

مدى تضمين كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي في الأردن للمعايير العالمية في التغذية والرياضة

ريم "علي صالح"، محمد الرصاعي و ختام هالات*

Doi: //10.47015/17.3. 3

تاريخ قبوله: 2020/5/26

تاريخ تسلم البحث: 2020/4/10

The Extent of Inclusion of Nutrition and Sports International Standards In Vocational Education Textbooks for Seventh Grade in Jordan

Reem "Ali Saleh", Mohammed Al-Resa'i and Khetam Hlalat, Al-Husein Bin Talal University, Jordan.

Abstract: The study aimed to reveal the extent of inclusion of international standards in sports and nutrition in the vocational education textbooks for seventh grade in Jordan. A list of sports and nutrition concepts was prepared in accordance with international standards; the list included (8) domains with (37) items. The results of the study showed that the most important axes of sports and nutrition concepts that are proposed to be included in the vocational education textbooks are (health concepts, impact analysis, access to valid and applicable information, communication between individuals, goals setting, decision-making and practicing health-promoting behaviors). It was found that the sports and nutrition indicators included in the textbooks were (16) indicators out of (37) mentioned in sports and nutrition concepts list, at a rate of (43.2%).

(Keywords: Vocational Education Textbooks, Global Standards in Sports and Nutrition, Content Analysis)

ويمكن تضمين ودمج التعليم التغذوي في المناهج الدراسية، ومن أهم أهداف ذلك أن يتعرف المعلمون على طرق لدمج التعليم التغذوي في خطط دروسهم الحالية في مباحث مختلفة، حيث تعتبر مادة العلوم مبحثاً رائعاً لدمج التغذية فيه بسبب التفاعلات الكيميائية التي تحدث في أثناء زراعة ونمو الغذاء وكذلك التفاعلات التي تحدث بين الغذاء وجسم الإنسان، كما يمكن دمج التغذية في مادة الرياضيات باستخدام المعادلات الرياضية لحساب السرعات الحرارية اللازمة وكمية الطعام من كل مجموعة غذائية وكذلك فترة الطهي؛ كل تلك المهارات أساسية للحصول على الأكل الصحي. كما يستطيع الطلبة أن يتعلموا القراءة الصحيحة والإملاء الصحيح في مادة اللغة الإنجليزية وهم يتعلمون مفاهيم التغذية في الوقت نفسه، وأيضاً يمكن لهم تعلم التغذية في الدراسات الاجتماعية، حيث يقومون بتقديم مشروع يتعلمون من خلاله تاريخ الأطعمة المختلفة وأصولها وثقافتها أو البحث في مكونات الوصفات التقليدية والمواد الغذائية الخاصة بها وكيفية تطور الحاجة للمغذيات مع مرور الوقت (Carolina, 2017).

ملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى تعرف مدى تضمين كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي في الأردن للمعايير العالمية في التغذية والرياضة. ولتحقيق هدف الدراسة، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، كما تم إعداد قائمة بالمعايير العالمية للتغذية والرياضة، تضمنت (8) محاور و(37) نتائجاً خاصاً، بحيث تتسجم هذه النتائج مع تدريس التربية المهنية. وتم حساب الصدق والثبات لهذه القائمة لكي تستخدم في تحليل الكتب المستهدفة. وبينت نتائج الدراسة أن أهم المحاور العالمية للتغذية والرياضة التي يقترح تضمينها في كتب التربية المهنية هي: (المفاهيم الصحية، وتحليل التأثيرات، والوصول إلى معلومات صحيحة وصالحة للتطبيق، والتواصل بين الأفراد، وتحديد الأهداف، وصنع القرار، وممارسة السلوكيات المعززة للصحة، وتعزيز الصحة). وتبين أن النتائج الخاصة في التغذية والرياضة التي تضمنتها الكتب بلغت (16) نتائجاً خاصاً من أصل (37) وردت في قائمة المعايير العالمية للتغذية والرياضة، بنسبة بلغت (43.2%).

(الكلمات المفتاحية: كتب التربية المهنية، المعايير العالمية في التغذية والرياضة، تحليل المحتوى)

مقدمة: تميز التعليم الصحي الشامل في المدرسة باعتماده على خبرات مخططة ومتسلسلة ومناسبة تنموياً، وشاملة ثقافياً يقوم بتدريسها مدرسون مدربون مؤهلون، لذلك يجب أن يستند منهاج التربية الصحية إلى نظريات السلوك الصحي ذات الصلة، والتركيز على الأبعاد العاطفية والفكرية والبدنية والاجتماعية للصحة. كما يجب الحرص على تعريف الطلبة لتقنيات تعليمية متنوعة، وتقييم إنجازهم من خلال مجموعة متنوعة من استراتيجيات التقييم (Joint Committee on National Health Education Standards, 2007)؛ إذ يعدّ التعليم الصحي من المحاور الأساسية لمبحث التربية المهنية كما جاء في وثيقة الإطار العام والنتائج العامة والخاصة لمبحث التربية المهنية لمرحلة التعليم الأساسي في الأردن (Jordanian Ministry of Education, 2013).

وتتعدد التجارب العالمية في تعزيز التعليم الصحي الشامل؛ فقد لاحظت وزارة الصحة السنغافورية فوائد المنهاج الشامل، فقامت بتأسيس نموذج المدرسة المعززة للصحة وسميت بالجهود المبذولة من أجل تحسين الصحة المدرسية (Championing Efforts Resulting in Improved School Health)، حيث تهدف إلى تشجيع المدارس الابتدائية والثانوية على تطوير برامج شاملة لتعزيز الصحة المدرسية. كما يهدف تعليم الصحة المدرسية (التثقيف الصحي مع التركيز على النظام الغذائي والنشاط الرياضي) إلى مساعدة الطلبة على تطوير المعرفة والمهارات الضرورية لاتخاذ قرارات صحيحة وممارسة سلوكيات صحية وخلق ظروف مناسبة للصحة. ويمكن تطبيق التثقيف الصحي في المدارس بعدة طرق، وذلك حسب احتياجات البلد والموارد المتاحة؛ إذ يمكن تدريسها كموضوع محدد، أو كجزء من موضوعات أخرى مثل العلوم والاقتصاد المنزلي والرياضيات والزراعة، أو من الناحية المثالية كمزيج من الأثنين (World Health Organization, 2008).

* جامعة الحسين بن طلال، الأردن.

© حقوق الطبع محفوظة لجامعة اليرموك، إربد، الأردن، 2021.

لذلك يمكن تطبيق المعايير العالمية على مختلف مجالات محتوى التعليم الصحي، حيث حددت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (Centers for Disease Control and Prevention, 2011) ستة سلوكيات محفوفة بالمخاطر كنقاط محورية مهمة للتعليم الصحي المدرسي. وتشمل هذه السلوكيات: تعاطي الكحول والمخدرات الأخرى، والخمول البدني، والسلوكيات الغذائية غير الصحية، والسلوكيات الجنسية التي تسهم في الأمراض المنقولة جنسياً، وتدخين التبغ، والسلوكيات التي تسهم في حدوث إصابات غير متعمدة وعنق. وتشمل مجالات المحتوى المحتملة الأخرى للتعليم: صحة البيئة والجنس البشري والصحة العقلية والعاطفية.

وهناك ثمانية معايير عالمية لمحتوى المناهج الصحية في كاليفورنيا من مرحلة رياض الأطفال وحتى الصف الثاني عشر، وتشارك فيها معظم الولايات الأمريكية، وهذه المعايير هي: المفاهيم الصحية الأساسية، وتحليل التأثيرات، والوصول إلى معلومات صحية صحيحة، والاتصالات الشخصية، وصنع القرار، وتحديد الأهداف، وممارسة السلوكيات الصحية، وتعزيز الصحة. وقد تم تنظيم معايير التربية الصحية في ستة مجالات هي: التغذية والنشاط البدني، والنمو والتنمية والصحة الجنسية، والوقاية من الإصابات وقواعد السلامة، والأدوية والكحول والتبغ وغيرها من المخدرات، والصحة العقلية والنفسية والاجتماعية، والصحة الشخصية والصحة المجتمعية (California Department of Education, 2009).

وقد أكدت منظمة الصحة العالمية دور المدارس في تعزيز اتباع النظم الغذائية الصحية وممارسة النشاط البدني والرياضي لمكافحة وباء سمنة الطفولة وغيرها من الأمراض المزمنة، نظراً لقضاء الأطفال والمراهقين قسماً كبيراً من مرحلتهم الطفولة والمراهقة في البيئة المدرسية، علماً بأن تلك البيئة تمثل أنسب الأماكن لاكتساب المعارف والمهارات بخصوص الخيارات الصحية وزيادة مستويات النشاط البدني، ويمكن للمعلم باعتباره مثالاً يقتدى به التأثير بشكل كبير في نمط حياة الطلبة (World Health Organization, 2004).

وأكدت دراسة زاكيل وآخرون (Zsakail et al., 2017) أهمية تجنب السمنة وزيادة الكتلة، لأن هذه الاضطرابات الغذائية تكون دائماً مصحوبة بمشاكل صحية وجسدية شديدة في كل من مرحلتهم سن الرشد والبلوغ. كما أشارت أيضاً إلى أن مفهوم الذات الجسمية عند البالغين له جذوره من مرحلة سن الرشد؛ إذ إن أية أمور ملحوظة وغير متناغمة في مرحلة سن الرشد تؤثر في مفهوم الذات الجسمية عند البالغين، سواء من ناحية إحساسهم بالهوية أو من ناحية تطورهم العاطفي والمعرفي والاجتماعي.

ويعدّ الاهتمام بالمعايير العالمية في التغذية والرياضة للدعم الدعامة الأساسية لخلق جيل سليم خال من الأمراض الغذائية قادر على الاستيعاب والإنتاج. كما أن التعرف على المعايير العالمية في التغذية والرياضة من العوامل التي يجب الاهتمام بها. ويرى الباحثون أن الغذاء يلعب دوراً هاماً في حياة الأمم والشعوب؛ إذ تمثل الحالة الغذائية مرآة تنعكس عليها صورة التقدم الإنساني في مراحلها المختلفة لأن الاهتمام بالتغذية والرياضة يقلل من فرصة تعرض الفرد للإصابة بأمراض سوء التغذية (Ali-Saleh et al., 2016).

كما أن هناك حاجة أساسية لتناول الغذاء الصحي وممارسة النشاط الرياضي لزيادة التحصيل الدراسي، وذلك بزيادة قدرة الطالب على التركيز والتعلم، لذلك كان هدف برنامج " أصوات المجتمع من أجل الصحة" تضمين ودمج المفاهيم حول الغذاء والتغذية والنشاط الرياضي في المدرسة المتوسطة هو مساعدة المعلم على زيادة كمية الثقافة التغذوية والنشاط الرياضي الذي يقدمه للطلبة، كما تساهم البيئات الصحية والنماذج الجيدة وفرص التعلم في تحسين السلوكيات الصحية والنتائج الأكاديمية للطلبة. لذا، فإن النموذج المفاهيمي الذي سيطبق في البرنامج سوف يشجع المعلمين ويزيد من اهتمامهم بالموضوعات المتعلقة بالغذاء وإنتاج الغذاء والتغذية والبستنة، ويساعدهم على تضمينها بسلسلة في جميع خطط الدروس اليومية (Ernst et al., 2013).

وإذا نظرنا إلى المعرفة كأساس من أسس بناء المنهج، نجد أنها تتسم بالتطوير والتجديد في عصر التراكم المعرفي والمعلوماتي. ويحتم هذا التراكم المعرفي والمعلوماتي تصميم خبرات تعليمية مضمّنة في المنهج لمساعدة الطلبة على الحصول على معلومات صحية وظيفية، وتحديد القيم الشخصية التي تدعم السلوكيات الصحية، والتعرف على المعايير العالمية التي تتعلق بالتغذية والرياضة ونمط حياة صحي، وتطوير المهارات اللازمة لتبني السلوكيات المعززة للصحة وممارستها والمحافظة عليها. كما أن العديد من القادة في الصحة والتعليم يشيرون إلى وجود صلة بين التعليم الصحي الجيد والانجاز الأكاديمي وانخفاض معدل تغيب الطلبة وزيادة معدلات التخرج (Brich & Videto, 2015).

وظهرت نداءات متعددة بضرورة وضع مستويات معيارية يتم في ضوئها تقويم وتطوير النظام التربوي ومكوناته المتعددة، ومن بينها المنهج الدراسي بجميع مكوناته. ومن ثم أصبح الإصلاح القائم على المعايير بمثابة القوة الدافعة لكثير من السياسات التربوية، التي تؤكد ضرورة تطوير المنهج والارتقاء بمستوى أداء الطلبة. وانطلاقاً من هذه الرؤية، ظهرت حركة المعايير في التعليم، وانتشرت بقوة في الآونة الأخيرة، حتى أنه كاد أن يطلق على هذا العقد عقد المعايير. وتعدّ الولايات المتحدة الأمريكية من أكثر الدول اهتماماً بحركة المعايير في التعليم، واتخاذها كحركة إصلاح للنظام التعليمي الأمريكي وبرامج إعداد المعلم (Abu Al-Samen, 2015).

كما أن تناول الطعام الصحي لأطفال المدارس في سن المدرسة الابتدائية أمر هام من أجل صحة جيدة ونمو أفضل، وبذلك تستطيع المدارس أن تلعب دوراً مهماً في تعليم وتشجيع الأكل الصحي بين الأطفال. فقد أجرى دودلي وآخرون (Dudley et al., 2015) دراسة كان من نتائجها أن معظم استراتيجيات التدريس المستخدمة، كما هو الحال مع معظم التدخلات التعليمية، أدت إلى تغييرات إيجابية في سلوكيات الأكل الصحي لدى أطفال المدارس الابتدائية.

ويعد كل من: التربية الغذائية والرياضية والاهتمام بالسلوك الصحي السليم هدفاً أساسياً من أهداف التدريس في جميع المقررات بصفة عامة وتدريب مبحث التربية المهنية بصفة خاصة، ومحوراً أساسياً عند إعداد الطلبة، انطلاقاً من ركيزة رئيسية تستند إليها عمليات تطوير التعليم المتعلقة بالتنمية البشرية التي تعد دالة للتنمية الشاملة في المجالات كافة وأمرًا مهمًا لبناء وإعداد جيل واعٍ صحياً ورياضياً، قادرٍ على اتخاذ القرارات الصحية المناسبة للمحافظة على حياته ووقايتها (Mishal et al., 2012)

وهنا يأتي دور مبحث التربية المهنية، كما جاء في وثيقة الإطار العام والنتائج العامة والخاصة لمبحث التربية المهنية لمرحلة التعليم الأساسي في الأردن (Jordanian Ministry of Education, 2013)؛ إذ إن التثقيف الغذائي وعلاقته بالرياضة والوعي بالتربية الصحية من اهتمامات تدريس هذا المبحث في مرحلة المراهقة؛ مرحلة بناء الجسم بصورة سليمة ومرحلة النضج العقلي لإدراك أهمية هذه المرحلة، وخاصة الجانب الوقائي من أمراض سوء التغذية وكذلك الأمراض المرتبطة به مستقبلاً، مثل هشاشة العظام والسمنة وزيادة مستوى الدهون وتأخر البلوغ الجنسي والأنيميا والهرم السريع وأنواع أخرى من الأمراض. لذا هدفت الدراسة الحالية إلى تقصي درجة تضمين مفاهيم التغذية والرياضة في كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي في الأردن وفقاً للمعايير العالمية.

وقد سعت العديد من الدراسات السابقة إلى معالجة اهتمام مناهج التعليم بتضمين مفاهيم الصحة بشكل عام كمفاهيم أساسية، ولكن هناك القليل من الدراسات التي تناولت مدى اهتمام مناهج التعليم بتضمين المعايير التغذوية والرياضية في الكتب وفقاً للمعايير العالمية بشكل خاص، كدراسة "علي صالح" وآخرين (Ali-Saleh et al., 2017) التي هدفت إلى تقصي درجة تضمين المفاهيم الصحية في كتب العلوم للصفوف الثلاثة الأولى في الأردن وفقاً للمعايير العالمية؛ إذ تم تطوير قائمة بالمفاهيم الصحية المقترحة أن تتضمنها الكتب المستهدفة في ضوء المعايير العالمية، اشتملت على (23) مفهوماً صحياً موزعة على مجالات (النمو والتنمية والصحة الشخصية والصحة المجتمعية والوقاية من الإصابات والسلامة العامة والصحة النفسية والعقلية والاجتماعية والصحة البيئية). وكشفت نتائج الدراسة أن عدد المفاهيم الصحية في كتب العلوم (13) مفهوماً من ضمن (23) مفهوماً مقترحاً؛ أي

كما ورد عن منظمة الصحة العالمية (World Health Organization, 2008) أنه يجب على سياسات التثقيف الصحي التي تركز على النظام الغذائي والنشاط البدني أن تزود الطلبة بالمعرفة والمهارات التي تساعدهم على تطوير اتجاهاتهم نحو اتباع النظام الغذائي الجيد وممارسة النشاط البدني والصحة، وتسمح لهم بالحصول على فرص ممارسة المهارات الضرورية مثل اتخاذ القرارات حول الطعام والنشاط البدني.

ويُعدّ النشاط الرياضي بالتربية المتكاملة للنشء، ويسهم بدور كبير في تحقيق الأهداف العامة لسياسة التعليم. لذا يعرف بأنه نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة بما يسهم في اكتساب اللياقة البدنية (Harafsheh et al., 2010).

وعلى الرغم من أن العديد من الناس يعتقدون أن الغذاء والتغذية لهما المعنى نفسه، ولكنهما ليسا كذلك؛ فالغذاء يعني جميع المواد الغذائية النباتية والحيوانية التي يمكن أن يتناولها الإنسان، وهذه المواد تحتوي على الطاقة والمغذيات التي يحتاجها الجسم للحفاظ على الحياة ولدعم النمو والصحة. أما بالنسبة للتغذية، فهي التوظيف العملي للغذاء وكيفية تعامله مع الجسم وتأثيره على صحتنا، وكذلك التعرف إلى عمليات تناول الطعام وهضمه وعملية الأيض، وتتضمن أيضاً دراسة العوامل التي تؤثر على أنماط الأكل، وتقدم توصيات حول الكميات التي يجب أن نأكلها من كل نوع من الطعام، وكذلك تتناول المحافظة على سلامة الغذاء ومعالجة القضايا التي تتعلق بالإمدادات الغذائية العالمية (Thompson et al., 2011).

وقد أجريت العديد من الدراسات بسبب ازدياد نسبة السمنة في مرحلة الطفولة، ولمعرفة أثر تدخل التوعية الصحية والتغذوية والرياضية المقدمة للمدارس المتوسطة والمضمنة في المناهج الدراسية، ومن هذه الدراسات، دراسة إسورث وآخرين (Ellsworth et al., 2015) التي كان من أهم نتائجها: اكتساب الطلبة المزيد من مفاهيم التربية التغذوية، وزيادة وعيهم بأهمية الغذاء الصحي ومعرفتهم بالسلوكيات الصحية. كما قيم سنلينج وآخرون (Snelling et al., 2017) مدى تنفيذ تشريعات الولايات الأمريكية لسياسات الصحة المدرسية التي تتعلق بالتغذية والنشاط الرياضي على مستوى المدرسة، وكان من أهم نتائجها أن المدارس نجحت في تنفيذ أحكام وقوانين التغذية والنشاط الرياضي، لكن هناك حاجة ماسة إلى المزيد من الموارد لتطبيق وتحقيق دقائق التعليم الصحي، كما بينت أن فهم كيفية امتثال المدارس لسياسات الصحة المدرسية يمثل خطوة أساسية لتحديد طبيعة الموارد أو الدعم الإضافي الذي تحتاجه المدارس لدعم سياسات صحية على نطاق واسع.

للتفاعل بين الوحدة الدراسية والجنس في الثقافة الغذائية، واختبار المهارات الغذائية.

وأجرى الفقير وآخرون (Al-Faqir et al., 2014) دراسة هدفت إلى الكشف عن مفاهيم التربية الصحية المتضمنة في كتب الجغرافيا للمرحلة الأساسية العليا في الأردن. تم استخدام أداة تحليل اشتملت على (45) مفهوماً صحياً موزعة على خمسة مجالات صحية. وكشفت الدراسة النتائج الآتية: بلغ مجموع تكرارات مفاهيم التربية الصحية المتضمنة في كتب الجغرافيا للمرحلة الأساسية العليا (193) تكراراً، وجاءت مفاهيم الصحة البيئية في المرتبة الأولى (93 تكراراً)، بنسبة (48.18%)، في حين جاءت مفاهيم مجال الصحة الغذائية في المرتبة الأخيرة فكانت (15) تكراراً، بنسبة (7.77%). كما أظهرت النتائج وجود فروق في مجموع تكرارات مفاهيم التربية الصحية ونسبها المئوية في كتب الجغرافيا للمرحلة الأساسية العليا. وفي ضوء النتائج، أوصت الدراسة مصممي محتوى كتب الجغرافيا للمرحلة الأساسية العليا بالاهتمام بمفاهيم التربية الصحية، وعرضها في محتوى كتب الجغرافيا بشكل منظم ومتوازن بين المجالات الصحية.

أما دراسة الطويسي والشاويش (Al-Tuwaiti and Al-Shawish, 2013) فقد هدفت إلى الكشف عن المفاهيم الصحية المتضمنة في كتب العلوم للصفين السادس والسابع في الأردن، حيث تم إعداد قائمة بالمفاهيم الصحية المقترحة أن تتضمنها الكتب المستهدفة، شملت (44) مفهوماً صحياً، موزعة على المجالات الصحية الآتية: الجسمية، والنفسية، والمجتمعية، والبيئية، والتغذوية. وكشفت الدراسة وجود فروق بين مجموع التكرارات للمفاهيم الصحية المتضمنة في كتب العلوم وفق متغير المستوى الصفّي، لصالح كتاب الصف السادس/ الجزء الأول. كما تبين وجود فروق بين تكرارات المفاهيم الصحية المتضمنة في كتب العلوم وفق متغير المجال لصالح مجال الصحة البيئية.

ولعل ما يميز الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات السابقة أنها تتقصى المعايير العالمية في التغذية والرياضة في كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي في الأردن، بخلاف الدراسات السابقة التي لم تتطرق لدراسة ذلك، بل تناولت أغلبها درجة تضمين المفاهيم الصحية والبيئية والوقائية والتغذوية في المناهج والمراحل الدراسية المختلفة.

مشكلة الدراسة

تكتسب صحة الإنسان في أبعادها الثلاثة (الجسدية، والعقلية والانفعالية) أهمية بالغة في جميع البرامج العالمية للتأهيل والمعالجة، وفي مقدمة هذه البرامج برامج التعليم بمختلف مستوياتها ومراحلها العمرية المستهدفة، ومن أهمها سن الرشد والبلوغ. وتعدّ المناهج التدريسية الأداة الأهم في هذا السياق، لذلك حرصت معظم الأنظمة التعليمية على تنمية سليمة لصحة الإنسان من خلال الاهتمام بمعايير التغذية والرياضة وآليات

بنسبة (56.5%). وقد احتل مجال النمو والتنمية أعلى النسب (47%)، يليه مجال الصحة البيئية (34.4%)، ثم مجال الصحة الشخصية والصحة المجتمعية، ومجال الوقاية من الإصابات والسلامة العامة، بنسب (10.3%) و(8.4%) على التوالي. وفي المقابل، لم ترد مفاهيم مجال الصحة النفسية والعقلية والاجتماعية بأي تكرار.

كما أجرى دودلي وآخرون (Dudley et al., 2015) دراسة هدفت إلى إجراء مراجعة منهجية عشوائية شبه تجريبية والعديد من التجارب المسيطر عليها لدراسة التدخلات التي تحدث في أثناء التدريس، والتي تحسّن عادات الأكل عند طلبة المدرسة الابتدائية. حيث اقتصرَت المراجعة المنهجية على أربعة نواتج تغذوية صحية هي: زيادة المعرفة التغذوية، وخفض استهلاك الطعام، وزيادة استهلاك الفاكهة والخضروات، وخفض استهلاك السكر. وفي آذار من عام (2014)، تمت الدراسة في سبعة قواعد بيانات إلكترونية باستخدام كلمات رئيسية ومحددة مسبقاً لدراسات التدخلات التي طبقت في المدارس الابتدائية والتي ركزت على النواتج التغذوية الصحية الأربعة. وكما تم استخدام الباحث العلمي من (Google). وقد وجد الباحثون ما يزيد على (200000) اقتباس ممكن. وتم فحص الملخصات والنص الكامل للمقالات ذات الصلة لتحديد أهليتها للاستخدام. وتم استخراج البيانات المتعلقة باستراتيجيات التدريس التي تناولت النواتج التغذوية الصحية لأطفال المدرسة الابتدائية من (49) بحثاً علمياً. كما تم إجراء تحليل بعدي لتحديد أثر تلك التدخلات، وكان من أهم نتائج الدراسة أن معظم استراتيجيات التدريس المستخدمة، كما هو الحال مع معظم التدخلات التعليمية، أدت إلى تغييرات إيجابية في سلوكيات الأكل الصحي لدى أطفال المدارس الابتدائية.

كما أجرى العلوان (Al-Eiwan, 2018) دراسة هدفت إلى بناء معايير في التربية الغذائية وتطوير وحدة دراسية في ضوءها في العلوم الحياتية، واستقصاء أثرها في الثقافة الغذائية (القيم والعادات الغذائية، والوعي الغذائي، والمهارات الغذائية) لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في الأردن. وتكونت عينة الدراسة من (20) طالباً وطالبة من الصف التاسع الأساسي من مدرستي شهداء الكرامة الثانوية الشاملة للبنين والكرامة الثانوية الشاملة للبنات، جرى اختيارهم قصدياً، وتوزيعهم عشوائياً على أربعة شعب شعبتان منها تجريبيتان وشعبتان ضابطتان. ولتحقيق أهداف الدراسة، جرى بناء قائمة معايير التربية الغذائية وتطوير وحدة دراسية من كتاب العلوم الحياتية في ضوءها، وبناء مقياس القيم والعادات الغذائية، ومقياس الوعي الغذائي، واختبار المهارات الغذائية. وأظهرت نتائج الدراسة تدني نسبة توافر معايير التربية الغذائية في الوحدة الدراسية، ووجود فروق دالة إحصائياً في مستوى كل من القيم والعادات الغذائية، والوعي الغذائي، والمهارات الغذائية لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود أثر للتفاعل بين الوحدة الدراسية والجنس على مقياس القيم والعادات الغذائية، وعدم وجود أثر

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى تحديد قائمة بالمعايير العالمية في التغذية والرياضة المقترح تضمينها كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي في الأردن. كما سعت إلى تقصي مدى تضمين المعايير العالمية في التغذية والرياضة في كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي في الأردن وفقاً للمعايير العالمية.

أهمية الدراسة

تبرز أهمية هذه الدراسة في توفير قائمة بالمعايير العالمية في التغذية والرياضة المقترح تضمينها كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي في الأردن، والتي تعد عاملاً أساسياً ومهماً، سواء أكان ذلك من أجل تطوير المناهج الدراسية، أم تحديداً الاستراتيجيات التعليمية الملائمة لتدريس المنهج، أم تفادياً لمشاكل صحية عديدة في مقدمتها مرض السمنة في هذه الفئة العمرية الحرجة وهي سن الرشد. كما تسلط الضوء على درجة تضمين كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي في الأردن المعايير العالمية في التغذية والرياضة، وبالتالي الوقوف على قربها أو بعدها من المعايير العالمية في تصميم المنهج. وقد تفيد الدراسة الحالية مصممي مناهج التربية المهنية في الصفوف الأخرى ويمكن الاستفادة منها في تطوير مناهج التربية المهنية للصف السابع الأساسي في الأردن.

حدود الدراسة ومحدتها

اقتصرت الدراسة الحالية على:

- كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي في الأردن الصادرة عن وزارة التربية والتعليم في عام (2013م) والتي تدرّس للعام الدراسي (2018/2019م).

- تحليل كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي في الأردن وفق أداة الدراسة المعدة لتحقيق أهداف الدراسة.

وتتحدد نتائج الدراسة الحالية جزئياً بأداتها وما توصلت له من دلالات صدق وثبات.

التعريفات الإجرائية

• كتب التربية المهنية: هي الكتب الصادرة عن وزارة التربية والتعليم في عام (2013م) والتي تدرّس للصف السابع الأساسي من المرحلة الأساسية العليا للعام الدراسي (2018/2019م).

• تضمين كتب التربية المهنية المعايير العالمية في التغذية والرياضة للصف السابع الأساسي: الوصف الكمي للمعايير العالمية في التغذية والرياضة المتضمنة في كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي في الأردن، مقاساً بأداة التحليل المعدة لهذا الغرض.

تحقيقها. ويتم تضمين هذه المعايير في الكتب المدرسية كأحد أبرز مكونات المناهج الدراسية وفق معايير عالمية صاغتتها منظمات عالمية متخصصة في شؤون الصحة كمنظمة الصحة العالمية. وقد احتل الأردن المركز السادس عربياً من حيث السمنة؛ إذ بلغت نسبة انتشار السمنة بين الذكور (20%) بين الإناث (38%) (Alzaman & Ali, 2016).

جاءت الدراسة الحالية لتلبية لنتائج وتوصيات العديد من الدراسات، ومنها دراسة كارولينا (Carolina, 2017) حول إمكانية تضمين ودمج التعليم التغذوي في المناهج الدراسية، وكان من أهم أهدافها أن يتعرف المعلمون على طرق لدمج التعليم التغذوي في خطط دروسهم الحالية في مباحث مختلفة. كما جاءت تلبية لما أشارت إليه أبو السمن (Abu Al-Samen, 2015) في دراستها من ضرورة وضع مستويات معيارية يتم في ضوئها تقييم وتطوير النظام التربوي ومكوناته المتعددة، ومن بينها المنهج الدراسي بجميع مكوناته. وأيضاً جاءت الدراسة الحالية لتلبية لنتائج وتوصيات دراسة زاكيل وأخريين (Zsakail et al., 2017) التي أكدت أهمية تجنب السمنة وزيادة الكتلة، لأن هذه الاضطرابات الغذائية تكون دائماً مصحوبة بمشاكل صحية وجسمية شديدة في كل من مرحلتَي سن الرشد والبلوغ، كما أشارت أيضاً إلى أن مفهوم الذات الجسمية عند البالغين له جذوره من مرحلة سن الرشد؛ إذ إن أية أمور ملحوظة وغير متناغمة في مرحلة سن الرشد تؤثر في مفهوم الذات الجسمية عند البالغين سواء من ناحية إحساسهم بالهوية أو من ناحية تطورهم العاطفي والإدراكي والاجتماعي، مما دعا الباحثين إلى الاهتمام بموضوع التغذية والرياضة وتضمينها في المناهج الدراسية في سن الرشد والبلوغ نظراً لأهمية هذه المرحلة العمرية الحرجة في النمو العقلي والجسدي والنفسي بصورة سليمة. ولأن كتب التربية المهنية في النظام التعليمي الأردني يقع على كاهلها دور كبير في إكساب الطلبة مفاهيم التغذية والرياضة، هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى تضمين هذه المفاهيم العالمية في التغذية والرياضة في كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي لا سيما وأن هذه المرحلة العمرية يمكن خلالها تعريض الطلبة لمختلف المعايير العالمية للتغذية والرياضة التي يتوجب إكسابها للطلبة.

أسئلة الدراسة

سعت الدراسة الحالية إلى الإجابة عن السؤالين الآتيين:

1. ما المعايير العالمية في التغذية والرياضة المقترح تضمينها كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي في الأردن؟
2. ما مدى تضمين المعايير العالمية في التغذية والرياضة في كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي في الأردن وفقاً للمعايير العالمية؟

صدق الأداة

يهدف تأكيد صدق الأداة، تم عرضها على بعض أعضاء لجنة التوجيه والإشراف على تأليف كتب التربية المهنية، والخبراء في مجالات الصحة والتغذية والمناهج وطرق التدريس، بلغ عددهم (14) محكمًا من ذوي الخبرة، وطلب إليهم إبداء ملاحظاتهم على الأداة من حيث شموليتها وسلامتها اللغوية ومناسبتها للمستويات الصفية المستهدفة، وكذلك طلب إليهم اقتراح التعديلات اللازمة. وتم الأخذ بأغلب تعديلات المحكمين المقترحة مثل: اختصار قائمة المعايير العالمية في التغذية والرياضة، وحذف بعض النتائج الخاصة بحيث أصبحت (37) نتائجًا خاصًا، وإزالة بند المؤشرات، وإعادة صياغة المحاور العامة للمعايير العالمية بحيث أصبحت (8) معايير عالمية. كما تمت إعادة صياغة بعض النتائج. وبعد إجراء التعديلات التي أشار إليها المحكمون. وصلت قائمة المعايير العالمية في التغذية والرياضة إلى صورتها النهائية، حيث اشتملت على ثمانية محاور عامة للمعايير العالمية، وهي: (المفاهيم الأساسية، وتحليل التأثيرات، والوصول إلى معلومات صحيحة وصالحة للتطبيق، والتواصل بين الأفراد، وصنع القرار، وتحديد الأهداف، وممارسة السلوكيات المعززة للصحة، وتعزيز الصحة) يندرج ضمنها (37) نتائجًا خاصًا.

ثبات التحليل

بخصوص حساب ثبات الأداة (ثبات التحليل)، تم استخدام الأداة في تحليل كتاب التربية المهنية للصف السابع الأساسي من الباحث الثاني والباحث الثالث وحساب معامل الارتباط بين التحليلين، وكان معامل الارتباط /معامل الثبات (0.92).

إجراءات التحليل

بعد استكمال إعداد أداة الدراسة، تم البدء بتحليل كتب التربية المهنية للصف السابع، وكانت الفكرة الصريحة أو المتضمنة في العبارات والصور والأشكال والأنشطة والتدريبات هي وحدة التحليل المعتمدة. وأُعقب ذلك جمع البيانات وفق أداة الدراسة وحساب التكرارات والنسب المئوية لعدد مرات ورود معايير ونتائج التغذية والرياضة في الكتب المستهدفة.

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول ومناقشتها: ما المعايير العالمية في التغذية والرياضة المقترحة تضمينها كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي في الأردن؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم إعداد أداة الدراسة، بعد الاطلاع على معايير محتوى التثقيف الصحي لطلبة المدارس في أمريكا في ولايات مختلفة منها ولاية كاليفورنيا (California Department of Education, 2009) والإطار العام لمعايير المناهج في أبو ظبي (Emirati Ministry of Education, 2014)، ومعايير

المعايير العالمية لمحتوى كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي: هي عبارة عن المعايير التي يتحدد في ضوءها ما يجب على التلاميذ تعلمه ومعرفته في النتائج التغذوية والرياضية في كتب التربية المهنية في الصف السابع الأساسي في الأردن.

المعايير العالمية في التغذية والرياضة: هي ثمانية معايير عالمية لمحتوى المناهج الصحية، تم تطويرها من قبل الباحثين بالاستفادة من المعايير العالمية لمحتوى المناهج الصحية في كاليفورنيا من مرحلة رياض الأطفال وحتى الصف الثاني عشر (California Department of Education, 2009)، وتحقق توصيات منظمة الصحة العالمية في التغذية والرياضة. وهذه المعايير هي: (المفاهيم الأساسية، وتحليل التأثيرات، والوصول إلى معلومات صحيحة وصالحة للتطبيق، والتواصل بين الأفراد، وصنع القرار، وتحديد الأهداف، وممارسة السلوكيات المعززة للصحة، وتعزيز الصحة).

الطريقة

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لأغراض هذه الدراسة، من خلال اتباع منهج تحليل المحتوى الذي يعمل على تحليل محتوى الكتب ورصد معدل تكرار الظاهرة كميًا بطريقة علمية منظمة.

مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة -وهو ذاته عينتها- من كتب التربية المهنية في الأردن للصف السابع الأساسي، للفصلين الدراسيين الأول والثاني للعام الدراسي (2018/2019). وقد اشتملت الكتب على (14) وحدة تعليمية، توزعت على الفصلين الدراسيين.

أداة الدراسة

سعت الدراسة إلى استقصاء قائمة للمعايير العالمية في التغذية والرياضة المقترحة تضمينها في محتوى كتب التربية المهنية في الأردن من خلال عرض نتائج دراسات المراكز التعليمية المختصة ببناء معايير لصحة الإنسان في كثير من دول العالم، إضافة إلى ما توصلت له البحوث في هذا المجال. وقد تم التوصل إلى قائمة متكاملة تضمنت معايير عالمية صحية تغذوية ورياضية يستدل عليها من خلال مجموعة المعايير، حيث تضمنت الأداة (5) معايير عالمية (المحاور العامة للمعايير العالمية)، وهي (المفاهيم الأساسية، وتحليل التأثيرات، والوصول إلى معلومات جديرة بالثقة فيما يتعلق بالنشاط الرياضي والبدء في تحديد الأهداف واتخاذ القرارات الشخصية لتعزيز الصحة، والتواصل بين الأفراد وممارسة السلوكيات المعززة للصحة، وتعزيز الصحة). و(25) مؤشرًا، و(64) نتائجًا خاصًا، وعلى هذا النحو تكونت الأداة في صورتها الأولية.

العمرية والخصائص النمائية لطلبة الصف السابع الأساسي من ناحية أخرى. ويبين الجدول (1) المعايير العالمية في التغذية والرياضة المقترح تضمينها كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي في الأردن.

التغذية والرياضة في دراسة "علي صالح" (Ali Saleh, 2019) ودراسة "علي صالح" وهارون (Ali Saleh and Haroun, 2019). واشتملت القائمة على مجموعة من معايير التغذية والرياضة المقترح تضمينها الكتب من ناحية، والتي تناسب الفئة

الجدول (1)

المعايير العالمية في التغذية والرياضة المقترح تضمينها كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي في الأردن

المحاور العامة للمعايير العالمية	النتائج الخاصة
	<ul style="list-style-type: none"> - تُعرف المقصود بالغذاء والتغذية. - تُحدد علاقة العناصر الغذائية بالصحة. - تُحلل الفوائد المعرفية والجسدية من تناول وجبة الإفطار المتوازنة يوميًا. - تُميز بين الوجبات الغذائية الصحية والوجبات الغذائية المرتبطة بالأمراض. - تُحدد طرائق إعداد الطعام التي تتسجم مع المبادئ التوجيهية لاتباع نظام غذائي متوازن من الناحية التغذوية. - تُعرف المقصود بالصورة الجسمية. - تُحدد بعض الأغذية التي تحتوي على عناصر الحديد والكالسيوم والألياف. - تُذكر فوائد تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة التي تحتوي على الحديد والكالسيوم والألياف. - تُعرف مفاهيم (النشاط الرياضي، والنشاط البدني، واللياقة البدنية) المرتبطة بالصحة. - تُقارن بين مفاهيم (النشاط الرياضي، والنشاط البدني، واللياقة البدنية) المرتبطة بالصحة. - تُوضح دور الأنشطة الرياضية في الحفاظ على اللياقة البدنية. - تُوضح دور الأنشطة الرياضية في الحفاظ على ضغط الدم ونسبة الدهون في الجسم. - تُحدد طرائق لزيادة ممارسة النشاط الرياضي ودمجه في روتين الحياة اليومي. - تُعرف مفهوم السرعات الحرارية. - تُحلل قيمة السرعات الحرارية لبعض الأغذية. - تُوضح كيفية استخدام مؤشر كتلة الجسم كأداة لقياس الصحة العامة. - تُحلل الآثار الضارة الناجمة عن الإفراط في ممارسات النظام الغذائي غير العلمي لإنقاص أو زيادة الكتلة.
المفاهيم الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> - تُقيم التأثيرات الداخلية والخارجية على الخيارات الغذائية (أسباب السمنة). - تُحلل مدى تأثير الثقافة والإعلام على الصورة الجسمية. - تُحلل تأثير التكنولوجيا ووسائل الإعلام على تعزيز أهمية النشاط الرياضي.
الوصول إلى معلومات صحيحة وصالحة للتطبيق	<ul style="list-style-type: none"> - تُميز بين المصادر الصالحة وغير الصالحة للمعلومات الغذائية. - تُحدد طرائق بناء صورة جسمية أفضل. - تُحدد الأماكن التي يمكن أن تكون مناسبة للنشاط الرياضي. - تُحدد الأشخاص الموثوق بهم سواء كانوا في العائلة أو في المدرسة أو في المجتمع لتقديم المشورة والإرشاد حول الأكل الصحي والنشاط الرياضي.
التواصل بين الأفراد	<ul style="list-style-type: none"> - تُوضح أهمية التواصل مع أشخاص ثقات يعززون الصورة الجسمية الإيجابية. - تُستخدم مهارات تواصل فعالة لتعزيز التغذية الصحية والنشاط الرياضي.
صنع القرار	<ul style="list-style-type: none"> - تُحلل الفوائد البدنية والعقلية والاجتماعية من النشاط الرياضي. - تُحدد الأنشطة الترفيهية التي تزيد من النشاط الرياضي. - تتخذ القرار لتقييم الاستهلاك اليومي للغذاء لتلبية الاحتياجات اليومية. - تُنظم حملة للتوعية بأهمية التغذية الصحية والنشاط الرياضي في المحافظة على الصحة.
تحديد الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> - تُشارك في أنشطة رياضية تساهم في تحسين اللياقة الجسمية. - تُصمم خطة شخصية لتحسين التغذية ودمج النشاط الرياضي في الروتين اليومي.

ممارسة	- تتخذ قرارات صحية لعلاج السمنة.
السلوكيات	- تتخذ قرارات صحية للغذاء ضمن عدة خيارات.
المعززة للصحة	- تقيم مستويات الرضا عن الصورة الجسمية.
	- تقيم مستويات النشاط الرياضي الشخصية.
تعزيز الصحة	- تشارك في أنشطة رياضية تساهم في تحسين اللياقة الجسمية (مكررة في معيار تحديد الأهداف سابقاً).

المحاور العالمية في تحقيق أهداف التربية الغذائية والرياضية من وعي صحي، وتنمية للاتجاهات، والسلوكيات، والمهارات الصحية الإيجابية. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج بعض الدراسات السابقة المرتبطة في مجالات أو محاور معينة، وتختلف معها في مجالات أو محاور أخرى، حيث اتفقت في وجود محاور ومعايير عالمية في التغذية فقط مع دراسة العلوان (Al-Elwan, 2018)، ولكن بترتيب مختلف، ولم تتطرق للمعايير العالمية في الرياضة.

ثانياً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني ومناقشتها: ما مدى تضمين المعايير العالمية في التغذية والرياضة في كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي في الأردن وفقاً للمعايير العالمية؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم القيام بعملية تحليل لمحتوى كتب التربية المهنية للصف السابع في الأردن للعام الدراسي (2018/2019)، وذلك من خلال استخدام أداة الدراسة. ويوضح الجدول (2) التكرارات والنسب المئوية للمعايير العالمية في التغذية والرياضة في كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي.

تضمنت القائمة المقترحة للمعايير العالمية في التغذية والرياضة ثمانية محاور عامة للمعايير العالمية هي: المفاهيم الأساسية، وتحليل التأثيرات، والوصول إلى معلومات صحيحة وصالحة للتطبيق، والتواصل بين الأفراد، وصنع القرار، وتحديد الأهداف، وممارسة السلوكيات المعززة للصحة، وتعزيز الصحة. وتشتمل هذه المحاور العامة على مجموعة من النتائج الخاصة الفرعية عددها (37) نتاجاً خاصاً. وترى الدراسة أن هذه النتائج ذات أهمية خاصة لمرحلة المراهقة وللصف السابع الأساسي لدى الطالبات، وذلك لملاءمتها للمستوى العمري والعقلي والجسدي للطالبات في هذه الفئة، ولأنها تخدم الأساس النفسي لكتب التربية المهنية الذي يهتم بخصائص المتعلمات وحاجاتهن الفردية. وفي ذات الوقت، تخدم هذه النتائج المقترحة الأساس المعرفي، الذي يهتم بتزويد المتعلمات بمعارف ذات مساس بحياتهن اليومية، وتساعدهن في العناية بتغذيتهم وبنشاطهن الرياضي وبلياقتهم البدنية وبصحتهم التغذوية والرياضية، من خلال الإلمام بالمعايير العالمية التغذوية والرياضية بمحاورها الثمانية. كما قد تساهم هذه

الجدول (2)

التكرارات والنسب المئوية للمعايير العالمية في التغذية والرياضة في كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي

الرقم	المعايير العالمية	النتائج الخاصة	التكرارات	النسبة المئوية	الرتبة
		- تعرف المقصود بالغذاء والتغذية.	2	7.41%	3
		- تحدد علاقة العناصر الغذائية بالصحة.	3	11.11%	2
		- تحلل الفوائد المعرفية والجسدية من تناول وجبة الإفطار المتوازنة يومياً.	2	7.41%	3
		- تميز بين الوجبات الغذائية الصحية والوجبات الغذائية المرتبطة بالأمراض.	5	18.52%	1
		- تحدد طرائق إعداد الطعام التي تنسجم مع المبادئ التوجيهية لاتباع نظام غذائي متوازن من الناحية التغذوية	1	3.7%	4
1	المفاهيم الأساسية	- تعرف المقصود بالصورة الجسمية.	1	3.7%	4
		- تحدد بعض الأغذية التي تحتوي على عناصر الحديد والكالسيوم والألياف.	2	7.41%	3
		- تذكر فوائد تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة التي تحتوي على الحديد والكالسيوم والألياف.	1	3.7%	4
		- تعرف مفاهيم (النشاط الرياضي، والنشاط البدني، واللياقة البدنية) المرتبطة بالصحة.	0	0%	5
		- تقارن بين مفاهيم (النشاط الرياضي، والنشاط البدني، واللياقة البدنية) المرتبطة بالصحة.	0	0%	5

الرقم	المعايير العالمية	النتائج الخاصة	التكرارات	النسبة المئوية	الرتبة
		- توضح دور الأنشطة الرياضية في الحفاظ على اللياقة البدنية.	2	%7.41	3
		- توضح دور الأنشطة الرياضية في الحفاظ على ضغط الدم ونسبة الدهون في الجسم.	1	%3.7	4
		- تحدد طرائق لزيادة ممارسة النشاط الرياضي ودمجه في روتين الحياة اليومي.	0	%0	5
		- تعرف مفهوم السرعات الحرارية.	0	%0	5
		- تحلل قيمة السرعات الحرارية لبعض الأغذية.	0	%0	5
		- توضح كيفية استخدام مؤشر كتلة الجسم كأداة لقياس الصحة العامة.	1	%3.7	4
		- تحلل الآثار الضارة الناجمة عن الإفراط في ممارسات النظام الغذائي غير العلمي لإنقاص أو زيادة الكتلة.	1	%3.7	4
		- تقييم التأثيرات الداخلية والخارجية على الخيارات الغذائية (أسباب السمنة).	2	%7.41	3
2	تحليل التأثيرات	- تحلل مدى تأثير الثقافة والإعلام على الصورة الجسمية.	0	%0	5
		- تحلل تأثير التكنولوجيا ووسائل الإعلام على تعزيز أهمية النشاط الرياضي.	0	%0	5
		- تميز بين المصادر الصالحة وغير الصالحة للمعلومات الغذائية.	0	%0	5
		- تحدد طرائق بناء صورة جسمية أفضل	1	%3.7	4
		- تحدد الأماكن التي يمكن أن تكون مناسبة للنشاط الرياضي.	0	%0	5
3	الوصول إلى معلومات صحية وصالحة للتطبيق	- تحدد الأشخاص الموثوق بهم سواء كانوا في العائلة أو في المدرسة أو في المجتمع لتقديم المشورة والإرشاد حول الأكل الصحي والنشاط الرياضي.	0	%0	5
		- توضح أهمية التواصل مع أشخاص ثقات يعززون الصورة الجسمية الإيجابية.	0	%0	5
4	التواصل بين الأفراد	- تستخدم مهارات تواصل فعالة لتعزيز التغذية الصحية والنشاط الرياضي.	0	%0	5
		- تحلل الفوائد البدنية والعقلية والاجتماعية من النشاط الرياضي.	0	%0	5
		- تحدد الأنشطة الترفيهية التي تزيد من النشاط الرياضي.	0	%0	5
5	صنع القرار	- تتخذ القرار لتقييم الاستهلاك اليومي للغذاء لتلبية الاحتياجات اليومية.	0	%0	5
		- تنظم حملة للتوعية بأهمية التغذية الصحية والنشاط الرياضي في المحافظة على الصحة.	0	%0	5
		- تشارك في أنشطة رياضية تساهم في تحسين اللياقة الجسمية.	0	%0	5
6	تحديد الأهداف	- تصمم خطة شخصية لتحسين التغذية ودمج النشاط الرياضي في الروتين اليومي.	0	%0	5
		- تتخذ قرارات صحية لعلاج السمنة.	1	%3.7	4
		- تتخذ قرارات صحية للغذاء ضمن عدة خيارات.	1	%3.7	4
		- تقيم مستويات الرضا عن الصورة الجسمية.	0	%0	5
		- تقيم مستويات النشاط الرياضي الشخصية.	0	%0	5
7	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة				

الرقم	المعايير العالمية	النتائج الخاصة	التكرارات	النسبة المئوية	الرتبة
8	تعزيز الصحة	- تشارك في أنشطة رياضية تسهم في تحسين اللياقة الجسمية (مكررة في معيار تحديد الأهداف سابقاً).	0	0%	5
99.98%					27
المجموع					

الرياضية في الحفاظ على اللياقة البدنية، وتقييم التأثيرات الداخلية والخارجية على الخيارات الغذائية (أسباب السمنة)، بتكرار بلغ مرتين لكل نتاج، وكانت نسبة كل تكرار (7.41%). كما تمت الإشارة إلى النتائج التغذوية الأربعة الأولى هنا بشكل أوضح من النتاج الخامس المتعلق بالرياضة والنشاط الرياضي. فلم يظهر هذا النتاج المتعلق بالرياضة بشكل واضح مع ضرورة توفر مثل هذا النتاج، حتى يكتسب الطلبة في هذه المرحلة الأساسية وهم في سني البلوغ والرشد مخزوناً جيداً من النتاجات الصحية في التغذية والرياضة التي تنعكس على زيادة تحصيلهم الدراسي وسلوكهم واتجاهاتهم التغذوية والرياضية السليمة مدى الحياة.

وهذا ما أكدت عليه دراسة إرسنت وآخرين (Ernst et al., 2013) من أنه يجب الاهتمام بتضمين دروس التربية الرياضية والنتائج الخاصة بالأنشطة الرياضية استجابة لتوصيات الكثير من الدراسات، ومنها دراسة نجم وفتاح (Najem and Fattah, 2011). حيث أوصى الباحثان بضرورة تضمين محتوى مقترح لدرس التربية الرياضية يراعى فيه تحسين مستوى الكفاءة البدنية والوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة، ودراسة ميرسافيان وآخرين (Mir safian et al., 2013) التي أوصت بتعزيز اتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط الرياضي. ثم تأتي في المرتبة الرابعة النتاجات الخاصة التسعة الآتية: تحدد طرائق إعداد الطعام التي تتسجم مع المبادئ التوجيهية لاتباع نظام غذائي متوازن من الناحية التغذوية، وتعرف المقصود بالصورة الجسمية، وتذكر فوائد تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة التي تحتوي على الحديد والكالسيوم والألياف، وتوضح دور الأنشطة الرياضية في الحفاظ على ضغط الدم ونسبة الدهون في الجسم، وتوضح كيفية استخدام مؤشر كتلة الجسم كأداة لقياس الصحة العامة، وتحلل الآثار الضارة الناجمة عن الإفراط في ممارسات النظام الغذائي غير العلمي لإنقاص أو زيادة الكتلة، وتحدد طرائق بناء صورة جسمية أفضل، وتتخذ قرارات صحية لعلاج السمنة، وتتخذ قرارات صحية للغذاء ضمن عدة خيارات؛ بتكرارات بلغت مرة واحدة لكل نتاج، وكانت نسبة كل تكرار (3.7%).

ويلاحظ هنا القصور الواضح في درجة تضمين النتاجات الخاصة للتغذية والرياضة في الكتب وفق المعايير العالمية بشكل عام لقلة عدد التكرارات لجميع النتاجات المتوفرة والقصور الأوضح بشكل خاص في درجة تضمين النتاجات المتعلقة بالرياضة والنشاط الرياضي؛ إذ تشكل في هذه الرتبة نتاجاً واحداً فقط من ضمن النتاجات التسعة في الرتبة الرابعة. وهذا النتاج هو "توضح دور الأنشطة الرياضية في الحفاظ على ضغط الدم ونسبة الدهون في

يبين الجدول (2) أن عدد النتاجات التغذوية والصحية وفقاً للمعايير العالمية التي تضمنتها كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي بلغ (37) نتاجاً، وبلغ إجمالي تكرارها (27) مرة، ضمن المحاور العالمية للتغذية والرياضة، حيث جاء ترتيب تكرارات النتاج الخاص تميز بين الوجبات الغذائية الصحية والوجبات الغذائية المرتبطة بالأمراض في المرتبة الأولى؛ إذ بلغت (5) تكرارات بنسبة (18.52%) من محتوى كتب التربية المهنية (عينة الدراسة) للمعايير العالمية في التغذية والرياضة في كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي، ولكن مع أن هذا النتاج يحتل أعلى رتبة، لكن عدد التكرارات (5) تكرارات فقط. وهنا تعد درجة تضمين هذا النتاج في الكتب قليلة جداً، وهذا يبين وجود قصور واضح لدى واضعي مناهج التربية المهنية في تنظيم النتاجات الصحية في التغذية والرياضة وفقاً للمعايير العالمية وترتيبها بشكل أفضل. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة العلوان (Al-Elwan, 2018) في تدني نسبة توافر معايير التربية الغذائية في الوحدة الدراسية، كما تتوافق أيضاً مع نتائج دراسة الفقير وآخرين (Al-Faqir et al., 2014)، حيث جاءت مفاهيم مجال الصحة الغذائية في المرتبة الأخيرة، هذا في حين أن هذه النتاجات لا تتوافق مع ما أكدت عليه العديد من الدراسات ومنها دراسة كارولينا (Carolina, 2017) التي أكدت إمكانية تضمين ودمج التعليم التغذوي في المناهج الدراسية في المباحث المختلفة، ودراسة أبو السمن (Abu Al-Samen, 2015) التي أشارت إلى ضرورة وضع مستويات معيارية يتم في ضوئها تقويم وتطوير النظام التربوي ومكوناته المتعددة ومن بينها المنهج الدراسي بجميع مكوناته.

كما أكدت دراسة زكايل وآخرين (Zsakail et al., 2017) أهمية تجنب السمنة وزيادة الكتلة في مرحلتي سن الرشد والبلوغ لما لها من أثر كبير من ناحية التطور النفسي والعاطفي والمعرفي والاجتماعي، وأيضاً دراسة الكيالي (Al-Kayyali, 2014) التي أكدت على إمكانية الوقاية من كثير من أمراض سوء التغذية وزيادة مستوى الوعي الغذائي إذا أدرك كل فرد أسباب هذه الأمراض واتباع سلوكيات غذائية صحيحة، وخاصة في سن الرشد الذي يتميز بالنمو السريع ويعد أيضاً فترة نشاط يمكن تغيير العادات الغذائية فيها بسهولة. ثم يأتي في المرتبة الثانية النتاج الخاص تحدد علاقة العناصر الغذائية بالصحة، بتكرار بلغ (3) مرات، وكانت نسبته (11.11%). وقد ورد هذا المفهوم بشكل منظم في الكتب، ثم تأتي في المرتبة الثالثة النتاجات الخاصة الخمسة الآتية: تعرف المقصود بالغذاء والتغذية، وتحلل الفوائد المعرفية والجسدية من تناول وجبة الإفطار المتوازنة يومياً، وتحدد بعض الأغذية التي تحتوي على عناصر الحديد والكالسيوم والألياف، وتوضح دور الأنشطة

في المدرسة أو في المجتمع لتقديم المشورة والإرشاد حول الأكل الصحي والنشاط الرياضي، وتوضح أهمية التواصل مع أشخاص ثقات يعززون الصورة الجسمية الإيجابية، وتستخدم مهارات تواصل فعالة لتعزيز التغذية الصحية والنشاط الرياضي، وتحلل الفوائد البدنية والعقلية والاجتماعية من النشاط الرياضي، وتحدد الأنشطة الترفيهية التي تزيد من النشاط الرياضي، وتتخذ القرار لتقييم الاستهلاك اليومي للغذاء لتلبية الاحتياجات اليومية، وتنظم حملة للتوعية بأهمية التغذية الصحية والنشاط الرياضي في المحافظة على الصحة، وتشارك في أنشطة رياضية تساهم في تحسين اللياقة الجسمية، وتصمم خطة شخصية لتحسين التغذية ودمج النشاط الرياضي في الروتين اليومي، وتقيم مستويات النشاط الرياضي الشخصية، وتقيم مستويات الرضا عن الصورة الجسمية. وهذا القصور الواضح في تضمين هذه النتائج التغذوية والرياضية في الكتب المستهدفة وفي هذه المرحلة العمرية يتعارض مع ما أكدت عليه جميع الدراسات السابقة المذكورة. كما يتعارض مع ما ورد عن منظمة الصحة العالمية (World Health Organization, 2005:10) من أنه "يجب على سياسات التثقيف الصحي التي تركز على النظام الغذائي والنشاط البدني أن تزود الطلبة بالمعرفة والمهارات التي تساعدهم على تطوير اتجاهاتهم نحو اتباع النظام الغذائي الجيد وممارسة النشاط البدني والرياضي الصحي".

أما نسب المحاور العامة للمعايير العالمية في التغذية والرياضة في كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي في الأردن فهي موضحة في الجدول (3).

الجسم". وهذا ما أشارت إليه الغويري (Al-Ghwarei, 2017) من أنه ورد عن منظمة الصحة العالمية أن قلة الحركة وعدم ممارسة النشاط الرياضي من عوامل الخطر للإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة وبخاصة أمراض القلب والسمنة والسكري. فمن المفيد توفر مثل هذا النتاج، ولكن هناك قصوراً واضحاً في كمية النتاجات المتعلقة بالتغذية والرياضة بشكل عام في كتب التربية المهنية في الصف السابع الأساسي لدى الطالبات في هذه المرحلة المهمة جداً لاكتساب مثل هذه النتاجات الخاصة والموضوعات الهامة لتحقيق الصحة العقلية والجسدية والنفسية مدى الحياة.

كما تبين أن هناك نتاجات خاصة لم ترد أبداً في الكتب المستهدفة، رغم أنها كانت ضمن القائمة المقترحة وعددها (21) نتاجاً، وحصلت على المرتبة الخامسة للنتاجات، بتكرارات بلغت (0) لكل نتاج، وكانت نسبة كل تكرار (0%). وهذه النتاجات هي: تعرف مفاهيم النشاط الرياضي والنشاط البدني واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وتقرن بين مفاهيم النشاط الرياضي والنشاط البدني واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وتحدد طرائق لزيادة ممارسة النشاط الرياضي ودمجه في روتين الحياة اليومي، وتعرف مفهوم السرعات الحرارية، وتحلل قيمة السرعات الحرارية لبعض الأغذية، وتحلل مدى تأثير الثقافة والإعلام على الصورة الجسمية، وتحلل تأثير التكنولوجيا ووسائل الإعلام على تعزيز أهمية النشاط الرياضي، وتميز بين المصادر الصالحة وغير الصالحة للمعلومات الغذائية، وتحدد الأماكن التي يمكن أن تكون مناسبة للنشاط الرياضي، وتحدد الأشخاص الموثوق بهم سواء كانوا في العائلة أو

الجدول (3)

التكرارات والنسب المئوية للمحاور العامة للمعايير العالمية في التغذية والرياضة في كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي في الأردن

الرقم	المجالات	التكرار	النسبة المئوية
1.	المفاهيم الأساسية	22	81.5%
2.	تحليل التأثيرات	2	7.4%
3.	الوصول إلى معلومات صحيحة وصالحة للتطبيق	1	3.7%
4.	التواصل بين الأفراد	0	0%
5.	صنع القرار	0	0%
6.	تحديد الأهداف	0	0%
7.	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	2	7.4%
8.	تعزيز الصحة	0	0%
المجموع		27	100%

المرتبة الثانية، وبلغت نسبة تكرارهما (7.4%) لكل منهما. ثم يأتي في المرتبة الثالثة معيار الوصول إلى معلومات صحيحة وصالحة للتطبيق بنسبة تكرار (3.7%). أما بالنسبة إلى معايير التواصل بين الأفراد، وصنع القرار، وتحديد الأهداف، وتعزيز الصحة، فقد غابت عن الكتب تماماً، وحصلت على المرتبة الأخيرة بنسبة تكرار (0%) لكل منها. وهنا يلاحظ القصور الواضح في مناهج التربية المهنية الأردنية في أهم المعايير العالمية في التغذية والرياضة، التي

أظهرت النتائج من خلال الجدول (3) أن قائمة المعايير العالمية في التغذية والرياضة المقترح تضمينها كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي في الأردن اشتملت على (8) محاور عالمية في التغذية والرياضة، بتكرار بلغ (27) مرة. ويتضح من الجدول (3) أن أكثر المعايير العالمية في التغذية والرياضة توفراً في الكتب كان المفاهيم الأساسية، حيث بلغت نسبة تكرارها (81.5%)، يليها تحليل التأثيرات، وممارسة السلوكيات المعززة للصحة، حيث احتلتا

بالسلوكيات الغذائية لدى المراهقات وانخفاض مؤشر كتلة الجسم لديهن. وأظهرت العينة رغبتها في زيادة المعرفة التغذوية عن طريق إدراج موضوع الغذاء والتغذية في المنهاج الدراسي. وكذلك دراسة العلوان (Al-Elwan, 2018) التي كان من أهم نتائجها وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha=0.05)$ في كل من القيم والعادات الغذائية والمهارات الغذائية، لصالح المجموعة التجريبية التي طبقت عليها الوحدة المطورة في ضوء معايير التربية الغذائية. وهذا يؤكد ضرورة العمل على تطبيق المزيد من الوحدات الدراسية المطورة في التغذية والرياضة وفقاً للمعايير العالمية (Ali-Saleh, 2019).

وفي المجلد، يوضح الجدول (4) النتائج التغذوية والرياضية التي وردت في أداة المعايير العالمية وتضمنتها كتب التربية المهنية المستهدفة.

تشكل نصف مجموع المعايير العالمية في أداة الدراسة الحالية، والتي تخدم الصحة النفسية والعقلية والاجتماعية لدى الطالبات، حيث تركز هذه المعايير على النتائج المتعلقة بطريقة وصول المعلومات سواء عن طريق الأسرة أو الإعلام أو الرفاق والتواصل بين الأفراد، وصنع القرار، وتحديد الأهداف، وتعزيز الصحة، علماً بأن توفر مثل هذه النتائج المتنوعة يؤدي إلى تنمية العديد من الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية الإيجابية لدى الطالبات، وإلى وصولهن إلى اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي. وقد أكدت ذلك دراسة بومعروف (Bo-Miraf, 2014). كذلك يرى الباحثون أن التنوع في الموضوعات وملاءمة الكتب بمعاييرها ونتائجها للمستجدات والتطور في المجتمع ومواكبتها للمعايير العالمية في نتائجها ومواضيعها وأنشطتها يؤدي إلى تحسين اتجاهات الطلبة الإيجابية نحو التغذية السليمة وممارسة السلوكيات الغذائية الصحيحة، وهذا ما أكدته دراسة الكرد (Al-Kurd, 2012) من وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ازدياد المعرفة

الجدول (4)

النتائج التغذوية والرياضية التي وردت في أداة المعايير العالمية وتضمنتها كتب التربية المهنية

الرقم	المعايير العالمية	النتائج الخاصة
1	المفاهيم الأساسية	- تعرف المقصود بالغذاء والتغذية.
		- تحدد علاقة العناصر الغذائية بالصحة.
		- تحلل الفوائد المعرفية والجسدية من تناول وجبة الإفطار المتوازنة يومياً.
		- تميز بين الوجبات الغذائية الصحية والوجبات الغذائية المرتبطة بالأمراض.
		- تحدد طرائق إعداد الطعام التي تنسجم مع المبادئ التوجيهية لاتباع نظام غذائي متوازن من الناحية التغذوية.
		- تعرف المقصود بالصورة الجسمية.
		- تحدد بعض الأغذية التي تحتوي على عناصر الحديد والكالسيوم والألياف.
		- تذكر فوائد تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة التي تحتوي على الحديد والكالسيوم والألياف.
		- توضح دور الأنشطة الرياضية في الحفاظ على اللياقة البدنية.
		- توضح دور الأنشطة الرياضية في الحفاظ على ضغط الدم ونسبة الدهون في الجسم.
2	تحليل التأثيرات الوصول الى معلومات صحيحة وصالحة	- توضح كيفية استخدام مؤشر كتلة الجسم كأداة لقياس الصحة العامة.
		- تحلل الآثار الضارة الناجمة عن الإفراط في ممارسات النظام الغذائي غير العلمي لإنقاص أو زيادة الكتلة.
7	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	- تقييم التأثيرات الداخلية والخارجية على الخيارات الغذائية (أسباب السمنة).
		- تحدد طرائق بناء صورة جسمية أفضل.
المجموع	16 نتاجاً؛ النسبة = 43.2 %.	- تتخذ قرارات صحية لعلاج السمنة.
		- تتخذ قرارات صحية للغذاء ضمن عدة خيارات.

وبيين الجدول (5) نسب المعايير العالمية الصحية التغذوية والرياضية المتضمنة في كل من: أداة المعايير العالمية، وكتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي في الأردن.

نلاحظ من الجدول (4) عرض النتائج التغذوية والرياضية التي تضمنتها الكتب، وبلغت (16) نتاجاً من أصل (37) نتاجاً في أداة المعايير العالمية في التغذية والرياضة، بنسبة بلغت (43.2%).

الجدول (5)

المعايير التغذوية والرياضية المتضمنة في الكتب قياسا للمعايير العالمية

النسبة المئوية	عدد المعايير (التغذوية والرياضية) المتضمنة في الكتب	عدد المعايير (التغذوية والرياضية) في قائمة المعايير العالمية	المجال
71%	12	17	المفاهيم الأساسية
33%	1	3	تحليل التأثيرات
25%	1	4	الوصول إلى معلومات صحيحة وصالحة للتطبيق
0%	0	2	التواصل بين الأفراد
0%	0	4	صنع القرار
0%	0	2	تحديد الأهداف
50%	2	4	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة
0%	0	1	تعزيز الصحة

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، يمكن التوصية بالآتي:

- الإفادة من قائمة المعايير العالمية في التغذية والرياضة التي توصلت إليها الدراسة الحالية عند تطوير أو إعادة تأليف كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي في الأردن.
- ضرورة تعاون مصممي المناهج والكتب مع متخصصين في الجانب التغذوي والرياضي بإعادة النظر في تضمين وتنظيم المعايير العالمية في التغذية والرياضة بشكل منظم ومتوازن وواضح، والتأكيد في المحاور العامة للمعايير العالمية للتغذية والرياضة على المعايير المغيبة وتضمينها كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي، مثل معايير: التواصل بين الأفراد، وصنع القرار، وتحديد الأهداف، وتعزيز الصحة.
- ضرورة اهتمام مصممي المناهج والكتب بجميع المعايير العالمية للتغذية والرياضة بمحاورها الثمانية ونتائجها بسبب التدني الواضح للمعايير العالمية في التغذية والرياضة ونتائجها بشكل عام في الكتب رغم توفر القليل منها، ولكن بنسب متدنية جداً، وبعضها مغيب تماماً في كتب التربية المهنية للصف السابع الأساسي رغم أهمية هذه المرحلة العمرية في تشكيل شخصية الطلبة وعاداتهم الصحية الصحيحة.
- دمج المعايير العالمية للتغذية والرياضة في برامج تدريب معلمي التربية المهنية في جميع المراحل الدراسية لتساعدتهم في تدريس كتب التربية المهنية.
- تدريب المعلمين على المعايير العالمية في التغذية والرياضة وعلى جميع نتائجها لتحقيق الأهداف المنشودة لدى الطلبة في الفئات العمرية المختلفة.
- إجراء دراسات تقييمية للتعرف إلى مدى وعي معلمات التربية المهنية للمعايير العالمية في التغذية والرياضة.

يبين الجدول (5) النسب المئوية لمعايير التغذية والرياضة لكل محور من المحاور في الكتب قياساً إلى عدد المعايير التي يفترض توافرها وفقاً للمعايير العالمية، حيث بلغت نسبة توافر المعيار الأول المفاهيم الأساسية (71٪)، واحتلت المرتبة الأولى بالنسبة لتوافر المعايير العالمية في الكتب، بينما كانت نسبة توافر معيار ممارسة السلوكيات المعززة للصحة (50٪)، واحتلت المرتبة الثانية. واحتلت معيار تحليل التأثيرات ومعيار الوصول إلى معلومات صحيحة وصالحة للتطبيق المرتبة الثالثة والمرتبة الرابعة على التوالي بنسب (33%) و(25%)، في حين غاب عن الكتب كل المعايير الأربعة الآتية: التواصل مع الأفراد، وصنع القرار، وتحديد الأهداف، و تعزيز الصحة. وهنا يظهر القصور الواضح في درجة تضمين المعايير العالمية للتغذية والرياضة في الكتب المستهدفة. وهذا يتنافى مع ما تؤكد عليه الدراسات الحديثة من ضرورة التنوع في المواضيع، وعدم الإقتصار على معيار واحد فقط أو اثنين في المناهج، وذلك لتنمية العديد من الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية الإيجابية لدى الطلبة في سني الرشد والبلوغ لوصولهم إلى اتجاهات إيجابية نحو ممارسة السلوكيات التغذوية والرياضية الصحية والصحيحة، ولتحقيق النمو الشامل والمتكامل لدى الطلبة. وهذا ما أكدت عليه العديد من الدراسات السابقة، مثل دراسة "علي صالح" (Ali-Saleh, 2019) ودراسة "علي صالح" وهارون (Ali-Saleh and Haroun, 2019) ودراسة زكايل وآخرين (Zsakail et al., 2017) ودراسة بومعروف (Bo-Miraf, 2014) ودراسة العلوان (Al-Elwan, 2018) ودراسة ميرسافيان وآخرين (Mirsafian et al., 2013).

References

- Abu Al-Samen, A. (2015). *The effectiveness of a science-oriented approach as an investigative process based on the standards of scientific education in acquiring the chemical concepts and the scientific processes in light of the cognitive preference pattern for ninth-grade students*. Unpublished PhD Dissertation, The University of Jordan, Amman, Jordan.
- Al-Elwan, J. (2018). The effect of teaching a developed educational unit in life sciences in light of the nutritional education standards in nutritional culture among ninth-grade students in Jordan. *Dirasat*, 45(4), 573-603.
- Al-Faqir, S., Al-Subheyen, A., & Al-Rsa'i, M. (2014). Health education concepts in geography textbooks for the basic stage in Jordan. *The Educational Journal*, Ain Shams University, 38(2), 786-829.
- Al-Ghuwairi, A. (2017). *The relationship of depression and eczema to the lifestyle of females with obesity in Jordan*. Unpublished PhD Dissertation, The University of Jordan, Amman, Jordan.
- Al-Kurd, F. (2012). *The levels of nutritional knowledge among adolescents in schools of Amman*. Unpublished Master Thesis, University of Jordan, Amman, Jordan
- Ali-Saleh, R., AL-Rsa'i, M., & Al-Hlalat, K. (2017). The extent to which health concepts are included in the science books for the first three grades in Jordan in accordance with the international standards. *The Educational Science Studies*, 44(2), 41-57.
- Ali-Saleh, R. (2019). *Developing a unit in nutrition and sports according to the international standards*. It was published in Arabic in the countries of the European Union, Latvia. Noor Publishing House.
- Ali-Saleh, R., Al-Rsa'i, M., & Al-Helalat, K. (2016). The degree of the incorporating of health and nutritional concepts in vocational education books in the first three grades in Jordan. *Dirasat*, 43(3), 1213-1229.
- Ali-Saleh, R., & Haroun, R. (2019). Developing an instructional unit in vocational education curriculum based on the international standards of nutrition and sports and investigating its effectiveness in improving physical self-concept among eighth-grade female students in Jordan. *Modern Applied Science*. Canadian Center of Science & Education, 13(1), 85-98.
- Al-Tuwaisi, A., & Al-Shawish, I. (2013). The health concepts included in the science books for the sixth and seventh grades in Jordan. *The educational Journal*, Kuwait University, 27 (108), 253-287.
- Alzaman. N., & Ali. A. (2016). Obesity and diabetes mellitus in the Arab world. *Journal of Taibah University-Medical Sciences*, 11(14), 301-309.
- Bo-Miraf, N. (2014). The effect of physical activity in achieving the psychosocial compatibility of adolescents. *The Journal of Studies and Social Research*, 8(1), 125-140.
- Brich, D., & Videto, D. (2015). *Promoting health and academic success*. 1st ed., Human Kinetics.
- California Department of Education. (2009). Health education content standards in public schools; *kindergarten through grade twelve*. Retrieved on November 16, 2019 from: <http://www.cde.ca.gov/be/st/ss/documents/healthstandmar08.pdf>
- Carolina, A. (2017). Integrating nutrition education into the school curriculum, division of health and wellness, *Nutrition Education Specialist*, (202), 727-3467.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2011). School health guidelines to promote healthy eating and physical activity. *MMWR*, 60(5), 1-76.
- Dudley, D. A., Cotton, W. G., & Peralta, L. R. (2015). Teaching approaches and strategies that promote healthy eating in primary school children: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12 (28).doi:10.1186/s12966-015-0182-.Retrieved on September 17, 2019 from: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-015-0182-8>

- Ellsworth, D., Ernst, J., & Snelling, A. (2015). A mobile farmers' market brings nutrition education to low-income students. *Health Education*, 115(2), 171-177.
- Ernst, J., Snelling, A., & Ellsworth, D. (2013). *Integrating concepts about food, nutrition and physical activity into middle school curriculum, creatively meeting core standards for math, science, language arts and social studies*. Community Voices for Health, Washington, DC: American University.
- Harafsheh, I., Abu Abed, F., & Al Bitar, T. (2010). Self-concept among students practicing the sport activities in the Hashemite University. *Dirasat*, 37(1), 189-208.
- Joint Committee on National Health Education Standards (JCNHES). (2007). *National health education standards: Achieving excellence* (2nd ed.), Atlanta, GA: American Cancer Society.
- Jordanian Ministry of Education. (2013). *The general framework, The general and special outcomes of the vocational education subject for the basic education stage*. 2nd edn, Amman, Jordan.
- Kammash, Y. (2017). *Nutrition and sporting activity*. 2nd edition Baghdad: Dar Dijlah for Publishing.
- Kammash, Y., & Abu Khait, S. (2011). *Introduction to sports biology: Nutrition and body building*. Amman: Dar Zahran for Publishing and Distribution.
- Al-Kayyali, A. (2014). *Sectional study on knowledge, attitudes, nutritional practices and healthy lifestyles among university of Jordan students*. unpublished Master Thesis, University of Jordan, Amman, Jordan.
- Mirsafian, H., Doczi, T. & Mohamadinejad, A. (2013). Attitude of Iranian female university students to sport and exercise. *Iranian Studies Journal*, 47(6), 951-966.
- Mishal, M., Al-Rahahleh, W., & Batayneh, M. (2012). The cognitive outcome of nutritional culture and the aerobic fitness level among students of the Faculty of Physical Education at the University of Jordan. *Dirasat, Educational Sciences*, 39(2), 393-380.
- Mohammed, W., & Abdel-Azim, R. (2012). *Analysis of curriculum content in the humanities*. (1st edition), Amman: Dar Al-Masirah.
- Najem, T., & Fattah, A., (2011). The effect of physical education lesson on some functional variables, fitness elements and body mass among the second middle school students, *The Contemporary Sports Journal*, 10(4), 58-82.
- Snelling, A., Belson, S., Malloy, E., Dyke, H., George, S., Schlicker, S., & Katz, N. (2017). Measuring the implementation of a school wellness policy. *Journal of School Health*, 87(10), 760 – 768.
- Thompson, J., Manore, M., & Yaughan, L. (2011). *The science of nutrition*. Second edition, Pearson Benjamin Cummings, 1310 Sansomest, San Francisco, USA.
- Emirati Ministry of Education. (2014). *Physical and health education: General curriculum standards framework*. Abu Dhabi: United Arab Emirates.
- World Health Organization. (2004). *Global strategy on diet, physical activity and health*. Report of the Secretariat of the World Health Assembly. Item 12-6 of the provisional agenda, C 9/57.
- World Health Organization. (2008). *School policy framework: Implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health*. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.
- Zsakail , A., Karkusl, Z., Utczasl, K., & Bodzsarl, E. (2017). Body structure and physical self-concept in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 37(3), 316-338.