



قياس مستوى الوعي بالإفطار الصحي لدى  
طالبات الصف الحادي عشر بمدرسة الوادي  
الكبير للتعليم ما بعد الاساسي بسلطنة عمان

نوال بنت باقر اللواتية  
ايمان بنت سالم الوهيبيية  
راية بنت مبارك الهنائية  
زهراء بنت حسن اللواتية  
هيفاء بنت بشير البلوشية  
أحلام بنت محمد المعمرية  
خزينة بنت مسلم الرحبية

## ١ - خلفية حول:

المدرسة:

اسم المدرسة	الحلقة	عدد الطالبات	عدد المعلمات
الوادي الكبير للتعليم ما بعد الاساسي	الحلقة الثالثة (11-12)	270	31

تقع مدرسة الوادي الكبير في ولاية مطرح الكبرى وهي احدى اكبر ولايات محافظة مسقط عاصمة السلطنة، افتتحت المدرسة بتاريخ 5 / سبتمبر / عام 1989م ، سميت بهذا الاسم نسبة الى منطقة الوادي الكبير التي توجد بها ، وتبعد عن دوار الوادي الكبير مسافة 500 متر في الطريق الداخلي خلف المدرسة الهندية بالقرب من مركز صحي الوادي الكبير ، المستوى الاجتماعي لمعظم طالبات المدرسة متوسط، وهن من سكان منطقة الوادي الكبير .

### رؤية المدرسة:

توفير بيئة تربوية متكاملة تحقق التميز، الإتقان، والجودة من خلال استثمار طاقات الموارد البشرية والمادية بالمدرسة، مع مشاركة أولياء الأمور لتعزيز القدرة على البحث والتعلم.

### رسالة المدرسة:

- تسعى لتعليم ذو جودة عالية
- تحقيق بيئة صفية شائقة
- تنمية الإبداع في نفوس الطالبات
- تنمية الثقافة الإلكترونية لدى الطالبات
- التعلم الذاتي والتعلم للتميز لدى الطالبات

بعض المشاريع التي تم تنفيذها في المدرسة:

اسم المشروع	اهداف المشروع	الفئة المستهدفة	تاريخ تنفيذ المشروع
مشروع حوسبة المختبرات	<ul style="list-style-type: none"> <li>1- تنمية ثقافة التعلم الإلكتروني بالمختبرات المدرسية.</li> <li>2- تطوير قدرات الفني والمعلم والطالب لمواكبة توظيف التقنية الحديثة وأساليب الوصول للنتائج ومعالجتها.</li> <li>3- توفير الوقت وسهولة إجراء التجربة واستخلاص النتائج بسرعة وبدقة أكبر.</li> <li>4- ترغيب الطالب في إجراء التجارب العملية بدون خوف ورهبة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- معلمات العلوم</li> <li>- طالبات المدرسة</li> </ul>	2008

2009	<p>- طالبات المدرسة. - الطالبات اللاتي يعانين من أمراض مزمنة (كثرة الغياب).</p>	<p>إكساب الطالبات: 1- روح التعلم الذاتي. 2- مهارة التعامل مع البرامج الالكترونية الحديثة. 3- مهارة التعلم عن بعد. مهارات تفيدهم في تأهيلهم لدراساتهم المستقبلية "الجامعات و الكليات".</p>	<p>مشروع Moodle في مواد العلوم</p>
2010	<p>- طالبات الفنون التشكيلية - المعلمات</p>	<p>1- تدريب المعلمين على كيفية تشجيع التعلم القائم على مشروعات 2- ودمج استخدام أجهزة الحاسوب بفعالية في العملية التعليمية حتى يزداد مستوى تعلم المتعلم وإنجازته . 3- مساعدة المعلمين على توسيع آفاق إبداعهم وإبداع طلابهم لكي تنطلق خارج حدود الصف .</p>	<p>مشروع انتل في مادة الفنون التشكيلية</p>
2009	<p>- معلمات العلوم - طالبات المدرسة - فنيات المختبر</p>	<p>1- تطوير تقنية التدريس في مختبرات العلوم بالمدرسة. 2- سهولة التواصل بين المعلمة والطالبة أثناء شرح الدرس وعرض وعمل الشرائح المجهرية. 3- توفير الوقت والجهد على المعلمة. 4- إدخال طابع المتعة وإزالة حاجز الخوف لدى الطالبة من إجراء التجارب المخبرية. 5- تنمية الثقافة والمهارة الالكترونية الرقمية لدى الطالبات والمعلمات وفنيات المختبر على حد سواء. 6- توفير بيئة خصبة تخرج أجيال قادرة على إجراء التجارب والبحوث العلمية التطبيقية واستخلاص نتائج صحيحة ودقيقة</p>	<p>مشروع الشبكة الميكروسكوبية</p>
2007	<p>الطالبات - المعلمات - اولياء الامور</p>	<p>1- ترسيخ ثقافة التقويم الذاتي لدى العاملين بالمدرسة . 2- تنمية المدرسة كمؤسسة قائمة بأدوارها في المجتمع . 3- تفعيل أدوار المعلمين الأوائل ( المشرفين المقيمين). 4- تنمية مهارات العمل بروح الفريق أو العمل التعاوني . 5- تمكين المدرسة من الاستفادة من امكانياتها البشرية والمادية بفاعلية أكبر.</p>	<p>مشروع نظام تطوير الاداء المدرسي</p>

## أعضاء الفريق:

الجدول المدرج يوضح اعضاء فريق تمام بمدرسة الوادي الكبير مع بياناتهم وتفاصيل عن مشاركتهم في المشروع.

اسم العضو	المركز في المدرسة	الخلفية الثقافية	مستويات الصفوف التي يدرسها	المشاركة في مشروع تمام
نوال بنت باقر اللواتية	مساعدة مديرة	بكالوريوس التربية (كيمياء) جامعة السلطان قابوس	-	تم ترشيحي من قبل مديرة المدرسة لتقديم الدعم الاداري والفني لأعضاء الفريق
ايمان بنت سالم الوهيبية	معلمة لغة انجليزية	بكالوريوس آداب لغة انجليزية دبلوم تأهيل تربوي (جامعة السلطان قابوس)	12	تم ترشيحي من قبل ادارة المدرسة للمشاركة في المشروع مع بداية تطبيقه في المدرسة 2011
زهراء بنت حسن اللواتية	معلمة فنون تشكيلية	بكالوريوس تربية فنية (جامعة السلطان قابوس)	(11-12)	قمت بترشيح نفسي لإدارة المدرسة للانضمام لفريق تمام، وامثل حاليا نقطة التواصل بين فريق تمام في المدرسة و الفريق المشرف على المشروع من جامعة السلطان قابوس.
راية بنت مبارك الهنائية	معلمة ثقافة اسلامية	بكالوريوس تربية تخصص تربية اسلامية (كلية التربية بعبري)	(11-12)	تم ترشيحي من قبل ادارة المدرسة للمشاركة في المشروع مع انضمامي للمدرسة سبتمبر/2012
أحلام بنت محمد المعمرية	معلمة رياضيات	ماجستير طرق تدريس الرياضيات ( جامعة مؤتة)	(11-12)	تم ترشيحي من قبل ادارة المدرسة للمشاركة في المشروع مع انضمامي للمدرسة إبريل/2013

## ٢- تحديد الحاجة:

من الواضح ان وزارة التربية والتعليم ممثلة في مناهجها الدراسية ومشاريع الدعم للصحة المدرسية، والمدرسة ممثلة في برامج الصحة المدرسية بأبعدها الثلاثة (البيئة المدرسية الصحية، والتربية الصحية المدرسية، وخدمات الصحة المدرسية) تقع عليها مسؤولية اكساب الطلبة السلوك الصحي السليم، والارتقاء بالمستوى الصحي والمساهمة في تطوير البرامج الصحية، وتحديد المعوقات واقتراح الاستراتيجيات المناسبة.

وفي ظل تلك المسؤولية برز مفهوم (المدارس المعززة للصحة) ليقوم على اعادة تأهيل المدرسة، لتتمكن من تعزيز وتطوير الصحة بين طلبتها ومنسوبيها، وتعزيز الصحة في المجتمع المجاور، بالإضافة الى تحقيق اهداف كل من: منظمة الصحة العالمية للوصول الى مبدأ (التعليم للجميع) (الانصاري 2002)، وما يلاحظ في الوقت الحاضر في الاف المدارس في جميع انحاء العالم (ومن ضمنها السلطنة) ان العاملين في هذه المدارس والطلبة، والاباء، وافراد المجتمع المحلي، يعملون معا على ان تصبح مدارسهم من خلال ما تقدمه من مناهج دراسية معززة للصحة (منظمة اليونسكو 1998).

ومن ضمن الاهداف التي رسمتها وزارة الصحة بسلطنة عمان ” تثقيف الافراد وزيادة الوعي لديهم بتبني أسلوب الحياة الصحي والتغذية السليمة، للوقاية والتقليل من المشاكل الصحية مثل السمنة، وامراض القلب، والسكري ”.

”To inform and educate the people so that they adopt healthy life-styles and food habits, in order to prevent or alleviate health problems such as obesity, cardiovascular disorders and diabetes.”

انطلاقا من رؤية المدرسة بضرورة (توفير بيئة تربوية متكاملة تحقق التميز، الإتقان، والجودة)، المرتبطة برؤية وزارة التربية والتعليم بسلطنة عمان والتي تسعى الى (إعداد جيل يحقق التنمية الاقتصادية والاجتماعية للمجتمع من خلال تجويد عمليات التعليم والتعلم في الإدارة المدرسية وتوفير موارد مادية وبشرية ومناهج دراسية ومباني وأدوات تقويم ذات جودة)

فان المدرسة تهتم بجميع الجوانب التربوية المحيطة بالطلبات وليس فقط جانب التحصيل الدراسي، وبما ان نقص الوعي الصحي والغذائي لأولياء الامور من العوامل المؤثرة على الحالة الغذائية للطلاب، فلا يكفي أن تتناول الطالبة وجبة الافطار ولكن يجب أن يكون لديها الوعي بأسس إعداد الوجبات واختيار الأغذية المناسبة لاحتياجاتها اليومية وما يتلاءم مع حالتها الصحية، وهذا لن يتم الا بتوجيه وارشاد من المنزل والمدرسة.

وبعد اجراء المحادثات مع اغلبية المحيطين حولنا من معلمين واولياء امور، والتي دارت حول اهمية وجبة الافطار، والتغذية الصحية بشكل عام، والاختفاء الصحية المتداولة عند فئة الشباب، توصلنا الى ان معظمهم يجهلون حقيقة الغذاء الصحي واهمية تناوله وطرق تحضيره، وتعقيد نمط الحياة الذي يعيشه معظم الناس في مجتمعاتنا مثل خروج المرأة للعمل واضطرار كثير من الاسر الاعتماد على الخدم في تحضير وجباتهم الغذائية او شرائها من اقرب محل للوجبات الجاهزة او من المطاعم جعلهم ابعد ما يكونون عن الغذاء الصحي الذي هو ركيزة الصحة.

وبما ان الاتجاه الحديث للتثقيف الغذائي لتلاميذ المدارس يعطي اهمية خاصة لطلبات المرحلتين الاعدادية والثانوية لمجموعة من الاسباب اهمها ان الكثير من الطالبات لا يكملن الدراسة الى المرحلة الجامعية وانما يتزوجن بعد اتمام المرحلة الاعدادية او الثانوية، فطلبات اليوم هن امهات الغد لذلك يجب العمل على تثقيفهن غذائيا لتطوير الانماط الغذائية السائدة في المجتمعات التقليدية وتوعيتهن بأسس التغذية السليمة. (الغذاء والتغذية، منظمة الصحة العالمية، 2005).

ومن خلال ملاحظة حالات الاغماء في طابور الصباح، والذي كان السبب الرئيس ورائها اهمال وجبة الافطار، وعدم التركيز خلال الحصص الدراسية، وكذلك نوعية الطعام الذي تتناوله الطالبات في وقت الفسحة، اتضح لفريق البحث

الحاجة لتسليط الضوء على هذه المشكلة من خلال التقصي عن اسبابها وجمع المعلومات التي تؤكد وجود هذه المشكلة، وكذلك البحث عن حلول لها، ولذلك فقد قام فريق البحث بالخطوات التالية:

### 1- الاستبيان القبلي (ملحق رقم 1)

تكون الاستبيان من 14 سؤالا تنوعت مواضيعه حول وجبة الافطار، وانواع الاطعمة، وممارسة الرياضة، وساعات النوم اليومية، والاسباب المؤدية للسمنة، وقد توجه الاستبيان الى عدد 35 من طالبات الصف الحادي عشر (عينة الدراسة)، بشهر اكتوبر 2012. للاطلاع على باقي نتائج الاستبيان انظر الملحق رقم 1

وقد حصل فريق البحث على بعض النتائج التي تؤكد وجود هذه المشكلة منها:

- 51% من الطالبات (عينة الدراسة) لا يتناولن الخضار والفواكه خلال اليوم.
- 72% من عينة الدراسة لا يمارسن الرياضة بشكل يومي، ورجعت الاسباب حسب ما تم ذكره في الاستبيان من قبل العينة الى ضيق الوقت بسبب المذاكرة، والتعب، والكسل، وعدم وجود المكان المناسب.
- 83% من عينة الدراسة لا يشربن الحليب.
- 89% من عينة الدراسة اكدن بان الطعام المقدم في المقصف غير مناسب وغير صحي وغير متنوع، كما ابدین عدم رضاهن عن العصائر المقدمة في المقصف.
- 75% من عينة الدراسة يشربن المشروبات الغازية بشكل يومي، وتراوحت عدد العلب التي يشربنها من علبة الى ثلاثة علب يوميا.

### 2- المقابلات الفردية: (انظر الملحق رقم 2)

قام فريق البحث بإجراء مقابلة مع اخصائية التغذية والصحة المدرسية في مركز صحي الوادي الكبير الفاضلة زيانة بنت راشد الكلباني، وقد تناولت الاسئلة موضوع حالات الاعماء في الطابور الصباحي، وحالات التعب والاعياء وعدم التركيز التي تصيب الطالبات في الحصص التي تسبق فترة الفسحة، ومكونات الافطار الصحي، وعدد الوجبات التي يجب تناولها في اليوم، وكمية الفواكه والخضروات المطلوبة، وكيفية اعداد الوجبات الصحية، وكانت اهم الاسئلة والاجابات التي حصل عليها الفريق من المقابلة:

#### 1- هل هناك مفاهيم خاطئة حول التغذية عند فئة الشباب؟

قالت: أن هناك العديد من المفاهيم الخاطئة الشائعة حول التغذية من أهمها: حذف وجبة من الوجبات الأساسية كطريقة لانقاص الوزن، عدم الاهتمام بشرب كميات كافية من الماء، تناول الخبز عوضا عن الأرز لاعتقاد أنه يسهم في انقاص الوزن، هناك اعتقاد أن الرياضة تؤدي إلى زيادة الشهية وبالتالي زيادة الوزن.

#### 2- هل صحيح أن الاستغناء عن وجبة الإفطار يسهم في إنقاص الوزن؟

اعتقاد غير صحيح بل على العكس الاستغناء عنها يؤدي إلى تناول أغذية غير صحية لسد الجوع أو حصول التعب والإعياء خلال النهار.

#### 3- برأيك ما هي أكثر الفئات العمرية التي تعاني من سوء التغذية؟

سوء التغذية المتعلق بزيادة الوزن أكثر الفئات التي تعاني منها فئة الشباب بدأ من سن المراهقة

حصل الفريق على نتائج مشابهة لما حصل عليها في الاستبيان القبلي، والتي أكدت وجود مشكلة في الوعي بالإفطار الصحي لدى الطالبات.  
للاطلاع على المقابلة ونتائجها انظر الملحق رقم 2

### ٣- إختيار المبادرة التجديديّة:

#### صف تصوّر المثالي:

نتوقع بعد تطبيق المشروع ان يرتفع لدى الطالبات الوعي والثقافة عن الغذاء الصحي وأهميته والاثار الجانبية عن المأكولات السريعة، كما نتوقع ان يزيد عدد الطالبات اللاتي يحضرن طعاما صحيا في المدرسة (كالفواكه والخضروات) خاصة عند الطالبات اللاتي كن يشعرن بحرج لتناول مثل هذه الاطعمة امام زميلاتهن.  
نتوقع ايضا ان ينتقل هذا الوعي الى المجتمع المحيط بالمدرسة واولياء الامور، وذلك عن طريق الطالبات اللاتي سينقلن هذه المعرفة الى اسرهن.

#### ولتحديد التصور المثالي كان لمعلمات المدرسة رأي يتمثل في:

توفير التثقيف الصحي لمساعدة التلاميذ على اكتساب ما يلزم من معارف وسلوكيات ومعتقدات ومهارات لاتخاذ قرارات مستنيرة واتباع عادات سليمة. وتوفير برامج غذائية مدرسية لإتاحة المزيد من الأغذية الصحية في المقصف المدرسي (مثل توفير وجبة إفطار صحية في المقصف المدرسي)، كذلك توفير ماكينات بيع الوجبات والمشروبات الصحية، مثل الماء واللبن والعصائر والفواكه والخضار والساندويتشات التي تحتوي على نسبة قليلة من الدهون، وتوفير خدمات صحية مدرسية للتلاميذ والعاملين في المدرسة للمساعدة على تعزيز الصحة والعافية والوقاية من المشاكل والاعتلالات الصحية الهامة والحد منها ورصدها وعلاج المصابين بها وإحالتهم إلى المرافق المختصة. وتتوقع المعلمات أن إتاحة الأنشطة خارج المناهج الدراسية: أنواع من الرياضة المدرسية وبرامج مدرسية غير تنافسية (مثل ممارسة نشاط بدني أثناء فترة الاستراحة) سوف يدعم البيئة الصحية بالمدرسة.

#### حدد أهداف التطوير العامّة (goals):

- تعتبر هذه الاهداف اهداف موسعة ويطمح فريق المشروع الى تحقيقها على المستوى البعيد
- زيادة وعي الطالبات بأهمية تناول وجبة الافطار
  - نقل ثقافة اختيار الغذاء الصحي الى المجتمع المحيط بالمدرسة

### ٤- تصميم مشروعك التطويري:

#### أ- تصميم المبادرة التجديديّة:

#### 1. حدد الأهداف الخاصّة (objectives):

الاهداف التفصيلية وفقا للإجراءات المراد تنفيذها (الاجراءات المذكورة بتفصيل في الاسفل)

الهدف	الاجراء	الأدلة
زيادة وعي الطالبات بمكونات الإفطار الصحي وممارسة العادات الصحية السليمة	استضافة مشرفات التغذية من المركز الصحي لتقديم محاضرات تثقيفية للطالبات	ملاحظة فريق المشروع ومشرفة التغذية اثناء المقابلة بوجود العديد من العادات الصحية الخاطئة بين فئة الشباب
تثقيف المجتمع المدرسي بأهمية احتواء وجبة الإفطار على المكونات الاربعة للهرم الغذائي (الكربوهيدرات، البروتينات، الفيتامينات والمعادن، الدهون)	تنظيم حملة (إفطار جماعي) بالتعاون مع المقصف المدرسي، ومحاضرة عن الإفطار الصحي	النتيجة التي حصل عليها الفريق اثناء الاستبيان القبلي بأن 89% من عينة الدراسة اكدن بان الطعام المقدم في المقصف غير مناسب وغير صحي وغير متنوع، كما ابدین عدم رضاهن عن العصائر المقدمة في المقصف
اكتساب الطالبات معلومات حول اسلوب الحياة الصحي	إدخال التثقيف الغذائي والصحي كموضوع عام للنقاش في حصص الاحتياط	النتائج التي حصل عليها الفريق من الاستبيان القبلي تؤكد وجود نقص في وعي الطالبات الصحي
مشاركة الطالبات الفعلية في نشاطات مختلفة تتعلق بالإفطار الصحي	تنفيذ معرض صحي في افطاري	تأكيد الدراسات على أهمية المعارض والمتاحف في التربية والتعليم حيث أنها تمثل نوعاً من وسائل الاتصال يمكن من خلالها تقديم معلومات لا يتسنى تقديمها من خلال الوسائل الأخرى، ولما لها من تأثير مباشر على المشاهد يفوق تأثير الوسائل الأخرى. فهي تثير اهتمام الأفراد وتُنمي اكتساب الخبرة لديهم ( محمد سراج، 1999، 109)

## 2. استراتيجيات تحقيق الأهداف الخاصة - نطاقها وتسلسلها:

الفترة الزمنية	الفئة المستهدفة	الاجراء (التدخل)
الفصل الدراسي الثاني النصف الاول من شهر مارس 2013/2012	طالبات الصف الحادي عشر بمدرسة السوادي الكبير للتعليم مابعد الاساسي (11-12)	1- استضافة مشرفات التغذية من المركز الصحي لتقديم محاضرات تثقيفية للطالبات حول التركيز على الارتقاء بالعادات الصحية المرتبطة بالأغذية والصحة الشخصية، وعلى أهمية غسل اليدين قبل الأكل وبعده، وبعد الخروج من دورات المياه، وعلى عدم شراء الأطعمة من الباعة المتجولين. وتصحيح بعض العادات الغذائية الخاطئة مثل عدم تناول الخضراوات أو تناول كميات كبيرة من الحلويات والدهون، لتجنب الزيادة في الوزن التي ظهرت كمشكلة بين الطلبة.

طالبات الصف الحادي عشر بمدرسة الوادي الكبير للتعليم مابعد الاساسي (11-12)	الفصل الدراسي الأول 2014/2013	2- إدخال التثقيف الغذائي والصحي كموضوع عام للنقاش في حصص الاحتياط
طالبات الصف الحادي عشر بمدرسة الوادي الكبير للتعليم مابعد الاساسي (11-12)	الفصل الدراسي الأول من شهر أكتوبر 2014/2013	3- تنظيم حملة (إفطار جماعي) بالتعاون مع المقصف المدرسي، لتوفير اغذية صحية، واعداد وجبات صحية امام الطالبات
طالبات الصف الحادي عشر بمدرسة الوادي الكبير للتعليم مابعد الاساسي (11-12)	الفصل الدراسي الثاني شهر مارس 2014/2013	4- تصور لمعرض (صحتي في افطاري): - ركن "قس صحتك": ويتضمن مجموعة من الأجهزة الطبية مثل مقياس الضغط والوزن ومقياس للطول وتوزيع مطويات ونشرات وبوسترات تخص موضوع الفعالية. - الركن الترفيهي "استراحة صحية": يتضمن مجموعة من المسابقات التي تخص مجال الصحة، ألعاب، ألغاز، لوحة تعليقات صحية، كاريكاتيرات. - ركن الإبداع الصحي: يتضمن إبداعات طلابية في مجال الصحة مثلا لوحات فنية قدمها الطلاب ومجسمات وعروض وبحوث تتعلق بهذا المجال. - ركن جماعة الصحة المدرسية: يتكون من أعضاء جماعة الصحة المدرسية يقومون بفهم ما عرضوا وأدوارهم بالمدرسة.

#### ب- خطة للتنفيذ:

فيما يلي جدول يوضح مخطط التنفيذ من حيث الاجراء والعوامل المساعدة والمعيقة، وكيفية التغلب عليها،  
والموارد البشرية والمادية المطلوبة لتنفيذ الاجراء

الاجراء (التدخل)	العوامل المساعدة	العوامل المعيقة	كيفية التغلب عليها	الموارد
1- استضافة مشرفات التغذية من المركز الصحي لتقديم محاضرات تثقيفية للطالبات	وجود اخصائية تغذية بالمركز الصحي المجاور للمدرسة، ومشرفة صحة مدرسية بالمدرسة	عدم موافقة المركز الصحي	مخاطبة المركز الصحي قبل فترة برسالة رسمية	- اخصائية التغذية - قاعة لتنفيذ المحاضرات - جهاز بروكسيما
2- تنظيم حملة (إفطار جماعي) بالتعاون مع	تنفيذ مشروع كافتيريا لطالبات المدرسة، من قبل	وجود قائمة معدة من قبل المديرية العامة	تقديم مقترح للمديرية يحمل فكرة المشروع	- تخصيص ميزانية لتوفير المكونات اللازمة

المقصف المدرسي، لتوفير اغذية صحية، واعداد وجبات صحية امام الطالبات وتوزيع مطويات للطالبات تحتوي قائمة لأنواع وجبات الافطار الصحي	المديرية العامة للتربية والتعليم بمسقط (جاري العمل بالمبنى ويتوقع الانتهاء منه في شهر فبراير)	للتربية والتعليم بمسقط تحتوي الاطعمة والشركات المسموح التعامل معها بالمدارس، وعدم وجود صلاحية للمدارس بتغييرها	الذي تطبقه المدرسة، مع الاطعمة المقترحة ومصادر توفيرها	إعداد الوجبات - التنسيق مع مؤسسات لتوفير منتجات صحية
3- إدخال التثقيف الغذائي والصحي كموضوع عام للنقاش في حصص الاحتياط	وجود عدة قاعات بالمدرسة مجهزة بأدوات مساعدة للعرض	عدم استطاعة اعضاء الفريق تغطية كل صفوف المدرسة من حيث تقديم المحاضرات	تكليف باقي المعلمات باستغلال اوقات الفراغ والحصص الاحتياط لتوعية الطالبات وذلك بعد تقديم المعلومات الكافية وتزويدهن بالمنشورات المناسبة لتقديمها للطالبات	- معلمات المدرسة - منشورات - مواد تعليمية عن التغذية (فيديو- افلام وثائقية- ابحاث)
وقفة تأمل لمراجعة نتائج الاجراءات الثلاثة سابقا، والتفكير في الية تنفيذ الاجراء الرابع				
4- تنفيذ معرض (صحتي في افطاري)	- الدعم الاداري للمشروع - تعاون مشرفات الانشطة	كثرة الفعاليات مع ضيق الوقت	توزيع العمل بين جماعات الانشطة المدرسية، كما يمكن تخصيص 3 أيام ليتم تنفيذ فعاليات معرض صحتي في افطاري	- تخصيص ميزانية للأنشطة المصاحبة للمعرض - منشورات ومطويات اخصائية التغذية بالمركز الصحي - اجهزة قياس الضغط والوزن

### 3- صف آليّة التنفيذ:

الاجراء	الفريق القيادي	الفريق التنفيذي	كيفية التغلب على المعوقات	الفترة الزمنية المطلوبة للتنفيذ
استضافة مشرفات التغذية من المركز الصحي لتقديم محاضرات تثقيفية للطالبات	تقوم مساعدة المديرية (نوال اللواتية) بالتنسيق مع المركز الصحي المجاور لاستضافة مشرفة التغذية.	- اخصائية التغذية بالمركز الصحي	مخاطبة المركز الصحي قبل فترة برسالة رسمية	اسبوعان

تنظيم حملة (إفطار جماعي) بالتعاون مع المقصف المدرسي، لتوفير اغذية صحية، واعداد وجبات صحية امام الطالبات وتوزيع مطويات للطالبات تحتوي قائمة لأنواع وجبات الافطار الصحي	اعضاء فريق تمام بالمدرسة	- مشرفة المقصف المدرسي - معلمات المدرسة	تقديم مقترح للمديرية يحمل فكرة المشروع الذي تطبقه المدرسة، مع الاطعمة المقترحة ومصادر توفيرها	5 أسابيع
إدخال التثقيف الغذائي والصحي كموضوع عام للنقاش في حصص الاحتياط	اعضاء فريق تمام بالمدرسة	الطاقم الاداري والتدريسي بالمدرسة	تكليف باقي المعلمات باستغلال اوقات الفراغ والحصص الاحتياط لتوعية الطالبات وذلك بعد تدريبهن بتقديم المعلومات الكافية وتزويدهن بالمنشورات المناسبة لتقديمها للطالبات	طوال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2014/2013
تنفيذ معرض (صحتي في افطاري)	اعضاء فريق تمام بالمدرسة	مشرفة جماعة الصحة المدرسية - مشرفة جماعة الفنون التشكيلية -المركز الصحي المجاور للمدرسة. - اخصائية الانشطة المدرسية	توزيع العمل بين جماعات الانشطة المدرسية، كما يمكن تخصيص 3 أيام ليتم تنفيذ فعاليات معرض صحتي في افطاري	(11-12-13) من شهر مارس/2014

### ج- صف خطة متابعة المشروع:

✓ حدد المعايير ومؤشرات النجاح:

مؤشرات النجاح	المعايير	الهدف
70% من الطالبات اصبح لديهن الوعي	زيادة الوعي بأهمية الغذاء	زيادة وعي الطالبات بمكونات الافطار الصحي وممارسة

العادات الصحية السليمة	الصحي لدى الطالبات	الكافي بأنواع الغذاء الصحي(بعد تطبيق استبيان)
تثقيف المجتمع المدرسي بأهمية احتواء وجبة الإفطار على المكونات الاربعة للهيم الغذائي	احضار الطالبات وجبات افطار صحية من المنزل اثناء الفسحة	نصف عدد الطالبات يتناولن الفواكه وانواع الطعام الصحي في وقت الفسحة
اكساب الطالبات معلومات حول اسلوب الحياة الصحي	ممارسة الطالبات للرياضة بشكل شبه يومي	80% من الطالبات لا تشعرن بالتعب بعد ممارسة الأنشطة الرياضية في المدرسة
مشاركة الطالبات الفعلية في نشاطات مختلفة تتعلق بالإفطار الصحي	مبادرة الطالبات في تثقيف زميلاتهن	15-20 طالبة من كل فصل يشاركن بشكل دائم مع الانشطة المختلفة التي تخص التغذية والإفطار الصحي مثل المسابقات والمعارض الفنية

### ✓ وقفات تأمل:

محطة التوقف	الفترة الزمنية	مدى فعالية الخطة	المعايير
محطة التوقف الاولى	يونيو 2012 اثناء تصميم مخطط المشروع	بالنسبة لفريق تمام في الوادي الكبير، واجهتنا بعض العثرات اثناء إعداد مخطط المشروع الأول، وهي أمور لم تكن بالحسبان منذ البداية، ولكن وفقا لمبدأ المرونة التي يتصف بها مشروع تمام تم الانتقال الى فكرة مشروع اخر وهي زيادة وعي الطالبات بالإفطار الصحي	
محطة التوقف الثانية	بعد الانتهاء من تطبيق الاجراء الاول والثاني	سنقوم بطرح اسئلة تتعلق بالإجراءين مثل؟ - هل تؤدي الطالبات التمارين الصباحية خلال الطابور بنشاط وبالطريقة الصحيحة؟ - هل تحضر الطالبات وجبات صحية الى المدرسة؟ - هل تغيرت خيارات الطالبات في انواع الاغذية التي يقبلن عليها في المقصف؟	- 70% من الطالبات اصبح لديهن الوعي الكافي بأنواع الغذاء الصحي(بعد تطبيق استبيان) - نصف عدد الطالبات يتناولن الفواكه وانواع الطعام الصحي في وقت الفسحة
محطة	بعد الانتهاء من	سنقوم بطرح اسئلة تتعلق بالإجراءين مثل؟	نصف عدد الطالبات يتناولن الفواكه وانواع

التوقّف الثالثة	تطبيق الاجراء الثالث والرابع	- هل ساعدت الاجراءات المنفذة على زيادة وعي الطالبات بالممارسات الصحية؟	الطعام الصحي في وقت الفسحة
--------------------	---------------------------------	---	----------------------------

✓ خطة المتابعة:

النشاط (الإجراء)	الفترة الزمنية	طرق جمع المعلومات	التحليل	تقرير فعالية الإجراء (مدى فعالية الإجراء)
استضافة مشرفات التغذية من المركز الصحي لتقديم محاضرات تثقيفية للطالبات	الفصل الدراسي الثاني النصف الاول من شهر مارس 2013/2012	- مقابلة مع الأخصائية الصحية بمركز الوادي الكبير	تفسير المعلومات والبيانات المستقاة من إجابات الإخصائية	أن تشتمل على ردود أفعال إيجابية تجاه تناول وجبة الإفطار
إدخال التثقيف الغذائي والصحي كموضوع عام للتقاش في حصص الاحتياط	الفصل الدراسي الأول 2014/2013	- مقابلة مع المشرفة الصحية بمدرسة الوادي الكبير (* ما رأيك في الأنشطة التي تم تنفيذها من قبل فريق تمام للنهوض بوعي الطالبات حول أهمية تناول وجبة الإفطار؟ * كيف ترين أثر هذه الأنشطة التي تم تفعيلها من قبلك ومن قبل فريق تمام في ارتفاع مستوى وعي الطالبات حول مسألة تناول وجبة الإفطار؟)	تفسير المعلومات والبيانات المستقاة من إجابات المشرفة الصحية	أن تشتمل على استجابة واضحة لوعي الطالبات حول وجبة الإفطار الصحية
حملة الإفطار الجماعي	الفصل الدراسي الأول	إعطاء الطالبات بطاقة ملاحظة بها سؤال ( كيف	تجميع بطاقات الملاحظة وكتابة	الحصول على نسبة 80% ملاحظات إيجابية

نحو الإفطار الجماعي	موجز بإجابات الطالبات وحساب متوسط الملاحظات الإيجابية	تصفين يومك مع وجبة الإفطار؟ البطاقة توزع الحصة السابعة للعينه المختارة.	شهر أكتوبر 2014/2013	
* 15-20 طالبة من كل فصل يشاركن بشكل دائم مع الانشطة المختلفة التي تخص التغذية والإفطار الصحي مثل المسابقات والمعارض الفنية * 70% من الطالبات لديهم تنقيف صحي نحو الإفطار	تحليل الاستبانة باستخدام برنامج SPSS	- استبانة للحضور والعيينة	الفصل الدراسي الثاني شهر مارس 2014/2013	معرض صحتي في إفطاري

• تقييم المسار بعد تنفيذ المشروع

التقييم	الإجراءات التي تم تنفيذها	الإجراءات المخطط للقيام بها (حسب خطة التنفيذ)
- مقابلة مع المشرفة الصحية	<u>تم تطبيق الإجراءات حسب الخطة</u> استضافة مشرفات التغذية من المركز الصحي لتقديم محاضرات تثقيفية للطالبات، حول التركيز على الارتقاء بالعادات الصحية المرتبطة بالأغذية والصحة الشخصية، وعلى أهمية غسل اليدين قبل الأكل وبعده، وبعد الخروج من دورات المياه، وعلى عدم شراء الأطعمة من الباعة المتجولين. وتصحيح بعض العادات الغذائية الخاطئة مثل عدم تناول الخضراوات أو تناول كميات كبيرة من الحلويات والدهون، لتجنب الزيادة في الوزن التي ظهرت كمشكلة بين الطلبة.	استضافة مشرفات التغذية من المركز الصحي لتقديم محاضرات تثقيفية للطالبات
- حلقة نقاشية	إدخال التثقيف الغذائي والصحي كموضوع عام للنقاش في حصص الاحتياط	إدخال التثقيف الغذائي والصحي

مع المعلومات	<b>التعديلات على الإجراء :</b> *إضافة منشورات ومطويات لتوزيعها للطلاب.	كموضوع عام للنقاش في حصص الاحتياط
- بطاقات ملاحظة - جلسة مركزة مع المعلومات	تنظيم حملة (إفطار جماعي) بالتعاون مع المقصف المدرسي، لتوفير اغذية صحية، واعداد وجبات صحية امام الطلاب. <b>التعديلات على الإجراء :</b> *إضافة إذاعات صباحية عن أهمية الإفطار الصباحي.	حملة الإفطار الجماعي
-استبانة ( لولي الامر، الطالبة، الزائر)	تصور لمعرض (صحتي في افطاري): - ركن "قس صحتك": ويتضمن مجموعة من الأجهزة الطبية مثل مقياس الضغط والوزن ومقياس للطول وتوزيع مطويات ونشرات و بوسترات تخص موضوع الفعالية. - الركن الترفيهي "استراحة صحية": يتضمن مجموعة من المسابقات التي تخص مجال الصحة، ألعاب، ألغاز، لوحة تعليقات صحية، كاريكاتيرات. - ركن الإبداع الصحي: يتضمن إبداعات طلابية في مجال الصحة مثلا لوحات فنية قدمها الطلاب ومجسمات وعروض وبحوث تتعلق بهذا المجال. - ركن جماعة الصحة المدرسية: يتكون من أعضاء جماعة الصحة المدرسية يقومون بفهم ما عرضوا وأدوارهم بالمدرسة. <b>التعديلات على الإجراء :</b> *تم حذف ركن جماعة الصحة لعدم وجود جماعة الصحة في المدرسة *إضافة ركن الامهات لعرض تجاربهن مع وجبات الافطار	معرض صحتي في إفطاري

• تقييم الأثر بعد تنفيذ المشروع (ملحق رقم 3)

التقييم	البيانات	مصادر البيانات	المؤشرات
- بيانات التقييم كانت كافية وشملت النقاط الخاصة بالمؤشر	- لاحظت المشرفة الصحية إنخفاض حالات الإغماء بنسبة 75% خلال هذا العام بسبب ارتفاع مستوى الوعي بأهمية الإفطار الصحي	- مقابلة مع المشرفة الصحية بمدرسة الوادي الكبير (* ما رأيك في الأنشطة التي تم تنفيذها من قبل فريق تمام للنهوض بوعي الطالبات حول أهمية تناول وجبة الإفطار؟ * كيف ترين أثر هذه الأنشطة التي تم	70% من الطالبات اصبح لديهن الوعي الكافي بأنواع الغذاء الصحي(بعد تطبيق الإستبيان)

		تفعيلها من قبلك ومن قبل فريق تمام في ارتفاع مستوى وعي الطالبات حول مسألة تناول وجبة الإفطار؟	
نوصي باستخدام أداة أخرى وهي الملاحظة المتعلقة بتناول الطالبات الطعام الصحي في الفسحة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الطالبات اصبحن اكثر وعيا وادراكا لاهمية الافطار الصحي</li> <li>- ارتفاع المشاركة الصفية ونسبة التركيز لدى الطالبات</li> <li>- مقترح لتخصيص وقت خاص بتناول الافطار بعد الطابور مباشرة</li> <li>- تصميم لوحات ارشادية داخل الصف توضح اهمية وجبة الافطار</li> </ul>	مجموعة مركزة ( عينة عشوائية من معلمات المدرسة) (الملحق)	نصف عدد الطالبات يتناولن الفواكه وانواع الطعام الصحي في وقت الفسحة
الأداة مناسبة ولكن نوصي بعمل بطاقة ملاحظة لمعلمة الرياضة المدرسية بالمدرسة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 62% من العينة ابدت ارتياحا وشعورها بالنشاط والحيوية عقب تناولها لوجبة الافطار</li> </ul>	إعطاء الطالبات بطاقة ملاحظة بها سؤال ( كيف تصفين يومك مع وجبة الإفطار؟) البطاقة توزع الحصة السابعة للعينة المختارة.	80% من الطالبات لا تشعرن بالتعب بعد ممارسة الأنشطة الرياضية في المدرسة
الأداة كانت مناسبة وغطت جميع جوانب المعرض	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 95% من الزوار اكدوا ان المعرض يشكل خبرة توعوية بأهمية الافطار الصحي</li> <li>- 76% من الزوار اكدوا على ان زيارة المعرض اثرت معلوماتهم عن الافطار الصحي</li> </ul>	استبانة : (الملحق) * زوار المعرض * طالبات المدرسة ( العينة)	15-20 طالبة من كل فصل يشاركن بشكل دائم مع الانشطة المختلفة التي تخص التغذية والإفطار الصحي مثل المسابقات والمعارض الفنية

#### أ- الإستنتاجات:

##### 1. الاستنتاجات المتعلقة بالمسار:

- الإجراءات كانت كافية وأسهمت في تحقيق الأهداف، وإذا اتاحت للفريق الفرصة لإعادة تصميم المبادرة سيكون في عملية التقييم بتعزيزها بأدوات تركز على تحقيق قياس المؤشرات.

- تسلسل الاجراءات كان مناسباً من حيث وقت تنفيذها

##### 2. الاستنتاجات المتعلقة بالأثر:

تم تحقق الأهداف المرجوة مع وجود بعض التحديات مثل:

- عدم توفر الدعم المادي للمشروع.
- تأخير تطبيق بعض الإجراءات المتعلقة بالمشروع وذلك بسبب يتعلق بظروف المدرسة مثل تأخر بناء المقصف المدرسي الجديد.
- استمرارية تغيير اعضاء الفريق وانضمام اعضاء جدد.

#### ب-الدروس المستفادة:

##### • التفكير ( بالأهداف والتعلم )

- ✓ الهدفين رقم 1،4 كانا مناسبين وتوافقت مع الاستنتاجات والمؤشرات التي وضعت من قبل الفريق
- ✓ الهدف الثاني كان يركز على المجتمع المدرسي ككل ولكن الاجراءات اقتصرت على فئة الطالبات فقط.
- ✓ الهدف الثالث كان يتعلق بأسلوب الحياة الصحي ككل (الرياضة-ساعات النوم-التغذية- الحالة الصحية)، ولكن الاجراء اقتصر على نوعية وجبة الافطار واهميتها

#### ت- التوصيات والقرارات:

- تخصيص وقت للإفطار الجماعي بعد الطابور الصباحي.
- إضافة بعض أنواع الأطعمة في الجمعية التعاونية ( المقصف المدرسي) مثل الفواكه، التمر، العصائر الطازجة.
- دراسة مشكلة الوعي بالإفطار الصحي بشكل أعمق مع الاهتمام بالجانب الصحي الناتج عن إهمال وجبة الإفطار.

#### ث-تفكر بالتعلم بكفايات تمام:

- اتاح لنا المشروع فرصة المحاوره والممارسة التاملية قبل تنفيذ اي خطوة من مراحل تنفيذ المشروع، مع فرصة التعديل اثناء التطبيق بناء على ما تتطلبه المستجدات.
- القدرة على احداث تغيير يستوجب العمل الجماعي وتبادل الخبرات والافكار وان تكون القرارات مبنية دائما على احتياجات الفريق.
- الرعاية المهنية والمتابعة المستمرة من قبل فريق تمام بجامعة السلطان قابوس ساهمت في توفير التغذية الراجعة المستمرة للمشروع

قائمة المراجع

اسم الكتاب	الكاتب	دار النشر	سنة النشر
أساسيات علم التغذية	د. منى خليل عبدالقادر د. هالة احمد السيد عوني د. ايمان محمد صالح	مجموعة النيل العربية	2005
التغذية والصحة العامة	د. اقبال رسمي محمد	دار الفجر للنشر والتوزيع	2006
المنهج التدريبي لجماعات دعم صحة المجتمع	سلطنة عمان وزارة الصحة المديرية العامة للشؤون الصحية دائرة المبادرات المجتمعية لتعزيز الصحة		
دراسة تحليلية لمحتوى كتب العلوم بالتعليم الاساسي بسلطنة عمان في ضوء مجالات التربية الصحية	سيف بنت سعيد بن سليمان الحجي رسالة ماجستير	قسم المناهج وطرق التدريس كلية التربية جامعة السلطان قابوس	2005



سلطنة عمان

وزارة التربية والتعليم

المديرية العامة للتربية والتعليم بمسقط

مدرسة الوادي الكبير للتعليم ما بعد الأساسي (11-12)

## نشر ثقافة الغذاء الصحي لدى طالبات الصف الحادي عشر بمدرسة الوادي الكبير للتعليم ما بعد الاساسي بسلطنة عمان

من منطلق العقل السليم في الجسم السليم، واهمية الغذاء الصحي فمن دونه لا يمكن للطالب أن يستوعب دروسه بشكل فاعل، إذ إن الغذاء الصحي المتوازن يساهم بشكل كبير في توفير العناصر الغذائية اللازمة لنمو الجسم والعقل السليم، وتوجد علاقة وثيقة بين التغذية والتحصيل المدرسي للطلاب، حيث يؤثر نقص التغذية على التركيز والانتباه للدروس ويكون الاستيعاب ضعيفاً مما يؤثر على درجات الطلاب وتفوقهم.

أختي الطالبة.. ارجو التكرم بالإجابة على هذا الاستبيان، علماً بأنه سيتم التعامل مع الاجابات بسرية تامة، وسيتم استخدام بياناتك لأغراض البحث فقط.

1- هل تتناولين طعام الافطار قبل الذهاب الى المدرسة؟  
 نعم  لا

2- ان اجبت على السؤال السابق بعم فما هي مكونات الطعام الذي تتناولينه في وجبة الافطار قبل المدرسة؟ (يمكن اختبار اجابتين)  
 خبز  فواكه  حبوب الافطار  حليب  
 شطيرة جبن  تمر  شاي  كعك  
 أخرى (حدد): .....

3- هل تتناولين الخضار والفواكه خلال اليوم؟  
 نعم  لا

ان كانت اجابتك بنعم حددى الانواع.....

4- هل تمارسين الرياضة بشكل يومي؟  
 نعم  لا

5- ان اجبت على السؤال السابق بلا فما هي الأسباب التي تمنعك من ممارسة الرياضة؟  
.....

6- كم وجبة تتناولين خلال اليوم؟  
.....

7- هل تتناولين وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية خلال اليوم؟ اذا كانت الاجابة نعم ماذا تتناولين؟  
.....

8- هل تشربين الحليب؟

9- هل تجددين الطعام المقدم في مقصف المدرسة مناسباً؟  
نعم  لا

نعم  لا

ان كانت اجابتك بلا اذكرى السبب.....  
.....

10 هل تجلبين معك شطيرة من البيت؟

نعم  لا

ان كانت اجابتك بنعم اذكرى مكوناتها.....

11 هل تشربين المشروبات الغازية؟

نعم  لا

ان كانت اجابتك بنعم حددي كم علبة في تشربين في اليوم.....

12 هل تفضلين الطعام المحضر في المنزل ام المشتري جاهزا من الخارج؟

.....

13 في رأيك ما هي الأسباب المؤدية للسمنة؟ (يمكنك اختيار اكثر من اجابة)

عدم ممارسة الرياضة

الجلوس لساعات طويلة امام التلفزيون او الحاسوب

تناول الوجبات السريعة

عدم تناول الفواكه والخضروات بشكل يومي

طريقة تحضير الوجبات في المنزل

تناول الاكل غير الصحي كالحلويات ورقائق البطاطس

..... أسباب اخرى (حددي).....

14 ما عدد الساعات التي تنامينها يوميا؟

اقل من 4 ساعات يوميا

من 4 الى 6 ساعات يوميا

من 7 الى 9 ساعات يوميا

اكثر من 10 ساعات

شكرا لتعاونكن في تعبئة الاستبانة ☺



سلطنة عمان

وزارة التربية والتعليم

المديرية العامة للتربية والتعليم بمسقط

مدرسة الوادي الكبير للتعليم ما بعد الأساسي (11-12)

قياس مستوى الوعي بالإفطار الصحي لدى طالبات الصف الحادي عشر بمدرسة الوادي الكبير للتعليم  
ما بعد الأساسي بسلطنة عمان

اختي الطالبة.. ارجو التكرم بالإجابة على هذا الاستبيان، علماً بأنه سيتم التعامل مع الاجابات بسرية تامة، وسيتم استخدام بياناتك لأغراض البحث فقط.  
من منطلق العقل السليم في الجسم السليم، واهمية الغذاء الصحي فمن دونه لا يمكن للطالب أن يستوعب دروسه بشكل فاعل، إذ إن الغذاء الصحي المتوازن يساهم بشكل كبير في توفير العناصر الغذائية اللازمة لنمو الجسم والعقل السليم، وتوجد علاقة وثيقة بين التغذية والتحصيل المدرسي للطلاب، حيث يؤثر نقص التغذية على التركيز والانتباه للدروس ويكون الاستيعاب ضعيفاً مما يؤثر على درجات الطلاب وتفوقهم.  
اسم الطالبة:..... الصف .....

وجبات الإفطار	
الجانب المعرفي	1- برأيك ماهي أهمية تناول وجبة الإفطار للطالبة؟ ..... ..... 2- ما هي مكونات وجبة الإفطار الصحي؟ ..... .....
الجانب السلوكي	1- هل تتناولين طعام الإفطار قبل الذهاب الى المدرسة؟ <input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا 3- ان اجبت على السؤال السابق بنعم فما هي مكونات الطعام الذي تتناولينه في وجبة الإفطار قبل المدرسة؟ (يمكن اختيار أكثر من اجابة) <input type="checkbox"/> خبز <input type="checkbox"/> فواكه <input type="checkbox"/> حبوب الإفطار <input type="checkbox"/> حليب <input type="checkbox"/> شطيرة جين (سندويش) <input type="checkbox"/> تمر <input type="checkbox"/> شاي <input type="checkbox"/> كعك <input type="checkbox"/> أخرى (حددي):..... 3- هل تجلبين معك شطيرة (سندويش) من البيت؟ <input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا ان كانت اجابتك بنعم اذكرى مكوناتها.....
الجانب الوجداني	1- هل تشعرين بالرضا عن وجبة الإفطار التي تتناولينها؟ <input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا

إذا كانت اجابتك بلا ، الرجاء كتابة ما تودين تغييره في وجبتك.	
.....	
.....	

<b>الغذاء الصحي</b>	
<p>1- ما انواع الاغذية الصحية التي يجب ان تتناولها خلال اليوم من وجهة نظرك؟</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>2- ما هي العلاقة بين تناول الغذاء الصحي وصحة جسم الانسان؟</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<b>الجانب المعرفي</b>
<p>10- هل تتناولين الخضار والفاواكه خلال اليوم؟</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> نعم      <input type="checkbox"/> لا         </p> <p>ان كانت اجابتك بنعم حددي الانواع.....</p> <p>11- كم وجبة (رئيسية وخفيفة) تتناولين خلال اليوم؟</p> <p>.....</p> <p>12- هل تتناولين وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية خلال اليوم؟ اذا كانت الاجابة نعم ماذا تتناولين؟</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> رقائق بطاطس(chips)      <input type="checkbox"/> فواكه      <input type="checkbox"/> مشروبات غازية      <input type="checkbox"/> نودلز  <input type="checkbox"/> شطائر (سندويشات)      <input type="checkbox"/> شوكلاته      <input type="checkbox"/> ايس كريم      <input type="checkbox"/> كعك  <input type="checkbox"/> أخرى (حددي):.....         </p> <p>13- هل تشربين الحليب؟</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> نعم      <input type="checkbox"/> لا         </p> <p>14- هل تشربين المشروبات الغازية؟</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> نعم      <input type="checkbox"/> لا         </p> <p>ان كانت اجابتك بنعم حددي كم علبة في تشربين في اليوم</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 2-1 علبة      <input type="checkbox"/> 5-3 علبة      <input type="checkbox"/> اكثر من 5 علب         </p>	<b>الجانب السلوكي</b>
<p>1- هل أنت راضية عن مستواك الصحي ونوعية غذائك ؟</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>2- هل تفكرين في تغيير نمطك الغذائي لتحسين صحتك ؟</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> نعم      <input type="checkbox"/> لا         </p> <p>اذا كانت اجابتك بنعم ، اذكرى السبب.</p> <p>.....</p>	<b>الجانب الوجداني</b>

<b>المقصف المدرسي</b>	
<p>1- ما هو الهدف الرئيسي من وجود المقصف المدرسي؟</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>2- ما نوع الاغذية التي تتوقع من المقصف المدرسي أن يوفرها؟</p> <p>.....</p>	<p>الجانب المعرفي</p>
<p>1- ما انواع الاطعمة التي تشترينها من مقصف المدرسة؟</p> <p>.....</p>	<p>الجانب السلوكي</p>
<p>1- هل تحبين الطعام المقدم في مقصف المدرسة ؟</p> <p><input type="checkbox"/> نعم</p> <p><input type="checkbox"/> لا</p> <p>ان كانت اجابتك بلا اذكرى السبب.....</p> <p>.....</p> <p>2- ما أنواع الاطعمة التي تشعرين بأنها يجب ان لاتباع في المقصف المدرسي؟ ولماذا؟</p> <p>.....</p>	<p>الجانب الوجداني</p>

شكرا لتعاونكن في تعبئة الاستبيان ☺

فريق مشروع تمام

## الملحق رقم 2:

أجرينا مقابلة مع أخصائية التغذية والصحة المدرسية في مركز صحي الوادي الكبير الفاضلة زيانة بنت راشد الكلباني بناء على خبرتها مع الطالبات في مدرسة الوادي الكبير للتعليم ما بعد الأساسي وقد طرحنا عليها الأسئلة التالية :

- 1- ما هي فوائد تناول وجبة الإفطار؟  
وكانت إجابتها كالتالي : وجبة الإفطار من الوجبات المهمة حيث أنها تمد الجسم بالطاقة والنشاط كما تسهم في تنظيم عملية الهضم وتحافظ على الوزن الصحي .
- 2- ما هي أهم العناصر الغذائية التي يجب توافرها في هذه الوجبة؟  
فأجابت : ينبغي أن تحتوي وجبة الإفطار على البروتينات والنشويات والفيتامينات والمعادن سواء الخضروات أو الفواكة .
- 3- ماهي مضار الاكثار من المشروبات الغازية التي أدمن عليها الشباب والمراهقين وأضافوها إلى وجبة الإفطار الصباحي؟  
فأوضحت قائلة : المشروبات الغازية تحتوي على نسبة عالية من السكر حوالي ( 10 ملاعق صغيرة ) كما أن الأحماض الموجودة فيها تؤثر على غشاء المعدة مسببة الحموضة كما يتسبب الإكثار هشاشة في العظام والأسنان لأنها تمتص الكالسيوم وقد ترفع ضغط الدم بسبب وجود نسبة من الكافيين بها .
- 4- مم يتكون الغذاء الصحي المتوازن ؟  
فقالت : الغذاء الصحي لابد أن يكون متنوع في العناصر الغذائية ومتوازن في الكميات .
- 5- أخبرينا عن أهم أسس التغذية السليمة .  
من أهم أسس التغذية الصحية هي الحفاظ على التوازن في الغذاء مثل تناول حصص يومية من الخضروات والفواكة ومنتجات الألبان والنشويات والبروتينات ، الابتعاد عن المشروبات الغنية بالكافيين أو السكر ، التقليل من استهلاك السكريات والدهون ، المحافظة على تناول ثلاث وجبات أساسية ووجبتين خفيفتين على الأقل ، الابتعاد بقدر المستطاع عن الأكل خارج المنزل ، شرب كميات كافية من الماء بما لا يقل عن 2-3 لتر في اليوم ، المحافظة على المشي لا يقل عن نصف ساعة يوميا .
- 6- لاحظنا أن فئة من الطالبات لا تهتم بشرب الحليب بشكل يومي فهلا أوضحتي لنا أهمية شرب الحليب لجسم الانسان .  
الحليب يمد الجسم بالكالسيوم اللازم لتقوية العظام والأسنان وينبغي الانتباه إلى استهلاك الحليب قليل الدسم للذين يعانون من ارتفاع نسبة الدهون في الجسم لأنه يحتوي على كمية من الدهون أقل وبالتالي تقل السرعات الحرارية أما عند الأطفال فيفضل الحليب كامل الدسم .
- 7- هل هناك مفاهيم خاطئة حول التغذية ؟  
قالت : أن هناك العديد من المفاهيم الخاطئة الشائعة حول التغذية من أهمها : حذف وجبة من الوجبات الأساسية كطريقة لانقاص الوزن ، عدم الاهتمام بشرب كميات

كافية من الماء ، تناول الخبز عوضا عن الأرز لاعتقاد أنه يسهم في انقاص الوزن ، هناك اعتقاد أن الرياضة تؤدي إلى زيادة الشهية وبالتالي زيادة الوزن ، تناول الألبان قليلة الدسم تسهم في انقاص الوزن .

8- هل صحيح أن الاستغناء عن وجبة الإفطار يسهم في إنقاص الوزن ؟

اعتقاد غير صحيح بل على العكس الاستغناء عنها يؤدي إلى تناول أغذية غير صحية لسد الجوع أو حصول التعب والإعياء خلال النهار .

9- برأيك ما هي أكثر الفئات العمرية التي تعاني من سوء التغذية ؟

سوء التغذية المتعلق بزيادة الوزن أكثر الفئات التي تعاني منها فئة الشباب بدأ من سن المراهقة أما سوء التغذية المتعلق بنقص الوزن فالأطفال أق من خمس سنوات هم أكثر الفئات التي تعاني من ذلك .



الملحق رقم 3:

نشر ثقافة الغذاء الصحي لدى طالبات الصف الحادي عشر بمدرسة الوادي الكبير للتعليم مابعد  
الاساسي بسلطنة عمان

السؤال الاول

الاجابة بنعم	الاجابة بلا
24	13

السؤال الثاني

يتراوح افطار 24 طالبة من العينات ما بين خبز، شاي، شطيرة جبن  
وبعض الطالبات يكتفين بشرب الشاي فقط، وهناك من الطالبات يكتفين بمشروب غازي  
وبعض الطالبات يفطرن برجر ونقانق وبيض

السؤال الثالث

الاجابة بنعم	الاجابة بلا	ملاحظة: بعض الطالبات اکتفين بذكر نوع من الفاكهة، في حين ان البعض الاخر لا يتناول الخضار. البعض الاخر ذكرو انهن يتناولن السلطة فقط
18	19	

السؤالين الرابع والخامس

الاجابة بنعم	الاجابة بلا	عدم ممارسة الطالبات الرياضة كانت اسبابها ضيق الوقت بسبب المذاكرة، التعب، الكسل، عدم وجود المكان المناسب
10	27	

السؤال السادس

عدد الوجبات	عدد الطالبات
1	3
2	12
3	20
4	2

السؤال السابع

الاجابة بنعم	الاجابة بلا	فواكه، عصائر، شوكلاته، رقائق بطاطس، مشروبات غازية، اندومي
26	11	

السؤال الثامن

الاجابة بنعم	الاجابة بلا
6	31

### السؤال التاسع

الاكل المقدم غير صحي وغير متنوع، وكذلك عدم الرضا عن العصائر والاغذية المقدمة	الاجابة بلا	الاجابة بنعم
	33	4

### السؤال العاشر

شطيرة حبن، بيض، برجر	الاجابة بلا	الاجابة بنعم
	19	18

### السؤال الحادي عشر

تراوحت اعداد العلب التي تشربها الطالبات بين: علبة واحدة (10 طالبات) علبتين (7 طالبات) 3 علب (7 طالبات) ذكرت بعض الطالبات انهن يتناولن نص علبة فقط، اما الاخرى فيتناولن المشروبات الغازية مرة واحدة بالاسبوع.	الاجابة بلا	الاجابة بنعم
	9	28

### السؤال الثاني عشر

- بعض الطالبات ذكرن انواع محددة من الطعام الجاهز (fast food) - البعض برر ذلك على حسب الطعام المقدم في المنزل	كلاهما	الطعام من الخارج	الطعام من المنزل
	16	8	13

### السؤال الثالث عشر

الاختيار السادس	الاختيار الخامس	الاختيار الرابع	الاختيار الثالث	الاختيار الثاني	الاختيار الاول	اسباب أخرى: تناول
22	9	9	29	20	29	

المشروبات الغازية، امراض مزمنة تصيب الانسان، عدم الانتظام في الوجبات الاساسية

### السؤال الرابع عشر

الاختيار الرابع	الاختيار الثالث	الاختيار الثاني	الاختيار الاول
2	10	17	8