



University of Zawia - Faculty of Arts Journal (UZFAJ)
Volume 24, Issue 1, (2024), pp. 15-34, ISSN: 2521-9235



The Relationship Between Preakfast and Academic Achievement of First-Year Primary School Students from the Perspective of Female Teachers: An Applied Study on Schools in the City of Zuwara

Salima Muammar

Department of Psychology - Faculty of Education Zuwara - University of Zawia
Zawia - Libya

Email: Slimaahmed3@gmail.com

Received: 01/06/2024 Accepted: 30/06/2024 Available online: 8/09/2024 / DOI: 10.26629/uzfaj.2024.02

ABSTRACT

The aim of the research is to: identify the relationship between breakfast and academic achievement among students in the first part of basic education from the teachers' point of view, a study on schools in the city of Zuwara. The questionnaires were distributed to a sample of (60) female teachers from the first part of basic education in the city of Zuwara. To achieve the research objectives and analyze the data collected from the sample items, many statistical methods were used from the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 26, which are represented by the Cronbach's alpha coefficient, Pearson's correlation coefficient, Spearman-Brown correlation coefficient, relative distribution, arithmetic mean, standard deviation and t-test for one sample. It was concluded that the sample members agree that breakfast increases understanding and comprehension, and thus increases academic achievement. Breakfast increases activity, and thus increases academic achievement. Breakfast also increases health, and thus increases academic achievement. It improves performance, and thus increases academic achievement. The health dimension is one of the most important dimensions of breakfast that is related to academic achievement. (Understanding and comprehension) comes in second place, and (performance) comes in third place. As for (activity), It came in fourth place, and there is a rise in the dimensions of breakfast that are related to academic achievement. He recommended the necessity of paying attention to breakfast, because of its importance in consolidating information in the minds of students, as well as paying attention to the type and quantity of breakfast, and educating parents to encourage their children to eat breakfast before going to school.

Keywords: morning breakfast, academic achievement, first grade, basic education, Zuwara city.



علاقة الإفطار الصباحي بالتحصيل الدراسي لتلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي من وجهة نظر المعلمات دراسة تطبيقية على مدارس مدينة زوارة

سليمة معمر

قسم علم النفس - كلية التربية زوارة - جامعة الزاوية
الزاوية - ليبيا

Email: Slimaahmed3@gmail.com

تاريخ النشر: 2024/09/8م

تاريخ القبول: 2024/06/30

تاريخ الاستلام: 2024/06/01

ملخص البحث:

هدف البحث إلى التعرف على علاقة الإفطار الصباحي بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي من وجهة نظر المعلمين دراسة على مدارس مدينة زوارة. وزعت الاستمارات على عينة حجمها (60) معلمة من معلمات الشق الأول من التعليم الأساسي في مدينة زوارة ، تحقيق أهداف البحث وتحليل البيانات المجمعة من مفردات العينة، استخدمت العديد من الأساليب الإحصائية من برمجية الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية" والتي يرمز لها اختصارا بالرمز (SPSS) الإصدار 26، وتتمثل في معامل ألفا كرونباخ، ومعامل ارتباط بيرسون ومعامل ارتباط سبيرمان براون، التوزيع النسبي ، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري واختبار t لعينة واحدة، وخلص إلى أن افراد العينة موافقين على أن الإفطار الصباحي يزيد من الفهم والاستيعاب، وبالتالي يزيد من التحصيل الدراسي.

وأن الإفطار الصباحي يزيد من النشاط، وبالتالي يزيد من التحصيل الدراسي، كما أن الإفطار الصباحي يزيد من الصحة وبالتالي يزيد من التحصيل الدراسي وأنه يحسن الأداء وبالتالي يزيد من التحصيل الدراسي، وأن بعد الصحة يعد من أكثر أبعاد الإفطار الصباحي التي لها علاقة بالتحصيل الدراسي، ويأتي (الفهم والاستيعاب) في المرتبة الثانية وفي المرتبة الثالثة جاء (الأداء)، أما (النشاط) فجاء في المرتبة الرابعة ويوجد ارتفاع لأبعاد الإفطار الصباحي التي لها علاقته بالتحصيل الدراسي ، وأوصى بضرورة الاهتمام بوجبة الإفطار الصباحي، لما لذلك من أهمية في ترسيخ المعلومات في أذهان التلاميذ ، وكذلك الاهتمام بنوعية الإفطار وكميته ، وتوعية أولياء الأمور ببحث أبنائهم على الإفطار الصباحي قبل الذهاب إلى المدرسة .

الكلمات المفتاحية: الإفطار الصباحي، التحصيل الدراسي، الشق الأول، التعليم الأساسي، مدينة زوارة .

مقدمة :

يمر الفرد بالعديد من المراحل أثناء حياته، والتي تبدأ بالولادة إلى أن يكمل العمر السادس وبعد هذا العمر يدخل الطفل إلى مرحلة التعليم فيذهب إلى المؤسسات التعليمية ليتعلم القراءة والكتابة، والعلوم المختلفة، وتمتد هذه المرحلة إلى سن الثانية عشر وخلال هذه المرحلة تحتاج الدراسة إلى التركيز والقدرة على الاستيعاب، لذا، فالأمر يتطلب إعطاء التلاميذ غذاء يمدهم بالطاقة لإكمال الدراسة، والقيم الغذائية يحصل عليها من وجبات الإفطار والتي تعد، ذات أهمية كبيرة للتلاميذ المدارس.

يساعد الإفطار الصباحي على تأمين حاجات الدماغ من المواد الغذائية يقوم بوظائفه، فعندما يتناول التلميذ وجبة الإفطار فإنه يصبح ذلك يجعله أكثر تركيزاً وقدرة على الحفظ والتعلم وبقاء فترة طويلة نشطاً ومليئاً بالحيوية والطاقة، وبالتالي يصبح قادراً على التحكم بتوازنه النفسي، فتمنح التلميذ الشعور بالهدوء والرضا والابتعاد عن العصبية والصراخ.

فعلى الأهل أن يزودوا أبنائهم بوجبة إفطار صباحي قبل ذهابهم إلى المدرسة كما أن على الإدارة توفير لهم ذلك في المقاصف، لما لذلك من تأثير كبير على التحصيل الدراسي. إذا يحتوي الإفطار على عناصر ذات فائدة عظيمة للجسم، إذ تمنحه القدرة على النمو وتحميه من الإصابة بالأمراض سوء التغذية وإن لديه عدم تناوله، سيزداد عليه حصول مشكلات تعوق نموه الجسدي والعقلي وتؤثر على الأداء الفكري.

أن موضوع التحصيل الدراسي تشغل حيزاً واسعاً من اهتمامات القائمين على العملية التعليمية والتربوية، وقد أثبتت العديد من الدراسات كدراسة (مرياح، فاطمة الزهراء 2012) ودراسة (على وحسين، 2008) على وجود علاقة وثيقة بين التغذية والصحة وانعكاسها الايجابي على التحصيل الدراسي للتلاميذ.

مشكلة البحث:

أكدت معظم الأبحاث والدراسات على أهمية الإفطار الصباحي للتلاميذ. كون أن الغذاء له دور مهم في صحة ونمو الجسم وعلى التحصيل الدراسي ، للتلاميذ وأهمه يسبب أمراض ويشتمت انتباه التلاميذ غير إن هناك بعض المشكلات بدأت تظهر واضحة على بعض التلاميذ منها أمراض سوء التغذية ، ومن مؤشراتنا (فقر الدم ، النحافة ، ضعف النظر ، أمراض المعدة) فالعلاقة بين التحصيل الدراسي والتغذية علاقة ايجابية (طردية) فالإفطار المتنوع الذي يقدم للتلاميذ سيساعد على التركيز واستيعاب الدرس ويرفع من مستوى الأداء ويزيد من قدرة التلميذ على التحمل والتحصيل الدراسي، وعليه فإن مشكلة البحث تتبلور في التساؤلات التالية :

1- ما أهمية الإفطار الصباحي لتلاميذ الشق الأول من مرحلة التعليم الأساسي من وجهة نظر المعلمات.

2- ما علاقة الإفطار الصباحي بالتحصيل الدراسي لتلاميذ الشق الأول من مرحلة التعليم الأساسي من وجهة نظر المعلمات.

3- ما تأثير الإفطار الصباحي على نشاط وأداء التلاميذ .

أهداف البحث:

1- التعرف على أهمية الإفطار الصباحي لدى تلاميذ الشق الأول من مرحلة التعليم الأساسي من وجهة نظر المعلمات .

2- بيان العلاقة بين الإفطار الصباحي و التحصيل الدراسي .

3- أظهر تأثيرات الإفطار الصباحي على نشاط وأداء التلاميذ .

أهمية البحث :

تمكن أهمية البحث في أنه يسلط الضوء على علاقة الإفطار الصباحي بالتحصيل الدراسي وتحدد مدى فاعلية هذا الأسلوب في الارتقاء بمستوى التحصيل الدراسي ، وفي ذات الوقت لفت نظر القائمين على التعليم إلى أهمية الإفطار الصباحي في التدريس بوصفة إحدى أهم الأساليب التعليمية ، كما إن البحث سيسهم في سد الفجوة البحثية في الدراسات المتعلقة بعلاقة الإفطار الصباحي في التحصيل الدراسي ، وتحسين الأداء ألتحصلي للتلاميذ وتقديم نتائج علمية عن علاقة الإفطار الصباحي بالتحصيل الدراسي يمكن الاستفادة منه في تطوير العملية التعليمية .

حدود البحث :

1-الحدود الموضوعية: الإفطار الصباحي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي من وجهة نظر المعلمات.

2-الحدود المكانية: اقتصر البحث على مدارس الشق الأول من التعليم الأساسي في مدينة زوارة

3-الحدود البشرية : معلمات الشق من التعليم الأساسي .

4-الحدود الزمنية : الفصل الثاني للعام الدراسي : 2023-2024 .

مصطلحات ومفاهيم البحث :

1-الإفطار الصباحي: هو تقديم وجبة غذائية للتلميذ قبل ذهابه إلى المدرسة وفي منتصف دوامه المدرسي.

التعريف الإجرائي للإفطار الصباحي : هي ما يقدم للتلميذ من الأكل من البيت كوجبة إفطار له

2- التغذية : هي مجموعة من العناصر الغذائية التي يتناولها الفرد لتساعده على النمو وممارسة نشاطه بشكل طبيعي في الوسط الذي يعيش فيه .

التعريف الإجرائي للتغذية : وهي تناول طعام تكون فيه العناصر المهمة للجسم حتى تحافظ على صحته

3- سوء التغذية : يعرفه عادل بدر : ويقصد به حدوث تدهور أو ضعف في الصحة نتيجة تناول أغذية غير متكاملة إما بزيادة أو بزيادة أو نقص واحد أو أكثر من العناصر الغذائية . (عادل بدر ص 37)

التعريف الإجرائي لسوء التغذية : هي نقص من العناصر المهمة من الفيتامينات والمعادن والأملاح .

4- التحصيل الدراسي : تعرفها روبي بأنه ذلك المستوى الذي حصل عليه التلميذ في تحصيله للمواد الدراسية حيث يستدل على ذلك من خلال مجموع الدرجات التي حصل عليه في الامتحان . (روبي ص 12)

التعريف الإجرائي التحصيل الدراسي : هو مجموعة الدرجات التي يتحصل عليه التلميذ من الامتحان .

5- مرحلة الشق الأول من التعليم الأساسي (المرحلة الابتدائية)

يعرفها (فلاته) بأنه " التعليم الرسمي الذي يتعلمه التلميذ من سن السادسة إلى سن الثانية عشر ويتعلم في هذه السنوات الرعاية الجسمية والروحية والفكرية والانفعالية والاجتماعية والعقلية والحسية ويتفق مع طبيعة الطفل ومع أهداف المجتمع الذي يعيش فيه " (فلاته، 13:1405).

التعريف الإجرائي : هي المرحلة الأولى من التعليم وتبدأ من سن 6 إلى 12 سنة .
الدراسات السابقة :

هناك بعض الدراسات أشارت إلى موضوع الإفطار الصباحي منها :

1- دراسة الأن لوسكي **alanlouskil (1990)** بعنوان الغذاء في السنوات الأولى من العمر هدفت إلى معرفة دور الغذاء في السنوات الأولى من العمر في تنمية الذكاء وأجريت الدراسة في أمريكا على نحو 400 رضيع أعطيت مجموعة حليباً اصطناعياً عادياً والأخرى أعطيت حليباً مدعماً بالفيتامينات وبعد مرور 18 شهراً لوحظ إن مهارات التعلم للمجموعة التي أعطى لها حليباً عادياً كانت أقل من المجموعة التي أعطى لها حليباً مدعوماً ، وفي السنة الثامنة جاءت نسبة الذكاء أقل بأربعة عشر نقطة مقارنة بالأطفال الذين أعطوا حليباً مدعوماً ، وهذا يدل على دور الغذاء المتكامل في السنوات الأولى من العمر في تنمية الذكاء والقدرات العقلية الأخرى (جان ، مارك ، 2005)

2- دراسة **brown (2006)** بعنوان التفاعل بين تفضيل الغذاء ضمن البيئات الثلاثة (البيت - المدرسة - المجتمع) هدفت إلى تحليل التفاعل بين تفضيل الغذاء لدى الشباب وسلوك الوعي الغذائي وضمت ثلاث بيئات (البيت - المدرسة - المجتمع) و النتائج الأولية أشارت إلى وجود تفاعل اجتماعي لدى الشباب انعكس في تفضيل الغذاء في البيئات الثلاث المرتبطة بها وهذا يشير إلى أن الوجبات الغذائية غالباً ما تكون من الوجبات السريعة ، وبالتالي فإن العادات الغذائية لكثير من المستهلكين الشباب

تزيد من استهلاك وجبات غير متوازنة وفقيرة غذائياً ، ولم يظهر السلوك تفضيل الطعام بشكل دائم ليعكس هذه المعرفة و لا سيما داخل المدارس والبيئات الاجتماعية .

3- دراسة الشريف (2008) بعنوان الوعي الغذائي لطالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية ، هدفت إلى التعرف على مدى توفر الوعي الغذائي لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقة مستوى الوعي والفئة العمرية والدخل الشهري وتعليم الأب والأم وقد صمم برنامج في التربية الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لدى الطالبات و استخدام المنهج الوصفي للتعرف على المستوى الغذائي واعدت استمارة استبانة وطبقت على عينة عشوائية من طالبات الصف الثاني الثانوي وخلصت النتائج إلى أن مستوى الوعي لدى أفراد العينة منخفض من حيث العادات الغذائية السلوكية و مرتفع من حيث الميول والمعلومات المعرفية وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي والمستويات المعرفية ، لدى أفراد العينة تعزى لتعليم الأم والأب . (الشريف ، 2008)

4- دراسة خضر ياسين وسمر عدنان (2010) بعنوان " الوعي الغذائي لدى أمهات رياض الأطفال وعلاقته ببعض المتغيرات " هدفت إلى التعرف على الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال رياض الأطفال وعلاقته ببعض المتغيرات ، وقد اخترت عينة عشوائية (200) من أمهات الأطفال وقد قام ببناء مقياس للوعي الغذائي يتكون من (39) فقرة وخلصت الدراسة إلى إن أمهات أطفال الرياض يتمتعن بوعي غذائي ، وأنه توجد فروق بين الأمهات تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي ، ولا توجد فروق بين الأمهات تبعاً لمتغير العمر ، ولدى أمهات الأطفال غير الموظفات ووعي غذائي أكثر من الأمهات الموظفات .

5- دراسة سناء عبد العزيز (1998) بعنوان "العلاقة بين نقص الحديد وكل من الذكاء والسلوك " هدفت إلى البحث في العلاقة بين نقص الحديد وكل من الذكاء وسلوك الأطفال و أجريت الدراسة على 60 طفلاً تتراوح أعمارهم من 5-10 سنوات في جمهورية مصر العربية ، واستنتجت أن نقص عنصر الحديد له تأثير مباشر على درجة ذكاء الأطفال وسلوكهم الاجتماعي ، إذ وجد أن عنصر الحديد أقل بكثير لدى الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية مقارنة بنظرائهم الأصحاء سواء كان نقص الحديد مصحوب أو غير مصحوب بأعراض الأنيميا ، وأن مستوى الذكاء لدى الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية ونقص عنصر الحديد متوسط أو ضعيف (سناء عبد العزيز ، 1998) .

6- دراسة عبد الله بن إبراهيم السد (2000) بعنوان " نقص الحديد في الغذاء وعلاقته بصعوبة التركيز " أجريت الدراسة في الأردن على عينة قوامها 1200 تلميذ من أقسام المرحلة الثانوية وخلصت على الآتي إلى ان التلميذ يتمتع بالتغذية الجيدة يكون مستعداً لتلقي العلم أكثر من غيره بسبب تحمله على أغذية الطاقة والنمو ، مما يزيد من قدرته على التحصيل الدراسي الجيد (عبد الله السيد ، 2000) .

7- دراسة بدرية محمد الدوسري ونجاة رشيد (2008) " بعنوان الدوافع الكامنة وراء إهمال الطالبات لوجبة الإفطار في مرحلة الثانوية "هدفت إلى التعرف على الأسباب الكامنة وراء إهمال الطالبات لوجبة

الإفطار في المرحلة الثانوية ، والوقوف على ممارسات الطالبات في وجبة الإفطار ، وبيان دور الأسرة في تهيئة الجو النفسي الاجتماعي للتأكد على أهمية الإفطار الصباحي وأجريت الدراسة على 73 طالبة ، واستخدمت استمارة الاستبانة كأداة للدراسة ، وخلصت إلى أن 54.8 % من أفراد العينة يتناولون وجبة الإفطار بشكل دائم وأن 43.8 % تمثل وجبة الإفطار بالنسبة لهم وجبة أساسية (بدرية الدوسري ونجاة رشيد ، 2008) .

التعقيب على الدراسات السابقة :

يظهر من استعراض الدراسات السابقة أن معظم الدراسات كانت تهدف إلى تنمية الوعي الغذائي للمراحل الدراسية المختلفة وأنها اعتمدت على استمارة الاستبانة كأداة للدراسة . واعتمدت معظم الدراسات على مراحل دراسية مختلفة واستخدمت معظم الدراسات معامل ارتباط بيرسون والوسط المرجح والوزن المئوي وكانت اغلب العينات من الأمهات والمعلمات والتلاميذ والأطفال . وأن البحث الحالي سيجري على عينة من المعلمات وستكون الدراسة على تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي وسيعتمد في أساليب إحصائية على استمارة الاستبانة كأداة للدراسة وتستخدم معامل ارتباط بيرسون والوسط المرجح والوزن المئوي .

الإطار النظري للبحث

أولاً: الإفطار الصباحي :

يعد الإفطار الصباحي من العوامل المهمة في العملية التعليمية التي يجب التركيز عليها لأنه يحتوي على العناصر الغذائية اللازمة لسلامة نمو التلميذ وإمداد الجسم بالطاقة ، ومقاومة الأمراض ، وأن تنوعه يضمن حصول التلميذ على العناصر الغذائية الرئيسية ، وإن إدراك الأسرة لهذه النقطة هي البداية في التخطيط للتغذية المتوازنة فالوجبة يجب أن تحتوي على جميع العناصر الغذائية من كربوهيدرات ، وبروتينات ، وفيتامينات ، ومعادن ، ودهون ، وماء بنسب محددة ومتوازنة ، وهذا لا يتحقق إلا بتنوع مصادر الغذاء ، وكذلك لا بد أن يكون الإفطار كافياً دون إفراط ولا تفريط .

تعد وجبة الإفطار من الوجبات اليومية المهمة إذا تناولها يساعد على زيادة النشاط ويضعف التحصيل العلمي ، فضلاً على أنها تثير يقظة وانتباه التلاميذ وتمنحهم القدرة على تحمل إجهاد اليوم الدراسي ، و في هذا أثبتت بعض الدراسات العلمية أن الذين لا يتناولون وجبة الإفطار يواجهون مشكلة عدم التركيز ، ويصابون بالإعياء ، الأمر الذي ينعكس سلباً على أدائهم في اليوم الدراسي .

وتتمثل الآثار الايجابية من تناول وجبة الإفطار الصباحي في الآتي :

- 1- تزود الجسم بالطاقة التي يحتاجها خلال ساعات النهار .
- 2- تزود الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية الضرورية .

3- ثبات واستقرار تركيز سكر الدم طوال ساعات النهار والسيطرة على الداء السكري ، وبخاصة النمط الثاني .

4- تنشيط الجسم وتحسن القدرة على التركيز والأداء في المدرسة .

5- التحكم في الشهية والتقليل من الشعور بالجوع خلال ساعات النهار .

أما الآثار السلبية من عدم تناول الإفطار الصباحي :

1- حصول خلل في مستويات السكر والكوليسترول في الدم وخطا في استجابة الخلايا للأنسولين، وبالتالي يزيد من احتمال الإصابة بأمراض القلب والداء السكري

2- يولد شعوراً بالتعب والخمول ونقص في التركيز وأحيانا يصاب الرأس بالصداع والابتعاد عن الأغذية التي تقدمها الوجبات السريعة قدر الإمكان و استبدال المشروبات الغازية بالحليب وعصائر الفواكه واللبن.

3- يتأثر التحصيل الدراسي للتلاميذ وعلى نشاطهم العلمي والبدني .

4- يتأثر نشاط التلميذ وسلوكه وكذلك حالته النفسية .

سوء التغذية :

تعرف عفاف صبحي : سوء التغذية بأنها "غياب الغذاء المتوازن وهو غياب نقص المواد الغذائية التي

تصل لجسم الإنسان أو نقص من المعادن والفيتامينات للجسم " (عفاف صبحي ، 2004ص37)

ويعرفه عادل بدر : بأنها "حدوث تدهور أو ضعف في الصحة نتيجة تناول أغذية غير متكاملة إما بزيادة أو نقص واحد أو أكثر من العناصر الغذائية " (عادل بدر ، ص 13)

ويعرفه سمير بسباس : بأنها "سوء لا يعني نقص في سعرات الحرارية أو النقص في توفير الكمية الضرورية من الطعام فسوء التغذية لا يتناقض مع السمنة ، فالأشخاص الذين يعانون زيادة في الوزن يتناولون أطعمة خالية من العناصر المغذية ، ومشبعة بالدهون والسكريات مما قد يسبب مرض السكري وتصلب الشرايين " (عبد الرحمن ، ص13).

ويعرفه أحمد ديب : "عدم احتواء الوجبات اليومية الأساسية الذي يتناولها الفرد على ما يحتاجه من مواد غذائية متكاملة كالأغذية المعلبة مثلا أو الأغذية التي تحتوي على ألوان صناعية ، أو مكثفات ، ومواد حافظة و الاعتماد على الأكل السريع أو الحلويات المصنعة " (أحمد ديب ، ص 78) .

التعريف الإجرائي: هو عدم حصول جسم الإنسان على القدر الكافي من المواد الغذائية ، وهذه الحالة قد ينتج من عدم توافر الغذاء المتوازن سوء التغذية .

أعراض سوء التغذية :

1- ظهور سوء التغذية بصورة ظاهرة :

يعني حصول أمراض غذائية معينة ذات أعراض مميزة فنقص الفيتامينات ، كالكالسيوم مثلا يسبب هشاشة العظام ، وقد يسبب النحافة وينتج عنه فقر الدم ، أما الإفراط في أكل الغذاء يرتفع الفيتامينات عن الحد العادي ويسبب مشكلات في الغدة الدرقية .

2- ظهور سوء التغذية بصورة مستترة :

ينتج عن (ضعف عام) وعدم القدرة على العمل ، أو التركيز والفهم وتدني مستوى التحصيل المعرفي والدراسي وعدم الاستغراق في النوم ، والأرق وبخاصة الأطفال ، وعدم القدرة على التجاوب مع الحياة بوجه عام ، كما يؤكد علماء التغذية أن هناك علاقة مباشرة بين الغذاء الأطفال وبين النشاط الذي يقوم به الأطفال .

3- ظهور نقص التغذية في المجتمع بشكل متزايد :

تعاني أغلبية الدول من مشكلات التغذية سواء من حيث النقص أو السمنة المفرطة الناتجة عن الأكل غير الصحي مثل تعاني من السمنة المفرطة ، حيث تعاني الدول النامية من ضعف الغذاء سواء كان في قيمته أو نوعه أو كميته ، وفي جميع الحالات فإنه ينعكس ذلك سلبا على المجتمع ، وعلى كافة الأفراد في مختلف الأعمار كما ينعكس سوء التغذية أيضا على التلميذ التي تعوق عمله وتطوره المهني وتحد من الإبداع والتطور العلمي .

أنواع من سوء التغذية وهي على النحو الآتي:

النوع الأول: سوء التغذية الناتج عن نقص عنصراً أو أكثر من العناصر الغذائية و قد يسبب فقر الدم الناتج عن نقص الحديد، وببطء النمو عند الأطفال، مثل هشاشة العظام ، وارتفاع مستوى الكوليسترول حيث يسبب نقص العناصر الغذائية مشكلات جسدية كالنحافة وقصر القامة ، وتظهر لدى المصاب علامات في الوجه كتشقق الشفاه وغيرها من الأمراض .

النوع الثاني: سوء التغذية الناتج عن الإفراط في تناول العناصر الغذائية والذي قد تسبب الإصابة بالسمنة، أمراض القلب والشرابين ، والسكري وغيرها من الأمراض .

وهناك أمراض التي يصاب بها الشخص المصاب بسوء التغذية تكون حسب نوع الفيتامين الزائد أو الناقص في الجسم كنقص البروتين الذي يسبب نقص الوزن وانخفاض في ضغط الدم والتعب المزمن ويسبب نقص الكالسيوم هشاشة العظام ونقص الحديد في النظام الغذائي يؤدي إلى فقر الدم، وهي مشكلة صحية للطفل والبالغ على السواء وقد يحدث إما نتيجة لعدم تناول أغذية غنية بالحديد، أو عدم امتصاص الحديد في الأمعاء .

كما يسبب نقص اليود في الغذاء إلى ضعف عام وقد يسبب أيضا تأخر النمو العقلي والجسدي عند الأطفال بالإضافة إلى مصاعب على مستوى القدرات العقلية منها الذكاء، والتفكير، والإدراك والتي بدورها تسبب تدني مستوى التحصيل العلمي.

ونقص الفيتامين (أ) في النظام الغذائي يؤدي إلى ، ضعف الرؤية ليلا (العشي الليلي) وضعف جهاز المناعة يؤدي إلى ازدياد احتمال الإصابة بالأمراض مثل : الإسهال ، والحصبة ، والأمراض المعدية في حين يسبب الإفراط في الأكل أو الإفراط في أخذ الفيتامينات التي تسبب مشكلات صحية وجسدية مثل : الإفراط في الفيتامين (أ) ويسبب ألماً في المفاصل ويؤثر على الكبد والطحال الإفراط في أخذ الفيتامين (د) يسبب الغثيان والدوخة ، واضطراب نسبة الكالسيوم في الدم ، وترسب الكالسيوم في الأنسجة والإفراط في أخذ أغذية غنية بالفيتامين (هـ) يسبب الضعف العضلي ، الصداع ، الغثيان ، وآلام في البطن .

أسباب سوء التغذية:

هناك أسباب عدة لسوء التغذية سواء لدى الكبار أو الصغار، ومن بين هذه الأسباب:

1- الأسباب العامة:

يعد الفقر من العوامل الأساسية التي تسهم في سوء التغذية مما يجعل عدم حصول الجسم على الكمية من الغذاء والمعادن والفيتامينات وفق ما يحتاجه الفرد ، كما أن هناك أسر تعودت على الأكل العشوائي غير المنتظم وغير المتزن من ناحية القيم الغذائية والكمية ، وكل المشكلات الجسدية والصحية قد تزداد مع تطور عمر الطفل ، فتصبح عاهات أو أمراض خطيرة ، كما يسبب الأكل السريع بخاصة للأطفال مشاكل صحية منها السمنة عند الأطفال وارتفاع معدل الدهون عند التلميذ .

2- الأسباب الثانوية :

وتتمثل في إصابة جسم الإنسان بأمراض ومشكلات صحية تعوق عمليات هضم الأطعمة أو امتصاصها واستغلالها داخل الجسم أي عدم الاستفادة من الغذاء رغم كفايته لتغطية احتياجات الجسم من العناصر الغذائية، ومن أهم هذه المشكلات المسببة لسوء التغذية:

الإصابة ببعض الأمراض مثل المرارة وهذا أدى إلى نقص الدهون وحرمان الجسم من الفيتامينات الذائبة في الدهن (مثل فيتامين أ ، د ، هـ) .

خامساً- انعكاسات سوء التغذية:

ينعكس سوء التغذية بشكل سلبي على البنية الجسمية، فالفرد الذي يعاني من سوء التغذية يصاب من بالسمنة أو النحافة كما أن السمنة تعد إحدى مشكلات العصر ، وهي من أكثر مشكلات التغذية شيوعاً فهي ، نتج عن تراكم الدهون في الجسم من خلال زيادة حجم الخلايا الدهنية أو بسبب زيادة أعدادها .

ثانياً : التحصيل الدراسي :

يعرف التحصيل الدراسي لغوياً : بأنه كلمة من الفعل حصل ، يحصل ، حصول الشيء والحاصل ما خلص من الفضة والحجارة ، المعدن والمحصول ما أخذه الحاكم على تحصيل الدين والقاضي على تحصيل الحق .

ويعرفه الحامد : " بأنه التقدم نحو الهدف المنشود أو المرغوب في مجال التعليم " (الحامد ، 1998ص 39)

ويعرفه روبي : " هو المستوى الذي وصل إليه التلميذ في تحصيله للمواد الدراسية حيث يستدل على ذلك من خلال مجموعات الدرجات التي حصل عليها في الامتحان " (روبي 1998،ص12)

ويعرفه أحمد : " مدى تحصيل التلاميذ في عدد من الاختبارات والامتحانات وفي مختلف المواد الدراسية " (أحمد ، 2003 ، ص 23)

ويعرفه كمال : " بأنه القدرة الحاصلة على أداء المهام التعليمية المدرسية وقد تكون عامة أو خاصة بمادة دراسية معينة أو مواد عدة " (كمال دسوقي ، 1980، ص 67)

تعريف " : قاموس التربية بأنه المعرفة المكتسبة أو تطور المهارات في المواضيع المدرسية ، والتي تتحدد عادة عن طريق درجات اختبار أو تقديرات المعلمين أو كلاهما معا (المهيزع فهد 1999،ص 14) .

العوامل المؤثرة في عملية التحصيل الدراسي :

هناك مجموعة من العوامل تؤثر في عملية التحصيل الدراسي منها :

1-عوامل مباشرة :

يرتبط النجاح المدرسي بالعمر العقلي للتلميذ ، وكثيرا ما يتعرض التلميذ للفشل في التحصيل إذا ما طلب منه تحصيل حقائق ومعلومات ومهارات أعلى من مستوى قدراته العقلية، وهناك علاقة وثيقة بين الذكاء والتفوق الدراسي يتوقف لحد كبير على نسبة ذكاء التلميذ ، فكلما كانت نسبة الذكاء عالية كان التفوق بتفوق التلميذ مرتفعاً.

2- الحالة الصحية العامة للتلميذ:

أن التلميذ الذي لا يتمتع بنسبة عالية من الصحة واللياقة البدنية لا يستطيع أن يركز انتباهه في دروسه لمدة زمنية طويلة ، لأنه يشعر بالجهد والتعب والإرهاق لأقل جهد يبذله ، فسرعان ما يتشتت انتباهه ويفقد القدرة على متابعة المعلم في شرح الدرس ولا يفهم منه شيئاً ، وبالتالي لا يستطيع القيام بالواجبات المدرسية أو مراجعة الدروس السابقة وبذلك يتخلف في تحصيله عن زملائه اللذين يتمتعون بمستوى عال من الصحة العامة (الأشول والهوري ص29).

3-اضطراب النمو الانفعالي والاجتماعي:

لقد دلت العديد من الدراسات التربوية والنفسية على وجود علاقة قوية بين التأخر الدراسي للتلميذ والاضطرابات النفسية والسلوكية، فالتلميذ حين يكون شديد الحياء أو يكون قلق أو غير مستقر يجد صعوبة في مواجهة المواقف التعليمية المختلفة، كما أن الأسرة عندما تكون مفككة أو أن التلميذ يعيش في مستوى زائد من الدلال فإن ذلك سيكون مصدر لضعف التحصيل، ويؤدي هذا الأسلوب الخاطيء في

التربية إلى زيادة التوتر الانفعالي مما يعوق إحساس بالأمن والاستقرار وينعكس على مستوى تحصيله واهتماماته.

أن التلاميذ الذين يعيشون في ظروف اقتصادية غير ميسرة، كالسكن في منازل غير صحية لا يتوفر فيها النوم المريح أو لا يحصل فيها على قدر كافي من أشعة الشمس والهواء النقي والتلاميذ الذين لا يتناولون الطعام الصحي المتكامل فإن هذا من شأنه أن يسبب أمراض صحية واضطرابات على مستوى الجسد مثل النحافة، والسمنة، وقصر القامة، وشحوب الوجه، والهالات السوداء تحت العين، كما أن التلميذ يتعرض لاضطرابات نفسية مثل الخجل، والقلق، والعدوان، والغضب، مما يؤثر على التحصيل الدراسي للتلميذ.

2-العوامل المتعلقة بالمعلم :

إن لشخصية المعلم تأثير قوي على التلميذ وعلى ما يكتسبه من مهارات ومعارف فهناك تلاميذ ينفرون من المادة بسبب المعلم المهمل وغير المبالي والمقصر، في حين سيكون اتجاههم إيجابي نحو المدرس الذي يهتم بمهنته وتلاميذه فيتخذونه قدوة لهم ويمكن تقليده في جميع الصفات، وعلى هذا الأساس يجب على المعلم تعويد التلاميذ على حب المدرسة وتقبل الوضع الاجتماعي حتى يرفع من مستوياتهم التعليمية. (صالح ص 98) .

كما أن استخدام المدرس نموذجاً من نماذج سلوك المعلم ، يدخل فيها تخطيط الأعمال التربوية وإدارتها و تنفيذها فهي بدورها تنتقل المعلومات بشكل منظم وسريع إلى أذهان التلاميذ وبهذا نجد نمط تدريس المعلم يؤثر على أداء التلميذ (العرابي ص 102) ومن أهم العوامل التي تساعد المدرس على تحقيق المردود العلمي العالي للتلاميذ هي :

1- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ ، وأخذها في الاعتبار في العملية التربوية .

2- التعرف على قدرات وإمكانات التلميذ و تقادي العنف والترهيب .

3- التعرف على كل تلميذ والمشكلات التي يعاني منها سواءً كانت صحية أو اجتماعية أو نفسية أو سلوكية أو اقتصادية ومحاولة معرفة أسبابها وطرق علاجها ، لأنها تسهم في التحصيل العلمي والدراسي للتلميذ إما سلبياً أو إيجابياً (روبي أحمد ص 134) .

3- المدرسة :

تعد المدرسة المؤسسة التي يقضي فيها التلاميذ معظم أوقاتهم، وهي تزودهم بالخبرات المتنوعة وتهينتهم للدراسة وتساعدتهم على اكتساب المهارات الأساسية في الميادين المختلفة من الحياة ، وهي تسهم في النمو النفسي ، والعقلي ، والأخلاقي ، و الانفعالي والتنشئة الاجتماعية والانتقال بهم إلى الاستقلال وتحقيق الذات بشكل سليم (مدحت ص 98)

4-الأقران وجماعة الأصدقاء :

تبدأ عملية تحول الطفل من علاقاته الاجتماعية الأسرية إلى علاقات اجتماعية خارجية من خلال ارتباطه بالأقران في فترة مبكرة من حياته على شكل زيارات خاطفة للأقارب أو نزهات يومية عابرة يتحرر فيها من قيود الأسرة إلا أن هذا التحول يأخذ شكلاً فعلياً عندما يلتحق الطفل بالمدرسة ، ويبدأ هذا التحول بالتطور مع مرور الزمن ، حيث يكون أفراد البيئة المدرسية أكبر عدداً من أعضاء الأسرة مما يستدعي بذل كثير من الجهد من قبل التلميذ نتيجة المنافسة وبغية تحقيق التكيف مع أكبر عدد من الزملاء وإثبات الجدارة في تحقيق المكانة الاجتماعية ويؤدي الزملاء دوراً مهماً في الانجاز المدرسي خلال فترة المراهقة و يميلون إلى اختيار أصدقائهم من البيئة الاجتماعية نفسها ، حيث التقاليد والقيم الاجتماعية المشتركة (أمان أحمد ، 1998ص 67) .

وتعد علاقة التلميذ بزملائه من العلاقات المهمة في المحيط المدرسي ، وقد يكون لجماعة الرفاق تأثير في سلوك التلميذ أكثر من تأثير الأسرة والمدرسين والمربين وسواهم ، ذلك أن التلميذ حين ينضم إلى هذه الجماعات ، فإنه يشترك مع أعضائها في الأفكار ونوع الاهتمامات حتى في إتباع بعض السلوكيات (الأخلاقية والدينية والغذائية والاجتماعية وغيرها من العادات).

وتشبع رغبات معينة لديه وتحقق مصالح معينة له، كما أن للجماعة مجال رحب للصدقة والزمالة يشعر فيها التلميذ بوجوده من خلال جماعة الرفاق، وله أهمية في المجتمع، كما يشعر التلميذ بأنه صار له كيان خاص (حسين محمود 1997، ص 85)

1- العوامل غير المباشرة : وهي العوامل التي تقع خارج البيئة المدرسية أي في المجتمع الواسع، وتبدأ من الطريق التي يسلكها من البيت إلى المدرسة مروراً بالأسواق والمحال التجارية التي تغري ، التلميذ (محمد زياد 1996 ، ص 15) .

2- العمليات العقلية : هناك مجموعة من العمليات التي لها دور كبير في عملية التحصيل الدراسي منها: أ- التذكر: ويقوم التلميذ باستحضار ما سبق أن تعلمه واحتفظ به للاستفادة منه في موقف حياتي ويعد التركيز والانتباه عملية ضرورية للتذكر ، إذ يعتمد التذكر على مقدار التعلم ، فكلما يبذل الفرد وقتاً أطول في التعلم ازدادت قدرته على التذكر، فالوقت عامل مهم في ترسيخ المعلومة .

ب- الحفظ : ويرتبط الحفظ بالقدرة على التحصيل وتخزين المعلومات وله طرق عدة منها : والتسميع: عن طريق قراءة ما يراد حفظه بصوت عال أو منخفض مرات عدة و التكرار الموزع : وفيه يكون الحفظ على فترات أو تقسيمها إلى أجزاء وهذا من شأنه أن يتم التدريب عليه .

ج-الاسترجاع: هو استدعاء واستحضار ما حفظه واكتسبه الفرد من معارف، ومعاني، وصور، أي أن عملية الاسترجاع هي التي تستثار خبرته السابقة التي كانت عن طريق الصور أو الألفاظ وما يصاحبها من ظروف مكانية أو زمنية أو انفعالية (أمان أحمد، 1998ص 101) .

إجراءات البحث :

1- مجتمع البحث :

وتمثل في معلمات الشق الأول من التعليم الأساسي في مدينة زوارة.

ب- عينة البحث :

عينية من معلمات الشق الأول من التعليم الأساسي وعددهم 60 معلمة .

منهجية البحث : استخدمت الباحثة في هذه البحث المنهج الوصفي ، وذلك لملائمته لأهداف وطبيعة البحث ، كما استخدمت المنهج التحليلي لتحليل استمارة الاستبانة وتحقيق أهداف البحث وقد أجري البحث على عينية عشوائية من معلمات مدراس زوارة واستخدمت مجموعة من الأساليب الإحصائية .

أداة البحث : وتشمل استمارة إستبانة وتتكون من أربعة إبعاد وهما بعد الفهم والاستيعاب وتشمل 5 فقرات وبعد النشاط وتشمل 5 فقرات وبعد الصحة وتشمل 5 فقرات وبعد الأداء ويشمل 5 فقرات .

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث :

تحقق أهداف البحث وتحليل البيانات التي تم المجموعة من مفردات العينة ، استخدمت العديد من الأساليب الإحصائية من برمجية الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية "Statistical package for social Sciences" والتي يرمز لها إختصاراً بالرمز (SPSS) الإصدار 26 ، وفي ما يلي الأساليب الإحصائية التي استخدمت في هذا البحث :

معامل ألفا كرونباخ ، ومعامل ارتباط بيرسون ، معامل ارتباط سبيرمان براون .

التوزيع النسبي ، والوسط الحسابي ، والانحراف المعياري .

اختبار t لعينة واحدة كأحد أساليب الإحصاء الاستدلالي ، لإمكانية تعميم النتائج من العينة إلى المجتمع .
صدق أداة الدراسة

حساب الاتساق الداخل لاستمارة الاستبانة الدراسة وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد الاستمارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه حيث يتضح من محتويات الجدول (1) وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين كل عبارات ابعاد الاستمارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وهذه الارتباطات تعزز صدق المقياس.

جدول (1) معامل الارتباط بيرسون لاستمارة الاستبيان الدراسة بينكل عبارات ابعاد الاستبيان والدرجة الكلية للبعد الذي

تنتمي إليه

الفهم والاستيعاب		النشاط		الصحة		الاداء	
الدرجة	معامل الارتباط	الدرجة	معامل الارتباط	الدرجة	معامل الارتباط	الدرجة	معامل الارتباط
1	0.786**	1	0.715**	1	0.727**	1	0.741**
2	0.713**	2	0.747**	2	0.627**	2	0.827**
3	0.691**	3	0.579**	3	0.780**	3	0.769**
4	0.718**	4	0.627**	4	0.670**	4	0.692**

0.652**	5	0.723**	5	0.794**	5	0.840**	5
---------	---	---------	---	---------	---	---------	---

** علاقة ارتباط عند مستوى معنوية أقل من 0.01

ثبات أداة القياس:

استخدمت الباحثة معادلة (ألفا كرونباخ)، وطريقة التجزئة النصفية على محاور الدراسة، وظهرت النتائج حسب ما مبين في الجدول (2)، أن معامل ثبات محاور الدراسة (معامل ألفا كرونباخ) قد تراوح من (0.709، 0.803) لمختلف محاور الدراسة، وأين توجد علاقة ارتباط بين أجزاء المحاور، حيث تراوح معامل ارتباط بيرسون من (0.485، 0.700)، إن معامل ثبات سبيرمان براون بين النصف الفردي والزوجي تراوح من (0.653، 0.823)، وهذه القيم تعد عالية ومناسبة للتحقق من ثبات المقياس.

جدول (2) نتائج اختبار ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمحاور البحث

معامل الثبات سبيرمان براون	معامل الارتباط بيرسون	ألفا كرونباخ	عدد العبارات	المحاور
0.823	0.700	0.803	05	الفهم والاستيعاب
0.653	0.485	0.709	05	النشاط
0.759	0.612	0.742	05	الصحة
0.747	0.596	0.773	05	الاداء

ترميز بيانات الدراسة

بعد تجميع استمارات الاستمارة استخدمت الباحثة الطريقة الرقمية في ترميز البيانات، وبما أنه يقابل كل فقرة من الفقرات محاور المتغيرات الأساسية للاستمارة قائمة تحمل الاختيارات الآتية وفقاً لمقياس ليكارث الخماسي : (موافق بشدة - موافق - محايد - معترض - معترض بشدة)، وقد إعطاء كل من الاختيارات السابقة درجات لمعالجتها إحصائياً، وذلك على النحو الآتي : موافق بشدة (5) خمس درجات، موافق (4) أربع درجات، محايد (3) ثلاث درجات، معترض (2) درجتان، معترض بشدة (1) درجة واحدة. وجد الوسط الحسابي مساوياً للرقم (3) باعتبار أن $(3) = 5 / (5+4+3+2+1)$ ، وبالتالي فإن المتوسطات الحسابية التي قيمتها أقل من (2) وهي تعبر عن درجة موافقة متدنية، والمتوسطات الحسابية التي قيمتها أقل من (3) تعبر عن درجة موافقة دون المتوسط، والمتوسطات الحسابية التي قيمتها أقل أو تساوي (4) وأكبر من (3) تعبر عن درجة موافقة فوق المتوسط، والمتوسطات الحسابية التي قيمتها أكبر من (4) وأقل أو تساوي (5) تعبر عن درجة موافقة مرتفعة.

تحليل بيانات الدراسة

المحور الأول: بعد الفهم والاستيعاب.

يتضح من بيانات الجدول (3) أن المتوسطات الحسابية حول (الفهم والاستيعاب) جاءت كلها أكبر من 3 (المتوسط الافتراضي للمقياس الخماسي) أي أنها في اتجاه الموافقة، وإن المتوسط العام للمحور أكبر من (3) وهذا يشير إلى أن أفراد العينة موافقين على أن الإفطار الصباحي يزيد من الفهم والاستيعاب،

وبالتالي يزيد من التحصيل الدراسي، كما أن مستوى المعنوية لاختبار (t) أقل من 0.05 وهنا يتضح تعميم النتائج المتحصل عليها من العينة على مجتمع البحث.

جدول (3) نتائج تحليل محور الفهم والاستيعاب

الترتيب	مستوى المعنوية p-value	قيمة إختبار t	الانحراف المعياري S.D	المتوسط الحسابي \bar{x}	درجة الموافقة					القيمة	محتوى الفقرة	ت
					معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة			
4	0.000	48.691	0.686	4.279	00	01	05	31	24	ت	يشد الإفطار الصباحي انتباه التلميذ نحو المادة العلمية	1
					00.0	1.6	8.2	50.8	39.3	%		
5	0.000	41.085	0.804	4.230	00	04	02	31	24	ت	يزيد الإفطار الصباحي من فاعلية التلاميذ مع المعلمين	2
					00.0	6.6	3.3	50.8	39.3	%		
1	0.000	59.171	0.595	4.508	00	00	03	24	34	ت	يساعد الإفطار الصباحي على التركيز في الدرس	3
					00.0	00.0	4.9	39.3	55.7	%		
2	0.000	51.578	0.668	4.410	00	00	06	24	31	ت	يحفز الإفطار الصباحي التلاميذ على الاستمرار في التعلم	4
					00.0	00.0	9.8	39.3	50.8	%		
3	0.000	45.196	0.756	4.377	00	01	07	21	32	ت	يزيد الإفطار الصباحي من دافعية التلاميذ إلى المشاركة في المناقشة	5
					00.0	1.6	11.5	34.4	52.5	%		
					الدرجة الكلية حول محور الفهم والاستيعاب							
	0.000	64.545	0.527	4.360								

المحور الثاني: بعد النشاط.

يتضح من محتويات الجدول (4) أن المتوسطات الحسابية حول (النشاط) جاءت كلها أكبر من 3 (المتوسط الافتراضي للمقياس الخماسي) أي أنها في اتجاه الموافقة، وإن المتوسط العام للمحور أكبر من (3) وهذا يشير إلى أن أفراد العينة موافقين على أن الإفطار الصباحي يزيد من النشاط، وبالتالي يزيد من التحصيل الدراسي، وأن مستوى المعنوية لاختبار (t) أقل من 0.05 وبالتالي يمكن تعميم النتائج المتحصل عليها من العينة على مجتمع البحث.

جدول (4) نتائج تحليل محور النشاط

الترتيب	مستوى المعنوية p-value	قيمة إختبار t	الانحراف المعياري S.D	المتوسط الحسابي \bar{x}	درجة الموافقة					القيمة	محتوى الفقرة	ت
					معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة			
2	0.000	57.800	0.618	4.574	00	00	04	18	39	ت	يبعد الإفطار الصباحي التلاميذ عن الكسل والخمول	1
					00.0	00.0	6.6	29.5	63.9	%		
3	0.000	40.278	0.798	4.115	00	01	13	25	22	ت	يعزز الإفطار الصباحي التعاون بين التلاميذ	2
					00.0	1.6	21.3	41.0	36.1	%		
1	0.000	59.188	0.610	4.623	00	00	04	15	42	ت	الإفطار الصباحي يقلل من الأمراض المرتبطة بالظروف الجوية	3
					00.0	00.0	6.6	24.6	68.9	%		
5	0.000	38.056	0.760	3.705	00	05	14	36	06	ت	يعزز الإفطار الصباحي من الثقة بالنفس	4
					00.0	8.2	23.0	59.0	9.8	%		
4	0.000	22.946	1.267	3.721	03	10	11	14	23	ت	يخفض الإفطار الصباحي من معدل الرسوب لدى التلاميذ	5
					4.9	16.4	18.0	23.0	37.7	%		
					الدرجة الكلية حول محور النشاط							
	0.000	56.344	0.574	4.147								

المحور الثالث: بعد الصحة.

من محتويات الجدول (5) أن المتوسطات الحسابية حول (الصحة) جاءت كلها أكبر من 3 (المتوسط الافتراضي للمقياس الخماسي) أي أنها في اتجاه الموافقة، وإن المتوسط العام للمحور أكبر من (3) وهذا يشير إلى أن افراد العينة موافقين على أن الافطار الصباحي يزيد من الصحة وبالتالي يزيد من التحصيل الدراسي، كما أن مستوى المعنوية لاختبار (t) أقل من 0.05 وهذا يتيح تعميم النتائج المتحصل عليها من العينة على مجتمع البحث.

جدول (5) نتائج تحليل محور الصحة

الترتيب	مستوى المعنوية p-value	قيمة إختبار t	الانحراف المعياري S.D	المتوسط الحسابي \bar{x}	درجة الموافقة					محتوى الفقرة	ت	
					معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة			
3	0.000	55.935	0.618	4.426	00	00	04	27	30	ت	1	يمنح الإفطار الصباحي التلاميذ لصحة البدنية
					00.0	00.0	6.6	44.3	49.2	%		
5	0.000	48.084	0.711	4.377	00	01	05	25	30	ت	2	يقلل الإفطار الصباحي من الإصابة بالأمراض
					00.0	1.6	8.2	41.0	49.2	%		
1	0.000	59.739	0.594	4.541	00	00	03	22	36	ت	3	يحفز الإفطار الصباحي التلميذ على النشاط والتحرك
					00.0	00.0	4.9	36.1	59.0	%		
4	0.000	56.040	0.610	4.377	00	00	04	30	27	ت	4	يقلل الإفطار الصباحي من الشعور بالتعب والإرهاق
					00.0	00.0	6.6	49.2	44.3	%		
2	0.000	51.678	0.671	4.443	00	00	06	22	33	ت	5	يزيد الإفطار الصباحي من قدرة التلاميذ على التحمل
					00.0	00.0	9.8	36.1	54.1	%		
	0.000	76.859	0.450	4.432	الدرجة الكلية حول محور الصحة							

المحور الرابع: بعد الأداء.

يظهر من محتويات الجدول (3) أن المتوسطات الحسابية حول (الاداء) جاءت كلها أكبر من 3 (المتوسط الافتراضي للمقياس الخماسي) أي أنها في اتجاه الموافقة، وإن المتوسط العام للمحور أكبر من (3) وهذا يشير إلى أن افراد العينة موافقين على أن الافطار الصباحي يزيد من الاداء وبالتالي يزيد من التحصيل الدراسي، أن مستوى المعنوية لاختبار (t) أقل من 0.05 وهذا يتيح تعميم النتائج المتحصل عليها من العينة على مجتمع البحث.

جدول (6) نتائج تحليل محور الاداء

الترتيب	مستوى المعنوية p-value	قيمة إختبار t	الانحراف المعياري S.D	المتوسط الحسابي \bar{x}	درجة الموافقة					محتوى الفقرة	ت	
					معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة			
4	0.000	40.795	0.819	4.279	01	02	02	30	26	ت	1	يشعر الإفطار الصباحي التلاميذ بالراحة والرضا
					1.6	3.3	3.3	49.2	42.6	%		
5	0.000	26.895	1.090	3.754	00	10	15	16	20	ت	2	يعزز الإفطار الصباحي مشاعر الحب والاحترام اتجاه معلميه وزملائه
					00.0	16.4	24.6	26.2	32.8	%		
2	0.000	58.955	0.595	4.492	00	00	03	25	33	ت	3	يزيد الإفطار الصباحي من قدرة التلميذ على التحصيل الدراسي
					00.0	00.0	4.9	41.0	54.1	%		
3	0.000	45.276	0.747	4.328	00	02	04	27	28	ت	4	يزيد الإفطار الصباحي من معدل الذكاء لدى التلاميذ
					00.0	3.3	6.6	44.3	45.9	%		
1	0.000	66.77	0.533	4.55	00	00	01	25	35	ت	5	يزيد الإفطار الصباحي من قدرة

		3		7	00.0	00.0	1.6	41.0	57.4	%	التلميذ على التحمل
	0.000	59.07 3	0.566	4.28 1	الدرجة الكلية حول محور الاداء						

يظهر من محتويات الجدول (7) ان متوسطات درجة إجابة افراد العينة حول المجموع الكلي لأبعاد الإفطار الصباحي وعلاقته بالتحصيل الدراسي، أن متوسط الإجابة حول (الصحة) يساوي (4.43279) وبالتالي فإن بعد الصحة يعد من أكثر أبعاد الإفطار الصباحي التي لها علاقة بالتحصيل الدراسي، ويأتي (الفهم والاستيعاب) في المرتبة الثانية بمتوسط (4.36066)، وفي المرتبة الثالثة جاء (الاداء) بمتوسط (4.28197)، اما (النشاط) فجاء في المرتبة الرابعة بمتوسط (4.14754).

جدول (7) المجموع الكلي لأبعاد الإفطار الصباحي وعلاقته بالتحصيل الدراسي

الترتيب	مستوى المعنوية المشاهد	قيمة t المحسوبة	95% فترة ثقة لمتوسط المجتمع		الانحراف المعياري للعينة	متوسط عينة الدراسة	الأبعاد
			الحد الأدنى	الحد الأعلى			
2	0.000	64.545	4.4958	4.2255	0.52766	4.36066	الفهم والاستيعاب
4	0.000	56.344	4.2948	4.0003	0.57492	4.14754	النشاط
1	0.000	76.859	4.5482	4.3174	0.45045	4.43279	الصحة
3	0.000	59.073	4.4270	4.1370	0.56613	4.28197	الاداء
	0.000	74.668	4.4211	4.1904	0.45038	4.30574	المجموع الكلي لأبعاد الإفطار الصباحي وعلاقته بالتحصيل الدراسي

كما أن متوسط إجابات افراد العينة حول (المجموع الكلي لأبعاد الإفطار الصباحي وعلاقته بالتحصيل الدراسي) تدل على وجود ارتفاع لأبعاد الإفطار الصباحي التي لها علاقته بالتحصيل الدراسي، لأن المتوسط الحسابي يساوي (4.30574) وهو أكبر من 3 (المتوسط الافتراضي للمقياس الخماسي). وبما أن قيمة (t) المحسوبة لجميع المحاور أكبر من قيمة (t) الجدولية، التي تساوي (1.701)، فإن قيمة مستوى المعنوية المشاهد المقابلة لجميع المحاور أقل من (0.05) مستوى المعنوية المعتمد في البحث، عليه فإنه يمكن القول أن النتائج التي توصل إليها الباحث في عينة البحث تنطبق على مجتمع البحث.

النتائج:

- 1- أن أفراد العينة موافقين على أن الافطار الصباحي يزيد من الفهم والاستيعاب، وبالتالي يزيد من التحصيل الدراسي .
- 2- أن أفراد العينة موافقين على أن الإفطار الصباحي يزيد من النشاط، وبالتالي يزيد من التحصيل الدراسي .

3- أن أفراد العينة موافقين على أن الإفطار الصباحي يزيد من الصحة وبالتالي يزيد من التحصيل الدراسي

4- أن أفراد العينة موافقين على أن الإفطار الصباحي يزيد من الأداء وبالتالي يزيد من التحصيل الدراسي

5- أن بعد الصحة يعد من أكثر أبعاد الإفطار الصباحي التي لها علاقة بالتحصيل الدراسي، ويأتي (الفهم والاستيعاب) في المرتبة الثانية وفي المرتبة الثالثة جاء (الأداء)، أما (النشاط) فجاء في المرتبة الرابعة.

6 - وجود ارتفاع لأبعاد الإفطار الصباحي التي لها علاقته بالتحصيل الدراسي.

التوصيات:

1 - الاهتمام بوجبة الإفطار الصباحي، لما لذلك من أهمية في ترسيخ المعلومات في أذهان التلاميذ.

2- الاهتمام بنوعية وكمية الإفطار الصباحي المقدم للتلاميذ.

3- توعية أولياء الأمور بحث أبنائهم على الإفطار الصباحي قبل الذهاب إلى المدرسة.

قائمة المصادر والمراجع:

1- أمان أحمد محمود : مشكلات الشباب وأثرها على التحصيل الدراسي في التعليم الثانوي ، رسالة

ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، 1998 م

2- إبراهيم أباضة : مبادئ في الصحة والسلامة العامة ط ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان 2002 م .

3- الأشول عادل ، ماهر الهواري : العادات والاتجاهات الدراسية ، دار الكتب للتعليمات ، القاهرة ، 1990 م .

4- عفاف حسين صبحي ، التربية الغذائية والصحة ، مجموعة النيل العربية ، مصر ، 2004 م .

5- على نجاة حسين، و محمود شادية ، المتناول الغذائي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والذكاء ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس ، الرياض ، 2008 م .

6- فلاته ، إبراهيم محمود : العملية التربوية في المدرسة الابتدائية أهدافها ووسائلها وتقييمها ، مطابع الصفاء ، مكة ، 2019 م .

7- الحيلة ، محمد محمود، التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، ط 1 دار المسرة للنشر والتوزيع ، عمان ، 1999 م .

8- حسن ، السيد محمد ابو هشام ، الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية ، ط 1 ، مجلة كلية التربية ، السعودية ، 2019 م

- 9- الشريف بيضاء محمد ، برنامج مقترح لتنمية الوعي الغذائي لطلبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية ، مجلة ميسان للدراسات الأكاديمية ، 2008 م
- 10- فخر وآخرون ، مقارنة مستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات والمعلمات قسم الاقتصاد المنزلي كلية التربية ، جامعة قطر ، 2003 م .
- 11- روبي أحمد عمر ، التحصيل الدراسي وعادات الاستذكار ، دار البحوث التربوية ، قطر 1998 م.
- 12- مرياح ، فاطمة الزهراء ، سوء التغذية لدى المدارس وعلاقته بالتحصيل الدراسي ، رسالة ماجستير ، الجزائر ، 2012 م .
- 13- عادل بدر ، الأمن الغذائي لمواجهة الجوع وأمراض سوء التغذية ، دار الأهرام ، مصر ، 1996م.
- 14- عفاف حسين صبحي ، التربية الغذائية والصحية ، مجموعة النيل العربية ، مصر ، 2004م
- 15- الحامد ، محمد بن معجب ، التحصيل الدراسي ، والعوامل المؤثرة فيه ، الدار الصوتية للتربية ، الرياض ، 1998م .
- 16- روبي أحمد عمر ، التحصيل الدراسي وعادات الاستذكار، دار البحوث التربوية ، قطر ، 1998م.
- 17- صالح بن إبراهيم ، دراسة كاملة عن التحصيل الدراسي ، دار الإصلاح ، المملكة العربية السعودية ، 1998 م .
- 18- العربي حكمت ، علاقة التحصيل ببعض المتغيرات الأسرية ، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإسلامية ، 1995 م .
- 19- المهيزع فهد ، التحصيل الدراسي وعلاقته بالعادات والاتجاهات الدراسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الملك سعود كلية التربية قسم علم النفس ، 1999 م .