

الإستهلال

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى : (يا ايها الذين آمنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم
و اشكروا لله ان كنتم اياه تعبدون)

صدق الله العظيم

سورة البقرة الاية (172)

الإهداء

إلي من كلكه الله بالهبة والوقار إلى من علمني العطاء بدون الي من أحمل اسمه
بكل إفتخار (والدي العزيز)

إلي معنى الحب إلي معنى الحنان والتفاني، إلي بسمة الحياة وسر الوجود، إلي من
كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي (أمي الحبيبة)

إلي اللواتي لم تلهن أمي.....إلي من تحلين بالإخاء وتميزن بالوفاء والعطاء إلي
ينابيع الصدق الصافي إلي من معهن سعدت وبرفقتهن في دروب الحياة الحلوة
والحزينة سرت إلي من كن معي على طريق النجاح والخير إلي من عرفت كيف
أجدهن وعلموني أن لا أضيعهن (صديقاتي وزميلاتي)

شكر و عرفان

في البدء الشكر أجزله إلى الله سبحانه وتعالى لإعطائه النعم التي لا
تحصى ولا تعد

الشكر اوفاه وأكمّله، وأغلاه وأندرّه، وأبهاه وأجمله وأتقاه وأخلصه لأستاذتي
الفاضلة الجليلة / إطفاف محمد أحمد على، التي أشرفت على هذا البحث منذ أن
كان في بدايته إلى أن برز إليّ حيز الوجود، فكانت الراعية المرشدة الموجهة
التي تأخذ طالبها إليّ بر السلامة فإليها بعد الله الشكر والثناء.

الشكر لأسرتي الكريمة لتقديمها المساعدة ويد العون وتوفير الراحة
والوقت والمال لإتمام هذا البحث

الشكر إليّ كلية التربية قسم الأساس الذي زرع في دواخلنا كل معاني الخير
والعطاء .

وفي الختام لا ننسى أن نشكر كل الجهات التي ساهمت معنا في إخراج هذا
البحث

فهرس الموضوعات

الموضوع	رقم الصفحة
الاستهلال	i
الاهداء	ii
شكر و عرفان	iii
فهرس الموضوعات	vi- iv

Vii	فهرس الجداول
Viii	فهرس الاشكال
الباب الاول – خطة البحث	
2 – 1	المقدمة
2	المشكلة البحثية
3 – 2	أهمية البحث
3	الاهداف العامة للبحث
3	الأهداف الفرعية
4	الاسئلة البحثية
4	فروض البحث
الباب الثانى – الاطار النظرى	
5	تعريف الوجبات السريعة
8 – 6	نبذة تاريخية عن الوجبات السريعة
9 – 8	صفات الوجبات السريعة
11 – 9	مخاطر الوجبات السريعة
13 - 11	التغذية الصحية
13	مواصفات الغذاء السليم
15 - 14	تغذية الاطفال فى سن المدرسة
17 – 15	الوجبات الغذائية للأطفال في سن المدرسة
19 – 17	نصائح و ارشادات لتحسين تغذية اطفال المدارس
20 – 19	الصحة المدرسية ودورها فى رفع المستوى الصحي والغذائي للتلاميذ
21 – 20	أهداف برامج الصحة المدرسية
22 – 21	مجالات الصحة المدرسية
23 - 22	الخصائص التى يجب توفرها فى مادة التربية الغذائية
24	الخواص الايجابية لمادة التربية الغذائية كوسيلة لتحقيق الغذائى للتلاميذ
25	معوقات الاستفادة من مادة التربية الغذائية فى عمليات التثقيف الغذائى

الباب الثالث – منهجية البحث	
26	منطقة الدراسة
26	مجتمع الدراسة
26	منهج الدراسة
26	حجم عينة الدراسة
26	طرق جمع المعلومات
27	تحليل البيانات
27	معوقات الدراسة
الباب الرابع – تحليل النتائج و المناقشة	
	التحليل و المناقشة
الباب الخامس - النتائج و التوصيات	
46 – 45	اهم النتائج
	التوصيات
47	الخاتمة
48	الملاحق
51 - 49	المراجع
54 – 51	الاستبانة

فهرس الجداول :

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
28	تصنيف المدارس حسب النوع	جدول رقم (1)
28	تصنيف المدارس حسب التبعية الادارية	جدول رقم (2)
29	تصنيف المدارس حسب المحلية	جدول رقم (3)
29	عدد الفصول بالمدرسة	جدول رقم (4)
29	عدد التلاميذ بالمدرسة	جدول رقم (5)
30	وجود مقصف بالمدرسة	جدول رقم (6)
31	الوجبات الأساسية والسريعة ونوع الأغذية الموجودة بالمقصف	جدول رقم (7)
35	المسؤول عن الرقابة على الاطعمة	جدول رقم (8)
35	نوع الرقابة على أغذية المقصف	جدول رقم (9)
35	قيام الادارة بتوعية التلاميذ بمخاطر الوجبات السريعة	جدول رقم (10)
36	اسباب عدم قيام الادارة بالتوعية	جدول رقم (11)
36	نوع الوسيلة المستخدمة فى التوعية	جدول رقم (12)
40	يوضح من القائم بتوعية الطلاب	جدول رقم (13)
40	مدى قبول الادارة بالتوعية من قبل الجهات المختصة	جدول رقم (14)
40	أسباب القبول بالتوعية	جدول رقم (15)
43	هل منعت المدرسة الوجبات السريعة	جدول رقم (16)
43	وسيلة منع الوجبات السريعة	جدول رقم (17)
44	الدافع لتناول الوجبة السريعة	جدول رقم (18)

فهرس الاشكال :

رقم الصفحة	الاسم	الرقم
34	الوجبات الاساسية و السريعة بالمقصف	شكل رقم (1)
39	المسؤولية عن الرقابة و نوعها	شكل رقم (2)
42	الوسيلة المستخدمة و القائم بالتوعية	شكل رقم (3)

ملخص الدراسة

أجريت هذه الدراسة لمعرفة دور المدرسة في توعية التلاميذ بمخاطر الوجبات السريعة .

وتهدف هذه الدراسة لمعرفة مدى توافر مقاصف بالمدارس ، نوع الوجبات الأساسية والسريعة وانواع العصائر الموجودة بالمقصف ، الرقابة والتوعية ونوع الوسائل المستخدمة فى التوعية ومنع الوجبات السريعة.

تم إختيار عينة عشوائية من مدراء المدارس وعددهم (40) مدير.

توصلت الدراسة إلى أن 55% من المدارس بنين بينما 45% من البنات أم درمان. و77,5% من المدارس يوجد بها مقاصف بينما 22,5% لا يوجد بها مقاصف. اما الوجبات الأساسية فقد شكلت الطعمية حوالي 38% بينما الفول 33% والبيض 23%.

أما الوجبات السريعة شكلت الشكولاته 40% والحلويات 40% والأيس كريم حوالي 22% والكيك 20% والشيبس 16%، 8% من المشروبات كانت طبيعية بينما 5% غازية، 40% من المقاصف تحت رقابة المدير بينما 22,5% تحت رقابة الوكيل و45% تحت رقابة أستاذ مكاف. 95% من المدارس كانت الرقابة فيها على نوع الأغذية المقدمة بينما 60% منها على طريقة إعدادها . 62,5% من إدارات المدارس تقوم بالتوعية بينما 5% لا تقوم بها

وخرجت الدراسة بعدة توصيات منها :

- على وزارة التربية والتعليم وضع التربية الغذائية مادة قائمة بذاتها مع مراعاة التناسب والتدرج فى المحتوى العلمي خلال المراحل التعليمية .
- على إدارات المدارس تشديد الرقابة على المقاصف وأماكن البيع داخل وخارج المدرسة لضمان بيئة مدرسية صحية للتلاميذ .
- على المهتمين بصحة الأطفال أينما كانوا أن يبينوا الأثر الضار للمواد الغذائية الأكثر رواجاً فى أوساط الأطفال.

Abstract

- The Study aimed to identify the role of physical therapy centers in relieving back pain in Khartoum state.
- The study used a descriptive approach –it was chosen as intentional sample of 40 patients who suffer from back pain in Physical therapy centers in Khartoum state. Questionnaire was used as a key tool for data collection. The Questionnaire contained a number of (3)- axis (Physical therapy center in Khartoum State, Physical therapy, Lower back pain). The study use of appropriate statistical data processors using (SPSS).

The most important result of the study:

1. There are many Physical therapy centers in Khartoum.
2. Physical therapy centers accessible to all citizens at an affordable cost.
3. You can interview a physiotherapist at a high level of expertise.
4. Physiotherapy sessions include therapeutic exercises.
5. Face difficulty in performing daily activities because of back pains.
6. Less back pain after physiotherapy session.

The most important recommendations of the study:

1. Improve and develop services in physical therapy centers as general and special government centers.
2. Maintenance of equipment used in the physical therapy at the centers on a regular basis.
3. The introduction of the modern devices and instruments in physical therapy to treatment centers.
4. The session in the physical therapy and exercises should be done by a qualified person.

5. Further research and studies similar to the subject of the study on a larger scale at the level of localities and at the level of the whole of Sudan.