

[١]

فاعلية برنامج قائم علي استراتيجيات التعلم الممتع لتعديل
بعض العادات الغذائية الغير صحية لدي أطفال الروضة

د. هناء محمد عثمان

مدرس بقسم تربية الطفل

كلية التربية- جامعة الوادي الجديد

فاعلية برنامج قائم علي استراتيجيات التعلم الممتع لتعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية لدي أطفال الروضة د. هناء محمد عثمان*

ملخص:

هدف البحث إلي تعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية لدي أطفال الروضة من خلال برنامج قائم علي استراتيجيات التعلم الممتع، ولتحقيق هدف البحث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والمنهج شبه التجريبي، وقد أعدت الباحثة اختبار العادات الغذائية الصحية المصور وبرنامج قائم علي استراتيجيات التعلم الممتع. وقد تكونت العينة من مجموعة قوامها (٥٠) طفلاً وطفلة من أطفال المستوي الثاني KG2 الملتحقين بروضة مدرسة الزهور الابتدائية القديمة التابعة لإدارة الخارجة التعليمية، تم تقسيمهم إلي مجموعتين (تجريبية وضابطة)، وتم تطبيق اختبار العادات الغذائية الصحية المصور قبلياً علي أطفال المجموعتين (تجريبية وضابطة)، ثم تم تطبيق البرنامج علي مجموعة البحث (التجريبية فقط)، ثم طبق اختبار العادات الغذائية الصحية المصور بعدياً علي أطفال المجموعتين (تجريبية وضابطة)، وتم تحليل البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، وتوصلت النتائج إلي فاعلية البرنامج القائم علي استراتيجيات التعلم الممتع لتعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية لدي أطفال الروضة.

الكلمات المفتاحية: برنامج- استراتيجيات التعلم الممتع- العادات الغذائية الغير صحية- طفل الروضة.

* مدرس بقسم تربية الطفل- كلية التربية- جامعة الوادي الجديد.

Abstract:

The present study aimed at modifying some of the unhealthy eating habits of kindergarten children through a program based on fun learning strategies. The study used the descriptive approach and the quasi- experimental approach. The researcher prepared a photographed healthy eating habits test and a program based on fun learning strategies. The study sample consisted of (50) children enrolled in the second grade of the Kindergarten at the old primary school of Elzuhour in El-Kharga city. They were divided into two groups (experimental and control), and the pre photographed healthy eating habits test was applied to the children of the two groups (experimental and control). Then, the program was applied to the research group (experimental only). After that, the photographed healthy eating habits test was applied on the children of both groups (experimental and control). The data were analyzed and appropriate statistics were carried out. The results revealed the effectiveness of the program based on fun learning strategies to modify some unhealthy eating habits of kindergarten children

Key words: Program- fun learning strategies- unhealthy eating habits- kindergarten children.

مقدمة:

تعد مرحلة الطفولة مرحلة بناء أساسية للطفل من الناحية البدنية والذهنية والاهتمام بتغذية الطفل في هذه المرحلة يضع أسس قوية وسليمة تضمن النمو والتطور للطفل فيما بعد واي خلل في هذه المرحلة قد يؤدي إلي عواقب تستمر مدي الحياة، وليس من السهل إصلاحها؛ فهي مرحلة فريدة فيها يعتمد النمو الشامل وصحة الجسم وتغذيته علي الخبرات الأولى حيث اكتساب الخبرات في هذه المرحلة يظل متلازماً للطفل طوال سنوات عمره؛ فإنه إن لم يتكون السلوك الغذائي السليم للطفل في هذه المرحلة فإن هناك مخاطر تتمثل في غياب السلوك الغذائي السليم فيما بعد، كما يبدأ الأطفال بتطوير أنماط غذائية معينة يتبعونها طوال حياتهم وهذه المخاطر تؤثر بشكل سلبي علي الطفل والمجتمع ككل.

حيث أن الغذاء الجيد من أهم دعائم الصحة العامة، إذا يؤثر مستوى التغذية في الأطفال تأثيراً مباشراً على نموهم البدني والعقلي وعلى كفايتهم العلمية والذهنية ونشاط كافة أعضائهم؛ فصحة الطفل وغذاؤه عاملان متلازمان يسيران في خطين متوازيين ويتأثر كل منهما بالآخر لأن جودة الغذاء الذي يتناولونه يؤثر على نموهم وتطورهم، والعادات الغذائية الإيجابية التي تنمى في السنوات الأولى تؤثر على اختيار الطفل للطعام، وبالتالي حالته الغذائية طوال حياته مما يمكن أن يكون له تأثير دائم على الصحة (ناهد محمد، ٢٠٠٨، ٢١٣) و(راندا مصطفى، وإكرام حمودة، ٢٠١٣، ١٢٩).

ولقد أكد (محمد شلبي ٢٠٠٤، ٦٣) أن التغذية الكافية من أهم العوامل المؤثرة في بلوغ الطفل أقصى درجات النمو الجسمي من حيث الطول والوزن في مرحلة الطفولة، وتؤثر أيضاً علي تطور ونمو القدرات العقلية واستواء الشخصية وسلامة الصحة النفسية؛ لذلك لأبد من غرس العادات الغذائية الصحيحة في الطفل في سن مبكر والمساعدة علي خلق اتجاه صحي نحو الغذاء والتغذية.

وتعتبر مرحلة الطفولة المبكرة من أهم مراحل العمر التي تتكون فيها العادات التي تلازم الفرد طوال حياته. وترجع معظم مشاكل التغذية إلي الأنماط السلوكية الخاطئة التي تؤدي بدورها إلي الافتقار للعادات الغذائية الصحيحة، ويتطلب ذلك

توجيه مزيداً من الاهتمام بالصحة الغذائية الذي يتضمن تعديل الممارسات الغذائية (فايقة اسماعيل، ٢٠٠٦، ١٠).

وقد أكد (محمد الحلية، ٢٠١٢، ٤٥٩) علي ضرورة توفير البيئة التعليمية المناسبة لغرس تلك العادات الغذائية الصحيحة وخلق اتجاه صحي نحو الغذاء والتغذية من خلال الأنشطة المتنوعة المختلفة بما يتناسب مع طبيعة الطفل واتجاهاته وميوله؛ لذا يجب تضمين وتكامل المفاهيم المكتسبة لتلك المرحلة بشكل مترابط مع الأنشطة التي يتفاعل معها الطفل باستخدام أكبر عدد من حواسه وقدراته. وتعتبر الأنشطة التعليمية الدعامة الأولى لغرس السلوك الغذائي الصحيح في مرحلة الطفولة؛ لذلك من الضروري أن توفر المؤسسات التعليمية للمتعلمين المناهج الدراسية والأنشطة التعليمية اللازمة لغرس السلوكيات الغذائية الصحيحة (عبد الرحمن عبيد، ٢٠٠٠، ١).

فالمتعلمون يتعلمون بشكل أفضل عندما يكونون مستمتعين بالتعلم؛ ولذلك يحتاج المعلمون للتفكير المستمر في استخدام استراتيجيات تدريس توفر بيئة التعلم الممتع لجذب اهتمام المتعلمين وإثارة دافعيتهم وحماسهم نحو التعلم (طارق السويدان، ٢٠١٣). ويعد التعلم الممتع متضمناً في معظم الاستراتيجيات الحديثة عندما تتوفر ظروف الاستمتاع فيها، وأفضل طريقة لتحقيق هذه المقاصد هي جعل التعلم ممتعاً لأننا عندما نستمتع بما نقوم به ونحبه، يصبح نشاطاً طبيعياً وعفويماً. ويصبح التعلم جزءاً أساسياً من الحياة اليومية ويذودنا بالمهارات الحياتية التي يمكننا دمجها مع المعرفة ونقلها إلي مواقف حياتية مختلفة (Eva,2016).

حيث يتفق الخبراء بأن التغذية الصحية الجيدة مهمة للصحة، حيث تشير (Jung,2013) إلي دور معلمة رياض الأطفال في تعريف الأطفال بكل شيء عن الأكل الصحي بطريقة ممتعة عن طريق تعليم الأطفال زراعة الخضروات بحديقة الروضة، واصطحابهم في رحلات مثيرة والاستكشاف والتعلم من خلال الحواس وعمل معرض داخل الروضة للمأكولات الغذائية الصحية؛ لذا لأبد من التنوع في استخدام استراتيجيات تعلم جديدة ومتنوعة من شأنها إثارة دافعية الأطفال للتعلم

وخلق جو من المرح والمتعة في التعلم لأنها تعد عنصر مهم في بناء بيئة تعليمية جاذبة ممتعة للأطفال.

ومما سبق تستهدف الباحثة من البحث الحالي تعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية لدي أطفال الروضة من خلال برنامج قائم علي استراتيجيات التعلم الممتع.

مشكلة البحث:

نبعت مشكلة البحث الحالي من خلال ما يلي:

- في السنوات الاخيرة قد زاد الاهتمام علي المستوي العالمي والمحلي بالمجال الغذائي نظراً لكثرة أنتشار الأمراض التي تنتشر عن طريق الغذاء وعدم الوعي بالغذاء الصحي السليم؛ فأن أهمية موضوع الغذاء وحيويته الناجمة عن ارتباطه بحياة الناس، وإسهامه المباشر في تحديد نوعية حياتهم، ومستوى معيشتهم، بالإضافة إلي ذلك فأن اهتمام البحث بالعادات الغذائية، يمثل جانباً هاماً ومؤثراً في تحسين الحالة الصحية للفرد والمجتمع.
- حدوث تغير علي النمط الغذائي التقليدي للمجتمع؛ وذلك لظروف اقتصادية وعلو أسعار بعض الأطعمة وموضة الأطعمة، كاللجوء إلي الأطعمة المحفوظة والمعلبة وتقديمها للأطفال والأطعمة المجمدة التي لجأت الأمهات لتناولها كنوع من التباهي، ولظروف خروجها إلي العمل، ولسهولتها والانتباه بالسلع المعلن عنها في الوسائل الإعلامية والتواصل الاجتماعي بصرف النظر عن القيمة الغذائية؛ فأنعكس الوضع علي تغير سلوك الطعام إلي ممارسات غذائية جديدة وغريبة وغير صحية وأكثر فئة تعاني منها فئة الأطفال.
- جهل معظم فئات المجتمع بكيفية اختيارهم للغذاء المناسب لأجسامهم واحتياجاتهم وفشلهم في اختيارهم وجبة صحية؛ وذلك لجهلهم بما تحتويه الأطعمة من عناصر غذائية وأهميتها للجسم من هنا يتبين ضرورة الاهتمام بالتنقيف الغذائي للجميع فئات المجتمع، بما فيهم الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة ومساعدتهم علي اكتساب العادات الغذائية الصحية.

- يكون الطفل ثقافته الغذائية من خلال ما يحيط به من مؤثرات وما يمارسه يومياً أو يمارس أمامه حيث يكتسب العادات الغذائية الصحية والغير صحية من البيئة المنزلية والبيئة المحيطة له؛ فإذا نشأ في بيئة ليس لديها ثقافة غذائية سليمة سوف تترجم هذه الثقافة إلى عادات غذائية غير صحية مما تؤثر سلباً على صحته.
- ثقافة التغذية السلبية التي تمارسها كثير من الأسر فلم تعد الأطعمة الغذائية الصحية هي الأساس بل أصبح المصروف اليومي يصرف على الأطعمة الجاهزة والسريعة والحلوى والمشروبات المعلبة حيث تعود الأطفال منذ الصغر على تناولها، وكذلك تقليد الطفل للكبار من حوله ومخالطة الأطفال الصغار الذين يتسم سلوكهم ببعض التصرفات غير السوية اتجاه الغذاء وهي كلها عادات خاطئة تعود الآباء ممارستها مع أطفالهم، وهذه العادات لا تؤدي إلى النمو الغذائي المتوازن، حيث بينت دراسة (Stevens Et al.,2010) أن غالبية العظمي من الأطفال يتناولون الشيبسي كوجبة مدرسية ويليها المعجنات كالكرواسونات والفتائر ثم الساندويتشات وأخيراً الحلويات وهي وجبات غير صحية في محتواها من المواد الحافظة والألوان الصناعية والنكهات المضافة.
- الإعلانات التي تروج للأطعمة السريعة وانتشار هذه الأطعمة بكثرة في مجتمعاتنا كلها امور يتأثر بها الأطفال ويتجهون إليها لجاذبيتها بالطريقة التي يسوق لها، حيث أن الأطفال يرغبون في الأطعمة والوجبات الجاهزة والسريعة والأطعمة المقلية والمصنعة، وتناول الحلويات والسكريات والمنتجات، وتناول المشروبات الغازية والمعلبة وعدم تناول الخضروات والفاكهة، وتناول الأطعمة المملحة كلها عادت غذائية غير صحية التي يمكن أن تؤثر على سلوكيات الأطفال وتنتشر أمراض سوء التغذية بين الأطفال بسبب الاعتياد عليها، مما يؤثر على الجانب الصحي لهم، وهذا ما أكد عليه (المركز العربي للتغذية، ٢٠١٢) أن لوسائل الإعلام تأثير تغذوي هدام فقد حولت المصريين نحو استهلاك أغذية شديدة الخطورة مثل: الوجبات السريعة، والمشروبات الغازية، والحلويات، ومنتجات اللحوم والبطاطس والذرة المصنعة.

مما أكد إحساس الباحثة بهذه المشكلة زيارتها الدورية للتربية العملية حيث لاحظت الباحثة أن الأطفال في الروضة يقبلون على الأطعمة الخالية من العناصر الغذائية والاعتماد على الأكلات السريعة والمقليات والاستغناء عن الخضروات والفاكهة وتفضيل المشروبات الغازية والشيبسي والعصائر المصنعة وعدم الاهتمام بتناول وجبة الفطور وعدم الاهتمام بالغذاء الصحي وتناول الأغذية من البائعة المتجولين والاعتماد علي نوع واحد من الغذاء، أي وجود قصور في بعض السلوكيات والعادات الغذائية الصحية لدي أطفال الروضة، كما لاحظت الباحثة الكانتين الموجود في الروضة متخصص في بيع منتجات غذائية غير صحية للأطفال.

لاحظت الباحثة اعتماد المعلمات علي الطريقة التقليدية في تقديم أي نشاط وإغفال تقديم معلومات عن الأمراض التي تسببها العادات الغذائية الغير صحية وتدنى استخدام بيئة التعلم الممتع، كما أن الأنشطة التي تستخدمها مع الأطفال أنشطة روتينية لا تهتم بميول الطفل ورغبته في نوعية النشاط، ولا إذا كان هذا النشاط يدخل على الطفل السعادة والبهجة؛ لذلك حاولت الباحثة سد النقص الناتج عن غياب مثل هذه الاستراتيجيات التي تمثل وسيلة مهمة وغير معتاد عليها لتعديل العادات الغذائية الغير صحية لدي أطفال الروضة.

حيث سعت الباحثة للتوظيف عدد من استراتيجيات التعلم الممتع التي تشجع جو من الفرح والبهجة والتشويق وتحاكي خصائص الأطفال تجعل عملية التعلم ممتعة ومشوقة.

تؤكد العديد من الدراسات والبحوث علي ضرورة إكساب أطفال الروضة المعلومات الغذائية الصحية وتعديل السلوكيات الغذائية الخاطئة وتنمية وتعزيز العادات الغذائية الصحية والوعي الصحي وتعديل جوانب السلوك الغذائي حيث توصلت دراسة (Jessica Hoffman, 2004) إلي فاعلية البرنامج المعد في التربية الغذائية في إكساب أطفال الروضة المعلومات الغذائية الصحية وتعديل السلوكيات الغذائية الخاطئة. وتوصلت دراسة (رضا مسعد، ٢٠٠٤) إلي فاعلية البرنامج المقترح في تنمية الوعي بالغذاء الصحي، كما توصلت إلي وجود علاقة طردية بين السلوك

الغذائي الصحي للأطفال وتنمية قدرتهم علي الانتباه والتركيز، وكما توصلت دراسة (ولاء محمد، ٢٠٠٩) إلي فاعلية برنامج قصصي لتعديل بعض جوانب السلوك الغذائي لدي طفل الروضة، وكما توصلت دراسة (إيمان محمد، ٢٠١٠) إلي فاعلية برنامج التربية الأسرية المقترح في تنمية العادات الغذائية الصحية ومهارات حل المشكلات لدي أطفال الروضة، وتوصلت دراسة (Chuanla Hu & et al.2010) إلي فاعلية الأنشطة المقترحة في تعزيز العادات الغذائية الصحية وانخفاض معدل انتشار السلوكيات غير صحية المرتبطة بالنظام الغذائي بشكل ملحوظ، ولقد توصلت دراسة (Mary G,Roseman,2011) إلي أن العادات الغذائية الخاطئة سبباً رئيسياً في ظهور أمراض سوء التغذية والتي من بينها السمنة واوصت بأهمية تناول الغذاء الصحي مع التركيز علي مشاركة الأسرة في تعديل السلوكيات الغذائية الخاطئة، وكما أكدت دراسة (Al- Amari,2012) ضرورة الاهتمام بتغذية الطفل وتعليمه الغذائي ومدى أهمية الوعي والثقافة الغذائية للمعلمة في ظهور نتائج واضحة لدي الأطفال، ودراسة (راندا مصطفى وإكرام حمودة، ٢٠١٢) التي توصلت إلي ضرورة وعي الأمهات ببعض العادات الغذائية السليمة وعلاقته بالصحة الغذائية عند طفل الروضة، وكما توصلت دراسة (عامر محمد، ٢٠١٤) إلي أثر التصحيح الزائد في تعديل بعض العادات الغذائية غير سليمة لدي الأطفال المصابين بسوء التغذية، وكما توصلت دراسة (Pamela A. Williams ,2014) إلي فاعلية البرنامج المستخدم في تعديل المعلومات والسلوكيات الغذائية لدي أطفال مرحلة ما قبل المدرسة بالإضافة إلي تدريب الأطفال علي تناول الغذاء الصحي وخاصة الخضروات والحليب مع التأكيد علي أهمية تناول الوجبات الصحية الخفيفة.

مواكبة لاتجاه تطور العملية التعليمية والخروج من النمط التقليدي إلي النمط الممتع الذي يسمح بممارسة استراتيجيات جديدة وأنشطة ممتعة تعطي نتائج إيجابية للأطفال حيث أكدت الأبحاث والدراسات أن الاستمتاع بالتعلم من الأهداف الكبرى لصناع السياسات التعليمية وكما أكدت علي فاعلية استخدام استراتيجيات التعلم الممتع في أنها تتمركز حول جعل المتعلم محور العملية ودوره نشطاً فعالاً داخل غرفة الصف مما يساهم في إعطاء نتائج إيجابية تعود بالنفع للمعلم والمتعلم في مختلف المراحل العمرية، وهذا ما أكدته دراسة (Sim & et al,2006) ودراسة

(Rambli , et al,2013) ودراسة (yang,2013) ودراسة (نهى السيد، ٢٠١٥) ودراسة (Schattner,P,2015) ودراسة (Ford et al ،٢٠١٥) ودراسة (إبراهيم رفعت، ٢٠١٧) ودراسة (نفين بنت حمزة، ٢٠١٨) ودراسة (هبة محمود وهلا محمد، ٢٠١٨).

وفي ضوء الدراسات السابق ذكرها تبين ندرة الدراسات التي تناولت العادات الغذائية الغير صحية لدي طفل الروضة معظمها تناول الوعي الغذائي والسلوك الغذائي ووعي الأمهات والتربية الأسرية بالعادات الغذائية السليمة، وأيضاً ندرة الدراسات التي تناولت استراتيجيات التعلم الممتع مع أطفال الروضة بخلاف ما هو عليه لبعض الدراسات الاجنبية؛ لذا يستوجب التعرف على الأنماط الغذائية لهؤلاء الأطفال في تلك المرحلة العمرية، وضرورة الدعم الصحي لهم لتطوير معارفهم في الجانب الغذاء الصحي، بحيث يكون هناك برامج فعالة ومصممة لتسريع تعلم الأطفال العادات الغذائية الصحية السليمة؛ لذلك ندعو بضرورة جعل كافة المؤسسات التعليمية ممتعة وجاذبة وتوفير جو من المتعة والبهجة والمرح داخلها حيث الأطفال يتعلمون بصورة أفضل لما تكون عملية التعلم ممتعة.

وقد تبلورت فكرة الدراسة الحالية في بناء برنامج قائم علي استراتيجيات التعلم الممتع لتعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية لدي أطفال الروضة وهذا ما يسعى إليه البحث الحالي.

أسئلة البحث:

- ما أكثر العادات الغذائية الغير صحية التي يمارسها أطفال الروضة؟
- ما الاستراتيجيات المناسبة من استراتيجيات التعلم الممتع لتعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية لدى أطفال الروضة؟
- ما صورة البرنامج القائم علي استراتيجيات التعلم الممتع لتعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية لدي أطفال الروضة؟
- ما أثر البرنامج القائم علي استراتيجيات التعلم الممتع لتعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية لدى أطفال الروضة؟

أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلي:

- التوصل إلي قائمة بأكثر العادات الغذائية الغير صحية التي يمارسها أطفال الروضة.
- تصميم البرنامج القائمة علي استراتيجيات التعلم الممتع لتعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية لدى أطفال الروضة.
- قياس أثر البرنامج القائم علي استراتيجيات التعلم الممتع في تعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية لدى أطفال الروضة.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث الحالي فيما يلي:

الأهمية النظرية:

- قد يفيد أطفال الروضة في التعرف علي العادات الغذائية الغير صحية الأكثر ممارسة بينهم والتي تؤثر علي صحتهم وكيفية تعديلها وتحويلها إلي سلوكيات صحية.
- تقديم اختبار مصور يقيس بعض العادات الغذائية الصحية التي يمارسها أطفال الروضة.
- تقدم مجموعة من الأنشطة المعدة وفقاً لاستراتيجيات التعلم الممتع بهدف تعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية التي يمارسها أطفال الروضة.
- ندرة الدراسات العربية التي تناولت استراتيجيات التعلم الممتع في تعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية التي يمارسها أطفال الروضة في حدود علم الباحثة معظمها تكتفي ببرامج تقليدية في التربية الغذائية والسلوك الغذائي والوعي بالغذاء الصحي.
- تعطي هذه الدراسة مؤشراً لدراسات وأبحاث أخرى تتناول مواضيع تتعلق بتغذية أطفال الروضة وتنمية العادات الغذائية الصحية لديهم.

الأهمية التطبيقية:

- تفيد معلمات رياض الأطفال من خلال تزويدهن بمجموعة من استراتيجيات التعلم الممتع التي يمكن الاستعانة بها في تعليم أطفال الروضة بطريقة ممتعة.
- توجيه اهتمام المؤسسات القائمة على إعداد وتدريب معلمات رياض الأطفال إلى مدى أهمية تطبيق استراتيجيات التعلم الممتع في العملية التعليمية وخاصة مرحلة رياض الأطفال.
- قد تفيد نتائج هذا البحث الأمهات والمعلمات في رياض الأطفال وذلك من خلال الارشادات والمقترحات المطلوبة لتعديل العادات الغذائية الغير صحية لدى أطفال الروضة بطريقة ممتعة.

حدود البحث: اقتصر البحث الحالي علي الحدود التالية:

- **حدود مكانية:** روضة مدرسة الزهور الابتدائية القديمة بمدينة الخارجة.
- **حدود بشرية:** مجموعة من أطفال المستوي الثاني (٥-٦) بلغ عددهم (٢٥) طفل للمجموعة التجريبية و (٢٥) للمجموعة الضابطة.
- **حدود زمنية:** العام الجامعي (٢٠١٩ م).
- **حدود موضوعية:**

- بعض العادات الغذائية الغير صحية التي يمارسها أطفال الروضة.
- استراتيجيات التعلم الممتع لتعديل العادات الغذائية الغير صحية لدى أطفال الروضة.

أدوات البحث:

- قائمة بأكثر العادات الغذائية الغير صحية التي يمارسها أطفال الروضة. (إعداد الباحثة)
- اختبار مصور لقياس مدى ممارسة العادات الغذائية الصحية لدى أطفال الروضة. (إعداد الباحثة)
- برنامج قائم علي استراتيجيات التعلم الممتع لتعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية التي يمارسها أطفال الروضة. (إعداد الباحثة)

مصطلحات البحث:

العادات الغذائية الغير صحية **Unhealthy Eating Habits**:

تعرف العادات الغذائية الغير صحية إجرائياً في هذا البحث بأنها: عبارة عن الممارسات السلوكية التي يتبعها الأطفال في كيفية اختيار وتناول غذائهم وأنواع المشروبات المتناولة معه وعزوفهم عن تناول بعض الأغذية ذات القيمة الغذائية بصفة متكررة سواء في اختيار وتناول الطعام أو الشراب.

استراتيجيات التعلم الممتع **Fun Learning Strategies**:

تعرف استراتيجيات التعلم الممتع إجرائياً في هذا البحث بأنها: استخدام مجموعة من الاستراتيجيات المتنوعة معتمدة علي الأنشطة الممتعة التي تستخدمها المعلمة مع الأطفال التي تحثهم علي أن يفكروا حول الأشياء التي يمارسوها من خلال المرح والترفيه من أجل تبسيط المعرفة وتحقيق أكبر قدر من التعلم.

الاطار النظري والدراسات السابقة:

المحور الأول: العادات الغذائية الغير صحية **Unhealthy Eating Habits**:

نتيجة التغيرات المتسارعة التي يمر بها المجتمع في السنوات الأخيرة وارتفاع المستوى الاقتصادي والتقني في جميع جوانب الحياة وما صاحبها من تغيرات في نمط الحياة بالإضافة إلي تغير في العادات الغذائية، وتعتبر مرحلة الطفولة من المراحل الحرجة التي تتشكل فيها الأنماط والسلوكيات والعادات الغذائية بشكل كبير، وبالتالي تنعكس تلك العادات علي نمط حياتهم المستقبلية؛ لذا يجب أن نولي أفراد هذه المرحلة أهمية كبيرة حتي نضمن لهم نمواً سليماً.

العادات الغذائية **Eating Habits**:

وعرفتها (فوزية العوضي، ٢٠٠٤) هي عبارة عن السلوكيات التي يتبعها الإنسان في كيفية اختيار وإعداد وطهي وتقديم وتناول وحفظ الأطعمة، وعرفها (إيزيس نوار، ٢٠٠٤) هي الطريقة المتبعة في اختيار وتناول واستعمال الأغذية المتوفرة، وعرفتها (حنان محمد، ٢٠٠٥، ١٥) هي نوع من الأطعمة التي يحصل عليها الفرد وطريقة إعدادها وتقديمها وكذلك مظهرها بعد الإعداد، اللون، الرائحة...

بالإضافة إلي مواعيد تناول الوجبة، وكما عرفتھا (ماريا طالب، ٢٠٠٧) الطرق المتبعة في اختيار وتناول واستهلاك الأغذية المتوفرة وهي تشمل جميع عمليات إنتاج الغذاء وتخزينه وتصنيعه وتوزيعه وتناوله.

وعرفھا (مراد بلعيد، ٢٠٠٨) العادات الغذائية هي طريقة تغذي أفراد المجتمع التي تتضح من خلال تفاعلهم مع الخامات الغذائية وأن العادات الغذائية هي عملية التغذية التي تعكس مستوي سمات ثقافة المجتمع وتظهر علاقته ببيئته الطبيعية.

ويتضح مما سبق أن العادات الغذائية هي السلوكيات المتبعة في اختيار وتناول واستهلاك الأطعمة بصفة متكررة وهي تعكس ثقافة المجتمع في طريقة تغذية أفرادہ. حيث أن كثيراً من المشكلات الصحية التي يعاني منها الأفراد في المجتمعات يعود سببها العادات والممارسات الغذائية الغير صحية بعض العادات المتعلقة بالتغذية غير السليمة وهي العامل الرئيسي وراء ضعف الجهاز المناعي، وبما أن الجهاز المناعي يتأثر سلباً بسوء التغذية والتغذية غير السليمة فهو يتأثر إيجاباً إذا كانت التغذية سليمة؛ لذلك فلكي نضمن جهازاً مناعياً قوياً يجب أن نقوم بنظام غذائي صحي ومفيد (عبدالله محمد، ٢٠٠٣، ٨٧).

حيث أكدت الدراسات الحديثة أن ما لا يقل عن ٢٥% من الأطفال يعتمدون في تغذيتهم علي رقائق البطاطس (الشيبس والشكولاتة) ومختلف أصناف الحلويات والأطعمة الجاهزة ومن جراء ذلك فإن هؤلاء الأطفال يصابون بالأمراض المختلفة التي تؤثر علي حياتهم بشكل سلبي (ولاء محمد، ٢٠٠٩).

العادات الغذائية الغير صحية المتعلقة بالتغذية لدي الأطفال:

هناك العديد من العادات الخاطئة المتعلقة بالتغذية والتي تضر بالصحة منها:

- الإقلال من تناول الخضروات والفاكهة الطازجة.
- تناول الحلوى أو المقرمشات أو الفطائر أو أكل الشكولاتة بكثرة.
- الإكثار من المشروبات الغازية أو العصائر مع زيادة تحلितه بالسكر، مما يؤدي إلي زيادة وزن الجسم والانتفاخ بالأمعاء لكثرة الغازات، مما يؤدي إلي شعور بعد الارتياح.

- تفضيل الخبز الأبيض علي الخبز الأسمر رغم أن الأول أقل في القيمة الغذائية عن الثاني (هويدا محمد الإترابي، ١٩٩٨، ١٩ - ٢٠). وهذه العادات الغذائية غير صحية تؤثر علي صحة الأطفال.
- الاحجام عن تناول وجبة الإفطار مما يؤدي إلي نقص السكر في الدم والصداع والاضطرابات المعدية والهزال وعصبية الطفل الذي يبدأ يومه بمعدة خاوية هو في الحقيقة طفل منصرف الذهن (ناهد محمد، ٢٠٠٨، ٩١).
- الإقبال علي الوجبات السريعة وهي الأطعمة التي تحضر بكميات كبيرة وعادة تكون ذات قيمة غذائية محدودة وتحتوي إما علي نسبة كبيرة من الملح أو السكر أو الدهون أو السعرات الحرارية (راندا مصطفى، اكرام حمودة، ٢٠١٣، ١١٤). فقد أظهرت دراسة (Ploeger, Anglika, 2009) أن الأطفال يستهلكون ويرغبون في الأطعمة السريعة مثل الصلصات الجاهزة والنشويات المعلبة والخضروات المجمدة وأنه بسبب تناول هذه الوجبات الغير صحية تنتشر أمراض سوء التغذية بكثرة بين الأطفال فيوجد زيادة مطردة يعانون زيادة في الوزن وانتشار أمراض سوء التغذية والبدانة مما يؤثر علي الجانب الصحي لهم.
- إقبال الأطفال علي البطاطس المقلية والذرة المصنعة فإنها توهن الجهاز المناعي وتأخر النمو والذكاء عند الأطفال (هناء المداح، ٢٠١٥).
- وإقبال الكبار والصغار علي أطعمة الباعة الجائلين فالمواد والخامات التي يتم استخدامها في أغذية الشارع مجهولة المصدر والصلاحية، مع تدني مستوي النظافة وارتفاع مستوي التلوث وإن إقبال الأطفال علي الحلوى الملونة والمشروبات الغازية يصرفهم عن تناول الفاكهة والخضروات الطازجة والأغذية الصحية (سلطان السلمي، ٢٠١٤).
- الإسراف في تناول المتلجات والمشروبات المحلاة تلك العادة منتشرة بين أطفال المجتمع المصري حيث توجد نسبة مرتفعة من مواد الطاقة بالمرطبات التي تصيب الصغار بضعف الشهية وسوء التغذية المؤدية لكثير من الأمراض (بكر الزعبوط، علي الزيناتي، ٢٠٠٨).
- عدم كفاية وجبة الغذاء التي غالباً ما يتناولها الطفل خارج المنزل.

- تحميل الطفل مسئولية اختيار نوعيات الطعام التي يأكلها دون تدخل الوالدين في إرشاده وتعليمية وتنمية ذوقه الغذائي أو تحسين عاداته الغذائية.
 - عجز الطفل عن الحصول علي كميات كافية من اللحوم والبيض والخضروات والفواكه: نتيجة تناوله لوجبة الفطور خارج المنزل وانخفاض مستوى دخل الأسرة بصورة لا تتيح اقتنائها لهذه النوعيات من الأغذية بصورة مستمرة وتوافر نوعيات من الأغذية المنافسة لهذه الأغذية تجذب الطفل لتناولها وتمنعه من تناول الخضروات والفواكه كالبسكويت والحلوى والشكولاتة والمشروبات الغازية.
 - أنفاق الطفل لمصروفه اليومي في شراء الحلوى والمشروبات الخفيفة التي تشعره بالشبع وتحيل دون تناوله لوجباته الغذائية الرئيسية (هاله ابراهيم، ٢٠١٢، ١٨١).
 - مكافأة الطفل بالغذاء فتنحول هذه العادة إلي مرض نفسي يصعب التخلص منه عند الصغار وعند الكبار من مضار مكافأته الطفل بالحلويات تكوين سلوك سيء للطفل فيما يتعلق بالغذاء، يحدث له رضا وسرور نفسي عند مكافأته بالحلوى مما يشجعه علي طلب المزيد وقد ينتج عن ذلك نوع من الإدمان (هبه رجاء، ٢٠١٧).
- مما سبق يتضح من العادات الغذائية الغير صحية التي يمارسها الأطفال:
- تتمثل الإفراط في تناول الوجبات السريعة أو الجاهزة، وتناول الحلويات والسكريات والمثلجات بكثرة، والمبالغة في تناول المشروبات الغازية والمعلبة، وعدم تناول الخضروات والفاكهة، وتناول الأطعمة المملحة؛ فلا بد من تغيير تلك العادات؛ فيجب استبدال الوجبات السريعة والجاهزة بوجبة مصنعة في المنزل واستبدال المشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية، وتناول وجبات خفيفة قبل المدرسة، وتناول الفواكه والخضروات بدل من تناول الشكولاتة والحلويات.

العادات الغذائية من العوامل الهامة لحصول الإنسان علي احتياجاته الغذائية وهي تؤثر في النمو والصحة والقدرة علي العمل؛ لذا فأن الاهتمام بتكوين العادات الغذائية السليمة سيعود علي الإنسان والمجتمع بالخير والعادات الغذائية مثل العادات

الأخرى تتكون نتيجة تكرار الأفعال خاصة في مرحلة الطفولة (فاطمة يوسف، ١٩٩٩، ٣).

أهمية التغذية الصحية في مرحلة الطفولة المبكرة:

يعد الغذاء والتغذية الصحية ضرورية لنمو الإنسان واستمرار حياته والمحافظة علي صحته بشكل عام ونجد أنها مهمة بشكل خاص في مرحلة الطفولة المبكرة لارتباطها بشكل مباشر بعوامل النمو والتطور الجسمي والعقلي والصحي للطفل، وعلي الرغم من أن النمو في هذه المرحلة أبطئ من المرحلة السابقة إلا أن التغذية والغذاء الصحي مهمة؛ لأن نمو الطفل لم يكتمل بعد؛ لذا فهو يحتاج للتغذية السليمة ويحتاج إلي كميات من الطاقة، كما نجد تعرضه للأمراض المعدية بصورة مستمرة تجعله أشد حاجة للتغذية الصحية (هالة إبراهيم وانشرح المشريقي، ٢٠١٠).

لا خلاف علي أن التغذية السليمة ضرورية لنمو الإنسان واستمرار حياته والحفاظ علي صحته، كما أنها أساس الصحة علي المدى الطويل، يؤثر الاهتمام بالتربية الغذائية والصحية للأطفال علي حياتهم وعلي حياة أسرهم؛ لذا يجب العناية بما يكتسبه الأطفال من عادات غذائية وصحية منذ السنوات الأولى من العمر مما يؤدي في النهاية لتنمية ورفع المستوي الصحي لكل أفراد المجتمع، وهذا يمكن هؤلاء الأطفال أن يكونوا أصحاء أقوياء وسعداء (هالة إبراهيم، ٢٠١٢، ١٩١).

وتعد التغذية في هذه المرحلة مهمة جداً حيث النمو السريع ومتطلباته المرتكزة علي التغذية السليمة فمن الأسس التي تقوم عليها منهج رياض الأطفال متابعة تغذية الطفل (رافدة الحريري، ٢٠٠٤، ٤٥).

أن التغذية في هذه المرحلة لا تعني توفر جميع احتياجات الطفل من الطعام بل أنها تغذي ثقافتهم الغذائية ايضاً؛ لذلك يجب علي الآباء والعاملين في رياض الأطفال مساعدة الأطفال علي اكتساب عادات غذائية سليمة (مني صادق، ٢٠٠٨، ١٨٣).

وسن الروضة فترة حساسة يبدأ فيها الطفل بتكوين ذوق غذائي معين ومختلف عن من حوله؛ لذلك لأبد من مساعدة الأطفال علي اكتساب أنماط غذائية صحية (علي عبد الوهاب، ٢٠١٠، ٧٢). وهذا ما هدفت إليه دراسة (The Food

(Trust, 2011) إلى تعليم الأطفال الغذاء الصحي في مرحلة الطفولة المبكرة من منطلق أن الغذاء يلمس كل نواحي حياة المجتمع وتشكيل عادات الاكل الصحي من أجل ضمان أن تكون عقولهم وأجسامهم تنمو نمو سليم وقوي، وتوصلت إلي أن الأطفال لا يحصلون علي الأنواع الصحية والمواد الغذائية التي يحتاجون إليها بشكل صحي، كما توصلت إلي أن العادات الغذائية غير سليمة تؤدي إلي زيادة معدلات الأمراض، حيث يتجه الأطفال إلي تناول الحلوى والصودا ورقائق البطاطس وهي غير صحية للطفل.

حيث ذكر (Eliassen, 2011) مجموعة من التوصايا للتغذية الصحية

المهمة للأسرة والقائمين علي رعاية الطفل حيث يجب:

- توفير مجموعة متنوعة من الأغذية خلال الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة، وخاصة الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات.
- اشراك الطفل في تحديد واختيار الوجبات من قوائم الأطعمة وذلك لتوجيه اختيار الطفل للغذاء الصحي وإعطاء أفكار جديدة للوجبات المحضرة في المنزل.
- الجلوس مع الأطفال خلال الوجبات والاستمتاع بالتحدث معهم ومناقشتهم حول الشكل الخارجي والطعم والقوام والفوائد الصحية للأطعمة.
- وضع روتين بتقديم وجبات خفيفة وبتطبيق القوانين نفسها حول تقديم الجزر أو الفواكه او البسكوت.
- إيجاد بدائل لاستخدام الغذاء كمكافأة أو تقديم وجبات غنية بالدهن والسكر أو الملح كجزء من المناسبات الخاصة.
- كما ذكرت (هالة ابراهيم وانسراح المشرقي، ٢٠١٠) يجب تجنب الأطعمة المملحة والمحفوظة لأنها لا تناسب الطفل.
- يجب أن يحتوي طعام الطفل علي جميع العناصر الغذائية الأساسية وهي مجموعة الطاقة وتشمل الدهون والنشويات والسكريات ومجموعة البناء والتكوين وتشمل البروتينات النباتية والحيوانية ومجموعة الحماية وتشمل الخضر والفواكه.

• تجنب المقرمشات مثل الشيبس والمياه الغازية، لما لها من تأثير ضار علي صحة الطفل.

• تجنب تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون، فأن ذلك يزيد من احتمال الإصابة بالسمنة.

حيث أكد (محمد رفعت، ٢٠٠٣، ٣٤) ضرورة توصيل معلومات التغذية التي تحتاجها الأسرة لإعداد وجبات جيدة وآمنة تؤمن تغذية كاملة لكل فرد من أفراد الأسرة مع الأخذ في الاعتبار العادات الغذائية السائدة ونوعية الأغذية المتاحة وتحفيز الأمهات علي تبني عادات غذائية صحية.

الشروط الواجب توافرها لكي يصبح الغذاء متزنًا وصحياً يجب أن يتوافر فيه الآتي:

- احتواؤه علي كمية من البروتين تكفي لإمداد الجسم بالأحماض الأمينية الضرورية.
- احتواؤه علي مصدر لتوليد الطاقة (الدهون، الكربوهيدرات، البروتين).
- احتواؤه علي كمية كافية من الفيتامينات والأملاح المعدنية.
- احتواؤه علي كمية مناسبة من الماء.
- خلوه من المواد السامة والضارة (عبدالله محمد، ٢٠٠٣، ٢).
- حيث أكد (أحمد محمد، ٢٠١٢) علي أن التغذية الصحية هي التي تمد الجسم بسعرات حرارية كافية، والعناصر الغذائية اللازمة لوظائف الأعضاء وصحة الجسم، فالغذاء المتوازن هو الحصول علي جميع العناصر الغذائية المهمة للجسم وينسب محددة، ويندر أن يوجد غذاء واحد يحتوي علي جميع العناصر الغذائية.

العادات الغذائية الصحية التي يجب أن نحافظ عليها في تغذية طفل الروضة ما يلي:

- تناول وجبة الإفطار: حيث يعدها علماء التغذية أهم وجبة في اليوم والقاعدة الأساسية للعادات الصحية وأن عدم تناول الإفطار يعد عادة غذائية خاطئة وغير صحيحة والإفطار يجب أن يحتوي علي بروتين وكالسيوم وطاقة ومصادر الفيتامينات والحديد وأن يحتوي علي مشروبات ساخنه.

- **التنوع في الغذاء:** يحتاج الطفل إلى طعام صحي متكامل ومتنوع لكي ينمو نمواً طبيعياً ولا يوجد طعام منفرد يمكن الاعتماد عليه كغذاء كامل للإنسان؛ لذا لا بد من تنوع الطعام اليومي علي مجموعة من المواد الغذائية لضمان الحصول علي جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم (إكرام احمد، ٢٠٠٨، ١١٦).
- **اضرار الاحجام عن تناول أحد أنواع الأطعمة:** يعد أحد العادات الغذائية الخاطئة التي قد ينتج عنها أضرار صحية، كالعزوف عن شراب اللبن الحليب أو غيره من المغذيات الأساسية مما يترتب عليه نقص مستوي الكالسيوم لدي الأطفال (فايقة إسماعيل، ٢٠٠٦، ١٠).
- **المحافظة على الغذاء وسلامته وصحته:** بالابتعاد عن شراء الأطعمة من الباعة الجائلين وذلك وتوعية الطفل بأهمية النظافة الشخصية بتغطية الطعام للحفاظ عليه من الملوثات.
- **تناول الوجبات الخفيفة الصحية:** يحتاج الطفل خلال اليوم لوجبة خفيفة حتي يمكن أن يعيد إمداد الجسم بالطاقة خلال النشاط اليومي وأنسب وقت لإعطاء الطفل الوجبة الخفيفة هي بين وجبتين أساسيتين (أيمن سليمان، ٢٠٠٢، ١٤٨).
- **إعداد الطعام:** بشكل جذاب وبكميات صغيرة.
- **تقديم الأم الوجبة لطفلها:** بهدوء وبدون إزعاجه وعدم كثرة تدليله.
- **إبعاد الطفل عن تناول الحلويات:** لأنها تعرضه لزيادة الوزن، ونقص الفيتامينات، وضعف النمو (حنان إبراهيم، ٢٠١٠، ٤٧).

العادات الصحية الغذائية التي ينبغي علي الوالدين ومعلمة الروضة تعليمها لأطفالهم هي:

- أن يكون الوالدين أنفسهم قدوة في سلوكهم الغذائي لأبنائهم في الالتزام بتناول الوجبات الغذائية الرئيسية وعدم إبداء الاستياء من تناول صنف معين.
- أن يساعد الوالدين أطفالهم علي التعرف وتذوق أنواع الأغذية المختلفة المتوفرة في البيئة والتي يسمح مستوي دخلهم الاقتصادي باقتنائها ليشب الطفل ولديه قدر من المرونة الغذائية.
- التنوع المستمر في مكونات الوجبات الغذائية.

- الحرص علي توفير الأصناف الغذائية وأنواع الأطعمة سهلة الهضم جيدة الطهي مثلًا تقدم (مجموعة الحبوب والخبز، ومجموعة اللحوم وبدائلها، ومجموعة الحليب، ومجموعة الخضروات والفاكهة) (هالة إبراهيم، ٢٠١٢، ١٨٤ - ١٨٥).
 - علي الأم أن تواظب علي الآتي: لا تستخدم الغذاء وسيلة للثواب والعقاب، لا تستعمل الغذاء كعلاج للحزن أو للتعبير عن الفرح، لزوم تقديم الغذاء بما يتلاءم نوعاً وكما مع احتياجات كل فرد علي حدة، تعرف أفراد الأسرة بمنافع الخضار والفاكهة، تقدم الأغذية الصحية بطريقة جذابة لذوق أفراد الأسرة، يمنع تناول الأغذية أثناء مشاهدة التلفاز أو سماع الراديو أو تصفح النت، تحفيز أفراد الأسرة علي هدم كل سلوك غذائي سيئ لديهم مع بناء وغرس منظومة عادات غذائية صحية (أحمد القادري ونجاة الفقيه، ٢٠٠٨).
 - أن تعرف المعلمة الطفل الغذاء الصحي وعناصره وأهميته في بناء الجسم والعقل.
 - توجه المعلمة الأسرة لضرورة متابعة الطفل في تطبيق وممارسة بعض العادات الغذائية الإيجابية.
 - تدرب المعلمة الأطفال علي الممارسة للسلوكيات الغذائية الصحيحة.
 - تقدم الأنشطة المتنوعة التي تساعد علي اكتساب معلومات ومعارف غذائية.
 - تقدم مجموعة من القصص التي تحوي مفاهيم ومعارف عن الغذاء (نجمة سالم، ٢٠١٠، ١٠).
- وقد أكدت العديد من الدراسات علي الغذاء الصحي والتغذية الصحية وتعديل السلوكيات الغذائية الخاطئة لدي طفل الروضة ورفع وعي بعض الأمهات بالعادات الغذائية السليمة وغير سليمة كدراسة (رضا مسعد، ٢٠٠٤) التي هدفت إلي معرفة مدي فاعلية أنشطة برنامج لتوعية الأطفال والأمهات ومشرفات الحضانه في المناطق الحضرية الفقيرة بالغذاء الصحي وتأثيره في الارتقاء بقدره هؤلاء الأطفال علي الانتباه والتركيز وتكونت عينة الدراسة من (٧٠) طفلاً أعمارهم بين (٥ - ٦) سنوات تم تقسيمهم إلي مجموعتين تجريبية وضابطة وقد أثبتت فاعلية البرنامج في تنمية الوعي الغذائي الصحي للأطفال وزيادة قدرتهم علي الانتباه والتركيز.
- وكما هدفت دراسة (ولاء محمد، ٢٠٠٩) إلي إعداد برنامج قصصي لتعديل بعض جوانب السلوك الغذائي لدي طفل الروضة وإكساب أطفال الروضة بعض

السلوكيات الجديدة عن طريق برنامج قصص وتعديل بعض السلوكيات الغذائية الخاطئة لدي طفل الروضة، وتوصلت الدراسة إلي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لدرجات الأطفال عينة الدراسة علي مقياس السلوك الغذائي لصالح القياس البعدي، وكما توصلت إلي فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدرجات الأطفال عينة الدراسة علي بطاقة ملاحظة السلوك الغذائي لصالح التطبيق البعدي، وتوصلت إلي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الأطفال الذكور والأطفال الإناث بالمجموعة التجريبية علي مقياس السلوك الغذائي لهذا البرنامج.

وأكدت دراسة (Chuanla Hu & et al.2010) علي إمكانية تعديل السلوكيات الغذائية لطفل الروضة من خلال أنشطة التربية الغذائية وتوصلت نتائج الدراسة إلي فاعلية الأنشطة المقترحة في تعزيز العادات الغذائية الصحية وانخفاض معدل أنتشار السلوكيات غير صحية المرتبطة بالنظام الغذائي بشكل ملحوظ كما زادت السلوكيات الجيدة في نمط الحياة في المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة.

ولقد توصلت دراسة (Mary G,Roseman,2011) إلي أن العادات الغذائية الخاطئة سببا رئيسياً في ظهور أمراض سوء التغذية والتي من بينها السمنة واوصت بأهمية تناول الغذاء الصحي مع التركيز علي مشاركة الأسرة في تعديل السلوكيات الغذائية الخاطئة.

كما هدفت دراسة كلاً من (راندا مصطفى وإكرام حمودة، ٢٠١٢) إلي تشخيص ورفع وعي الأمهات ببعض العادات الغذائية السليمة وعلاقتها بالصحة الغذائية عند طفل الروضة واستخدمت الباحثتان مقياس لتقدير مستوي وعي الأم ببعض العادات الغذائية السليمة التي تؤدي إلي الصحة الغذائية عند طفلها وتم إعداد برنامج تدريبي لرفع وعي الأمهات ببعض العادات الغذائية السليمة التي تؤدي إلي الصحة عند طفل الروضة، وتم تطبيقه علي (٦٠) أم وتم تطبيق استمارة قبل تطبيق البرنامج وبعده لمعرفة هل حدث رفع لوعي الأمهات بهذه العادات الغذائية

السليمة وتوصلت إلي فاعلية البرنامج التدريبي في رفع وعي الأمهات ببعض العادات الغذائية السليمة والتي تؤدي بدورها إلي تحسين مستوي الصحة الغذائية عند طفل الروضة. وكما هدفت دراسة (Al- Amari,2012) تقييم وجهة نظر معلمات رياض الأطفال في الكويت حول التنقيف الصحي ودوره في تعزيز التغذية الأطفال في مرحلة رياض الأطفال، وتكونت العينة من (٢٥٠) معلمة وأظهرت النتائج ارتفاع وعي المعلمات بما يتعلق بأهمية التعليم الصحي في تعزيز التغذية الصحية للأطفال في مرحلة رياض الأطفال، وأكدت علي ضرورة الاهتمام بتغذية الطفل وتعليمه الغذائي ومدى أهمية الوعي والثقافة الغذائية للمعلمة في ظهور نتائج واضحة لدي الأطفال.

وكما هدفت دراسة (عامر محمد وهبه سلام، ٢٠١٤) إلي معرفة أثر برنامج التصحيح الزائد في تعديل بعض العادات الغذائية غير سليمة لدي الأطفال المصابين بسوء التغذية وتكونت العينة من

(٣٠) طفل وطفلة وتم اختيارهم بطريقة قصدية من (٥) رياض أطفال في مدينة بغداد لقياس العادات الغذائية غير سليمة وقياس سوء التغذية الناجم عن نقص البروتين وأظهرت النتائج أن اسلوب التصحيح الزائد أدي إلي تعديل بعض العادات الغذائية غير سليمة لدي الأطفال المصابين بسوء التغذية.

وكما توصلت دراسة (Pamela A. Williams ,2014) إلي فاعلية البرنامج المستخدم في تعديل المعلومات والسلوكيات الغذائية لدي أطفال مرحلة ما قبل المدرسة بالإضافة إلي تدريب الأطفال علي تناول الغذاء الصحي وخاصة الخضروات والحليب مع التأكيد علي أهمية تناول الوجبات الصحية الخفيفة.

فقد أكدت الدراسات السابق عرضها علي الغذاء الصحي والتغذية الصحية وتعديل السلوكيات الغذائية الخاطئة لدي طفل الروضة، ورفع وعي بعض الأمهات بالعادات الغذائية السليمة وغير سليمة لدي طفل الروضة من خلال برامج متعددة مثل برنامج قصص أو برنامج التصحيح الزائد واستخدام أنشطة التربية الغذائية أو برامج تدريبية لرفع وعي الأمهات بالعادات الغذائية غير سليمة عند الطفل، ولكن توجد ندرة في تناول العادات الغذائية الغير صحية لدي طفل الروضة وتعديلها من خلال استخدام استراتيجيات التعلم الممتع. وهذا ما يهدف إليه البحث الحالي.

المحور الثاني: التعلم الممتع Fun Learning:

هناك العديد من المسميات للتعلم الممتع ويطلق عليه التعلم بالمتعة، والتعلم المرح، التعلم بالترفيه، بهجة التعلم، وعرفت (Ramblí, et al, 2013) التعلم الممتع بأنه توظيف عدد من الاستراتيجيات كاللعب والدراما والغناء والتكنولوجيا في التعليم مما يثير حالة من التفاعل الإيجابي لدي المتعلمين نحو المادة التعليمية أثناء عملية التعلم.

وعرفت (Fencel, J, 014, 17) التعلم الممتع بأنه لا يمكن تعريفه علي أنه مجموعة من الأنشطة أو الألعاب التعليمية التي يمكن تنفيذها في الموقف التعليمي بل يعتبر أشمل من ذلك حيث يحول الموقف التعليمي بكل مكوناته ومضمونه بصورة متناسقة إلي خبرات تعليمية ممتعة ومرنة يشارك الطلاب فيها بهدف اكتساب المعرفة بطريقة ممتعة.

يعرفه (اسليم محمود، ٢٠١٥، ٤) التعلم الممتع علي أنه شعور داخلي لدي الطالب يتولد نتيجة ممارسة أنشطة ممتعة تزيد من دافعيته للتعلم، وتجعله محباً للمعرفة، ويقدم المعلم فيه التغذية الراجعة المناسبة والدعم لتعديل مسار التعلم، ويحصل فيه الطالب علي تعلم ذي معني يساعده في تنظيم بنيته المعرفية ويحقق في نفس الوقت المتعة التسلية.

وعرفت (Geethika Rodrigo, 2018) التعلم الممتع هو نهج شامل للتعلم يهدف إلي تلبية الاحتياج والشغف إلي التعلم والتطور المستمر طوال الحياة.

استراتيجيات التعلم الممتع عرفتها (نفين بنت حمزة، ٢٠١٨، ٤٨٥) "بأنها كل استراتيجية تستخدمها معلمة الرياضيات في المرحلة الابتدائية وتساعد في خلق التحدي وتوفر جو من البهجة والمتعة والتسلية والفائدة والتي تجعل الدماغ يعمل في أقصى طاقاته وتجعل طلبة المرحلة الابتدائية تقبل علي التعلم بدافعية".

ومما سبق يتضح أن التعلم الممتع هو توظيف عدد من الاستراتيجيات الممتعة في التعليم بهدف اكتساب المعرفة بطريقة ممتعة تزيد من دافعية التعلم وتجعل التعلم ذي معني لدي المتعلمين.

أهمية التعلم الممتع:

فالممتعة لها تأثير إيجابي علي مستويات التحفيز، وتحديد ما نتعلمه ومقدار ما نحفظ به، والتعليم بالممتعة ليس حدثاً لمرة واحدة، وإنما يتطلب التكرار ليكون ذا معني، إذا كانت التجربة ممتعة سيمتلك المتعلمين الفضول في التعليم ويطمحون في المزيد ويساعد في تنمية دافعية المتعلم (Churchill, Winston, 2016).

يشير (اسليم محمود، ٥، ٢٠١٥) إلي أهمية التعلم الممتع تتمثل في أنه:

- يساعد علي التكيف الاجتماعي مع الآخرين وقبول آراء الجماعة.
- وسيلة تعليمية تعتمد علي عنصر الحركة فتساعد علي تثبيت المعلومات.
- طريقة علاجية تساعد علي حل بعض المشكلات.
- أداه تربوية تساعد علي التفاعل مع البيئة.
- أداه تعبيرية تعبر عن الانفعالات.

خصائص التعلم الممتع:

التعلم يكون ممتعاً عندما:

- تحب ما تفعله: عندما تشعر بالإلهام أو الشغف تجاه شيء ما؛ فإن التعلم يكون ممتعاً ومرضياً ويسهل عليك بذل جهد إضافي لمعرفة المزيد.
- تشعر بالأمان: البيئة الداعية والأمنة تجعلنا نشعر بالحرية لاستكشاف ووضع أهداف جديدة.
- تكون البيئة ملهمة: يجب أن تكون بيئة التعليم مثيرة للإلهام وتدعم استراتيجيات التعلم المختلفة.
- تكون أنت موضع تقدير لما أنت عليه: ينمو التعلم الإيجابي في جو من الاحترام والتقدير بين المتعلمين ونحصل علي فهم أعمق لما تعلمناه.
- يمكنك أن تختار كيف تتعلم: فإن استراتيجيات التعلم الذاتية يمكننا اختيار الطريقة الأكثر فعالية لمعالجة مشكلة وتعلم شيء جديد.
- يصبح التعلم إدماناً صحياً: فيجب أن يشارك في التعلم مدي الحياة ويتحقق ذلك عندما نشعر بالرضا والقدرة والكفاءة لتعلم المزيد (Sanna Lukander, 2017).

مبادئ التعلم الممتع:

يذكر كلاً من (Liu ,M ,et al, 2014) و (Schattner , 2015) و(نهي السيد، ٢٠١٥) و(خالد صلاح، ٢٠١٦) و(Mathrani ,et at,2016) أن التعلم الممتع يستند إلي الاسس النظرية التالية:

- **اقتصادية الخبرة:** أن التعلم للمتعة يعمل علي تعديل الخبرة التعليمية التي يعايشها المتعلم بنفسه، كما أن التعلم للمتعة يمنح المتعلم فرصة أفضل لاكتساب المعرفة استيعابها والاحتفاظ بتعلمه لاحقاً وهو الأمر الذي يعكس اقتصادية خبرة التعلم للمتعة حيث أن الخبرات التعليمية والتي يتم العمل علي إثرائها وتفقدها للمتعة تأخذ جهد ووقت أكبر اقتصادياً من خبرات التعلم للمتعة التي تكون ذات مردود أكبر.
- **خبرة التدقيق:** يقصد بها ربط المتعلم بخبرتين من خلال المواقف التعليمية وهما المتعة والتركيز لإكساب المعرفة بطريق ممتعة، وأن خبرة التدقيق ممتعة لدرجة أن الناس يقضون أوقاتاً طويلة للحصول عليها.
- **التأثير الوجداني:** يمثل الجانب الوجداني الباعث في التأثير علي الكيفية التي ينجز بها المتعلمون، حيث أن دوافع المتعلمين واتجاهاتهم ومعتقداتهم إزاء ما يتعلمونه قد تكون سبباً في تيسير اكتساب المتعلم للمعرفة إذا كانت الصورة الإيجابية، أو تكون سبباً في حالات الاخفاق والانسحاب من الموقف التعليمي إذا كانت بالصورة السلبية ويعمل التعلم علي محاولة الاستفادة بدرجة كبيرة من التأثير الوجداني للمتعلمين لذي يتحقق من خلال الممارسات التي يحقق فيها التعلم ذاته تبعاً لمشاركته مع أقرانه وشعوره بمتعة الإنجاز والتنافس.
- **الدافعية الذاتية:** يعمل التعلم للمتعة علي تحريك الدوافع الذاتية والداخلية للمتعلم في الموقف التعليمي حيث تلك الدوافع تصاحب المتعلم في عملية التعلم بالمتعة بفضل الاندماج الوجداني والاكاديمي لدي المتعلمين.
- **الفضول المعرفي:** التعلم للمتعة يعمل علي خلق رغبة الفضول المعرفي لدي المتعلمين؛ وذلك من خلال أنجاز الأنشطة والمنافسات ذات الخبرة الثرية والتي تفرض علي المتعلم ضرورة حدوث الفضول المعرفي لاكتساب المعارف والمهارات المقصودة.

استراتيجيات التعلم الممتع **Fun Learning Strategies**:

للتعلم الممتع استراتيجيات متنوعة ما بين السمعية والبصرية والحركية تهدف إلى إشباع حواس المتعلمين علي اختلاف ميولهم وقدراتهم، للوصول إلي إبقاء أثر التعلم دون شعور المتعلم بالمعاناة ومن المفيد أن يكون عنصر المفاجأة حاضر دائماً وعدم الاقتصار علي استراتيجيات واحدة ممتعة فتكرارها يجعلها مملة وخصوصاً مع صغار السن بل يجب أن يبتكر طرقاً جديدة، لجذب أنباه المتعلمين وجعله مستمتعاً بوقته، هي كل استراتيجيات تستخدمها المعلمة تساعد علي توفير جو من البهجة والتسلية والمتعة الهادفة وتتمثل استراتيجيات التعلم الممتع في البحث الحالي فيما يلي:

● **القصة التعليمية:** تعمل القصة علي ترسيخ التعليم والتعلم وبقاء أثر التعلم وتساعد علي تعديل وتقويم بعض أنماط السلوك والاتجاهات الخاطئة بطريقة غير مباشرة كما توفر جو من المتعة والتسلية لدي الطالب (علي الحفناوي، ٢٠١٥). كما يساعد التعلم بالقصة المتعلمين في تحسين قدرة استيعابهم للمعلومات، وزيادة المشاركة الإيجابية لهم، خاصة إذا كانت القصة مصحوبة بطرح أسئلة، وتوفر جو من المتعة والتشويق للطلبة، وتزيد حبهم للمعلم والمادة، وتعزز حب الاستماع، وتنمية الخيال للمتعلم (عبد الواحد الكبيسي، تحرير عواد، ٢٠١٥، ٩٦).

● **التعلم بالأغاني والأناشيد:** هي تلك القطع الشعرية التي يتحرى في تأليفها السهولة وتنظم وتصلح للإلقاء الجماعي وتستهدف غرضاً محدداً وبارزاً حيث تزيد من إثارة الطالب وتبعث فيهم الحمية والحماسة وتقوي شخصيتهم. واكساب الطلبة للمعارف والمفاهيم بصورة محببة شائقة. (علي الحفناوي، ٢٠١٥). إن الجانب التعليم الذي يغلب علي أغاني وأناشيد الأطفال لما فيها من إمتاع وترفيه للطفل يوظف في المساعدة في العملية التعليمية اعتماداً علي عشق الطفل للغناء والإيقاع وتنوع المجالات التربوية التي تؤدي فيها الأغاني والأناشيد (انشرح المشرفي، ٢٠١٠، ١٠٣). حيث تلعب دوراً في بث الأسس التربوية وغرس عادات سليمة مع تربية ذوقه الفني وتنمية كافة جوانب النمو لدي الطفل.

- **المسرحية التعليمية:** يعتبر المسرح إحدى وسائل المتعة والترفيه حيث يعد في حد ذاته نافذة من نوافذ الترويح عن النفس فهو يعمل كوسيط ترفيهي اختياري لا إجبار فيه يملك الكثير من عوامل الجذب والتشويق (كمال الدين، ٢٠٠٩، ١٧٦). بل يعتبر أفضل وسيلة من وسائل التربية والتعليم فهو يسهم في تنمية الطفل تنمية عقلية فكرية واجتماعية ويهتم بالجوانب التربوية والتنقيية.
- **التعلم باللعب:** أن اللعب يجلب المتعة، والراحة النفسية وأسلوب التعلم باللعب هو استغلال أنشطة اللعب في اكتساب المعرفة (عبد الواحد الكبيسي، تحرير عواد، ٢٠١٥). استخدام الألعاب كوسيلة تعليمية تساعد علي تثبيت المعلومات. اللعب التعليمي يحقق للطفل عدة فوائد حيث يجعل يشترك الأطفال إيجابياً في عملية التعلم، وإدخال البهجة والتنوع علي الجو الدراسي والقضاء علي الرتابة والروتين الدراسي وجعل التعليم أكثر متعة (حنان عبد الحميد، ٢٠٠١، ١٣٤ - ١٣٥).
- **التعلم بالترفيه والمرح:** هو إدخال الفكاهة والطرفة في الدروس اليومية واللعب التربوي الهادف تجعل المتعلم يحب التعلم، كما تحويل المادة التي لا يستمتع المتعلم بدراستها إلي مادة ممتعة، وتقرب المفاهيم وتساعد علي إدراك معاني الأشياء وتساعد علي إحداث تفاعل مع عناصر البيئة لغرض التعلم وإنما الشخصية والسلوك ويساعد المعلم علي التعرف علي منهجية التعلم بالمتعة ويعمل علي تصميم نشاطات للتعلم بالمتعة ويطبق برامج التعلم بالمتعة داخل الصف لتحقيق الأهداف المطلوبة (علي الحفناوي، ٢٠١٥). من أمثلة التعلم بالترفيه والمرح (تجارب العملية، عروض ومسابقات، لعب الأدوار، الأحاجي والألغاز، وغيرها) وهي تدخل الفرح والمتعة في العملية التربوي.
- **التعلم التعاوني:** يعد التعلم التعاوني من الاستراتيجيات الحديثة التي تهدف إلي تحسين وتنشيط مهارات الأطفال أثناء عملهم مع بعضهم البعض في مجموعات وقد نال التعلم التعاوني اهتماماً كبيراً بسبب إمكانية استخدامه كأسلوب حديث للتعلم يقوم علي التعاون والعمل الجماعي لتحقيق أهداف مشتركة من خلال الأنشطة التعاونية التي يقوم بها الأطفال (السيد محمد وفاطمة سامي، ٢٠١١، ١٩٣) هي استراتيجية تتيح للمتعلمين المشاركة والتعلم من بعضهم في مجموعات

صغيرة عن طريق الحوار والمناقشة والتفاعل معاً واكتساب الخبرة بطرق جماعية، وتؤدي لإكسابهم المعلومات والمهارات والاتجاهات وتحقيق الأهداف المرغوبة (نعبد السلام، ٢٠٠١).

• التعلم بالممارسة: من أساليب التعلم بالمتعة فالمتعلم ينخرط في العمل، ويتفاعل مع المادة بصورة عملية خاصة إذ قدمت المفاهيم المرتبطة به بصورة ممتعة، وهو يساعد المعلمين علي سد الفجوة بين المعرفة والممارسة من خلال تحويل البيئة الصفية إلي مجتمع تعلم مهني يسود جو من المرح والعمل في تقديم المفاهيم الأساسية للمتعلمين (ريتشارد دوفور، ٢٠١٠).

• الأنفوجرافيك: يعد الأنفوجرافيك فن من الفنون التي تساعد في تقديم المناهج الدراسية بأسلوب جديد وممتع ومثير، حيث إنه ظهر بتصميماته المتنوعة في تحويل المفاهيم المعقدة إلي صور ورسوم وعرضها علي الأطفال في شكل جذاب وممتع لهم (نفين علي، ٢٠١٨، ١٨٧).

• استراتيجية التعلم بالنمذجة: تقوم علي أساس توصيل المعلومات للطفل بواسطة نموذج سلوكي مباشر حي أو ضمني تخيلي بهدف تغيير سلوك الطفل. حيث يتضمن اكتساب استجابة جديدة وتعديل استجابات قديمة نتيجة رؤية أو ملاحظة سلوك القدوة التي يقضي بها الشخص (ثناء محمد، ٢٠٠٥، ١٧).

• الخرائط الذهنية الالكترونية: من الأدوات الفاعلية في توليد الأفكار الإبداعية الجدية غير مألوفة كما تعد من الوسائل الحديثة التي تساعد علي تسريع التعلم واكتشاف المعرفة بصورة أسرع كما تتميز بقدرتها السريعة علي ترتيب الأفكار، كما إنها تجعل التعلم أكثره متعة (وضحي حباب العتيبي، ٢٠١٦، ١٢١). كما تتيح فرصة للمتعلمين لتنظيم أفكارهم ومعلوماتهم وبنائها وصياغتها بأسلوب يساعدهم علي استعادتها وتخزينها واسترجاعها بسهولة والتعبير عنها بفهم جديد وربط المفاهيم ببعضها البعض بأسلوب يجعل التعلم أكثر ممتعه (ربيع عبد العظيم رمود، ٢٠١٦، ٧٥).

وقد استخدمت مجموعة من الدراسات استراتيجيات التعلم الممتع كدراسة (Sim & et al,2006) هدفت الي تقويم المتعة وسهولة الاستخدام والتعلم في البرامج التعليمية للأطفال، وتكونت العينة من ٢٥ طفل وطفلة وتروحت أعمارهم بين

(٧-٨) سنوات وتم اختيار ثلاثة برمجيات تعليمية في مجال العلوم وتم تطبيق البرمجيات علي أجهزة الحاسوب، وأظهرت النتائج معايير سهولة الاستخدام والمرح والتعلم في المقياس الذي تم تطبيقه وأن الأطفال لا يبدون اهتماماً في معيار سهولة الاستخدام والتعلم، في حين أظهروا اهتمام أكثر علي معيار المتعة التي حققتها لهم أي من البرمجيات.

ودراسة (Rambli , et al,2013) هدفت إلي تصميم وتقييم كتاب التعلم الأبجدية للأطفال بإدخال المتعة والتعلم التفاعلي من خلال استخدام كتاب (أر) المصور وتوظيف اللعب الدرامي والأغاني واستخدام تكنولوجيا المعلومات وتكونت عينة الدراسة من (١٥) طفل تراوح اعمارهم من ٥-٦ وأظهرت النتائج أن هناك زيادة في التركيز كانت واضحة لدي الأطفال في القدرة علي حفظ وفهم المفاهيم والمفردات التي يتضمنها الكتاب حيث أفاد المعلمون أن اللعب هو المكان المناسب ليتعلم الأطفال القراءة والكتابة وأن إضافة جو من المرح يجعل الأطفال أكثر استجابة مما يساعد في المشاركة وفي اكتشاف الأفكار واكتساب الخبرات لديهم.

وأكدت دراسة كلاً من (Schattner,P,2015) ودراسة Ford et al (2015), علي فاعلية استخدام استراتيجيات التعلم الممتع في أنها تتمركز حول جعل المتعلم محور العملية ودوره نشطاً فعلاً داخل غرفة الصف مما يساهم في إعطاء نتائج إيجابية تعود بالنفع للمعلم والمتعلم في مختلف المراحل العمرية.

هدفت دراسة (إبراهيم رفعت، ٢٠١٧) إلي بناء استراتيجية مقترحة للتعلم للمتعة في اكتساب العمليات الأساسية للمجموعات وتنمية الذكاء الفكاهي لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية لطلبة الصف الخامس الابتدائي واشتملت الدراسة علي (٧٩) طالباً واتبعت المنهج الشبه تجريبي وأظهرت النتائج وجود فروق ظاهرية بين أداء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة تعزي إلي فاعلية استراتيجيات التعلم الممتع وتوصلت الي تحقق فعالية البرنامج في اكتساب العمليات الأساسية وتنمية الذكاء الفكاهي لدي التلاميذ.

وهدف دراسة (نفين بنت حمزة، ٢٠١٨) إلي بناء برنامج تدريبي مقترح قائم علي استراتيجيات التعلم الممتع لمعلمات الرياضيات بالمرحلة الابتدائية بمدينة مكة

المكرمة في ضوء واقع احتياجاتهن التدريبية وبلغه عينة الدراسة (٢٤٧) معلمة واستخدمت المنهج الوصفي المسحي وأظهرت النتائج تدني نسب استخدام استراتيجيات التعلم الممتع لمعلمات الرياضيات بالمرحلة الابتدائية وتوصي الدراسة بتفعيل دور استراتيجيات التعلم الممتع بصورة أكبر في تدريس مقرر الرياضيات في المرحلة الابتدائية علي متطلبات تنفيذ استراتيجيات التعلم الممتع وآليات استخدامها مع الطالبات.

قد استفاد البحث الحالي من بعض الدراسات والبحوث في إعداد الإطار النظري وصياغة مشكلة الدراسة، ووضع الفروض، وإعداد الأدوات والبرنامج، وتفسير النتائج ومقارنتها بالدراسات السابقة.

ويتفق هذا البحث مع هذه البحوث علي أهمية استخدام استراتيجيات التعلم الممتع في عملية التعلم في مختلف المراحل العمرية، لكن يختلف في استخدام استراتيجيات التعلم الممتع لتعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية لدي طفل الروضة، وندرة الدراسات التي استخدام استراتيجيات التعلم الممتع لتعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية لدي طفل الروضة، وهذا ما يهدف إليه البحث الحالي.

فروض البحث:

- يسعي البحث من خلال إجراءاته التحقق من صدق الفروض التالية:
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة الضابطة ومتوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لاختبار العادات الغذائية الصحية لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار العادات الغذائية الصحية علي المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي.
- يوجد أثر للبرنامج القائم علي استراتيجيات التعلم الممتع لتعديل بعض العادات الغذائية غير الصحية التي يمارسها أطفال الروضة.

منهج البحث:

اتبع البحث الحالي المنهج الشبه التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين (ضابطة وتجريبية) حيث تم تطبيق البرنامج المقترح القائم استراتيجيات التعلم الممتع (كمتغير مستقل) علي المجموعة التجريبية؛ وذلك بهدف تعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية التي يمارسها أطفال الروضة ولم يتم تطبيقه علي المجموعة الضابطة.

إجراءات البحث:

سار البحث وفق الخطوات التالية:

إعداد قائمة العادات الغذائية غير الصحية التي يمارسها أطفال الروضة من خلال الاستبيان المفتوح لاستطلاع رأي الأمهات والأم المعلمة، وتم عرضها علي السادة المحكمين لإبداء الرأي في مدى أنتشارها وتأثيرها علي الطفل وكذلك مدى صحة صياغة العبارات وما التعديل المناسب أن وجد في ضوء آراء المحكمين تم تحديد قائمة بأكثر العادات الغذائية الغير صحية التي يمارسها طفل الروضة وتمثلت في (٥٠) عاده غذائية يمارسها أطفال الروضة تم اختيار (٣٠) عادة غذائية غير صحية حصلت علي نسبة اتفاق ٨٠% أو أكثر من وجهة نظر الأم المعلمة وأمهات الأطفال والجدول (١) التالي يوضح هذه العادات

جدول (١)

قائمة العادات غير الصحية

العادة	النسبة المئوية	العادة	النسبة المئوية	العادة	النسبة المئوية	العادة	النسبة المئوية	العادة	النسبة المئوية
١	%٨٥	١١	%٤٠	٢١	%٩٠	٣١	%٣٢	٤١	%٢٠
٢	%٨٦	١٢	%٩٦	٢٢	%٨٧	٣٢	%٨٠	٤٢	%٨٥
٣	%٩٠	١٣	%٩٠	٢٣	%٤٥	٣٣	%٨٠	٤٣	%٣٨
٤	%٦٠	١٤	%٢٠	٢٤	%٨٢	٣٤	%٣٢	٤٤	%٨٦
٥	%٨٧	١٥	%٩٠	٢٥	%٨١	٣٥	%٤٠	٤٥	%٩٦
٦	%٩٥	١٦	%٨٣	٢٦	%٣٠	٣٦	%٢٥	٤٦	%٩٨
٧	%١٠٠	١٧	%٩٨	٢٧	%٩٢	٣٧	%٨٨	٤٧	%٤٠
٨	%٤٠	١٨	%٢٥	٢٨	%٨٦	٣٨	%٢٨	٤٨	%٨٣
٩	%٣٠	١٩	%٣٥	٢٩	%٨٧	٣٩	%١٠٠	٤٩	%٥٠
١٠	%٩٣	٢٠	%١٥	٣٠	%٩٠	٤٠	%٩٠	٥٠	%٤١

وتمثل هذه القائمة محاول الاختبار المصور للعادات الغذائية الصحية ملحق (٣) وبذلك فقد تمت الإجابة عن السؤال الأول للبحث وهو " ما أكثر العادات الغذائية الغير صحية التي يمارسها أطفال الروضة؟"

٢- إعداد اختبار المواقف المصور يقيس بعض العادات الغذائية الصحية التي يمارسها أطفال الروضة

وقد تم ذلك وفق الإجراءات التالية:

- تحديد الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلي الحصول علي أداة موضوعية مقنعة علي درجة مقبولة من الثبات والصدق؛ وذلك لاستخدامها في قياس مدى ممارسة الطفل العادات الغذائية الصحية.
- وصف الاختبار: تضمن الاختبار عدداً من المواقف بلغت (٣٠) موقفاً، تم عرض المواقف في صورة رسوم تعبر عن كل موقف ولكل موقف اثنان من البدائل المصورة وعلي الطفل اختيار البديل المناسب للموقف من البديلين المطروحين عليه وقد تضمن الاختبار خمسة محاور:

المحور الأول: تناول الأطعمة السريعة أو الجاهزة والأطعمة المقلية والمصنعة (١٠) مواقف:

المحور الثاني: تناول الحلويات والسكريات والمنتجات (٥) مواقف المحور الثالث: تناول المشروبات الغازية والمعلبة (٥) مواقف. المحور الرابع: تناول الخضروات والفاكهة (٥) مواقف. المحور الخامس: تناول الأطعمة المملحة (٥) مواقف. وقد صيغت مفردات الاختبار المصورة في محاوره بعبارات لفظية سهلة وبسيطة ومناسبة للغة ولهجة طفل الروضة وترتبط كل عبارة بتوضيح الصورة التي تعبر عنها في الاختبار.

تحديد أنواع مفردات الاختبار:

استخدام البحث في الاختبار المواقف المصورة نوعاً واحداً من أشكال المقاييس الموضوعية وهو الاختيار من بديلين، حيث أنه يتميز هذا النوع بالموضوعية والبعد عن التخمين كما أنه لا يدع مجالاً للحظ أو الصدفة عند اختيار البديل.

صياغة مفردات الاختبار:

تم صياغة مفردات الاختبار في صورة:

- سؤال تطرحه الباحثة علي الأطفال.
- تمثل أحدهما الإجابة الصحيحة ويمثل البديل الآخر الإجابة الخاطئة وعلي الطفل اختيار بديل واحد من البديلين تم استخدام الرسوم والصور ليسهل علي الطفل فهم المفردات واختيار البديل المناسب وهي وسيلة فعالة لنقل الفكرة إلي الطفل.

طريقة التصحيح:

يتم احتساب درجات الاختبار المصور لطفل الروضة كالتالي:

الحصول علي درجة واحدة لكل سؤال في حالة الإجابة الصحيحة والحصول علي صفر في حالة الإجابة الخاطئة لتكون الدرجة الكلية للاختبار (٣٠) درجة وتكون الدرجة العظمى في الاختبار (٣٠) والصغرى (صفر) ومروراً بالخطوات السابقة يكون الاختبار قد تم إعداده بالصورة الأولية حيث بلغ عدد مفردات (٣٠) مفردة.

عرض الصورة الأولية للاختبار علي المحكمين:

بعد الانتهاء من إعداد الاختبار في صورته الأولية ثم عرضه علي مجموعة من المحكمين في المناهج وطرق التدريس ورياض الأطفال ملحق (١) لمعرفة مدى مناسبه لطفل الروضة ومناسبه للبرنامج المقترح ومدى معرفة مدى ملائمة الصورة والرسومات مع مفردات الاختبار وتحديد سلامة الصياغة اللغوية لعبارة والحذف أو الإضافة أو التعديل في مفردات الاختبار طبقاً لآراء السادة المحكمين.

وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات التي أشار إليها السادة المحكمين مثل إعادة الصياغة اللغوية لبعض العبارات في الاختبار وتغيير بعض الرسومات وحذف بعض التفاصيل من المواقف المرسومة حتى لا تشتت الطفل وقد جاءت نسبة الاتفاق علي المواقف ٩٠% إلي ١٠٠%؛ وبالتالي أصبح عدد أسئلة الاختبار (٣٠) سؤالاً، وبذلك أصبح الاختبار قابلاً للتطبيق في صورته النهائية وبالتالي ظل عدد

المواقف للاختبار المصورة (٣٠) موقفاً وبذلك أصبح قابلاً للتطبيق في صورته النهائية ملحق (٣).

التجربة الاستطلاعية للاختبار المصور:

قامت الباحثة بتطبيق الاختبار علي عينة من أطفال الروضة (المستوي الثاني) بمدرسة الزهور الابتدائية القديمة بمحافظة الوادي الجديد من غير العينة الأساسية بلغ عددهم (٣٠) طفل بمتوسط عمر قدره (٥.٦ سنة) وانحراف معياري قدره (٠.٤ سنة)، تم تطبيق أدوات البحث عليها بهدف الحصول علي الآتي:

- مدي فهم الطفل لمفردات الاختبار المصور، ومدي التعرف علي الصور في الاختبار.

- التعرف الصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق وذلك لتغلب عليها قبل البدء في التطبيق النهائي علي العينة الأساسية وتحديد صدق الاختبار وتحديد معاملات الصعوبة والسهولة ومعاملات التميز لأسئلة الاختبار.

- **صدق المحكمين:** عرض الاختبار في صورته المبدئية علي المحكمين بعد صياغة أسئلة الاختبار وتعليماته في صورته المبدئية، تم عرض هذه الصورة علي مجموعة من المحكمين المتخصصين في هذا المجال، لإبداء آرائهم ووجهة نظرهم.

وبناء على ذلك تمت إعادة صياغة بعض الأسئلة التي اقترحوا تعديلها، وجاءت نسبة الاتفاق علي الأسئلة الأخرى من ٩٠% إلي ١٠٠%؛ وبالتالي أصبح عدد أسئلة الاختبار (٣٠) سؤالاً، وبذلك أصبح المقياس قابلاً للتطبيق في صورته النهائية.

تقييم صلاحية الأسئلة:

بهدف معرفة مدي تأثير كل سؤال من أسئلة الاختبار علي قيمة معامل الثبات سواء ارتفاعاً أو انخفاضاً فقد تم استخراج سلسلة من معاملات ألفا كرونباخ بحيث يمثل كل معامل قيمة ثبات الاختبار بعد حذف بنوده وهو في الوقت نفسه نوع من صدق المحك للبنود، وبالمثل فقد تم حساب متوسط وتباين كل بند من بنود الاختبار بعد حذف أحد البنود والجدول رقم (٢) التالي يوضح هذه القيم.

جدول (٢)
صدق المحك لأسئلة الاختبار

البنود	المتوسط	التباين	معامل الارتباط المصحح	معامل ألفا
١	٢٠.٤٨	٦٦.٢٦٢	٠.٨٣٧	٠.٩٣٨
٢	٢٠.٤٣	٦٦.١٥٦	٠.٨٧٨	٠.٩٣٨
٣	٢٠.٣٣	٦٩.٥٣٣	٠.٤٩٠	٠.٩٤٢
٤	٢٠.٣٣	٦٩.٨٣٣	٠.٤٤٨	٠.٩٤٢
٥	٢٠.٣٣	٧٠.٩٣٣	٠.٤٥٩	٠.٩٤٤
٦	٢٠.٣٣	٧٢.٥٣٣	٠.٤٧٦	٠.٩٤٦
٧	٢٠.٣٨	٦٨.٢٤٨	٠.٦٣١	٠.٩٤١
٨	٢٠.٣٣	٦٨.١٣٣	٠.٦٨٩	٠.٩٤٠
٩	٢٠.٤٣	٦٧.٥٥٧	٠.٦٩٣	٠.٩٤٠
١٠	٢٠.٤٣	٦٧.٨٥٧	٠.٦٥٣	٠.٩٤٠
١١	٢٠.٣٣	٧٠.٩٣٣	٠.٢٩٥	٠.٩٤٤
١٢	٢٠.٣٣	٧٢.٥٣٣	٠.٥٧٦	٠.٩٤٦
١٣	٢٠.٣٨	٦٩.٤٤٨	٠.٤٧٠	٠.٩٤٢
١٤	٢٠.٣٨	٦٦.٧٦٢	٠.٧٧٢	٠.٩٣٩
١٥	٢٠.٣٨	٦٨.٢٤٨	٠.٦٣١	٠.٩٤١
١٦	٢٠.٣٣	٦٨.١٣٣	٠.٦٨٩	٠.٩٤٠
١٧	٢٠.٤٣	٦٧.٥٥٧	٠.٦٩٣	٠.٩٤٠
١٨	٢٠.٤٣	٦٧.٨٥٧	٠.٦٥٣	٠.٩٤٠
١٩	٢٠.٣٣	٧٠.٩٣٣	٠.٢٩٥	٠.٩٤٤
٢٠	٢٠.٣٣	٧٢.٥٣٣	٠.٤٣٢	٠.٩٤٦
٢١	٢٠.٣٨	٦٩.٤٤٨	٠.٤٧٠	٠.٩٤٢
٢٢	٢٠.٤٨	٦٦.٧٦٢	٠.٧٧٢	٠.٩٣٩
٢٣	٢٠.٤٨	٦٦.٢٦٢	٠.٨٣٧	٠.٩٣٨
٢٤	٢٠.٤٣	٦٦.١٥٧	٠.٨٧٨	٠.٩٣٨
٢٥	٢٠.٣٨	٦٩.٤٤٨	٠.٤٧٠	٠.٩٤٢
٢٦	٢٠.٤٨	٦٦.٧٦٢	٠.٧٧٢	٠.٩٣٩
٢٧	٢٠.٤٨	٦٦.٢٦٢	٠.٨٣٧	٠.٩٣٨
٢٨	٢٠.٤٣	٦٦.١٥٧	٠.٨٧٨	٠.٩٣٨
٢٩	٢٠.٣٣	٦٩.٥٣٣	٠.٤٩٠	٠.٩٤٢
٣٠	٢٠.٣٣	٦٩.٨٣٣	٠.٤٤٨	٠.٩٤٢

يتضح من الجدول رقم (٢) السابق ما يلي:

- عند مقارنة قيمتي المتوسط والتباين لكل بند علي حدة بقيم المتوسط والتباين للبند بعد حذف درجته يتضح عدم اختلاف القيم في الحالتين وتقاربهما بدرجة كبيرة، بالإضافة إلي أن المدى الذي تذبذب فيها هذه القيم صغير جداً، وهذا يؤكد أن جميع البنود متجانسة إلي حد كبير في قياس ما وضعت من أجله.
- أن جميع قيم معاملات الارتباط المصحح بين السؤال والدرجة الكلية للاختبار عند حذف درجة السؤال دالة إحصائياً، ويؤكد هذا تمتع جميع الأسئلة بدرجة مقبولة من الصدق باعتبار بقية الأسئلة محكاً لقياس صدق السؤال (السيد محمد أبو هاشم، ٢٠٠٤، ٣١٤) وهذه المعاملات تعتبر معامل تميز لكل سؤال باعتبار بقية البنود كمحك.
- أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ للاختبار لا يتأثر بعد حذف أي سؤال وهذا يعد مناسباً وتتفق هذه النتيجة مع صدق المحكمين السابق.
- تحديد معاملات الصعوبة والسهولة ومعاملات التميز لأسئلة الاختبار.
- تم حساب معامل الصعوبة لكل مفردة من مفردات الاختبار عن طريق حساب المتوسط الحسابي للإجابة الصحيحة، باستخدام المعادلة التالية.

مجموع الإجابات الصحيحة علي السؤال

معامل الصعوبة = —

عدد الطلاب

- ويعتبر السؤال (المفردة) مقبولاً إذا تراوحت قيمة معامل الصعوبة له بين (٠.٢٠، ٠.٨٠)، كون المفردة التي يقل معامل السهولة لها عن ٠.٢٠ تكون شديدة الصعوبة، والمفردة التي يزيد معامل السهولة لها عن ٠.٨٠ تكون شديدة السهولة.
- تحديد معاملات التمييز لمفردات الاختبار.

تم حساب معامل التمييز لكل سؤال (مفردة) من أسئلة الاختبار وذلك كالاتي:

- ترتيب درجات الأطفال من الأعلى إلى الأدنى.
- تقسيم الدرجات إلى مجموعتين: ٥٠% تمثل الدرجات العليا، ٥٠% تمثل الدرجات الدنيا.

- تحديد عدد الأطفال اللذين أجابوا إجابة صحيحة في كل مجموعة عن كل مفردة على حدة.

تطبيق المعادلة التالية.

مج س - مج ص

معامل التمييز = —

ن ٢/١

- حيث مج س: مجموع الدرجات التي حصلت عليها الفئة العليا.
- مج ص: مجموع الدرجات التي حصلت عليها الفئة الدنيا.
- ن: عدد الأفراد.

ويقبل السؤال إذا لم يقل معامل تمييزه عن (٠.٢٠). وقد زادت معاملات التمييز لأسئلة الاختبار عن (٠.٢٠). مما يدل على أن القدر التمييزي لأسئلة الاختبار مناسبة. والجدول رقم (٣) التالي يوضح معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لكل سؤال من أسئلة الاختبار

جدول (٣)

معاملات الصعوبة والسهولة والتمييز لكل سؤال من أسئلة الاختبار

السؤال	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز	السؤال	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز
١	٠.٤٠	٠.٦٠	٠.٨٣٧	١٦	٠.٥٠	٠.٥٠	٠.٦٨٩
٢	٠.٤٥	٠.٥٥	٠.٨٧٨	١٧	٠.٣٣	٠.٦٧	٠.٦٩٣
٣	٠.٣٥	٠.٦٥	٠.٤٩٠	١٨	٠.٣٣	٠.٦٧	٠.٦٥٣
٤	٠.٢٨	٠.٦٢	٠.٤٤٨	١٩	٠.٢٤	٠.٧٦	٠.٢٩٥
٥	٠.٥٥	٠.٤٥	٠.٤٩٥	٢٠	٠.٢٤	٠.٧٦	٠.٤٣٢
٦	٠.٢٤	٠.٦٧	٠.٤٧٦	٢١	٠.٢٩	٠.٧١	٠.٤٧٠
٧	٠.٢٩	٠.٧١	٠.٦٣١	٢٢	٠.٣٨	٠.٦٢	٠.٧٧٢
٨	٠.٢٤	٠.٧٦	٠.٦٨٩	٢٣	٠.٣٨	٠.٦٢	٠.٨٣٧
٩	٠.٣٣	٠.٦٧	٠.٦٩٣	٢٤	٠.٣٣	٠.٦٧	٠.٨٧٨
١٠	٠.٣٣	٠.٧٦	٠.٦٥٣	٢٥	٠.٢٩	٠.٧١	٠.٤٧٠
١١	٠.٢٤	٠.٧٦	٠.٢٩٥	٢٦	٠.٣٨	٠.٦٢	٠.٧٧٢
١٢	٠.٢٤	٠.٧٦	٠.٥٧٦	٢٧	٠.٣٨	٠.٦٢	٠.٨٣٧
١٣	٠.٣٥	٠.٦٥	٠.٤٧٠	٢٨	٠.٣٣	٠.٧٦	٠.٨٧٨
١٤	٠.٣٨	٠.٦٢	٠.٧٧٢	٢٩	٠.٢٤	٠.٧٦	٠.٤٩٠
١٥	٠.٥٥	٠.٤٥	٠.٦٣١	٣٠	٠.٢٤	٠.٧٦	٠.٤٤٨

الاتساق الداخلي:

للتحقق من الاتساق الداخلي تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين كل سؤال من أسئلة الاختبار والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للاختبار، وذلك لمعرفة مدى ارتباط واتساق مفردات الاختبار بالدرجة الكلية للاختبار وأبعاد الاختبار، والجدولان رقم (٤، ٥) التاليان يوضحان هذه النتائج:

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين الاسئلة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=٣٠)

تناول الأطعمة السريعة	معامل الارتباط	الحلويات والسكريات والمثلجات	معامل الارتباط	المشروبات الغازية والمعبأة	معامل الارتباط	الخضروات والفاكهة	معامل الارتباط	الأطعمة المملحة	معامل الارتباط
١	٠.٨٥٠**	١	٠.٧٧٥**	١	٠.٧٧٧**	١	٠.٨١١**	١	٠.٧٩٣**
٢	٠.٧٠٥**	٢	٠.٧٤٣**	٢	٠.٧٤٣**	٢	٠.٨٥٨**	٢	٠.٧٧٠**
٣	٠.٧٨١**	٣	٠.٧٥١**	٣	٠.٧٢٦**	٣	٠.٩٠٨**	٣	٠.٧٦٤**
٤	٠.٧٣٤**	٤	٠.٨١٢**	٤	٠.٨٢٠**	٤	٠.٩٢٨**	٤	٠.٨٢٢**
٥	٠.٧١٨**	٥	٠.٧٦٣**	٥	٠.٧٨٠**	٥	٠.٨٥٤**	٥	٠.٨٨٩**
٦	٠.٧٨٣**								
٧	٠.٧٤٣**								
٨	٠.٧٢١**								
٩	٠.٧٦٢**								
١٠	٠.٩١٨**								

** دال عند (٠.٠١).

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=٣٠)

البعد	تناول الأطعمة السريعة	الحلويات والسكريات والمثلجات	المشروبات الغازية والمعبأة	الخضروات والفاكهة	الأطعمة المملحة
معامل الارتباط	٠.٩٤٤**	٠.٩٥٩**	٠.٩٨٦**	٠.٩٦٢**	٠.٩٨٧**

** دال عند (٠.٠١)

ينضح من الجدولين السابقين بأن أسئلة الاختبار تتمتع بمعاملات ارتباط قوية وداله إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما أن

ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للاختبار قويه وداله إحصائيا عند مستوي (٠.٠١) وهذا يدل علي أن الاختبار بمفرده يتمتع باتساق داخلي عالي.

ثبات الاختبار:

الثبات بطريقه ألفا - كرونباخ Alpha:

تم حساب قيمه معامل ألفا للاختبار ككل وبلغت (٠.٨١٢) وهذا دليل كافي على أن الاختبار يتمتع بمعامل ثبات عالي.

وبما أن الاختبار يحوى خمسة أبعاد رئيسية فقد تبين أن معاملات الثبات قيم مرتفعة ودال إحصائيا عند مستوي دلالة (٠.٠١) مما يعنى أن أبعاد الاختبار تتمتع بمعاملات ثبات عالية، وبذلك يكون صالحاً للاستخدام، ويتضح ذلك من خلال الجدول رقم (٦) التالي:

جدول (٦)

معاملات معاملات كودار ريشاردسون لكل بعد والدرجة الكلية للاختبار

(ن = ٣٠)

البعد	تناول الأطعمة السريعة	الحلويات والسكريات والمثلجات	المشروبات الغازية والمعلبة	الخضروات والفاكهة	الأطعمة المملحة	الكلبي
كودار (KR21)	٠.٦١١	٠.٧٢٠	٠.٨٤٢	٠.٨٠٦	٠.٨١٢	٠.٩٤٣

٣- البرنامج القائم علي استراتيجيات التعلم الممتع المقترح:

في ضوء الإجراءات السابقة وبناء علي ما ورد بالإطار النظري والاطلاع علي بعض الدراسات السابقة والبرامج التدريبية بمجال البحث الحالي فقد تم إعداد البرنامج المقترح وفقا للخطوات التالية:

- تحديد أهداف البرنامج:

- الهدف العام للبرنامج هو تعديل بعض العادات الغذائية غير صحية التي يمارسها أطفال الروضة من خلال استراتيجيات التعلم الممتع.

- وأنبثق عن هذا الهدف أهدافاً فرعية تبعاً لجلسات البرنامج المختلفة. ويفترض بعد الانتهاء من البرنامج يتم تعديل العادات الغذائية غير الصحية لدي طفل الروضة المتضمنة المحاول التالية:

المحور الأول: تناول الأطعمة السريعة أو الجاهزة والأطعمة المقلية والمصنعة (١٠) مواقف:

- المحور الثاني: تناول الحلويات والسكريات والمنتجات (٥) مواقف.
- المحور الثالث: تناول المشروبات الغازية والمعلبة (٥) مواقف.
- المحور الرابع: تناول الخضروات والفاكهة (٥) مواقف.
- المحور الخامس: تناول الأطعمة المملحة (٥) مواقف.
- تحديد استراتيجيات التعلم الممتع التي ستستخدم في البرنامج حيث قامت الباحثة باختيار (١٠) من استراتيجيات التعلم الممتع وذلك لمناسبتها للمرحلة العمرية لطفل الروضة، كذلك لمناسبتها في تعديل العادات الغذائية الغير صحية عند طفل الروضة، وبذلك فقد تم الاجابة عن السؤال الثاني للبحث وهو "ما الاستراتيجيات المناسبة من استراتيجيات التعلم الممتع لتعديل العادات الغذائية الغير صحية لدي أطفال الروضة؟"

- محتوى البرنامج:

- تم تحديد محتوى البرنامج في ضوء الاطلاع علي البحوث والدراسات السابقة والإطار النظري، ويحتوي البرنامج علي خمسة وحدات مقسمة علي (٣٠) لقاء الوحدة الأول: تناول الأطعمة السريعة أو الجاهزة والأطعمة المقلية والمصنعة (١٠) لقاءات الوحدة الثانية: تناول الحلويات والسكريات والمنتجات (٥) لقاءات الوحدة الثالثة: تناول المشروبات الغازية والمعلبة (٥) لقاءات الوحدة الرابعة: تناول الخضروات والفاكهة (٥) لقاءات الوحدة الخامسة: تناول الأطعمة المملحة (٥) لقاءات.
- طرق وأساليب التعلم بالبرنامج: استخدمت الباحثة (١٠) استراتيجيات من استراتيجيات التعلم الممتع لتحقيق أهداف البرنامج.

- **الوسائل التعليمية:** تم استخدام الوسائل والأدوات التعليمية التالية عند تنفيذ البرنامج (جهاز كمبيوتر Lap top- رحلات وزيارات ميدانية- بطاقات مصورة- قصص مصورة- مقاطع فيديو- ورسومات تعليمية- العاب- مسابقات- الوان- مجموعة من الخضروات والفواكه- اطباق- دمي للتمثيل الأدوار- والقصص- مسرحيات)
- **أساليب التقويم المتبعة بالبرنامج:** يتم تطبيق التقويم القبلي: تم تطبيق اختبار العادات الغذائية المصور قبلياً قبل تطبيق البرنامج. والتقويم المرحلي: من خلال جلسات البرنامج باستخدام استراتيجيات التعلم الممتع وما يتبعها من أسئلة ومناقشات وتطبيقات عملية. والتقويم النهائي: تم تطبيق اختبار العادات الغذائية المصور بعداً بعد تطبيق البرنامج. والتقويم المستمر: اثناء تطبيق البرنامج.
- قامت الباحثة بتقديم التعزيزات إما بالتعزيزات المادية (استيكرز- اقلام- استيكرز- جوائز) أو معنوي (التشجيع والثناء- المدح- التصفيق).
- **الحدود الزمنية للبرنامج:** استغرق تطبيق البرنامج خلال الفصل الدراسي الأول للعام ٢٠١٩ بداية من ٢٠١٩/٢/١٢ إلى ٢٠١٩/٤/١٨ وقد تضمن البرنامج (٣٠) لقاء بواقع (٣) لقاء أسبوعياً علي مدار حوالي شهرين طبق البرنامج علي مجموعة البحث الأساسية ولم يطبق علي المجموعة الضابطة وتم تنفيذ تجربة البحث وتدريب أطفال المجموعة التجريبية علي البرنامج ولم يتم تدريب أطفال المجموعة الضابطة علي أنشطة وحدات البرنامج.

التجربة الأساسية للبحث:

اتبع تنفيذ تجربة البحث الخطوات التالية:

- التطبيق القبلي لاختبار العادات الغذائية الصحية المصور وذلك بصورة فردية علي أطفال المجموعتين (تجريبية والضابطة) وقد بلغ عدد كل مجموعة (٢٥) طفلاً وطفلة.
- تطبيق البرنامج علي مجموعة البحث (التجريبية فقط) بلغ عددها (٢٥) طفلاً وطفلة.

- التطبيق البعدي لاختبار العادات الغذائية الصحية المصور وذلك بصورة فردية علي أطفال المجموعتين (تجريبية والضابطة) وقد بلغ عدد كل مجموعة (٢٥) طفلاً وطفلة وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج علي أطفال المجموعة التجريبية ورصد الدرجات تمهيداً لاستخراج النتائج وتفسيرها
- ومن خلال استعراض خطوات بناء البرنامج، فقد تم الإجابة علي السؤال الثالث وهو "ما صورة البرنامج القائم علي استراتيجيات التعلم الممتع لتعديل بعض العادات الغذائية غير الصحية لدى أطفال الروضة؟"

خطوات تنفيذ التجربة: التصميم التجريبي:

متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: استراتيجيات التعلم الممتع.
- المتغير التابع: تعديل العادات الغذائية غير صحية لأطفال الروضة.
- تحديد المنهج: استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وذلك لإثبات صحة الفروض والوقوف علي أهم الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة وبين التطبيق القبلي والبعدي.

اختيار العينية والتطبيق القبلي لأداء البحث: تكونت عينة البحث الأساسية من مجموعة من أطفال الروضة بلغ عددهم (٥٠) طفل بمتوسط عمر قدره (٥.٣ سنة) وانحراف معياري قدره (٠.٤ سنة) تم تقسيمهم عشوائياً إلي مجموعتين مجموعة تجريبية بلغ عددهم (٢٥) طفل تم تطبيق البرنامج عليهم، ومجموعة ضابطة بلغ عددهم (٢٥) طفل لم تخضع لأي برامج.

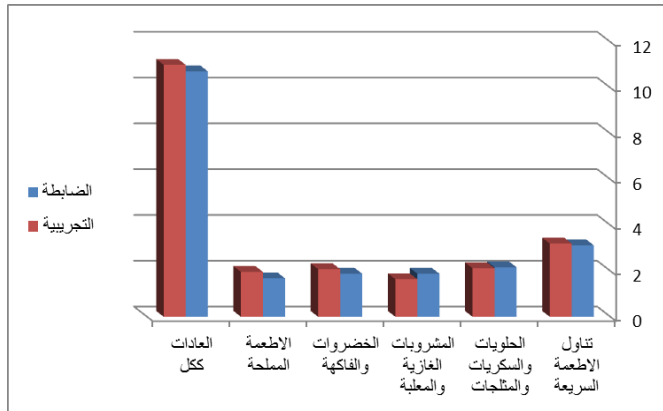
وتم تطبيق الاختبار المصور لقياس العادات الغذائية الصحية التي يمارسها طفل الروضة، علي المجموعتين قبلياً وبعدياً وللتحقق من تكافؤ المجموعتين في العادات الغذائية غير الصحية استخدمت الباحثة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent sample T- Test Two وجاءت النتائج كما يبينها الجدولان رقم (٧) التاليان.

جدول (٧)

قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في التطبيق القبلي لاختبار العادات غير الصحية النسق القيمي (ن للتجريبية = ٢٥، ن للضابطة = ٢٥)

القيمة	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوي الدلالة
تناول الأطعمة السريعة	الضابطة	٢٥	٣.١٢	٠.٧٨١	٠.٣٢٤	غير دال
	التجريبية	٢٥	٣.٢٠	٠.٩٥٧		
الحلويات والسكريات والمنتجات	الضابطة	٢٥	٢.١٦	٠.٦٨٨	٠.٢٠٩	غير دال
	التجريبية	٢٥	٢.١٢	٠.٦٦٦		
المشروبات الغازية والمعبأة	الضابطة	٢٥	١.٨٨	٠.٧٨١	١.١٠٣	غير دال
	التجريبية	٢٥	١.٦٤	٠.٧٥٧		
الخضروات والفاكهة	الضابطة	٢٥	١.٨٨	٠.٦٦٦	١.٠٨٣	غير دال
	التجريبية	٢٥	٢.٠٨	٠.٦٤٠		
الأطعمة المملحة	الضابطة	٢٥	١.٦٨	٠.٧٤٨	١.٣٣٥	غير دال
	التجريبية	٢٥	٠.٤٦	٠.٥٠٥		
العادات ككل	الضابطة	٢٥	٤.٩٧	٤.٤٤٢	٠.٦٥٨	غير دال
	التجريبية	٢٥	٤.٢٣	٣.٦٣٩		

يتضح من الجدول رقم (٧) السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التطبيق القبلي لاختبار العادات الغذائية الصحية، مما يدل علي تكافؤ المجموعتين قبل البدء في التجربة، والشكل رقم (١) التالي يوضح هذه النتائج.



شكل (١)

الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لاختبار العادات الغذائية الصحية

عرض النتائج وتفسيرها:

التحقق من الفرض الأول والذي ينص علي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة الضابطة ومتوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لاختبار العادات الغذائية الصحية لصالح المجموعة التجريبية. استخدمت الباحثة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent sample T- Test Two وجاءت النتائج كما يبينها جدول رقم (٨) التالي".

جدول (٨)

قيمة ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لاختبار العادات الغذائية الصحية وكذلك حجم التأثير (قيمة مربع η^2) وقوة التأثير (d)
(ن للتجريبية = ٢٥ ن للضابطة = ٢٥)

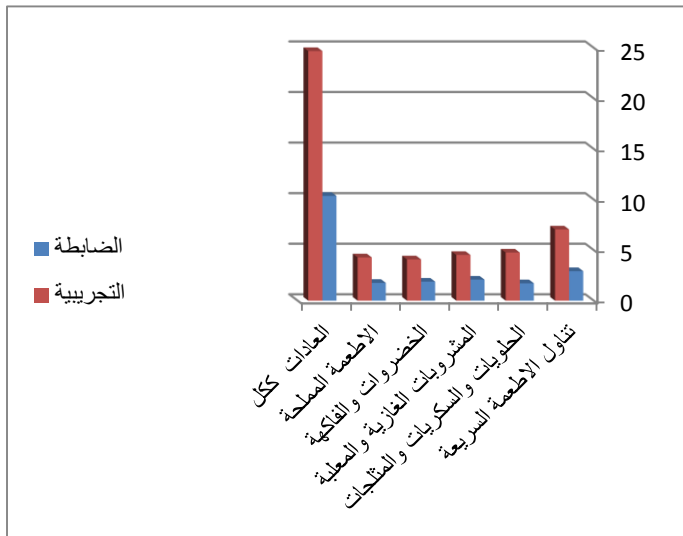
القيمة	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوي الدلالة	η^2	d
تناول الأطعمة السريعة	الضابطة	٢.٩٢	٠.٧٠٢	١٣.٨٨٩	٠.٠١	٠.٨٠	٤.٠٣
	التجريبية	٧.٠٤	١.٣٠٦				مرتفع
الحلويات والسكريات والمنتجات	الضابطة	١.٧٢	٠.٦١٤	٢٠.١٩٢	٠.٠١	٠.٨٩	٥.٨٥
	التجريبية	٤.٧٦	٠.٤٣٦				مرتفع
المشروبات الغازية والمعلبة	الضابطة	٢.٠٨	٠.٧٥٩	١١.٢٧٩	٠.٠١	٠.٧٣	٣.٢٧
	التجريبية	٤.٥٢	٠.٧٧٠				مرتفع
الخضروات والفاكهة	الضابطة	١.٨٨	٠.٦٦٦	١٠.٤٧٢	٠.٠١	٠.٧٠	٣.٠٤
	التجريبية	٤.٠٨	٠.٨١٢				مرتفع
الأطعمة المملحة	الضابطة	١.٧٦	٠.٧٧٩	١٠.٩٨١	٠.٠١	٠.٧٢	٣.١٨
	التجريبية	٤.٢٨	٠.٨٤٣				مرتفع
العادات ككل	الضابطة	١٠.٣٦	١.٧٢٩	٢٥.٩١٥	٠.٠١	٠.٩٣	٧.٥١
	التجريبية	٢٤.٦٨	٢.١٥٥				مرتفع

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) في كل بعد والاختبار ككل بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاختبار العادات الغذائية الصحية لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة ت علي الترتيب (١٣.٩٠) تناول الأطعمة السريعة، ٢٠.١٩ الحلويات والسكريات والمنتجات، ١١.٢٨ المشروبات الغازية والمعلبة، ١٠.٤٧ الخضروات والفاكهة، ١٠.٩٨ الأطعمة المملحة، ٢٥.٩٢ لاختبار العادات ككل) وجميع هذه القيمة دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١)

- بلغت قيمة مربع إيتا (٠.٨٠، ٠.٨٩، ٠.٧٣، ٠.٧٠، ٠.٧٢، ٠.٩٣) على الترتيب، وقوة التأثير (d) بلغت (٤.٠٣، ٥.٨٥، ٣.٢٧، ٣.٠٤، ٣.١٨، ٧.٥١) على الترتيب، وهذه القيم تدل على تأثير كبير كما ذكر (فؤاد أبو حطب وآمال صادق، ١٩٩٦) و(رضا عصر، ٢٠٠٣) و(سعد عبد الرحمن، ٢٠٠٣) على أنه:

- إذا كانت قيمة د من ٠.٢ وحتى أقل من ٠.٥ كان قوة التأثير ضعيفة.
- إذا كانت قيمة د من ٠.٥ وحتى ٠.٨ كان قوة التأثير متوسطة.
- إذا زادت قيمة د عن ٠.٨ كان قوة التأثير مرتفعة.

لتعديل العادات الغذائية الغير صحية من خلال استخدام البرنامج. ووفقا لهذه النتيجة يتم قبول الفرض الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) في كل بعد والاختبار ككل بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاختبار العادات الغذائية الصحية لصالح المجموعة التجريبية، والشكل (٢) التالي يوضح هذه النتائج.



شكل (٢)

الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاختبار العادات الغذائية الصحية

للتحقق من الفرض الثاني والذي ينص علي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار العادات الغذائية الصحية علي المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي. استخدمت الباحثة اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين Paired Samples Test وجاءت النتائج كما يبينها جدول رقم (٩) التالي "

جدول (٩)

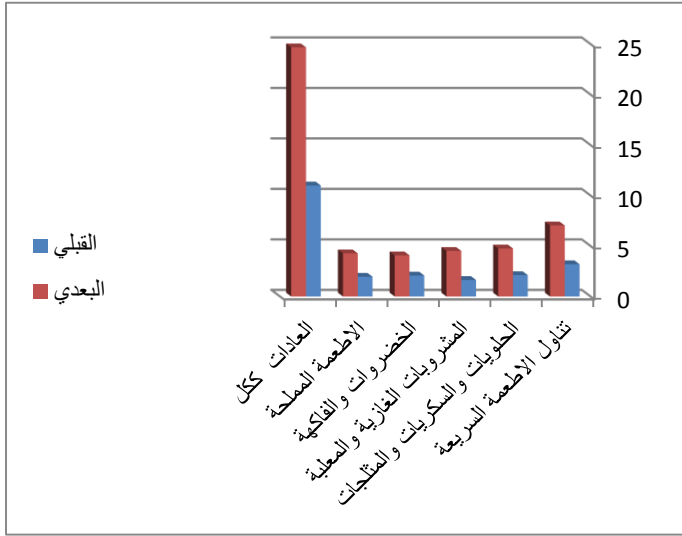
قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار العادات الغذائية الصحية علي المجموعة التجريبية وكذلك حجم التأثير (قيمة مربع η^2) وقوة التأثير (d) (ن للتجريبية = ٢٥، ن للضابطة = ٢٥)

القيمة	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوي الدلالة	η^2	d
تناول الأطعمة السريعة	القبلي	٣.٢٠	٠.٩٥٧	١٢.٦٤٢	دال عند ٠.٠١	٠.٨٧	٤.٢٩ مرتفع
	البعدي	٧.٠٤	١.٣٠٦				
الحلويات والسكريات والمنتجات	القبلي	٢.١٢	٠.٦٦٦	١٥.٣٤٥	دال عند ٠.٠١	٠.٩١	٥.٢٠ مرتفع
	البعدي	٤.٧٦	٠.٤٣٦				
المشروبات الغازية والمعلبة	القبلي	١.٦٤	٠.٧٥٧	١٣.٦٦٥	دال عند ٠.٠١	٠.٩٨	٤.٦٣ مرتفع
	البعدي	٤.٥٢	٠.٧٧٠				
الخضروات والفاكهة	القبلي	٢.٠٨	٠.٦٤٠	١٠.٠٠٠	دال عند ٠.٠١	٠.٨١	٣.٣٩ مرتفع
	البعدي	٤.٠٨	٠.٨١٢				
الأطعمة المملحة	القبلي	١.٩٦	٠.٧٣٥	١٠.١٣٥	دال عند ٠.٠١	٠.٨١	٣.٤٤ مرتفع
	البعدي	٤.٢٨	٠.٨٤٣				
العادات ككل	القبلي	١١.٠٠	١.٠٨٠	٢٨.٥٨٣	دال عند ٠.٠١	٠.٩٧	٩.٦٩ مرتفع
	البعدي	٢٤.٦٨	٢.١٥٥				

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) في كل بعد والاختبار ككل بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاختبار العادات الغذائية الصحية لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة ت علي الترتيب (١٢.٦٤) تناول الأطعمة السريعة، ١٥.٣٥ الحلويات والسكريات والمنتجات، ١٣.٦٩ المشروبات الغازية والمعلبة، ١٠.٠٠ الخضروات والفاكهة، ١٠.١٤ الأطعمة المملحة، ٢٨.٥٨ لاختبار العادات ككل) وجميع هذه القيمة دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (٠.٠١).

- بلغت قيمة مربع إيتا (٠.٨٧، ٠.٩١، ٠.٨٩، ٠.٨١، ٠.٨١، ٠.٩٧) على الترتيب، وقوة التأثير (d) بلغت (٤.٢٩، ٥.٢٠، ٤.٦٣، ٣.٣٩، ٣.٤٤، ٩.٦٩) على الترتيب، وهذه القيم تدل على تأثير كبير كما ذكر (فؤاد أبو حطب وآمال صادق، ١٩٩٦) و(رضا عصر، ٢٠٠٣) و(سعد عبد الرحمن، ٢٠٠٣) لتعديل العادات الغذائية الغير الصحية من خلال استخدام البرنامج. ووفقا لهذه النتيجة يتم قبول الفرض الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار العادات الغذائية الصحية علي المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي، والشكل (٣) التالي يوضح هذه النتائج.

والشكل (٣) التالي يوضح هذه النتائج:



شكل (٣)

الفروق بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار العادات غير الصحية علي المجموعة التجريبية

للتحقق من صحة الفرض الثالث والذي نص على "يوجد أثر للبرنامج القائم علي استراتيجيات التعلم الممتع لتعديل بعض العادات الغذائية غير الصحية التي يمارسها أطفال الروضة. وللإجابة عن السؤال الرابع وهو "ما أثر البرنامج القائم علي استراتيجيات التعلم الممتع في تعديل بعض العادات الغذائية غير الصحية لدى

أطفال الروضة؟" وجاءت نتائجه كم موضحة من الجدولان السابقين رقم (٨)،
 (٩) بينا حجم التأثير (قيمة مربع (η^2) وقوة التأثير (d) بلغت قيمة مربع إيتا في
 جدول رقم ٨ (٠.٨٠، ٠.٨٩، ٠.٧٣، ٠.٧٠، ٠.٧٢، ٠.٩٣) علي الترتيب، وقوة
 التأثير (d) بلغت (٤.٠٣، ٥.٨٥، ٣.٢٧، ٣.٠٤، ٣.١٨، ٧.٥١) علي الترتيب،
 بلغت قيمة مربع إيتا في الجدول رقم ٩ (٠.٨٧، ٠.٩١، ٠.٨٩، ٠.٨١، ٠.٨١،
 ٠.٩٧) علي الترتيب، وقوة التأثير (d) بلغت (٤.٢٩، ٥.٢٠، ٤.٦٣، ٣.٣٩،
 ٣.٤٤، ٩.٦٩) علي الترتيب، وهذه القيم تدل على تأثير كبير وهذه القيم تدل على
 تأثير كبير.

ينصح من العرض السابق لنتائج تطبيق البحث تحقق الفروض الثالثة للبحث
 بذلك يمكن التحقق من فاعلية البرنامج القائم علي استراتيجيات التعلم الممتع في
 تعديل بعض العادات الغذائية غير الصحية لدى أطفال الروضة وجاءت نتائجه من
 حجم التأثير (قيمة مربع (η^2) وقوة التأثير (d) تدل على تأثير كبير ومقبول مما يدل
 علي وجود أثر دال إحصائياً للبرنامج.

تفسير النتائج:

يمكن تفسير نتائج البحث الحالي في النقاط التالية: وتتفق هذه النتائج مع
 دراسة كلاً من (Sim&et al,2006)، (Rambli, et al,2013)، (Yang,)،
 (2013)، (نهي السيد، ٢٠١٥)، (Schattner,P,2015)، (Ford et al , 2015)،
 (إبراهيم رفعت، ٢٠١٧)، (نفين بنت حمزة، ٢٠١٨)، (هبة محمود وهلا محمد،
 ٢٠١٨) التي أوضحت جميعها فاعلية استراتيجيات التعلم الممتع رغم اختلاف العينة
 المستخدمة في هذه الدراسات عن عينة البحث الحالي في المرحلة العمرية، ماعدا
 دراسة (Rambli, et al,2013) كانت العينة في نفس المرحلة ٥- ٦ سنوات، حيث
 هدفت إلي تصميم تقييم كتاب التعلم بالأبجدية للأطفال بإدخال المتعة والتعلم التفاعلي
 من خلال استخدام كتاب (آر) المصور وتوظيف اللعب والدراما والأغاني واستخدام
 تكنولوجيا المعلومات، أظهرت النتائج أن اللعب هو المكان المناسب ليتعلم الأطفال
 القراءة والكتابة، وأن جو من المرح يجعل الأطفال أكثر استجابة مما يساعد في
 المشاركة وفي اكتشاف الأفكار واكتساب الخبرات لديهم.

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من دراسة (Jessica Hoffman, 2004) ودراسة (رضا مسعد، ٢٠٠٤) ودراسة (إيمان محمد، ٢٠١٠) (ولاء محمد، ٢٠٠٩) ودراسة (Chuanla Hu & et al.2010) ودراسة (Mary G,Roseman,2011) ودراسة (راندا مصطفى، وإكرام حمودة، ٢٠١٢) ودراسة (Al- Amari,2012) ودراسة (عامر محمد، ٢٠١٤) ودراسة (Pamela A. Williams.2014) والتي أكدت جميعها على:

- ضرورة اكساب أطفال الروضة المعلومات الغذائية الصحية وتعديل السلوكيات الغذائية الخاطئة وتنمية وتعزيز العادات الغذائية الصحية والوعي الصحي.
- مناسبة البرنامج لطبيعة وخصائص واهتمامات طفل الروضة.
- اختلاف الطريقة المتبعة في البرنامج عن الطرق التقليدية، من حيث استخدام استراتيجيات التعلم الممتع والأنشطة التابعة له والتدريبات المصحوبة بالأغاني وبالتمثيل ولعب الدور والقصص والافلام التعليمية والزيارات الميدانية والتجارب العملية والالعاب الترفيهية والمسابقات، والتنوع في استخدام استراتيجيات التعلم الممتع وعدم الاقتصار علي استراتيجيه واحده كان له أثر ودور إيجابي في نجاح البرنامج.
- استخدام استراتيجيات التعلم الممتع في الدراسة الحالية ادي إلي خلق نوع من المتعة بين الأطفال وزيادة مشاركة الأطفال في الأنشطة واكتساب العادات الغذائية الصحية بطريق ممتعة.
- هدف استراتيجيات التعلم الممتع تكوين اتجاهات إيجابية للأطفال نحو العادات الغذائية الصحية بطريق ممتعة من خلال تحديدها لسلوكيات يتبعها الأطفال تكون مناسبة لحدوث تعلم أفضل.
- ساد تجربة البحث جو من المتعة ومناخ مشوق للأطفال وممارسة ما تعلموه من أنشطة وسلوكيات من البرنامج بشكل حيوي مع أقرانهم كل ذلك حقق تفاعل إيجابي في نجاح البرنامج.
- تعزيز العادات الغذائية الصحية عند الأطفال سواء كان التعزيز مادي جوائز أو تعزيز معنوي بتقديم الثناء مما عزز العادات الغذائية الصحية وساعد علي عدم تكرار العادات الغذائية الغير صحية.

- أدت عملية التقويم في نهاية كل نشاط إلي التأكيد من تعديل العادات المقصودة لدي الأطفال والتأكيد من تحقيق أهداف البرنامج.
- بالإمكان تعديل العادات الغذائية الغير صحية عند الأطفال إذا ما توفرت برامج جيدة وممتعة وفرص مناسبة للتدريب وتأهيل الأطفال تكون أكثر نفعاً وقدرة في تعديل العادات الغذائية الغير صحية والغير مرغوب فيها عن طريق البرامج التدريبية المخطط لها مسبقاً.
- تعاون إدارة الروضة ومعلماتها مع الباحثة أثناء تطبيق تجربة البحث وتسهيل الإجراءات الإدارية المطلوبة.

توصيات البحث:

- في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج توصي الباحثة بما يلي:
- ضرورة العمل علي التصدي للدعاية التي تروج للمأكولات والمشروبات الضارة بالصحة تلك التي تستهدف أطفالنا وشبابنا بكل الطرق المتاحة.
- وتوجه وسائل الإعلام والدعاية الغذائية إلي ما يخدم الأهداف الصحية والتأكيد علي الغذاء ذا القيمة الغذائية العالية مع فرض الرقابة الرسمية بالإشراف العلمي لأي دعاية غذائية تعلن في وسائل الإعلام.
- دور وسائل الإعلام في خلق رأي عام موحد نحو الأغذية للأطفال ينبذ العادات الغذائية الضارة ويرغب في العادات الغذائية الصحية النافعة.
- تدريب معلمات الروضات علي كيفية تفعيل خطوات استخدام استراتيجيات التعلم الممتع في مواقف التعلم عن طريق تنظيم دورات تدريبية من قبل المديريات التعليمية التابعة لها.
- توعية الأمهات ومعلمات الروضة وإرشادهم عن طريق إعداد وتقديم ورش عمل ودورات تدريبية والبحوث العلمية حول الغذاء والتغذية الصحية والعادات الغذائية الصحية المناسبة لأطفال الروضة وتغيير العادات الغذائية الغير صحية للوصول إلي صحة جيدة بالأطفال.
- دور الأم في ترسيخ عادات غذائية لأسرتها واختيارها للأطعمة والمشروبات علي الأساس الصحي لا السعر.

- تكوين العادات الغذائية الصحية لدى الأطفال مسئولية الأسرة ثم الروضة ويتم غرسها في المراحل السنية الأولى
- إضافة استراتيجيات التعلم الممتع ضمن أنشطة الروضة للوعي الغذائي الصحي ليتعلم الأطفال كيف يأكلون؟ وماذا يأكلون؟ واكتساب العادات الغذائية الصحية السليمة بطريقة ممتعة.
- ابتكار طرق مبهجة وممتعة من خلال أنشطة التعلم الممتع لإكساب الأطفال العادات الغذائية الصحية السليمة وتحسين عاداتهم الغذائية الغير صحية.
- تدريب معلمات رياض الأطفال بصورة مكثفة أثناء الخدمة علي استخدام استراتيجيات التعلم الممتع في تنمية المفاهيم المختلفة لدي أطفال الروضة.

بحوث مقترحة:

- بناء برنامج ارشادي للوالدين من أجل تعديل العادات الغذائية الغير صحية عند أطفالهم.
- اجراء دراسة مقارنة للعادات الغذائية الغير صحية لدي أطفال روضات ريف ومدينة الخارجة بالوادي الجديد.
- تصميم برامج مبهجة وممتعة وترفيهية شراكه بين معلمات الروضة وأمهات الأطفال لتفعيل دور متابعة تنمية العادات الغذائية الصحية للأطفال.
- إجراء دراسة مقارنة بين أثر ممارسة الأطفال العاديين وغير عاديين العادات الغذائية غير صحية علي حالتهم الصحية.

المراجع:

- إبراهيم رفعت إبراهيم (٢٠١٧). "فاعلية استراتيجية مقترحة للتعلم في اكتساب العمليات الأساسية للمجموعات وتنمية الذكاء الفكاهي لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية". مجلة كلية التربية. جامعة بورسعيد. يونيو. العدد ٢٢. ص ١-٤٣.
- أحمد القادري ونجاة الفقيه (٢٠٠٨). "تصائح لتحويل تناول المكولات الغنية بالفيتامينات إلي عادات صحي لطفلك". مجلة البنون. عدد ٧ (يناير، مارس). صنعاء.
- أحمد محمد عبد السلام (٢٠١٢). التغذية الصحية السليمة. كلية التربية الرياضية. جامعة الملك سعود ١٠. متاح علي أبريل ٢٠١٦: <http://faculty.spsport1.ksu.edu.sa/th/default.asp>.
- اسليم محمود ناصر (٢٠١٥). "التعليم بالترفيه" وحدة التدريب. جامعة الملك سعود. السعودية: متاح علي: <http://cfy,ksu,edu,sa/male/sites/sites/py,ksu,edu,sa,male/files/images/fnnylearn-o.pdf>
- إكرام حمودة أحمد الجندي (٢٠٠٨). "تنمية الوعي الصحي لأطفال ما قبل المدرسة في ضوء معايير التربية الصحية". رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية. جامعة طنطا.
- انشراح المشرفي (٢٠١٠). أدب الأطفال مدخل للتربية الإبداعية. مكة المكرمة: جامعة أم القرى.
- ايزيس نوار (٢٠٠٤). أساسيات التغذية. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
- إيمان محمد رشوان (٢٠١٠). "فاعلية برنامج مقترح في التربية الأسرية باستخدام البنائية الاجتماعية لتنمية بعض العادات الغذائية الصحية ومهارات حل المشكلة لدي طفل الروضة، رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة سوهاج.
- بكر الزعبيوط وعلي الزيناتي (٢٠٠٨). "بعض العادات الغذائية الخاطئة في قطاع غزة وكيفية التخلص منها". الجامعة الإسلامية. غزة.
- ثناء محمد محمد حسن (٢٠٠٥). "أثر استخدام مدخل التعليم بالنمذجة في تنمية بعض المهارات الأدائية في مجال الأحياء وفي مجال الكيمياء لدي طلبات أمينات المعامل". مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس. كلية التربية. جامعة عين شمس تصدرها الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس. العدد (١٠٢). أبريل.

- حنان إبراهيم سمك (٢٠١٠). "برنامج إرشادي لتوعية أمهات مرحلة رياض الأطفال لوقاية أطفالهن من الوزن الزائد والسمنة". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة طنطا.
- حنان عبد الحميد العناني (٢٠٠١). برامج تربية الطفل. الأردن. دار صنعاء للنشر والتوزيع.
- حنان محمد لطفي الجمل (٢٠٠٥). "علاقة الوعي الصحي بالاتجاهات والممارسات الصحية بين الفتيات والسيدات في مدينة الإسكندرية". رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية الزراعة. جامعة الإسكندرية.
- خالد صلاح حفني محمود (٢٠١٦). هل يفتح مفهوم التعليم آفاقاً جديدة في ميدان التربية؟ متاح علي <http://wwwnew-edu.com>.
- رافدة الحريري (٢٠١٤). تربية طفل ما قبل المدرسة. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- راندا مصطفى الديب وإكرام حمودة الجندي (٢٠١٣). التغذية الصحية للأطفال أسرار التوازن لغذاء سوء التغذية والبدانة عند الأطفال. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- راندا مصطفى الديب وإكرام حمودة الجندي (٢٠١٢). "وعي الأمهات ببعض العادات الغذائية السليمة وعلاقته بالصحة الغذائية عند طفل الروضة". مجلة الطفولة والتربية. كلية رياض الأطفال. جامعة الاسكندرية. مجلد ٤. عدد ١٢. ١١٥ - ١٧٨.
- ربيع عبد العظيم رمود (٢٠١٦). "العلاقة بين الخرائط الذهنية الإلكترونية (ثنائية وثلاثية الأبعاد) وأسلوب التعلم (التصوري، الإدراكي) في تنمية التعلم الذكي وأثرها في تنمية التفكير البصري". مجلد دراسات عربية في التربية وعلم النفس. عدد ٧١. مارس. ٥٩ - ١٣٤.
- رضا عصر (٢٠٠٣م). "حجم الأثر: أساليب إحصائية لقياس الأهمية العملية لنتائج البحوث التربوية". المؤتمر العلمي الخامس عشر للجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس مناهج التعليم والإعداد للحياة المعاصرة. المجلد الثاني. القاهرة. ٢١ - ٢٢ يوليو. ٦٤٥ - ٦٧٣.
- رضا مسعد الجمال (٢٠٠٤). "برنامج لتنمية الوعي الغذائي الصحي للأطفال الحضانة وعلاقته بقدرتهم علي الانتباه والتركيز". مجلة الطفولة والتنمية. العدد (١٤). مجلد (٤). ٣١ - ٥٤.
- ريتشارد دوفور دوفور وروبيرت ابكر ريبكا وتوماس ماني (٢٠١٠). ترجمة مكتبة التربية العربي لدول الخليج. "التعلم بالممارسة دليل مجتمعات التعلم المهني أثناء العمل" الرياض: مكتبة العربي لدول الخليج.

- سعد عبد الرحمن (٢٠٠٣). القياس النفسي النظرية والتطبيق. ط٤. القاهرة: دار الفكر العربي.
- سلطان السلمي (٢٠١٤). "غزل البنات سرطان مغلف بنكهة السكر". <http://www.al-madina.com/article/288940>
- السيد محمد أبو هاشم (٢٠٠٤). الدليل الإحصائي باستخدام برنامج spss، الرياض: مكتبة الرشد.
- السيد محمد شعلان وفاطمة سامي ناجي (٢٠١١). أساليب التدريس لطفل الروضة. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- طارق السويدان (٢٠١٣). التدريب والتدريس الإبداعي ٢٦٠ طريقة ونصحية وتمارين للإبداع في التدريب والتدريس. ط٥. الكويت: شركة الإبداع الفكري.
- عامر محمد الأمير (٢٠١٤). " أثر التصحيح الزائد في تعديل بعض العادات الغذائية غير السليمة لدى الأطفال المصابين بسوء التغذية ". مجلة البحوث التربوية والنفسية. عدد ٤٣. ٢٦ - ٥١.
- عبد الرحمن عبيد (٢٠٠١). "دراسة حول تضمين مفاهيم الصحة والتغذية في المناهج الدراسية". وقائع حلقة العمل حول ادماج المفاهيم والمعلومات المتعلقة بالتغذية الصحية في المناهج الدراسية بدون مجلس التعاون الخليجي المنامة البحرين. ٣٠ - ٣١.
- عبد الواحد الكبيسي وتحرير عواد (٢٠١٥). "رؤي في تعليم الرياضيات في إطار تقديم نفسها " الأردن: دار الاقصار.
- عبد الواحد الكبيسي وهند المشهداني (٢٠١٦). "أثر استراتيجية المفاهيم الكارتونية في التحصيل والتواصل الرياضي لدي طالبات المرحلة المتوسطة في مادة الرياضيات ". مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية). المجلد ٣٠ عدد ١. جامعة الأنبار. العراق: ٨٧ - ١٢٤.
- عبدالله محمد نون الزهيري (٢٠٠٣). تغذية الإنسان. العراق: جامعة الموصل. دار الحكمة.
- علي الحفناوي (٢٠١٥). بعض أساليب التدريس الحديثة "التعلم الممتع والمرح " الموقع الشخصي للأستاذ علي الحفناوي <http://elhefnawy.yoo7.com/t105-topic>
- علي عبد الوهاب (٢٠١٠). طرق التعليم في الطفولة المبكرة. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- فاطمة أحمد المعضادي (١٩٩٩). "تأثير الإعلانات التجارية في تكوين عادات الطفل الغذائية". مجلة بحوث الاقتصاد المنزلي. مجلد (٩) العدد (٣/٢) إبريل. مايو. جامعة المنوفية.

- فائزة إسماعيل خاطر (٢٠٠٦). فاعلية برنامج تدريبي في تنمية الثقافة الصحية والتربوية لمعلمات دور الحضانة. مجلة كلية التربية. جامعة طنطا. العدد (٣٥). المجلد الأول.
- فؤاد أبو حطب وآمال صادق (١٩٩٦م). مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. ط٢. القاهرة: مكتبة أنجلو المصرية.
- فوزية العوضي (٢٠٠٤). التغذية وصحة المجتمع. مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.
- كمال الدين حسين (٢٠٠٩). أدب الأطفال "المفاهيم، الأشكال، التطبيق" القاهرة: دار العالم العربي.
- مارييا طالب الزهراني (٢٠٠٧). العادات الغذائية وأثرها علي السلوك الغذائي. جامعة أم القرى. قسم التغذية وعلوم الأطعمة.
- محمد الحلية محمود الحلية (٢٠١٢). التكنولوجيا التعليمية والمعلوماتية. ط٢. الإمارات: دار الكتاب للنشر
- محمد رفعت (٢٠٠٣). الرجيم. دار ومكتبة الهلال للطباعة والنشر.
- محمد شلبي (٢٠٠٤). الاسس الصحية لتغذية الأطفال. مجلة رعاية وتنمية الطفولة. مجلد (١). عدد ٢. ٦٣ - ٨٨.
- مراد بلعدي (٢٠٠٨). "تأثير الوجبات السريعة علي العادات الغذائية عند الشباب". كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية. جامعة منتوري. قسنطينة. الجزائر.
- المركز العربي للتغذية (٢٠١٢). "العوامل المؤثرة علي الحالة الغذائية". مجلة ثمار الصحة. عدد ١٠ (مايو، يونيو). المجلس الأعلى للصحة: البحرين.
- مني صادق (٢٠٠٨). مفاهيم في تغذية الأطفال. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- ناهد محمد شعبان علي (٢٠٠٨). الثقافة الغذائية في مسرح العرائس. القاهرة: عالم الكتب.
- نجمة ناصر سالم (٢٠١٠). " الوجبة الغذائية وعلاقتها بالطفل في رياض الأطفال ". مجلة التطوير التربوي. سلطنة عمان. العدد ٩. ٨٥ - ١٠
- نعبد السلام عبد السلام (٢٠٠١). الاتجاهات الحديثة في تدريس العلوم. عمان: دار الفكر العربي.
- نفين أحمد خليل علي (٢٠١٨). تنمية بعض المفاهيم الاقتصادية لدي أطفال الروضة باستخدام الانفورجريك. جامعة عين شمس. كلية التربية. الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة. ١٩٨ع.
- نهى السيد (٢٠١٥). "استراتيجية مقترحة في تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية عمليات العلم وكفاءة الذات المدركة وتحقيق متعة التعلم لدي

- تلميذات المرحلة الإعدادية " .مجلة دراسات تربوية واجتماعية- مصر. المجلد (٢١).العدد (٤). ١٥٣-٢١٠.
- نيفين بنت حمزة البركاني (٢٠١٨). "برنامج تدريبي مقترح قائم علي استراتيجيات التعلم الممتع لمعلمات الرياضيات بالمرحلة الابتدائية بمدينة مكة المكرمة في ضوء واقع احتياجاتهن التدريبيه ".مجلة كلية التربية- جامعة الازهر. العدد (١٧٧).الجزء الثاني. ٤٧٧-٥٣٦. يناير.
- هاله إبراهيم الجرواني (٢٠١٢). جودة الغذاء."اساسيات التغذية ".الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- هاله إبراهيم الجرواني وانشرح المشرفي (٢٠١٠). قضايا تربوية في مجال الطفولة المبكرة. الاسكندرية: مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع.
- هبه رجاء (٢٠١٧). " دراسة تحذر من مكافأة الأطفال بالحلوى " .<http://www.entywbas.com/20583>
- هبه محمود عبدالله وهلا محمود حسين الشوا (٢٠١٨). "أثر برنامج تدريبي للتنمية البشرية قائم علي التعلم الممتع في الممارسات التدريسية والمهارات الحياتية لمعلمي الرياضيات في الاردن وتقويمهم للبرنامج " . دراسات العلوم التربوية. جامعة الاردن. مج ٤٥. ٢٩١-٣١٠.
- هناء المداح (٢٠١٥). "أضرار رقائق البطاطس المصنعة " <http://womanisl.ammessage.com/article.aspx?id-10278>
- هويدا محمود محمد الإتربي (١٩٩٨). التربية الصحية في الجامعات المصرية بين الواقع والممكن "دراسة تطبيقه علي جامعة طنطا". رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية.جامعة طنطا.
- وضحي حباب العتيبي (٢٠١٦). "فاعلية استراتيجية الخرائط الذهنية الالكترونية غير الهرمية في تنمية مهارات التفكير البصري في مادة العلوم لدي طالبات المرحلة الابتدائية". مجلة العلوم التربوية والنفسية. مجلد ١٧. عدد ٢. يوليو. ١١٨-١٤٣.
- ولاء محمد عطية (٢٠٠٩). "فاعلية برنامج قصصي لتعديل لعض جوانب السلوك الغذائي لدي طفل الروضة" رسالة ماجستير غير منشورة. كلية رياض الأطفال. جامعة القاهرة.

- AL Amari, Hanaa (2012) Perception of Teachers on Health Education & nutrition for Kindergarten students in Kuwait, College Student Journal, Vol. 46 (3): 543- 549.
- Chuanlai Hu, Dongqing Ye , Yingchun Li ,Yongling Huang, (2010). Evaluation of a Kindergarten-based nutrition education intervention for Pre- school Children in China, Public Health Nutrition. Volume13, Issue2, February, 253- 260 ;
- Churchill, Winston (2016)''Why Fun In Learning Works Better Than Dull -Learning'' Available at: <http://www.growthengineering.co.uk/why-fun-in-Learning-is-important>.
- Eeva ,Hujaia, Anne ,Vaipas, Piia Roos and Jannina Elo. (2016).Joy of Learning: The Success Story Of Finnish Early Childhood Education.
- Eliassen, Erin.K. (2011) The Impact of Teachers and Families on Young Children's Eating Behaviors , YC Young Children, Vol.66.N.2.84- 89.
- Ford, M, Opitz, M, Emeritus ,M. (2015).Helping Young Children discoverth joy of Learning ,Review Of human factors Studies, 21 (1), 27- 42.
- Geethika Rodigo (2018).''Fun Learning Approach- Nurturing, a passion for Learning from the very start'', Available at: [http:// Funacade My. f/fun- Learning- approach/](http://FunacadeMy.f/fun-Learning-approach/).
- Hanaa AL Amari (2012). Perception of Teachers on Health Education & Nutrition for Kindergarten students in Kuwait, College Student Journal, Vol. (46),No. (3). 543- 549.
- Jessica Blom- Hoffman, (2004). Promoting healthy Food Consumption among Young children, Evaluation of a multi- component

- nutrition education Program, Journal of School Psychology, Volume. 42, Issue 1, Journary February, 45- 60.
- Liu, M. Rosenblum, A. Horton ,L. Kang ,J. (2014).Designing Science Learning with Game- Based Approaches, Computers in the School, V.31,n.1, 84- 102
 - Lynch, Meghan& Bata, Malek (2012). Child Care Provider's Strategies for Supporting Healthy Eating: A Qualitative Approach ,Journal of Research in Childhood Education, VOL.26, 107- 121.
 - Marey G, Roseman & et al, (2011). A Content Analysis of Kindergarten- 12th Grade School- based Nutrition Interventions: Taking Advantage of Past Learning Journal of Nutrition Education and Behavior, Volume 43, Issue1,January February, 2- 18.
 - Mathrani , A., Christian, S., Ponder- Sutton ,A. (2016).Play It: Game Based Learning Approach For Teaching Programming Concepts, Educational Technology & Society, VOL.19,No.2, 5- 17.
 - Pamela A, Williams & et al, (2014). Nutrition- Education Program Improves Preschool.At- Home Diet: A Group Randomized Trial, January of the Academy of Nutrition and Dietetics ,Volume 114, Issue7, July, 1001- 1008.
 - Rambi, D. Matcha ,W., Suleiman's. (2013).Fun Learning With AR Alphabet Book for Preschool Children, Procardia Computer Science, (25), 211- 219.
 - Sanna Lukander (2017). Learning Fun by Lauri Jarvileh to.PHD.Make2017 your fun Learning year at work, PHD, ” Available at: [http:](http://)

//www. LinkedIn.com/pulse/ Make- 2017-
your- fun –Learning- year- work- sanna-
Iukander.

- مجلة الطنومة والتربية – المصدر الثالث والأربعون – الجزء الثاني – السنة الثانية عشرة – يوليو ٢٠٢٠
- Schattner ,Peter. (2015).The Case for story drives biology education ,Journal of biological, education, 49 (30), 334- 337.
 - Sengulos,,S.,&Unev,. (2009).Effects of Concept Cartoons on Mathematics Self- Efficacy of 7th Grad Students, Procardia- Social and Behavioral Sciences (2), 5441- 5445.
 - Sim, G., Macfarlane ,,S, Read,. J. (2006). All work and no play: Measuring Fun, usability, and learning in software for Children, Computers &Education ,46, 235- 248.
 - Stevens, L.J., John, R., Mateusz., A B.,and Kuczek,,T. (2010).Dietary Sensitivities and ADHD Symptoms: Thirty- Five Years of Research CLIN PEDIATR April 2011.50: 279- 293.
 - The Food Trust. (2011).The Kindergarten initiative , A Healthy start to a healthy Life, The Food Trust, Philadelphia.
 - Yang,H. (2013). Study on The Sport Enjoyment and Learning Satis Faction of Unicycle activity Participants, The Journal, Of International Management Studies ,Vol. (8) No. (1). 96- 107.
 - Jung ,M. (2013).Projektmappe Ernährung. Kempen: BVK Buch Verlag, 2. Aufl.
 - Ploeger,,Angelika. (2009).Essen als sinnes- und. Geschmack serlebnis als Genuss,als Entdeck ungsreise Fur die sinner. Aus: Welt des Kindes ,87. Jahrgang HeftT1,S.8- 11.

