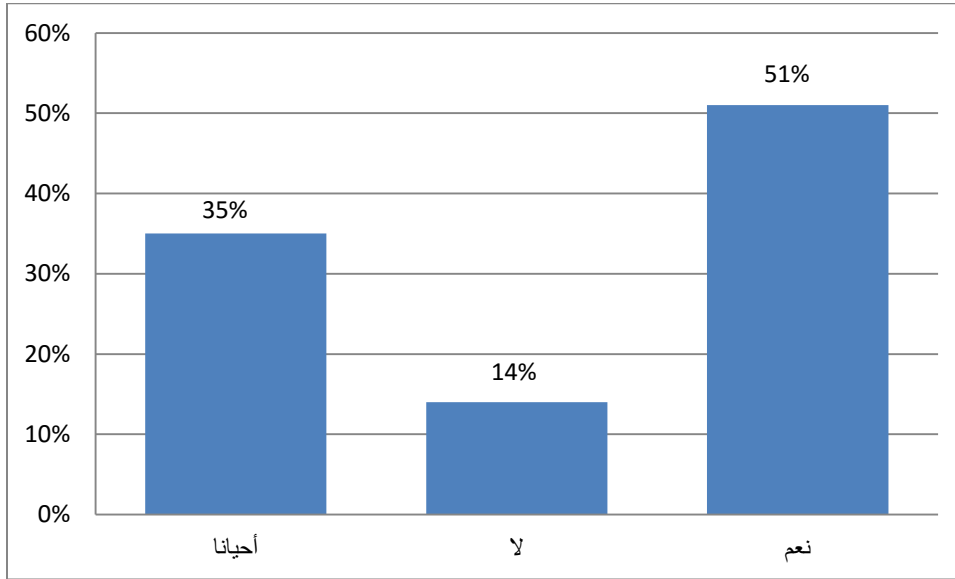
يظهر من خلال الجدول رقم (02) أن 33 تلميذ أجابوا "لا" يمارسون رياضة الجري الخفيف في الأسبوع وقدرت نسبتهم 22%، و 61 تلميذ أجابوا ب"نعم" يمارسون رياضة الجري الخفيف في الأسبوع حيث بلغت نسبتهم 41%، و 56 تلميذ أجابوا "بأحيانا" يمارسون رياضة الجري الخفيف في الأسبوع كانت نسبتهم 37% ، ولإعطاء هذا المعنى دلالة إحصائية قمنا بحساب χ^2 المحسوبة فوجدنا قيمتها 8.92 وهي أكبر من χ^2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وعليه فالفرق الحاصل ذو دلالة إحصائية وعليه يمكن القول ان التلميذ يمارس رياضة الجري الخفيف في الأسبوع .

إستنتاج: نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم (02) و الأعمدة البيانية رقم (02) أن التلاميذ يمارسون الجري الخفيف في الأسبوع ،و يشير . (مروان عبد المجيد ومحمد جاسم، 2005، صفحة 257) "الأنشطة الهوائية افضل الأنشطة الرياضية و أكثرها فاعلية في عملية إنقاص الوزن عندما يمارس الفرد و بشكل مستمر لهذه الأنشطة" ويذكر بعض الباحثين ان ممارسة الركض الخفيف او الهرولة مع استنشاق كميات كبيرة من الأكسجين تعتبر من الرياضات الأكثر فعالية في فقدان كميات كبيرة من الدهون والشحوم المخزونة في الجسم.

السؤال الثالث: هل تمارس رياضة الركوب في الدراجة العادية ؟

| ك ² | ك ² | مستوى الدلالة | درجة الحرية | التكرارات المتوقعة | | | |
|----------------|----------------|------------------|----------------|--------------------|-----|-----|----------------|
| | | | | احيانا | لا | نعم | |
| | | | | 52 | 21 | 77 | التكرارات |
| 5.99 | 31.48 | 0.05 | 02 | %35 | %14 | %51 | النسبة المئوية |

الجدول رقم 03: يمثل إجابات التلاميذ لممارسة رياضة الركوب في الدراجة العادية



الشكل رقم 03: يمثل نسبة إجابات التلاميذ لممارسة رياضة الركوب في الدراجة العادية

تحليل النتائج :

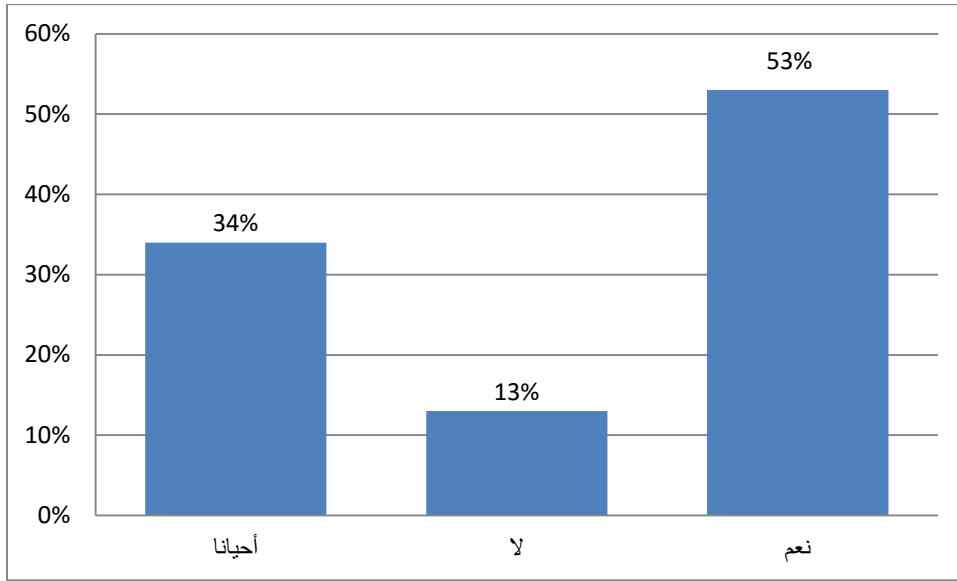
يظهر من خلال الجدول رقم (03) أن 77 تلميذ من أصل 150 تلميذ أجابوا "نعم" و كانت نسبتهم 51%، و 21 تلميذ أجابوا بـ"لا" يمارسون رياضة الركوب في الدراجة حيث بلغت نسبتهم 14%، و 52 تلميذ كانوا أحيانا يركبون في الدراجة العادية و قدرت نسبتهم 35%، و للتأكد من صدق النتائج و باستعمال اختبار حسن المطابقة كا² كانت قيمة كا² المحسوبة 31.48 أكبر من قيمة كا² الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ

الإستنتاج: : نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم (03) و الأعمدة البيانية رقم (03) أن التلاميذ يمارسون رياضة الركوب على الدراجة العادية.

السؤال الرابع: هل تمارس أنشطة رياضية معتدلة الشدة مثل (السباحة، المشي السريع....)

| كا ² الجدولية | كا ² المحسوبة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | التكرارات المتوقعة | | | التكرارات |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------|----------------|--------------------|-----|-----|----------------|
| | | | | احيانا | لا | نعم | |
| 5.99 | 34.84 | 0.05 | 02 | 51 | 20 | 79 | |
| | | | | %34 | %13 | %53 | النسبة المئوية |

الجدول رقم(04): يمثل ممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية معتدلة الشدة



الشكل رقم 04: يمثل نسبة ممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية معتدلة الشدة

تحليل النتائج :

يظهر من خلال الجدول رقم (04) أن 79 تلميذ أجابوا "نعم" يمارسون أنشطة رياضية معتدلة الشدة كانت نسبتهم 53%، و 20 تلميذ أجابوا "لا" يمارسون أنشطة رياضية معتدلة الشدة قدرت نسبتهم 13%، و 51 تلميذ كانت إجاباتهم "أحيانا" يمارسون أنشطة رياضية معتدلة الشدة حيث بلغت نسبتهم 34%، و لإعطاء هذا المعنى دلالة إحصائية قمنا بحساب χ^2 المحسوبة فوجدنا قيمتها 34.84 وهي قيمة أكبر من χ^2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وعليه فالفرق الحاصل ذو دلالة إحصائية وعليه يمكن القول أن أغلب التلاميذ يمارسون للأنشطة الرياضية معتدلة الشدة

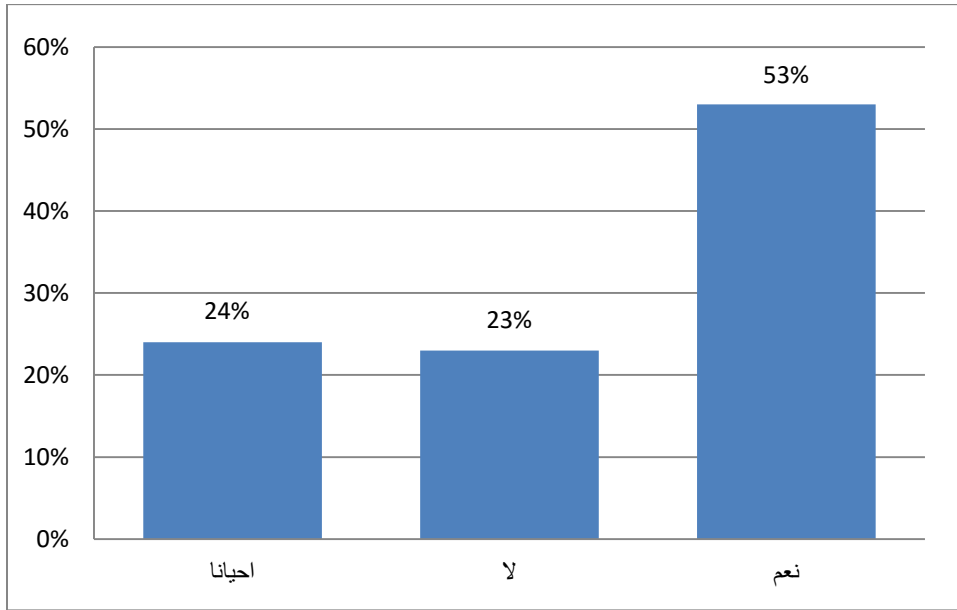
الإستنتاج: نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم (04) و الأعمدة البيانية رقم (04) أن أغلبية التلاميذ يمارسون أنشطة رياضية معتدلة الشدة. و هذا ما أشار إليه (ابراهيم

رحمة، 1998، صفحة 125) "هو نشاط بدني هوائي يمكن للشخص الإستمرار في أدائه بشكل متواصل لعدة دقائق، بدون الشعور بتعب ملحوظ يمنعه من الإستمرار فيه، وهو نشاط بدني يتميز بوتيرة مستمرة، مثل المشي السريع حيث له دور كبير في حرق السعرات الحرارية"

السؤال الخامس: هل تمارس أنشطة رياضية عالية الشدة مثل (سباق السرعة،
المداومة).

| ك ² الجدولية | ك ² المحسوبة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | التكرارات المتوقعة | | | |
|----------------------------|----------------------------|------------------|----------------|--------------------|-----|-----|----------------|
| | | | | احيانا | لا | نعم | |
| 5.99 | 15.04 | 0.05 | 02 | 36 | 34 | 80 | التكرارات |
| | | | | %24 | %23 | %53 | النسبة المئوية |

جدول رقم (05): يمثل ممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية عالية الشدة



الشكل رقم (05): يمثل نسبة ممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية عالية الشدة

تحليل النتائج :

يظهر من خلال الجدول رقم(04) أن 80 تلميذ أجابوا "نعم" يمارسون أنشطة رياضية عالية الشدة كانت نسبتهم 53%، و 34 تلميذ أجابوا "لا" يمارسون أنشطة رياضية عالية الشدة قدرت نسبتهم 23%، و 36 تلميذ كانت إجاباتهم "أحيانا" يمارسون أنشطة رياضية معتدلة الشدة حيث بلغت نسبتهم 24%، و لإعطاء هذا المعنى دلالة إحصائية قمنا بحساب χ^2 المحسوبة فوجدنا قيمتها 15.04 وهي قيمة أكبر من χ^2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وعليه فالفرق الحاصل ذو دلالة إحصائية وعليه يمكن القول أن أغلب التلاميذ يمارسون للأنشطة الرياضية عالية الشدة

الاستنتاج: نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم (05) و الأعمدة البيانية رقم(05) أن معظم التلاميذ يمارسون أنشطة بدنية عالية الشدة، وهذا ما قاله (عبد الرحمن المصيقر، 2009) "هو نشاط لاهوائي لا يمكن الاستمرار في أداءه إلا فترة قصيرة

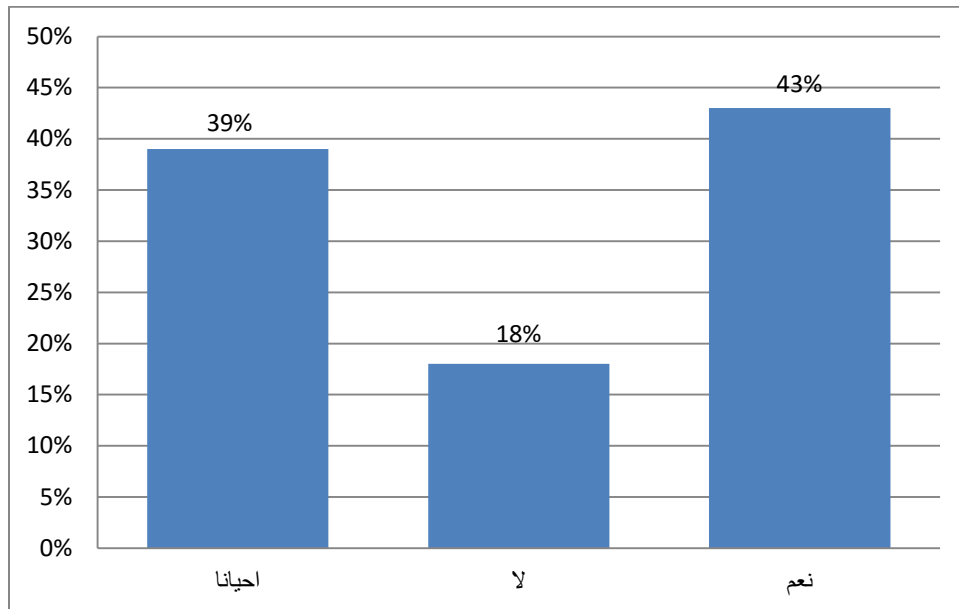
تصل إلى دقيقة أو أقل، مثل سباقات السرعة، تحمل السرعة، و هو يقي من الإصابة
بالعديد من أمراض العصر، كالسمنة و الزيادة في الوزن"

السؤال السادس: في حالة ممارستك تلك الأنشطة هل تستغرق وقتا طويلا؟

| ك ² | ك ² | مستوى الدلالة | درجة الحرية | التكرارات المتوقعة | | | |
|----------------|----------------|------------------|----------------|--------------------|-----|-----|----------------|
| | | | | احيانا | لا | نعم | |
| الجدولية | المحسوبة | | | 59 | 27 | 64 | التكرارات |
| 5.99 | 16.12 | 0.05 | 02 | %39 | %18 | %43 | النسبة المئوية |

جدول رقم (06): يمثل إجابات التلاميذ حول ما إذا كانوا يستغرقون وقتا طويلا أثناء

ممارستهم للنشاطات البدنية



الشكل رقم (06): يمثل نسبة التلاميذ حول ما إذا كانوا يستغرقون وقتا طويلا أثناء

ممارستهم للنشاطات البدنية

تحليل النتائج :

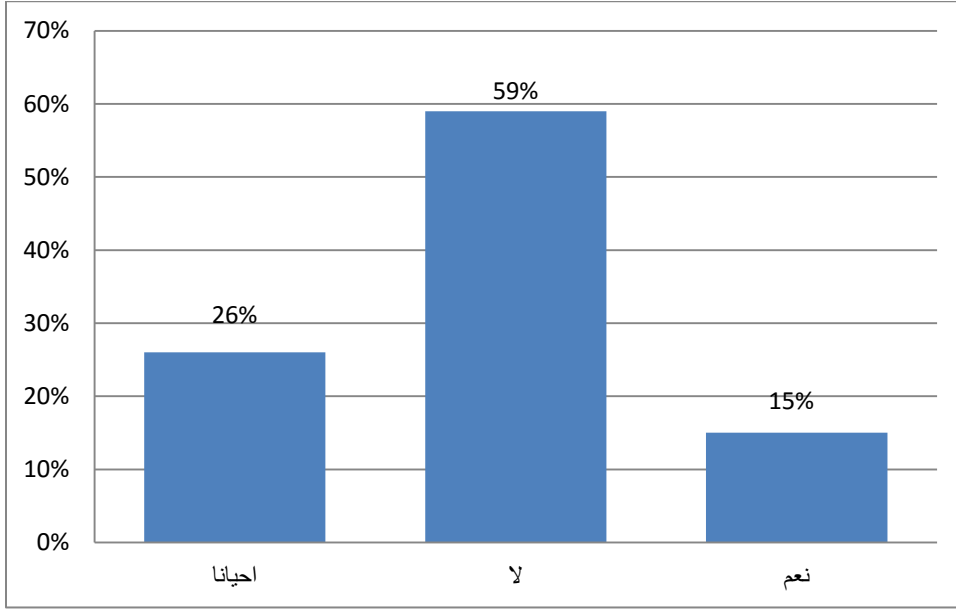
يظهر من خلال الجدول رقم (06) أن 79 تلميذ أجابوا "نعم" يستغرقون وقتا طويلا في ممارستهم تلك الأنشطة البدنية كانت نسبتهم 43%، و 20 تلميذ أجابوا "لا" يستغرقون وقتا طويلا في ممارسة تلك الأنشطة البدنية قدرت نسبتهم 18%، و 51 تلميذ كانت إجابتهم "أحيانا" يستغرقون وقتا طويلا في ممارسة تلك الأنشطة البدنية حيث بلغت نسبتهم 39%، و لإعطاء هذا المعنى دلالة إحصائية قمنا بحساب χ^2 المحسوبة فوجدنا قيمتها 16.12 وهي قيمة أكبر من χ^2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وعليه فالفرق الحاصل ذو دلالة إحصائية وعليه يمكن القول أن أغلب التلاميذ يستغرقون وقتا طويلا في ممارستهم تلك الأنشطة البدنية.

الاستنتاج: نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم (06) و الأعمدة البيانية رقم (06) ان معظم التلاميذ يستغرقون وقتا طويلا في ممارسة تلك النشاطات الرياضية.

السؤال السابع: هل تمارس ألعاب الدفاع عن النفس مثل (الجودو، الكاراتيه..... إلخ)

| ك ² الجدولية | ك ² المحسوبة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | التكرارات المتوقعة | | | |
|----------------------------|----------------------------|------------------|----------------|--------------------|-----|-----|----------------|
| | | | | احيانا | لا | نعم | |
| 5.99 | 45.88 | 0.05 | 02 | 39 | 88 | 23 | التكرارات |
| | | | | %26 | %59 | %15 | النسبة المئوية |

جدول رقم (07): يمثل ممارسة التلاميذ لألعاب الدفاع عن النفس



الشكل رقم (07): يمثل نسبة ممارسة التلاميذ لألعاب الدفاع عن النفس

تحليل النتائج :

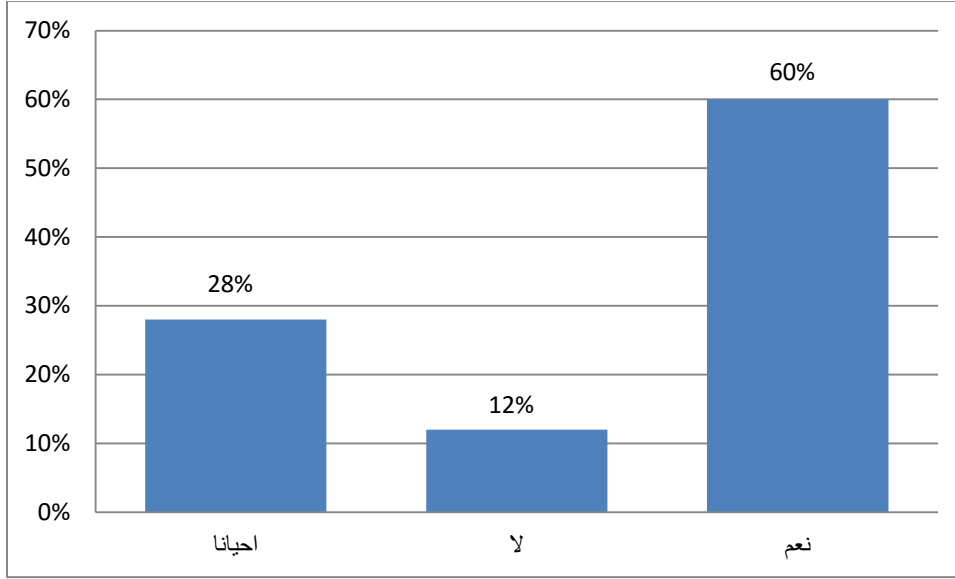
يظهر من خلال الجدول رقم(06) أن 23 تلميذ أجابوا "نعم" يمارسون ألعاب الدفاع عن النفس كانت نسبتهم 15%، و 88 تلميذ أجابوا "لا" يمارسون ألعاب الدفاع عن النفس قدرت نسبتهم 59%، و 39 تلميذ كانت إجابتهم "أحيانا" يمارسون ألعاب الدفاع عن النفس قدرت نسبتهم 18%، ولإعطاء هذا المعنى دلالة إحصائية قمنا بحساب χ^2 المحسوبة فوجدنا قيمتها 45.88 وهي قيمة أكبر من χ^2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وعليه فالفرق الحاصل ذو دلالة إحصائية .

الإستنتاج: نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم (07) و الأعمدة البيانية رقم (07) ان أغلب التلاميذ لا يمارسون ألعاب الدفاع عن النفس.

السؤال الثامن: هل تقوم بأعمال منزلية مختلفة؟

| ك٢ الجدولية | ك٢ المحسوبة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | التكرارات المتوقعة | | | |
|----------------|----------------|------------------|----------------|--------------------|-----|-----|----------------|
| | | | | احيانا | لا | نعم | |
| 5.99 | 37,48 | 0.05 | 02 | 42 | 18 | 90 | التكرارات |
| | | | | %28 | %12 | %60 | النسبة المئوية |

الجدول رقم (08): يمثل إجابات التلاميذ حول القيام بأعمال منزلية مختلفة



الشكل رقم (08): يمثل نسب إجابات التلاميذ حول القيام بأعمال منزلية مختلفة

تحليل النتائج :

يظهر من خلال الجدول رقم (06) أن 90 تلميذ أجابوا "نعم" يقومون بأعمال منزلية مختلفة الدفاع كانت نسبتهم 60%، و 18 تلميذ أجابوا "لا" يقومون بأعمال منزلية

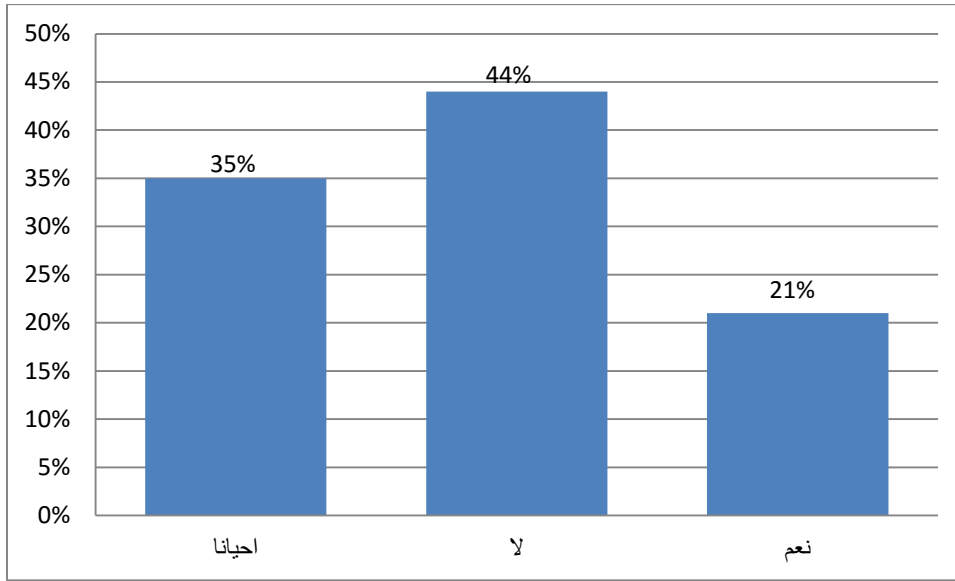
مختلفة حيث تمثلت نسبتهم 12%، و42 تلميذ كانت إجاباتهم "أحيانا" يقومون بأعمال منزلية مختلفة و قدرت نسبتهم 28%، ولإعطاء هذا المعنى دلالة إحصائية قمنا قمنا بحساب χ^2 المحسوبة فوجدنا قيمتها 37.48 وهي قيمة أكبر من χ^2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة ودرجة الحرية 2 وعليه فالفرق الحاصل ذو دلالة إحصائية.

الإستنتاج: نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم (08) و الأعمدة البيانية رقم (08) ان معظم التلاميذ يقومون بأعمال منزلية مختلفة .

السؤال التاسع: هل تمارس أنشطة بدنية أخرى غير التي سبق ذكرها؟

| χ^2 الجدولية | χ^2 المحسوبة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | التكرارات المتوقعة | | | |
|----------------------|----------------------|------------------|----------------|--------------------|-----|--------|----------------|
| | | | | نعم | لا | أحيانا | |
| 5,99 | 12.52 | 0.05 | 02 | 31 | 66 | 53 | التكرارات |
| | | | | %21 | %44 | %35 | النسبة المئوية |

الجدول رقم(09): يمثل إجابات التلاميذ لممارسة أنشطة بدنية غير التي سبق ذكرها



الشكل رقم (09): يمثل نسبة التلاميذ الممارسين لأنشطة بدنية غير التي سبق

تحليل النتائج :

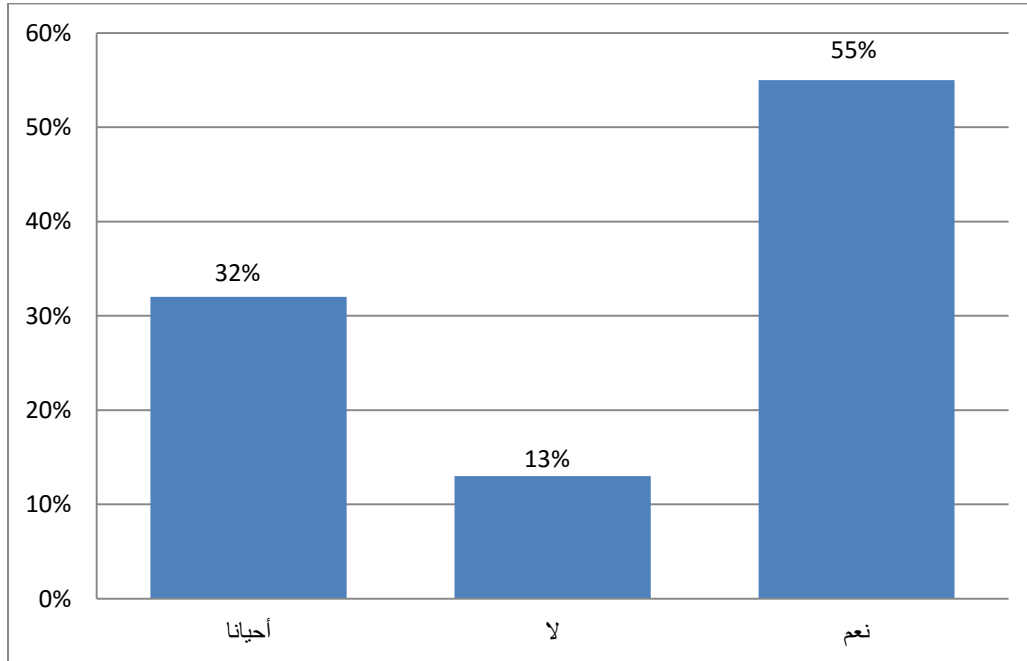
يظهر من خلال الجدول رقم (09) أن 31 تلميذ أجابوا "نعم" يمارسون أنشطة بدنية رياضية غير التي ذكرناها و كانت نسبتهم 21%، و 66 تلميذ أجابوا "لا" يمارسون أنشطة بدنية رياضية غير التي سبق ذكرها وبلغت نسبتهم 44%، و 53 تلميذ أجابوا "أحيانا" يمارسون أنشطة بدنية رياضية غير التي سبق ذكرها قدرت نسبتهم 35%، ولإعطاء هذا المعنى دلالة إحصائية قمنا بحساب χ^2 المحسوبة فوجدنا قيمتها 12.52 وهي قيمة أكبر من χ^2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وعليه فالفرق الحاصل ذو دلالة إحصائية وعليه يمكن القول أن أغلب التلاميذ لا يمارسون أنشطة بدنية غير التي سبق ذكرها.

الإستنتاج: نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم (09) و الأعمدة البيانية رقم (09) ان معظم التلاميذ لا يمارسون أنشطة بدنية أخرى.

السؤال العاشر: هل تشارك في دورات رياضية في مؤسستك؟

| الجدولية | المحسوبة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | التكرارات المتوقعة | | | |
|----------|----------|------------------|----------------|--------------------|-----|-----|----------------|
| | | | | احيانا | لا | نعم | |
| 5.99 | 41.08 | 0.05 | 02 | 48 | 19 | 83 | التكرارات |
| | | | | %32 | %13 | %55 | النسبة المئوية |

الجدول رقم (10): يمثل إجابات التلاميذ حول المشاركة في دورات رياضية في المؤسسة



الشكل رقم (10): يمثل نسب إجابات التلاميذ حول المشاركة في دورات رياضية في

المؤسسة

تحليل النتائج :

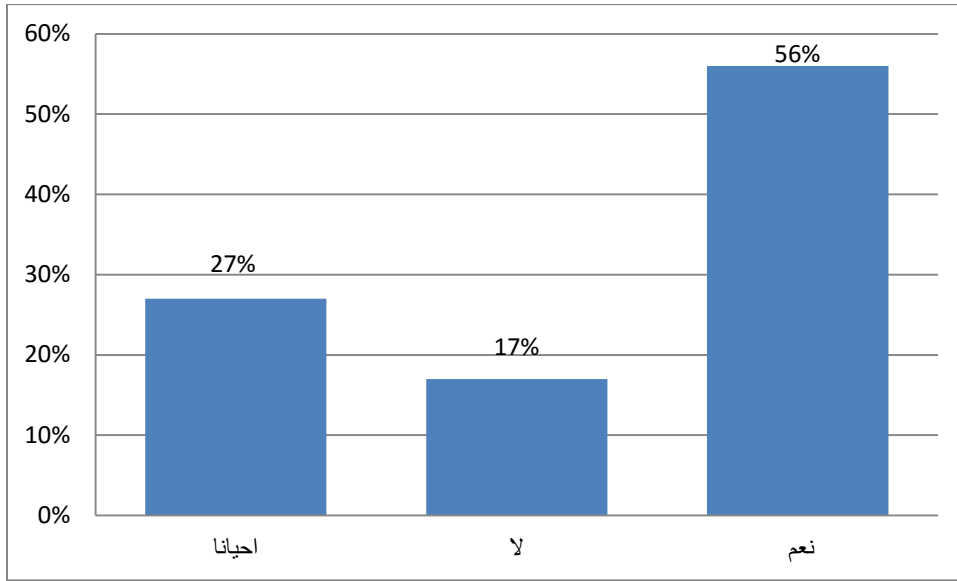
يظهر من خلال الجدول رقم (09) أن 83 تلميذ أجابوا "نعم" يشاركون في دورات رياضية في مؤسساتهم و كانت نسبتهم 55%، و 19 تلميذ أجابوا "لا" يشاركون في دورات رياضية في مؤسساتهم حيث بلغت نسبتهم 13%، و 48 تلميذ كانت إجاباتهم بـ"أحيانا" قدرت نسبتهم بـ32%، ومن خلال النتائج نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة 41.08 و هي أكبر من الجدولية 5.99 و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02.

الإستنتاج: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ حول المشاركة في دورات الرياضية و من خلال تحليلنا للجدول رقم (10) و الأعمدة البيانية رقم (10) ان أغلبية التلاميذ يشاركون في دورات رياضية في مؤسساتهم.

السؤال الحادي عشر: هل تكون دائما نشيطا أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟

| الجدولية | المحسوبة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | التكرارات المتوقعة | | | التكرارات |
|----------|----------|---------------|-------------|--------------------|-----|--------|----------------|
| | | | | نعم | لا | احيانا | |
| 5.99 | 34 | 02 | 02 | 84 | 25 | 41 | |
| | | | | %56 | %17 | %27 | النسبة المئوية |

الجدول رقم (11): يمثل إجابات التلاميذ ما إذا كان نشيطا أثناء درس ت.ب.ر.



الشكل رقم (11): أعمدة بيانية توضح نسبة ما إذا كان نشيطا أثناء درس ت.ب.ر.

تحليل النتائج :

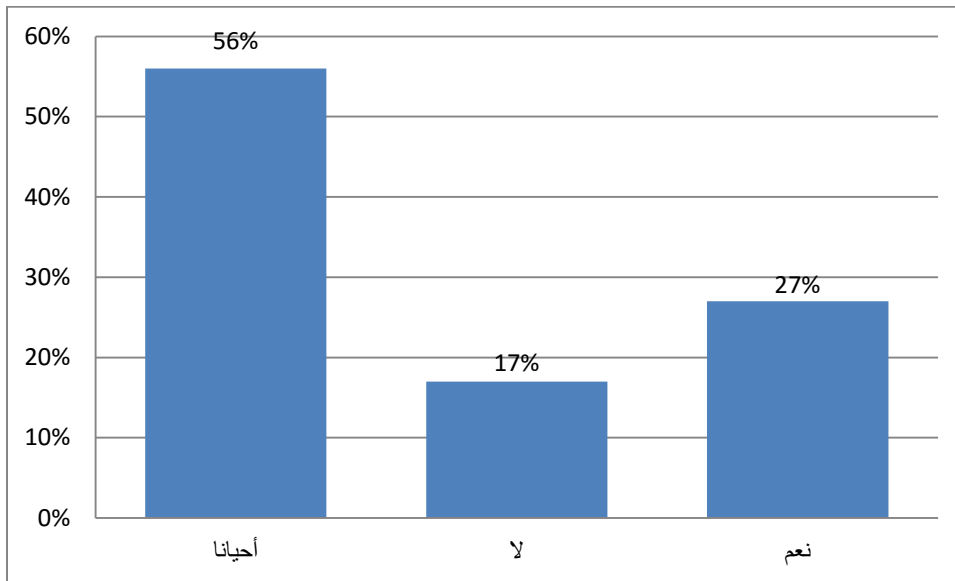
يتبين لنا من خلال الجدول رقم (11) ان 84 تلميذ يكونون دائما نشيطين أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية و قدرت نسبتهم 55%، و 25 تلميذ لا يكونون دائما نشيطين أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية حيث بلغت نسبتهم 17%، و 41 تلميذ أجابوا "أحيانا" نشيطين أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية و كانت نسبتهم 27%، و من خلال النتائج نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة 34 و هي أكبر من χ^2 الجدولية 5.99 و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 و منه فهناك فروق ذات دلالة إحصائية ، فإن التلاميذ يكونون نشطين أثناء درس التربية البدنية و الرياضية.

الإستنتاج: نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم (11) و الأعمدة البيانية رقم (11) ان أغلبية التلاميذ يكونون دائما نشيطين أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية، وذلك راجع لحبهم لها و ميولهم لممارسة النشاط البدني.

السؤال الثاني عشر: هل تمشي بعد تناول وجبة العشاء؟

| ك ² | ك ² | مستوى الدلالة | درجة الحرية | التكرارات المتوقعة | | | |
|----------------|----------------|------------------|----------------|--------------------|-----|-----|----------------|
| | | | | احيانا | لا | نعم | |
| الجدولية | المحسوبة | 0.05 | 02 | 83 | 26 | 41 | التكرارات |
| | | | | %56 | %17 | %27 | النسبة المئوية |

جدول رقم (12): يمثل ما إذا كان التلميذ يمشي بعد تناول وجبة العشاء



الشكل رقم (12): أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا كان التلميذ يمشي بعد تناول وجبة

العشاء

تحليل النتائج :

يتبين لنا من خلال الجدول رقم(12) أن 41 تلميذ كانت إجابتهم "بنعم" يمشون بعد تناول وجبة العشاء و بلغت نسبتهم 27%، و 26 تلميذ لا يمشون بعد تناول وجبة العشاء و كانت نسبتهم 17%، و أجاب 83 تلميذ "بأحيانا" يمشون بعد تناول وجبة العشاء و تمثلت نسبتهم 55%، و لإعطاء هذا المعنى دلالة إحصائية قمنا بحساب χ^2 المحسوبة فوجدنا قيمتها 34.92 وهي قيمة أكبر من χ^2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 وعليه فالفرق ذو دلالة إحصائية .

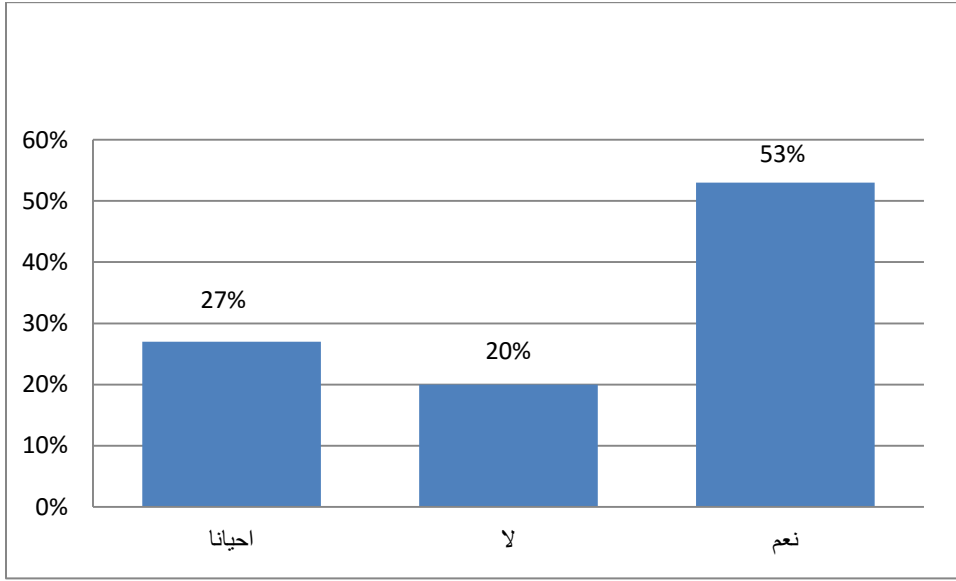
الإستنتاج: نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم (12) و الأعمدة البيانية رقم (12) ان أغلبية التلاميذ أحيانا يمشون بعد تناول وجبة العشاء.

المحور الثاني : النظام الغذائي و السمنة.

السؤال الأول: هل تأكل بسرعة ؟

| الجدولية | المحسوبة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | التكرارات المتوقعة | | | التكرارات |
|----------|----------|---------------|-------------|--------------------|-----|----------------|-----------|
| | | | | احيانا | لا | نعم | |
| 5.99 | 28 | 0.05 | 02 | 40 | 30 | 80 | |
| | | | | 27% | 20% | 53% | |
| | | | | | | النسبة المئوية | |

جدول رقم(01):يمثل إجابات التلاميذ حول الأكل بسرعة



الشكل رقم (01): يمثل نسب إجابات التلاميذ حول الأكل بسرعة

تحليل النتائج :

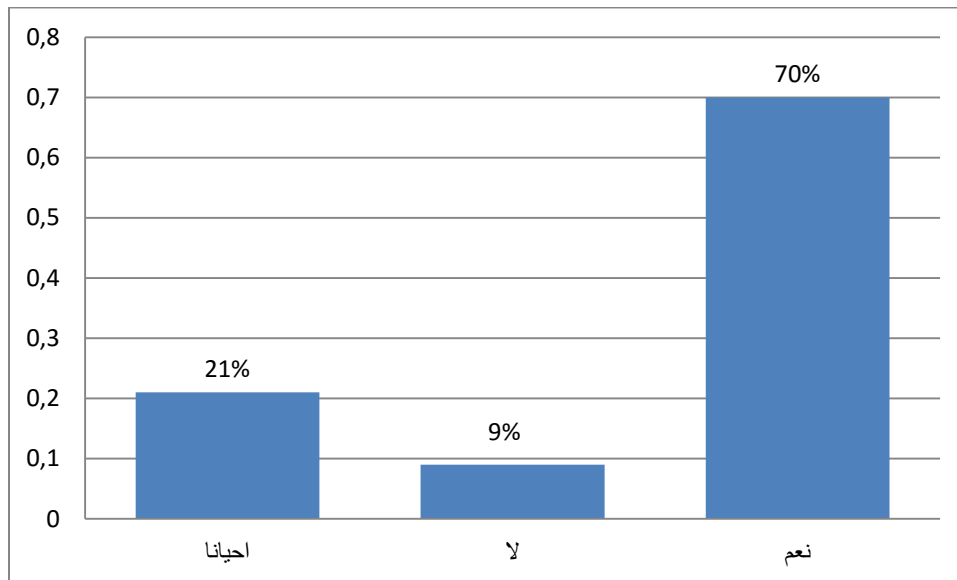
نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن عدد التلاميذ الذين يتناولون وجباتهم بسرعة هو 80 تلميذ من أصل 150 تلميذ حيث بلغت نسبتهم 53%، و 30 تلميذ أجابوا "بلا" يتناولون وجباتهم بسرعة و كانت نسبتهم 20%، و 40 تلميذ كانت إجابتهم "أحيانا" يتناولون وجباتهم بسرعة و صلت نسبتهم إلى 27%، و لإعطاء هذا المعنى دلالة احصائية قمنا بحساب ك² المحسوبة فوجدنا قيمتها 28 و هي أكبر من ك² الجدولية و التي قيمتها 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 02، وعلية فالفرق ذو دلالة إحصائية وعلية يمكن القول بأن أغلبية التلاميذ يتناولون وجباتهم بسرعة

الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم(01) أن معظم التلاميذ يتناولون وجباتهم بسرعة و هذا ما قد يؤدي إلى الإصابة بداء السمنة كما يقول (كمال جميل الربضي 2008 صفحة 212،213) "كلنا نعلم أن الشراهة في تناول الطعام ضارة و تخلق أمراض عديدة و كالسمنة و تناول طعام معين قد ينتج عنه بعض الأمراض".

السؤال الثاني: هل تشرب الماء مباشرة بعد الأكل؟

| ك ² الجدولية | ك ² المحسوبة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | التكرارات المتوقعة | | | |
|----------------------------|----------------------------|------------------|----------------|--------------------|----|-----|----------------|
| | | | | احيانا | لا | نعم | |
| 5.99 | 94.36 | 0.05 | 02 | 32 | 13 | 105 | التكرارات |
| | | | | %21 | %9 | %70 | النسبة المئوية |

جدول رقم(02): إجابات التلاميذ لشرب الماء بعد الأكل



الشكل رقم(02): يمثل نسب إجابات التلاميذ حول شرب الماء بعد الأكل

تحليل النتائج :

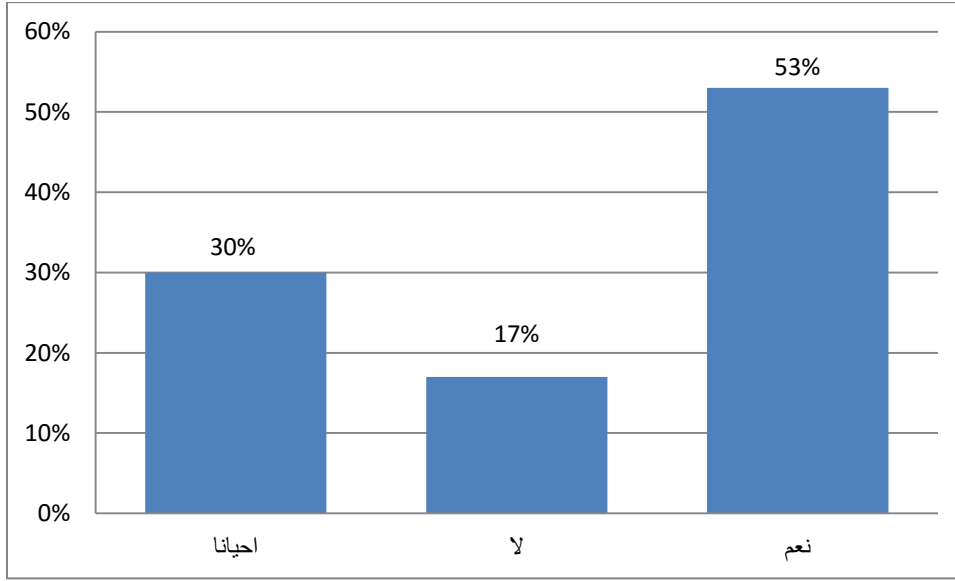
من خلال الجدول يظهر أن 105 تلميذ أجابوا "نعم" يشربون الماء مباشرة بعد الأكل و كانت نسبتهم 70%، و 13 تلميذ أجابوا "لا" يشربون الماء مباشرة بعد الأكل حيث بلغت نسبتهم 9%، و 32 تلميذ كانت إجاباتهم "أحيانا" يشربون الماء مباشرة بعد الأكل قدرت نسبتهم 21%، و لإعطاء هذا المعنى دلالة إحصائية قمنا بحساب χ^2 المحسوبة فوجدنا قيمتها 94.36 وهي أكبر من χ^2 الجدولية و التي قيمتها 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02.

الاستنتاج: إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية نستنتج من خلال الجدول رقم (02) و الأعمدة البيانية رقم (02) أن معظم التلاميذ يشربون الماء بعد الأكل.

السؤال الثالث: هل تتناول الأطعمة العالية الدهون مثل (الشكولاته، المكسرات....إلخ)

| الجدولية χ^2 | المحسوبة χ^2 | مستوى الدلالة | درجة الحرية | التكرارات المتوقعة | | | التكرارات |
|-------------------|-------------------|---------------|-------------|--------------------|-----|--------|----------------|
| | | | | نعم | لا | أحيانا | |
| 5.99 | 28.82 | 0.05 | 02 | 79 | 26 | 45 | التكرارات |
| | | | | 53% | 17% | 30% | النسبة المئوية |

جدول رقم (03): يمثل تناول الأطعمة العالية الدهون مثل (الشكولاته، المكسرات...)



الشكل رقم (03): يمثل نسب إجابات التلاميذ حول تناول الأطعمة العالية الدهون مثل (الشكولاتة، المكسرات...)

تحليل النتائج: يظهر من خلال الجدول رقم (02) أن 79 تلميذ أجابوا "بنعم" يتناولون الأطعمة العالية الدهون وقدرت نسبتهم 52%، و 26 تلميذ أجابوا ب"لا" يتناولون الأطعمة العالية الدهون حيث بلغت نسبتهم 17%، و 47 تلميذ كانوا "أحيانا" يتناولون الأطعمة العالية الدهون وقد وصلت نسبتهم إلى 31%، و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا^2 المحسوبة فوجدناها 28.82 أكبر من كا^2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 و منه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اجابات التلاميذ .

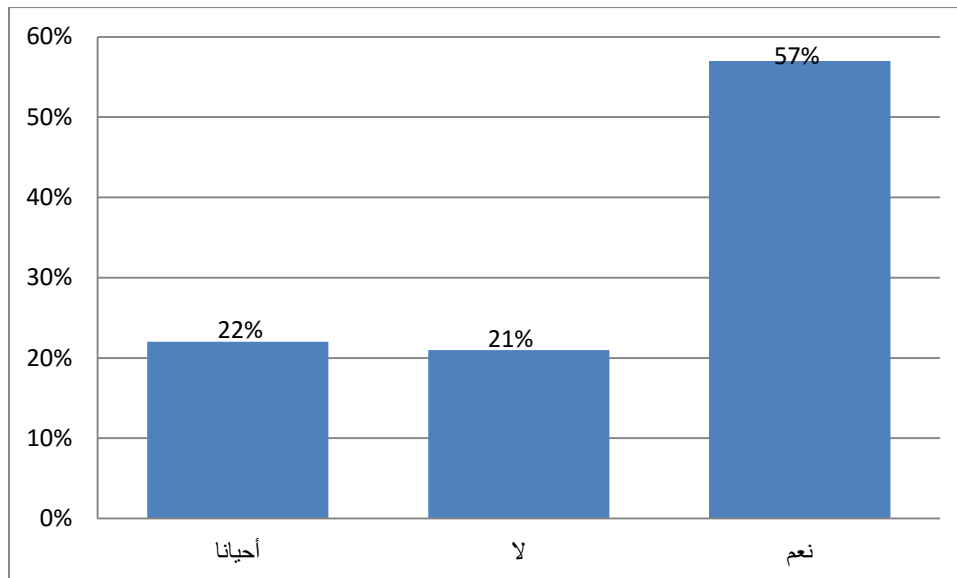
الإستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم (02) أن معظم التلاميذ يتناولون أطعمة عالية الدهون وهذا ما يؤدي على زيادة الوزن لديهم ، كما يقول (مروان عبد المجيد و

محمد جاسم (2001) "تأتي السمنة و زيادة الوزن نتيجة لقلة الحركة اليومية و الإفراط في تناول المواد الغذائية الدهنية"

السؤال الرابع: هل تأكل على نحو مفرط عندما تذهب إلى حفلة أو مطعم؟

| الجدولية ك ² | المحسوبة ك ² | مستوى الدلالة | درجة الحرية | التكرارات المتوقعة | | | |
|-------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------------|-----|-----|----------------|
| | | | | أحيانا | لا | نعم | |
| 5.99 | 38.92 | 0.05 | 02 | 33 | 31 | 86 | التكرارات |
| | | | | %22 | %21 | %57 | النسبة المئوية |

جدول رقم(04): يمثل إجابات التلاميذ للأكل على نحو مفرط عند الذهاب إلى حفلة



الشكل رقم(04): يمثل نسب إجابات التلاميذ للأكل على نحو مفرط عند الذهاب إلى حفلة أو مطعم

تحليل النتائج:

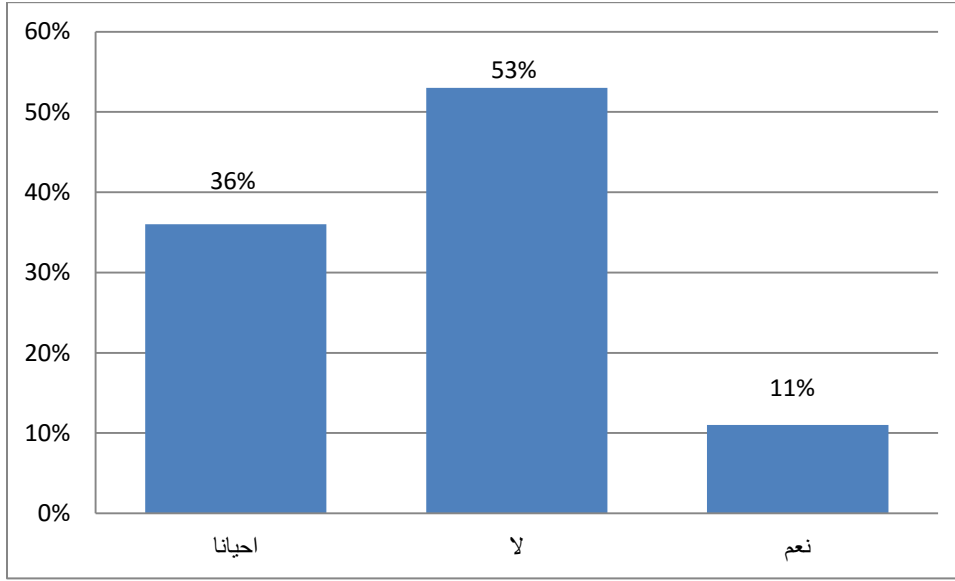
من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن 86 تلميذ أجابوا "نعم" يأكلون على نحو مفرط عندما يذهبون إلى حفل أو مطعم وكانت نسبتهم 57%، فيما أجاب 31 تلميذ "بلا" يأكلون على نحو مفرط و بلغت نسبتهم 21%، و 33 تلميذ كانت إجابتهم "أحيانا" يأكلون على نحو مفرط في حفل أو مطعم و كانت نسبتهم 22%، و لإعطاء هذا المعنى دلالة إحصائية قمنا بحساب χ^2 المحسوبة فوجدنا قيمتها 32.92 وهي أكبر من χ^2 الجدولية و التي قيمتها 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02،

الإستنتاج: هناك فروق ذات دلالة إحصائية و منه إن معظم التلاميذ يأكلون على نحو مفرط عندما تذهب إلى حفلة أو مطعم.

السؤال رقم(05): هل تشعر بالذنب عندما تأكل أطعمة أو حلوى عالية الدهون؟

| ك ² الجدولية | ك ² المحسوبة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | التكرارات المتوقعة | | | التكرارات |
|----------------------------|----------------------------|------------------|----------------|--------------------|-----|--------|----------------|
| | | | | نعم | لا | أحيانا | |
| 5.99 | 38.92 | 0.05 | 02 | 17 | 79 | 54 | التكرارات |
| | | | | 11% | 53% | 36% | النسبة المئوية |

الجدول رقم (05): يمثل إجابات التلاميذ ما إذا كانوا يشعرون بالذنب عندما يأكلون أطعمة أو حلوى عالية الدهون.



الشكل رقم (05): يمثل نسب إجابات التلاميذ ما إذا كانوا يشعرون بالذنب عندما يأكلون أطعمة أو حلوى عالية الدهون.

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول بأن 17 تلميذ كانت إجاباتهم "نعم" يشعرون بالذنب عندما يتناولون أطعمة عالية الدهون بلغت نسبتهم 11%، و 79 تلميذ أجابوا "بلا" يشعرون بالذنب عندما يتناولون أطعمة عالية الدهون حيث وصلت نسبتهم إلى 53%، و في المقابل نجد 54 تلميذ أجابوا "أحيانا" يشعرون بالذنب عندما يتناولون أطعمة عالية الدهون و وصلت نسبتهم إلى 36%، و للتأكد من صدق النتائج و باستعمال اختبار حسن المطابقة كا² كانت قيمة كا² المحسوبة 38.92 أكبر من قيمة كا² الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 .

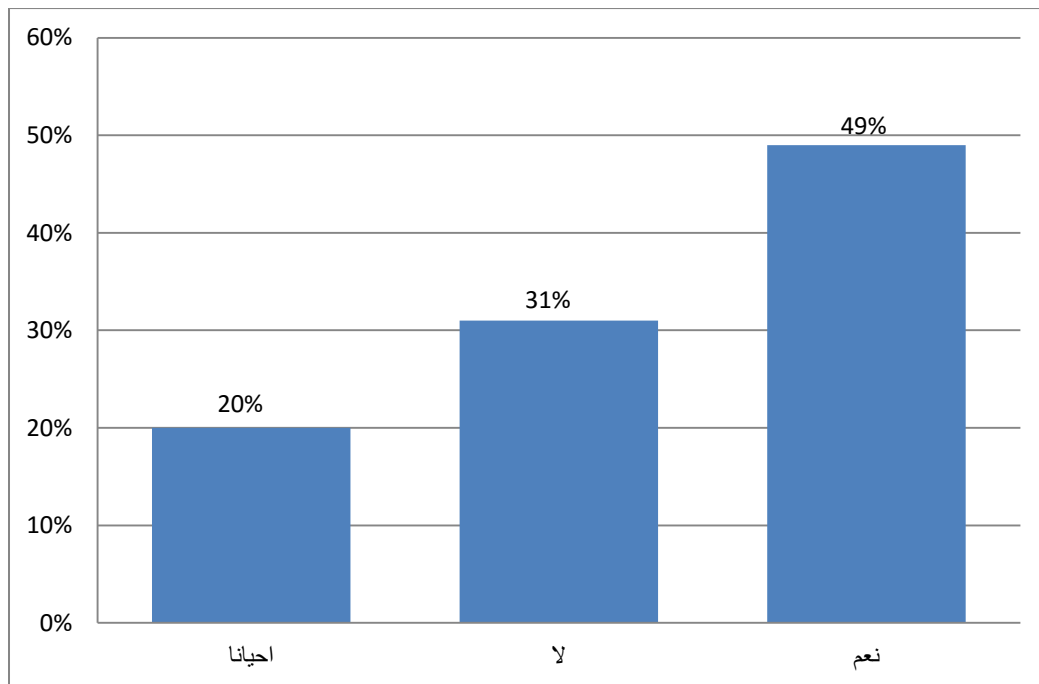
الإستنتاج: نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية من خلال تحليلنا للجدول رقم (05) أن اغلب التلاميذ لا يشعرون بالذنب عندما يأكلون أطعمة أو حلوى عالية

الدهون و هذا راجع لغياب التثقيف الغذائي كما أشار اليه (نخبة من اساتذة الجامعات والمتخصصين في الوطن العربي، 2009، صفحة) .

السؤال السادس: هل تأكل عندما تكون محبط أو مرهق ؟

| الجدولية | المحسوبة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | التكرارات المتوقعة | | | |
|----------|----------|---------------|-------------|--------------------|-----|-----|----------------|
| | | | | احيانا | لا | نعم | |
| 5.99 | 18.12 | 0.05 | 02 | 31 | 46 | 73 | التكرارات |
| | | | | %20 | %31 | %49 | النسبة المئوية |

الجدول رقم (06): يمثل إجابات التلاميذ ما إذا يأكلون عندما يكونوا مرهقين



الشكل رقم (06): يمثل نسب إجابات التلاميذ ما إذا يأكلون عندما يكونوا مرهقين

تحليل النتائج:

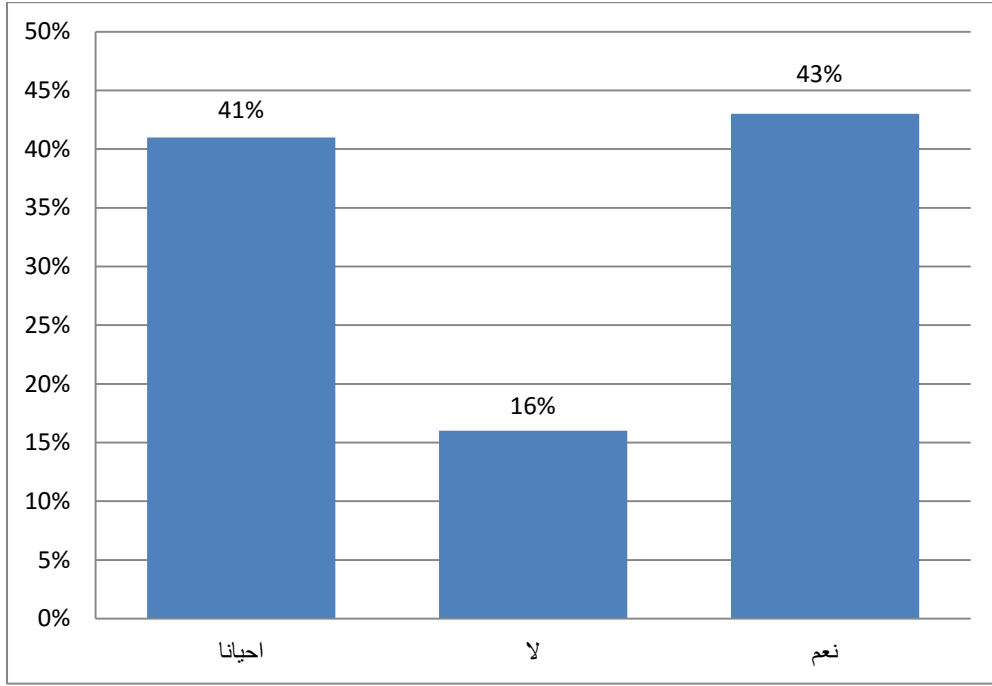
من خلال الجدول نلاحظ أن 73 تلميذ و التي قدرت نسبتهم ب49% كانت إجابتهم "نعم" يأكلون عندما يكونوا محبطين، و 46 تلميذ أجابوا "لا" يأكلون عندما يكونوا محبطين بلغت نسبتهم 31%، فيما أجاب 31 تلميذ "بأحيانا" يأكلون عندما يكونوا محبطين بلغت نسبتهم 20%، و للتأكد من صدق النتائج و باستعمال اختبار حسن المطابقة كا² كانت قيمة كا² المحسوبة 18.12 أكبر من قيمة كا² الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية ، فإن التلاميذ يأكلون عندما يكونوا محبطين.

الإستنتاج: من خلال تحليل الجدول رقم (06) نستنتج أن معظم التلاميذ يأكلون عندما يكونوا مرهقين او محبطين و هذا أمر سلبي لأنه يضر بالمعدة و يؤدي إلى الإصابة بأمراض عديدة منها السمنة.

السؤال السابع: هل يرتبط الطعام بعادات أخرى مثل (مشاهدة التلفاز،....إلخ)

| كا ² الجدولية | كا ² المحسوبة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | التكرارات المتوقعة | | | التكرارات |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------|----------------|--------------------|-----|-----|----------------|
| | | | | أحيانا | لا | نعم | |
| 5.99 | 20.44 | 0.05 | 02 | 61 | 24 | 65 | التكرارات |
| | | | | %41 | %16 | %43 | النسبة المئوية |

جدول رقم (07): يمثل إجابات التلاميذ يرتبط طعامهم بعادات أخرى



الشكل رقم (06): يمثل نسب إجابات التلاميذ لإرتباط طعامهم بعبادات أخرى

تحليل النتائج:

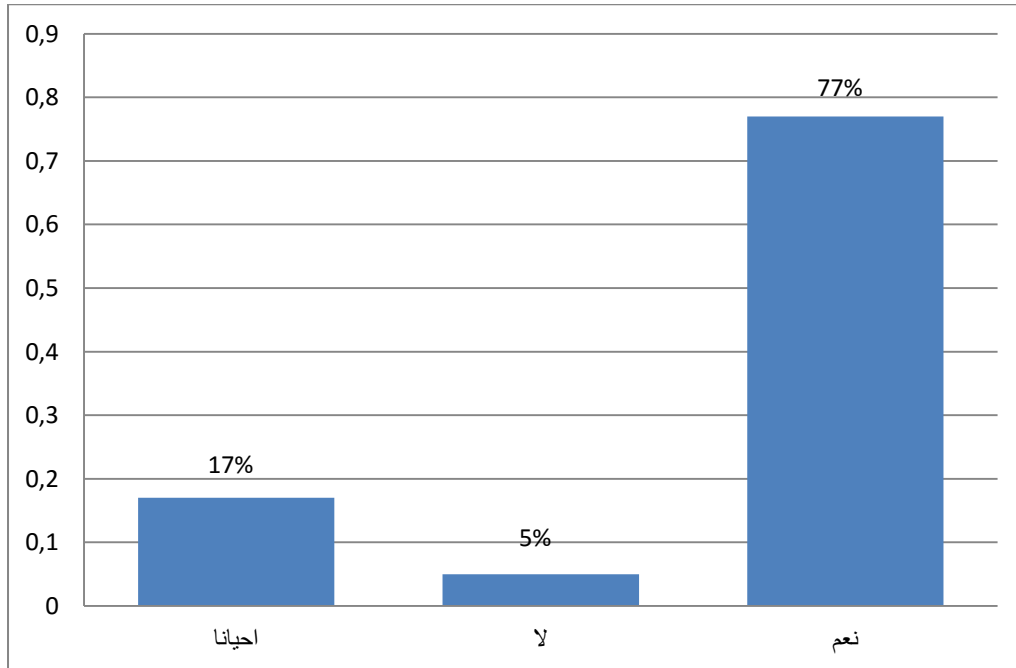
يتبين لنا من خلال الجدول رقم(07) بأن 65 تلميذ من أصل 150 تلميذ كانت إجاباتهم "نعم" يرتبط طعامهم بعبادات أخرى حيث وصلت نسبتهم إلى 43%، في حين أجاب 24 تلميذ "بلا" يرتبط طعامهم بعبادات أخرى و كانت نسبتهم 16%، و 61 تلميذ أجابوا "أحيانا" يرتبط طعامهم بعبادات أخرى و بلغت نسبتهم 41%، و للتأكد من صدق النتائج و باستعمال اختبار حسن المطابقة كا² كانت قيمة كا² المحسوبة 31.48 أكبر من قيمة كا² الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ. ومنه فإن التلاميذ يرتبط بعبادات أخرى .

الإستنتاج: نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم(06) و الأعمدة البيانية رقم (06) أن أغلبية التلاميذ يرتبط تناولهم للغذاء بعبادات أخرى مثل (مشاهدة التلفاز إلى غير ذلك)

السؤال الثامن: هل تتناول وجبة الإفطار يوميا؟

| الجدولية | المحسوبة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | التكرارات المتوقعة | | | التكرارات |
|----------|----------|---------------|-------------|--------------------|----|-----|----------------|
| | | | | احيانا | لا | نعم | |
| 5.99 | 31.53 | 0.05 | 02 | 28 | 7 | 115 | التكرارات |
| | | | | %17 | %5 | %77 | النسبة المئوية |

جدول رقم (08): يمثل إجابات التلاميذ حول تناول وجبة الإفطار



الشكل رقم (08): يمثل نسب إجابات التلاميذ حول تناول وجبة الإفطار

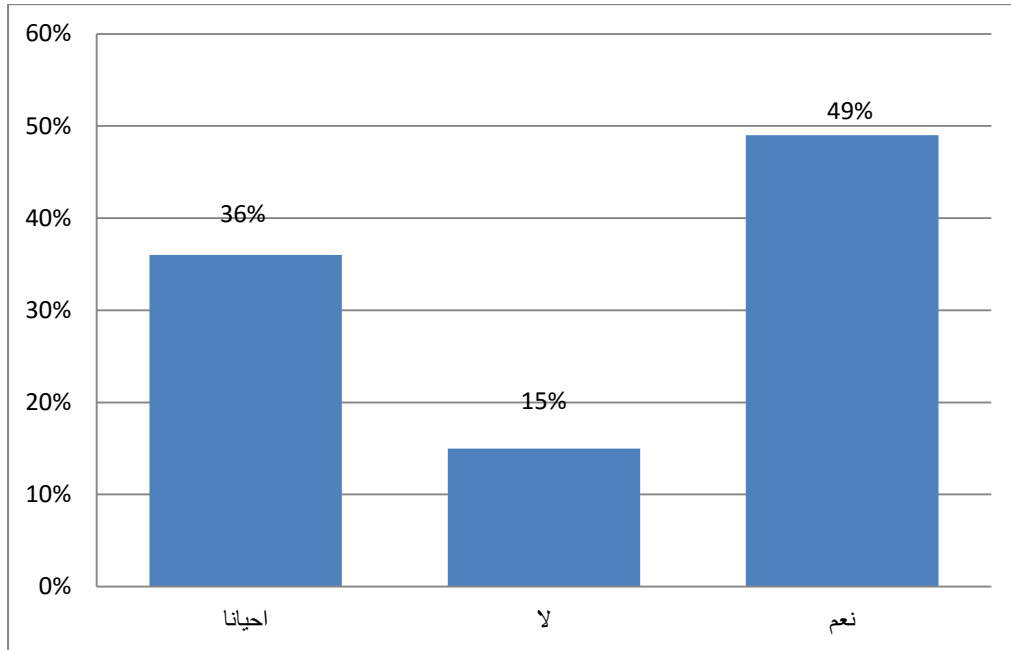
تحليل النتائج : من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن 115 تلميذ و التي نسبتهم 77% أجابوا "نعم" يتناولون وجبة الإفطار ويومياً، فيما أجاب 07 تلاميذ "لا" يتناولون وجبة الإفطار يومياً حيث قدرت نسبتهم 5%، و 28 تلمي كانت إجابتهم "أحياناً" يتناولون وجبة الإفطار و بلغت نسبتهم 17%، و عند حسابنا ك² وجدنا المحسوبة 31.53 وهي أكبر من الجدولية 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 2 اذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ومنه فإن التلاميذ يتناولون وجبة الإفطار.

الإستنتاج : نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم (08) و الأعمدة البيانية رقم (08) أن أغلب التلاميذ يتناولون وجبة الأفطار و هذا عكس ما قاله (عبد الرحمن مصيقر، عبد الرحمن عبيد، 1997، صفحة 86) ان نسبة كبيرة من أطفال المدارس و المراهقين لا يتناولون وجبة الإفطار في المنزل، وقد يرجع ذلك لعدة أسباب منها العديد من الأطفال قد ينامون ويصحون متأخرين، مما لا يمكنهم من تناول الإفطار".

السؤال التاسع: هل تشرب المشروبات الغازية بعد تناول أي وجبة غذائية؟

| ك ² | ك ² | مستوى الدلالة | درجة الحرية | التكرارات المتوقعة | | | |
|----------------|----------------|------------------|----------------|--------------------|-----|-----|----------------|
| | | | | احيانا | لا | نعم | |
| الجدولية | المحسوبة | | | | | | التكرارات |
| 5.99 | 25.42 | 0.05 | 02 | 54 | 23 | 73 | |
| | | | | %36 | %15 | %49 | النسبة المئوية |

الجدول رقم (09): يبين شرب التلاميذ للمشروبات الغازية بعد تناول أي وجبة غذائية



الشكل رقم (09): يبين نسب شرب التلاميذ للمشروبات الغازية بعد تناول أي وجبة

غذائية

تحليل النتائج:

من خلال الجدول 09 نلاحظ أن 73 تلميذ كانت إجاباتهم "نعم" يشربون المشروبات الغازية بعد تناول أي وجبة غذائية حيث وصلت نسبتهم إلى 49%، و 23 تلميذ أجابوا بـ "لا" يشربون المشروبات الغازية بعد تناول وجباتهم و قد بلغت نسبتهم 15%، في حين أجاب 54 تلميذ "أحيانا" يشربون المشروبات الغازية بعد تناول أي وجبة غذائية و كانت نسبتهم 36%، و عند حسابنا كـ² وجدنا المحسوبة 25.42 وهي أكبر

من الجدولية 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 2 اذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ومنه إن التلاميذ يشربون المشروبات الغازية

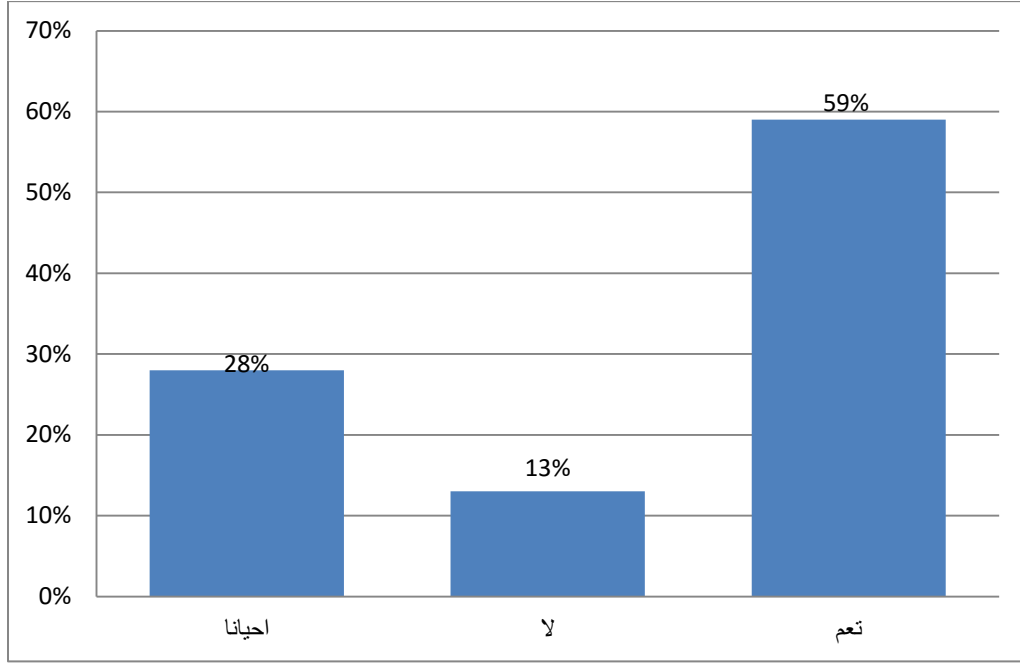
الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم (09) ان اغلب التلاميذ يشربون المشروبات الغازية، و لها أعراض غير مرغوب فيها كما أشار (كمال جميل ألبضي 2008) "الإفراط في تناول المياه الغازية يتسبب إلى عسر في الهضم حيث يدخل الصوديوم تركيب معظمها الذي يتحد مع الحوامض في المعدة مكونا ملح الطعام و ينتشر منه غاز يفتح أبواب المعدة ويقود الطعام الى الأمعاء".

السؤال العاشر: هل تتناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية؟

| الجدولية | المحسوبة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | التكرارات المتوقعة | | | |
|----------|----------|------------------|----------------|--------------------|-----|-----|----------------|
| | | | | أحيانا | لا | نعم | |
| 5.99 | 48.16 | 0.05 | 02 | 42 | 20 | 88 | التكرارات |
| | | | | %28 | %13 | %59 | النسبة المئوية |

الجدول رقم (10): يبين لنا ما اذا كان التلاميذ يتناولون وجبات خفيفة بعد الوجبات

الرئيسية



الشكل رقم (10): يبين نسب إجابات التلاميذ ما إذا كانوا يتناولون وجبات خفيفة بين

الوجبات الرئيسية.

تحليل النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول بأن 88 تلميذ، يتناولون وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية و قدرت نسبتهم 59%، و 20 تلميذ "لا" يتناولون وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية و بلغت نسبتهم 13%، و 42 تلميذ كانت إجاباتهم "بأحيانا" يتناولون وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية وكانت نسبتهم 28%، و للتأكد من صدق النتائج و باستعمال اختبار حسن المطابقة كا² وجدنا المحسوبة 48.16 وهي أكبر من كا²

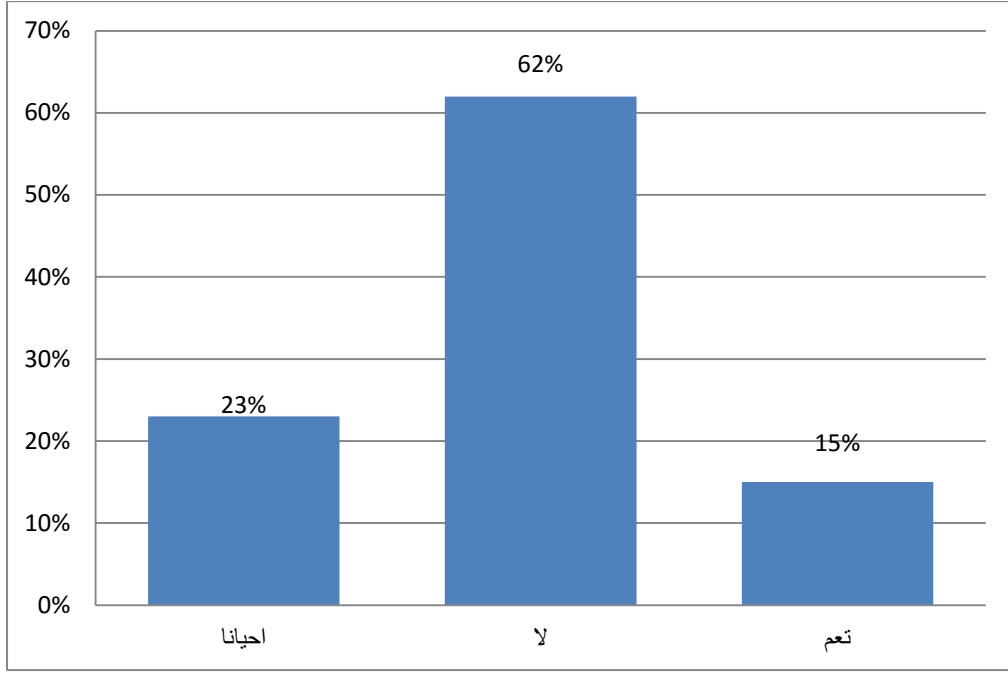
الجدولية 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 2 اذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اجابات التلاميذ.

الإستنتاج: نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم (10) و الرسم البياني رقم (10) أن معظم التلاميذ يتناولون وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية

السؤال الحادي عشر: هل تأكل في ساعات منتظمة؟

| الجدولية | المحسوبة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | التكرارات المتوقعة | | | |
|----------|----------|------------------|----------------|--------------------|-----|-----|----------------|
| | | | | احيانا | لا | نعم | |
| 5.99 | 31.42 | 0.05 | 02 | 34 | 93 | 23 | التكرارات |
| | | | | %23 | %62 | %15 | النسبة المئوية |

الجدول رقم (11): يبين ما إذا كان التلاميذ يأكلون في ساعات منتظمة



الشكل رقم (11): يبين ما إذا كان التلاميذ يأكلون في ساعات منتظمة

تحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن 23 تلميذ أجابوا "بنعم" يأكلون في ساعات منتظمة قدرت نسبتهم 15%، و 93 تلميذ كانت إجابتهم "لا" يأكلون في ساعات منتظمة حيث بلغت نسبتهم 62%، و بالمقابل نجد 34 تلميذ أجابوا "بأحيانا" يأكلون في ساعات منتظمة حيث وصلت نسبتهم إلى 23%، ومن خلال النتائج نجد χ^2 المحسوبة 31.78 أكبر من χ^2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية و منه فإن التلاميذ لا يأكلون في ساعات منتظمة.

الإستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم(11) أن أغلبية التلاميذ لا يأكلون في أوقات منتظمة وهذا أمر سلبي كما أشار (نخبة من أساتذة الجامعات و المتخصصين في الوطن العربي ، 2009) تناول جميع الوجبات الغذائية في مكان مخصص، وتناول ثلاث وجبات غذائية رئيسية يوميا في مواعيد منتظمة مع تجنب تأخير الأكل لوقت متأخر من الليل وهذا من عوامل النجاح في علاج السمنة).

الاستنتاجات:

على ضوء الدراسة التي قمنا بها والتحليل لمضمون النتائج الاحصائية المستخلصة نستنتج ما يلي :

- ✓ للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في التقليل من ظاهرة السمنة. كم جاء في الجانب النظري " يقود النشاط البدني الى نتيجة افضل في خفض الوزن على المدى الطويل عند تزامنه مع الحماية"(راتب عبد الوهاب1996).
- ✓ وعى التلاميذ بدور النشاط البدني الرياضي في التقليل من ظاهرة السمنة.
- ✓ للأنشطة البدنية العالية الشدة و المعتدلة الشدة دور في تقليل من الوزن الزائد.
- ✓ يتناول معظم التلاميذ وجباتهم بسرعة و هذا ما قد يؤدي إلى الإصابة بداء السمنة كما أشار اليه (كمال جميل الربضي 2008 صفحة 212،213) "كلنا نعلم أن الشراهة في تناول الطعام ضارة و تخلق أمراض عديدة كالسمنة و تناول طعام معين قد ينتج عنه بعض الأمراض".
- ✓ معظم التلاميذ يتناولون أطعمة عالية الدهون وهذا ما يؤدي إلى زيادة الوزن لديهم ، كما يقول (مروان عبد المجيد و محمد جاسم 2001) "تأتي السمنة و زيادة الوزن نتيجة لقلة الحركة اليومية و الإفراط في تناول المواد الغذائية الدهنية".
- ✓ غياب الوعي لدى التلاميذ بدور النظام الغذائي في التقليل من ظاهرة السمنة.

مناقشة النتائج و مقابلتها بالفرضيات:

من خلال النتائج و تحليلها و استخلاص استنتاجاتها تم مقارنة النتائج المتحصل عليها بفرضيات البحث و كانت كالآتي:

الفرضية الأولى: والتي افترضنا فيها بوعي التلاميذ بالدور الايجابي للنشاط البدني الرياضي في التقليل من ظاهرة السمنة, و النتائج المتحصل عليها من خلال إجابات التلاميذ على الأسئلة (1,2,3,4,5,8,10), يمكن القول بان التلاميذ لهم وعي التلاميذ بالدور الايجابي للنشاط البدني الرياضي في التقليل من ظاهرة السمنة. وهذا ما يتفق مع دراسة (محمد بقدي 2011) .

الفرضية الثانية: و التي افترضنا أن عدم وعي التلاميذ بدور النظام غذائي متوازن يقلل من ظاهرة السمنة و من خلال إجابات التلاميذ الذين تم استجوابهم في الاسئلة رقم (1,3,4,5,6,9,10,11), وجدنا أن أغلب التلاميذ ليس لديهم وعي بدور النظام الغذائي في التقليل من ظاهرة السمنة. و لا يتبعون نظام غذائي متوازن حيث يتناولون الدهون بكثرة و لا يحترمون أوقات الأكل وكل هذه تعتبر عادات غذائية سيئة وبالتالي نستنتج ان الفرضية الثانية قد تحققت.

التوصيات :

انطلاقا من دراستنا لموضوع البحث وتحليل النتائج خرجنا بمجموعة من التوصيات

وهي كالاتي :

❖ على أولياء التلاميذ مراقبة أبنائهم و حثهم على تناول أغذية سليمة و صحية.

❖ محاولة المحافظة على وزن الجسم بالنسبة للوزن المثالي و ذلك بالممارسة

المستمرة لمختلف الأنشطة البدنية الرياضية .

❖ تنبيه التلاميذ حول خطر تناول السكريات و المرطبات لما تحدثه من تأثير

خطير حول وزن الجسم.

❖ اتباع نظام غذائي ليس فقط بغرض انقاص الوزن ولكن كنظام حياة للحصول

على صحة افضل خاصة في مرحلة المراهقة .

❖ تعديل السلوك الغذائي كعدم تناول المواد الدهنية بصفة مفرطة .

❖ توعية التلاميذ باهمية الغذاء في حياتهم الذي يساعدهم على اداء نشاطاتهم

الرياضية .

❖ القيام بحملات توعية لتحسيس التلاميذ بمدى اهمية الغذاء المتوازن .

واخير نتمنى ان نكون لفتنا الانتباه واطرقنا موضوعا حيويا وشائكا في آن واحد ، وهو

دور النشاط البدني الرياضي و النظام الغذائي في التقليل من ظاهرة السمنة لدى

تلاميذ الطو الثانوي(16-18) سنة .

الخلاصة العامة :

من خلال دراسة البحث و مناقشة النتائج وجدنا ان هناك وعي التلاميذ بدور النشاط البدني الرياضي وفي التقليل من ظاهرة السمنة، و في المقابل ليس هناك وعي تلاميذ الطور الثانوي حول دور النظام الغذائي في التقليل من ظاهرة السمنة.

قائمة المراجع

- 1- ابو العلاء احمد الفاتح. 1997. فسيولوجيا و مورفولوجيا الرياضي و طرق القياس و التقويم. القاهرة : دار الفكر العربي، 1997.
- 2- ابو العلاء عبد الفتاح. 2003. فسيولوجيا التدريب و الرياضة. مكان غير معروف : دار الفكر العربي، 2003. ط1.
- 3- احمد ابراهيم. 2003. اللياقة البدنية و الاساليب الدفاعية. مصر : مركز الكتاب للنشر، 2003. ط1.
- 4- احمد امين فوزي. 2003. مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم و التطبيقات. مصر : دار الفكر العربي، 2003. ط1.
- 5- احمد محمد خاطر و علي فهمي البيك. 1996. القياس في المجال الرياضي. نصر ، مصر : دار الكتاب الحديث، 1996. ط4.
- 6- احمد نصر الدين. 2003. فسيولوجيا الرياضة نظريات و تطبيقات . مصر : دار الفكر العربي، 2003. ط1.
- 7- الدكتور مصطفى خياطي. 2015-02-08. رئيس مصلحة طب الاطفال بمستشفى الحراش. الجزائر : جريدة الشروق اليومي، 2015-02-08. العدد 4642.

8- الهزاع محمد الهزاع. 2004. النشاط البدني و الوقاية من الامراض المزمنة. مكان غير

معروف : المجلة العربية للغذاء و التغذية، 2004.

9- الياس الاسمر. 1994. لكل داء غذاء او التداوي بالاكل. القاهرة : دار الشروق،

1994.

10- امال الحلبي . 1992. القياسات المميزة بين سباحة الصدر و الفراشة. القاهرة :

المجلة العلمية للتربية الرياضية، 1992.

11- امين انور الخولي. 2001. اصول التربية البدنية و الرياضية. القاهرة : دار الفكر

العربي، 2001. ط3.

12- بسطويسي احمد. 1992. اسس و نظريات الحركة. مدينة نصر : دار الفكر

العربي، 1992. ط1.

13- حامد عبد السلام زهران. 1995. علم النمو و الطفولة و المرافقة. القاهرة : جامعة

عين شمس، 1995.

14- حازم نهار و آخرون. 2010. الرياضة و الصحة في حياتنا، ط1، عمان الاردن: دار

اليازوري العلمية للنشر و التوزيع.

14- حسن فكري منصور. 2000. الرجيم السريع. مكان غير معروف : مكتبة ابن سينا

للطباعة و النشر، 2000.

15- حسين احمد ونادر محمد. 2003. *فسيولوجيا التعب العضلي*. القاهرة : مركز الكتاب

للتشر، 2003.

16- زكية احمد و محمود عبد الحفيظ. 2001. *فسيولوجيا الرياضة تطبيقات*. امبابة :

مكتبة و مطبعة الغد، 2001. ط1.

17- صباح قاروز. 1985. *علاقة القدرات الحركية الاساسية بالاداء للاعبات الجمباز*

الناشئات. جامعة حلوان : مجلة دراسات و بحوث، 1985.

19- عصام عبد الخالق. 1982. *التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات*. مصر : دار

المكتبة الجامعية، 1982.

20- عصام محمد الأمين حلمي: 1984 ، *الصحة و اللياقة البدنية وضبط الوزن* ، دار

المعارف ، القاهرة، 1984

21- علي يحي منصور. 1971. *الثقافة و الرياضة*. مصر : اسم غير معروف،

1971. ط1.

22- عماد الدين ابو زيد. 2005. *التخطيط و الاسس العلمية لبناء و اعداد الفريق في*

الالعب الجماعية. الاسكندرية : منشأة المعارف، 2005.

23- فؤاد البهي السيد. 1997. *الاسس النفسية للنمو*. القاهرة : دار الفكر العربي،

1997.

25- قاسم المندلوي و اخرون. 1990. دليل الطالب في التطبيقات الميدانية في التربية

الرياضية. بغداد العراق : دار المعرفة، 1990.

26- قاسم حسن حسين. 1988. الموسوعة الرياضية و البدنية و الشاملة في الالعاب و

الفعاليات الرياضية. عمان : دار الفكر العربي، 1988.

27- كمال جميل الربضي. 2008 الرياضة لغير الرياضيين .دائرة المكتبة

الوطنية، 2008

28- كمال عبد المجيد اسماعيل ، أحمد عبد الفتاح.التغذية للرياضيين .مركز الكتاب

للنشر، القاهرة، 1999

29- محمد الحمامي و انور الخولي. 1990. اسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية.

القاهرة : دار الفكر العربي، 1990.

30- محمد الحمامي. 2000. التغذية و الصحة للحياة والرياضة، ط1، الاسكندرية:المكتبة

المصرية للطباعة و النشر و التوزيع.

31- محمد بقدي. 2011.مذكرة ماستر -ممارسة النشاط البدني و الرياضي و دوره في

التحرر من الخجل لدي تلاميذ المرحلة الثانوية. الشلف : جامعة الشلف، 2011.

32- محمد صبحي حسنين. 2000.القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. مكان

غير معروف : دار الفكر العربي، 2000. ط4.

- 33- محمد صبحي حسنين: 2005. القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة : دار الفكر العربي، 2005. ط5.
- 34- محمد عادل خطاب. 1965. التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية. القاهرة : دار النشر، 1965.
- 35- محمد عادل رمزي. 2001. الطب الرياضي في الصحة و المرض. مكان غير معروف : مؤسسة المعارف للطباعة و النشر، 2001.
- 36- محمد عوض البسيوني و فيصل ياسين الشاطئ. 1992. نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية، 1992. ط2.
- 37- محمد فهمي. 1997. سيكولوجية الطفولة و المراهقة. 1997.
- 38- محمد مصطفى زيدان. 1975. دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية، 1975.
- 39- محمد مصطفى زيدان ونبيل السمالوطي. 1985. علم النفس التربوي. الرياض السعودية : 1985، 1985. ط2.
- 40- محمد نصر الدين. 1994. الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي، 1994.

41- محمد الحمامي. 2000. التغذية و الصحة للحياة و الرياضة. مركز الكتاب للنشر. القاهرة، 2000

42- مروان عبد الحميد. 1999. الاختبارات و القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. عمان , الاردن : دار الفكر العربي، 1999.

43- مروان عبد المجيد. 2005. القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. مؤسسة الوراق للنشر و الطباعة، 2005.

44- مروان مجيد-لازم كماش. 2011. التغذية للرياضيين، عمان : مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع.

45- معروف رزيق. 1986. خفايا المراهقة. دمشق سوريا : دار الفكر، 1986. ط2.

46- ممدوح الاشطوحي . 1992. علم التشريح الطرف العلوي و السفلي الجزء الاول. القاهرة : المركز العلمي للترجمة النشر، 1992.

47- محمد مكي : محاضرات في علم النفس الرياضي، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، 1994.

48- منظمة الصحة العالمية. 2012. الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي و النشاط

البدني

49- نخبة من اساتذة الجامعات و المتخصصين في الوطن العربي.2009.الموسوعة العربية

للغذاء و التغذية،الطبعة الأولى،مملكة البحرين : أكاديمية انترناشيونال

50- نافذ نايف رشيد يعقوب. 2002.خصائص رسومات الطلبة المراهقين و علاقتها

باساليبهم المعرفية. الاردن : دار الكندي للنشر و التوزيع، 2002. ط1.

51- نوري الحافظ. 1990.المراهق. بيروت : المؤسسة العربية للدراسات و النشر،

1990. ط2.

52- وجيه محجوب. 2000.التعلم و جدولة التدريب. بغداد , العراق : مكتبة العدل

للطباعة، 2000.

53- وليد قصاص. 2009.الطب الرياضي الوقاية و العلاج و التاهيل. لبنان : شركة

ابناء الانصاري للطباعة و النشر و التوزيع، 2009. ط1.

السلامة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبي

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تحية طيبة و بعد

قصد التحضير لنيل شهادة ليسانس في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تحت

عنوان: دور النشاط البدني الرياضي و النظام الغذائي في التقليل من ظاهرة السمنة لدى تلاميذ الطور الثانوي

(16-18) سنة

إليك بعض الأسئلة , لذل يرجى منكم قراءة فقراتها بتمعن و عناية ثم الإجابة عليها و هذا من

اجل التوصل الى نتائج عملية تفيد في المستقبل.

تقبلوا مني فائق التقدير و الاحترام.

المحور الأول : النشاط البدني و السمنة.

1- في حالة زيادة الوزن هل تتخذ نشاط البدني وسيلة لنقص الوزن ؟

نعم لا أحيانا

2- هل تمارس رياضة الجري الخفيف في أيام الأسبوع ؟

نعم لا أحيانا

3- هل تمارس رياضة ركوب في الدراجة العادية ؟

نعم لا أحيانا

4- هل تمارس أنشطة رياضية معتدلة الشدة مثل (السباحة، المشي السريع.....)؟

نعم لا أحيانا

5- هل تمارس أنشطة رياضية عالية الشدة مثل (سباق السرعة ، المداومة....)؟

نعم لا أحيانا

6- في حالة ممارستك تلك الرياضات هل تستغرق وقتا طويلا؟

نعم لا أحيانا

7- هل تمارس رياضة الدفاع عن النفس مثل (الجودو الكاراتيه ...)؟

نعم لا أحيانا

8- هل تقوم بأعمال منزلية مختلفة ويومياً مثل (العمل في الحديقة ، الذهاب الى المزرعة,..... الخ)؟

نعم لا أحياناً

9- هل تمارس أنشطة بدنية أخرى غير التي سبق ذكرها؟

نعم لا أحياناً

10- هل تشارك في دورات رياضية في مؤسستك؟

نعم لا أحياناً

11- هل تمشي بعد تناول وجبة العشاء؟

نعم لا أحياناً

12- هل تكون دائماً نشيطاً أثناء درس التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا أحياناً

المحور الثاني : النظام الغذائي و السمنة

1- هل تأكل بسرعة؟

نعم لا أحياناً

2- هل تشرب الماء بعد الأكل مباشرة؟

نعم لا أحياناً

3- هل تتناول الأطعمة العالية الدهون مثل (الشكولاتة الحلويات...الخ)؟

نعم لا احيانا

4- هل تأكل على نحو مفرط عندما تذهب إلى حفلة أو إلى مطعم

نعم لا احيانا

5- هل تشعر بالذنب عندما تأكل أطعمة أو حلوى عالية دهون و مع ذلك تستمر في

أكل المزيد؟

نعم لا احيانا

6- هل تأكل عندما تكون محبط، أو مرهق؟

نعم لا احيانا

7- هل يرتبط الطعام بعادات أخرى مثل (مشاهدة التلفزيون...الخ)؟

نعم لا احيانا

8- هل تتناول وجبة الإفطار يوميا؟

نعم لا احيانا

9- هل تعتبر المشروبات الغازية مهمة لك بعد تناول أي وجبة غذائية؟

نعم لا احيانا

10- هل تتناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية؟

نعم لا احيانا

11- هل تأكل في ساعات منتظمة؟

نعم لا احيانا

- هل تأكل بسرعة؟

نعم لا احيانا

- هل تشرب الماء بعد الأكل مباشرة؟

نعم لا احيانا

- هل تأكل كميات كبيرة من الطعام؟

نعم لا احيانا

- هل تتناول الأطعمة العالية الدهون او التي تحتوي على سعرات حرارية؟

نعم لا احيانا

- هل يرتبط الطعام بعادات أخرى؟

نعم لا احيانا

- هل تأكل عندما تكون محبط، أو مرهق؟

نعم لا احيانا

- هل تأكل الأطعمة العالية في نسبة سعراتها الحرارية أو دهونها

عندما يقدمها لك شخص أو ترى شخص يتناولها أمامها؟

نعم لا احيانا

-هل تأكل عندما ترى بعض أنواع الأطعمة التي تحفزك على الأكل و خاصة العالية في دهونها و نسبة سرعاتها الحرارية؟

نعم لا احيانا

-هل تشعر بالذنب عندما تأكل أطعمة أو حلوى عالية دهون و مع ذلك تستمر في أكل المزيد؟

نعم لا احيانا

-هل تأكل على نحو مفرط عندما تذهب إلى حفلة أو الى مطعم؟

نعم لا احيانا

-هل تعتبر المشروبات الغازية مهمة لك بعد تناول أي وجبة غذائية؟

نعم لا احيانا

-كم عدد الوجبات الرئيسية التي تتناولها في اليوم؟

وجبة واحدة وجبتين 3 وجبات

- هل تتناول وجبة الفطور يوميًا؟

نعم لا احيانا

- هل تتناول وجبات خفيفه بين الوجبات الرئيسيه ؟

نعم لا احيانا

- هل تاكل في ساعات منتظمه ؟

نعم لا احيانا

- هل تدرك اهميه تناول الخضار والفواكه ؟

نعم لا

- هل تفضل الغذاء النباتي عن الحيواني بشكل عام؟

نعم لا احيانا