



برنامج تروحي لتنمية الوعي الغذائي والاداء الحركي لطفل الروضة بالمحلة الكبرى بمحافظة الغربية "

حنان سامي دياب المحلاوي

الملخص



يهدف البحث إلى يهدف البحث الى تصميم: برنامج تروحي لتنمية الوعي الغذائي والاداء الحركي لطفل الروضة وذلك من خلال تنمية الوعي الغذائي لطفل الروضة من خلال البرنامج التروحي وتنمية الأداء الحركي لطفل الروضة من خلال البرنامج التروحي. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة بإجراء القياس القبلي والقياس البعدي، وذلك لملائمته لطبيعة البحث، واشتمل مجتمع البحث علي(90) طفل من أطفال الروضة بمدرسة العهد الحديث الخاصة بالمحلة الكبرى بمحافظة الغربية للعام الدراسي (2017 - 2018) وهم من سن (4 - 6) سنوات. وقد توصلت الباحثة إلى ضرورة تطبيق البرنامج التروحي المقترح في المدارس والمؤسسات التعليمية لتنمية الوعي الغذائي والاداء الحركي لطفل الروضة، وضرورة الإهتمام بوضع برامج خاصة بالثقافة الغذائية والعادات السلوكية الضارة بالصحة والتي تبدأ من مرحلة الروضة حتي نهاية المرحلة الثانوية.

أولاً: المقدمة ومشكلة البحث:

والمهاري، كما أن هذه المرحلة يتأسس عليها نمو الطفل السوي في حياته المستقبلية، ومرحلة الروضة قد إحتلت مكانة متميزة في إهتمامات الكثير من دول العالم في الأونة الأخيرة، ويعد الأهتمام بها من أهم المعايير التي يقاس بها تقدم الأمم ورفيها، حيث أصبحت ثروة الشعوب لا تقاس بما تحتويه أراضيها من كنوز طبيعية بل بمدى صقلها لمواهب أبنائها ومساعدتهم على النمو السليم كي يساهموا في إنشاء الحضارات ورفيها.

إن العصر الحالي يموج بالكثير من التطورات في شتى المجالات مما يلقي المسؤولية على المجتمعات للإهتمام بإعداد أطفالها إعداداً متكاملأ لمواجهة تلك التحديات ولمواكبة متغيرات القرن الجديد، لقد اصبح الإهتمام بالطفل في العصر الحالي يحتل مكانة كبيرة بين جميع اهتمامات وبرامج ومجتمعات العالم المنظور، كما أصبحت العناية بالأطفال وتنشئتهم احد العناصر الأساسية الشاملة ومعيار من المعايير التي يقاس بها تحضر الامم، وذلك نظرا لأن مرحلة النمو لطفل ما قبل المدرسة (4-6) سنوات من اهم المراحل التربوية التعليمية، وهي ذات مجال فسيح أمام المهتمين بتشكيل اساسيات الشخصية ومسار نموها الجسمي والحركي والعقلي والادراكي واللغوي والاجتماعي والخفي والانفعالي والجمالي

تعد مرحلة الروضة بمثابة المؤسسة التربوية التعليمية التي يتم فيها التعلم عن طريق الأنشطة التربوية التي تعد الطفل للمرحلة الابتدائية ويكتسب منها المفاهيم والمهارات الأساسية، التي جانب غرس العادات الغذائية والصحية والاجتماعية والقيم الجمالية والأخلاقية وتتاح فيها فرص اللعب والحركة والنشاط التعبيري الفنى. (26: 118)

والنفسية والاجتماعية بما يساعده على الحياة في المجتمع ويمكنه من التكيف السليم مع ذاته، ومن ثم أصبح شبه إجماع على هذا الأساس. ألا وهو التنمية المتكاملة لكل طفل. (84: 137)

وعليه فإن الاهتمام بتربية الطفل الروضة مطلب ضروري في عصر اليوم عصر المعلوماتية الذي يواجه فيه الطفل العديد من التحديات والصعوبات التي تحتاج إلى خصائص وسمات ومهارات تمكنه من العيش والتوافق مع العصر والتنافس معه. (59: 402)

الحركة هي الحياة، وهي سعادة الأطفال، ومصدر حياته، ولو نظرنا إلى المفهوم الأبعد للحركة نرى أنها جوهر الحياة، وبدونها لا يمكن للحياة أن تسير وتتطور، فالحركة في البهجة والتفاعل الحي مع الأنشطة الحيوية والأفعال الوظيفية الموجودة في الطبيعة، وفي داخل أجهزة الطفل، ومن خلال الحركة نستطيع أن نطور وننمي قدراتنا وطاقتنا، فينمو الذكاء، وينمو الجهاز الحركي، ويتفاعل مع البيئة المحيطة به. (52: 33)

ولقد نظم الله سبحانه وتعالى أعضاء جسم الإنسان بصورة نموذجية تمكنه من الحركة التي لا يستطيع الحياة بدونها فهي وسيلته الأساسية للحياة وهي التي تمكنه من ممارسة أي نشاط في حياته اليومية ومن ثم أصبحت الحركة أحد وسائل تقدمه ورفاهيته.

فحركة الطفل بطريقة سليمة أحد أهم مطالب النمو الجسمي فهي تترجم في صورة نشاط إيجابي وهذا النشاط في حاجة إلى بيئة صحية سليمة. (19: 22)

وأهم ما يميز هذه المرحلة هو الميل الطبيعي للعب والحركة، فعن طريق هذا الميل يتعلم الطفل بواسطة الممارسة، وقد فطن علماء التربية الحديثة إلى أهمية اللعب والحركة ووجدوا أنها ميزة من المميزات التي يجب استغلالها والاستفادة منها، ويمكن تربية الطفل وتنمية قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والأخلاقية إذا ما كان في حالة حركة ونشاط محبب إلى نفسه. (11: 45)

كما تتفق سعاد إبراهيم (2001) مع أحمد حجر وعزة عبد الفتاح (2003) في أن الاهتمام بمرحلة الطفولة من أهم المعايير التي يقاس بها تقدم المجتمعات وتطورها وقد أكد معظم علماء النفس على أن الاهتمام بالطفولة هو في الواقع اهتمام بمستقبل الأمة كلها، وخاصة أن الأطفال أعلى ما تدخره الأمة لمستقبلها، كما تعتبر مرحلة الروضة نقطة البداية والانطلاق في العملية التعليمية لأن الخبرات التي يحصل عليها الطفل داخل رياض الأطفال لا يمكن أن تتوفر له خارجها وبنفس الكمية كما أن الأهداف التي يمكن تحقيقها داخلها تؤثر تأثيراً كبيراً في سلوكه من جميع النواحي البدنية والنفسية والمعرفية والاجتماعية والبيئية، لذلك من الممكن تربية الطفل وتنمية قدراته إذا ما كان في حالة حركة ونشاط (لعب) محبب إلى النفس. (37: 45)

لذلك تعتبر مرحلة الروضة هي الفترة التكوينية الحاسمة من حياة الفرد، وذلك لأنها الفترة التي يتم فيها وضع البذرة الأولى للشخصية التي تتبلور وتظهر ملامحها في حياة الطفل، وهي الفترة التي يكون الطفل فيها فكرة واضحة وسليمة عن نفسه ومفهوماً محدداً لذاته الجسمية

ثم شققنا الأَرْض شفا، فأنبئتنا فيها حبا،
وعنبا وقضبا، وزيتونا ونخلا، وحدائق
غلبا، وفاكهة وأبا، متاعا لكم ولأنعامكم.
(24-32)

يذكر بهاء الدين سلامة (2001) أن
للتغذية دوراً مهماً في حياة البشر، في
تقدمها ورفقيها ورفاهيتها بطريقة مباشرة أو
غير مباشرة، والتغذية علم يجب أن يعرفها
جميع طبقات الشعب بكافة درجاته
وطبقاته، والطعام ليس مهماً فقط لبناء
الجسم، ولكنه أساس للوقاية وحفظ الجسم
في حالة جيدة، ولإعطاء القوة والاحتمال
العقلي والعقلي، وحاجة الجسم إلى الطعام
تفسر بعدة شواهد مختلفة الحاجة إلى الطعام
تؤثر تأثير مباشر على تصرفات
الفرد. (21: 89، 90)

الصحة والتغذية وجهان لعملة واحدة
ومترابطتان ارتباطاً وثيقاً، فتمو الأطفال
وتكوينهم الطبيعي وقوة الكبار وحيويتهم
وقدرتهم الانتاجية بكفاءة ونجاح تعتمد الى حد
كبير على ما يأكلون، كما أن المشكلات
الصحية ترجع لعدم التوازن أو التغذية
الخاطئة فيما يتناولها الطفل من مأكولات
ومشروبات لذا فإن نقص التغذية في مرحلة
الروضة تؤثر على النمو العقلي والبدني
للأطفال . (17 : 75)

ويشير بتلر الى أن الترويج يهدف الى
تحقيق السعادة للأطفال والشعور بالمرح
ويعمل على تطوير كل من صحته البدنية
والعقلية، كما يعمل على ترقية إنفعالاته
وأخلاقياته، ويسهم في رفع الروح المعنوية
والإحساس بالأمان، ويعمل على تنمية
شخصية الطفل وتكامل جوانبها. (71 : 36)

وتري الباحثة أن ممارسة الطفل
لنشاطه الحركي أثناء التعلم في الروضة
شيء مهم وضروري لأنه يشكل قيمة كبيرة
لنمو الجسمي السليم فالأداء الحركي للطفل
يساعده على اكتساب الصحة الجيدة
وبالتالي تهئى الطفل لأداء أعمال ذات
صعوبة مستقبلاً.

ومما لا شك فيه إن الاهتمام بالحالة
الغذائية للطفل في المراحل الأولى في سن
ما قبل المدرسة يعتبر الدعامة الأساسية
لخلق جيل سليم خال من الأمراض الغذائية
قادر على الاستيعاب والإنتاج كما أن
التعرف على الحالة الغذائية والبيئة
المحيطة بالطفل من العوامل التي يجب
الاهتمام بها، وأن الاهتمام بتغذية الطفل
في المراحل المبكرة من العمر يقلل من
فرصة تعرضه للإصابة بأمراض سوء
التغذية وبذلك يمكنه النمو والتطور وفقاً
للعوامل الوراثية الكامنة. (35 : 44)

التغذية السليمة من أهم المتطلبات التي
تؤدي إلى رفع المستوى الصحي، إلا أنه في
حالة زيادة كمية المواد الغذائية عن حاجة
الجسم البشري، يؤدي ذلك إلى زيادة الوزن،
وإذا نقصت المواد الغذائية عن متطلبات
احتياجات الجسم البشري، يؤدي ذلك إلى
النحافة، كما أن استمرار نقص الطعام في
بعض المجتمعات، قد يؤدي إلى المجاعة،
وإذا توقف إمداد الجسم البشري بالمواد
الغذائية بسبب المجاعة، كان معنى ذلك توقف
حياة الإنسان. (63 : 11)

وصدق الله العظيم إذ يأمرنا في كتابه
الكريم إن نفكر في غذائنا بقوله: "فليُنظر
الإنسان إلى طعامه، أنا صببنا الماء صبا،

العقلية والاجتماعية والنفسية والجسمية كما يعمل الترويح على اكسابهم السلوك الصحيح وادخال البهجة والمرح لدى نفوس الأطفال.

حيث نبعت مشكلة الدراسة من خلال ملاحظة الباحثة حيث وجدت إنخفاض في مستوى الوعي الغذائي والأداء الحركي لطفل الروضة. ومن هنا نبعت فكرة البحث حيث ترى الباحثة ضرورة وضع برنامج ترويحى يعمل على تنمية الوعي الغذائي والأداء الحركي لدى أطفال الروضة.

ثانياً: أهمية البحث:

- تعد مرحلة الروضة من أهم فترات الحياة الإنسانية فهي مرحلة لها طابع خاص يميزها عن غيرها من مراحل النمو الإنساني مما يلزمنا جميعاً أن نولى أطفال هذه المرحلة عناية خاصة وتحاول الباحثة في هذه الدراسة تنمية الوعي الغذائي لطفل الروضة وذلك من خلال البرنامج الترويحى.

- مساعدة طفل الروضة لتحسين أدائه الحركي.

ثالثاً: أهداف البحث:

يهدف البحث الى تصميم: برنامج ترويحى لتنمية الوعي الغذائي والاداء الحركي لطفل الروضة. وذلك من خلال:

- 1- تنمية الوعي الغذائي لطفل الروضة من خلال البرنامج الترويحى.
- 2- تنمية الأداء الحركي لطفل الروضة من خلال البرنامج الترويحى.

وتعد الأنشطة الرياضية أكثر ألوان النشاط الترويحي التي تستحوذ على الاهتمام التلقائي للأطفال كما تستولى على انتباههم، فالرياضة منذ نشأتها ولأن لها ارتباطها الوثيق بشغل أوقات الفراغ والترويح على الرغم من استقلالها الشكلي عن الترويح في العصر الحديث كنظام اجتماعي وثقافي مستقل إلا أنه من الناحية الموضوعية لا زالت وستظل مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالفراغ والترويح لأن جوهرها يتأسس في المقام الأول على أهداف ترويحية. (25: 173)

كما يتفق كلاً من كمال درويش والحماحمي مع جون ديوى على أهمية الترويح للأطفال لما تكسبهم العديد من الخبرات التربوية وتنمية مهاراتهم ومعلوماتهم أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية. (73 : 40)

وتعتبر الألعاب الصغيرة من الأنشطة الترويحية التي يمارسها كل من الجنسين وفى مختلف المراحل من حيث السن والدراسة بكل رغبة وحماس، لأنها تتميز بطابع المرح والسرور والسلبية والتنافس الموجه الشريف وتهتم الألعاب الصغيرة بتطوير الأفراد من خلال نموهم، وتمد لهم جميع الفرص المناسبة لتنمية استعداداتهم وإمكانياتهم وقدراتهم، وكذلك إشباع حاجاتهم الأساسية، بدنية، وعقلية، ونفسية، حيث أنها تساعد الأطفال إلى سرعة التعلم وإشباع رغباتهم. (47: 75)

وترى الباحثة أن الترويح يعد من الوسائل التعليمية والتربوية الهامة والناجحة حيث أن الترويح يساعد الأطفال على أن ينمو نمواً متزاناً من جميع الجوانب

رابعاً: فروض البحث:

فى ضوء أهداف البحث يفترض الباحثة ما يلى:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى تنمية الوعى الغذائى (مفهوم الغذاء الصحى وغير الصحى، مفهوم العناصر الغذائية المتكاملة، مفهوم السلوكيات الغذائية، مفهوم أمراض الغذاء) لطفل الروضة لصالح القياس البعدى.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للأداء الحركى (حركات إنتقالية، حركات الثبات والإتزان، حركات التحكم والسيطرة) لطفل الروضة لصالح القياس البعدى.

خامساً: مصطلحات البحث:**البرنامج الترويحي:**

هو مجموعة من الأنشطة المختارة تحت إشراف رائد ترويحي لتحقيق هدف الترويحي.

الوعى الغذائى:

هو الممارسات الصحية نحو الغذاء عن قصد نتيجة الفهم والإقتناع وأن تتحول تلك الممارسات الصحية الى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير، وبمعنى آخر الوعى الغذائى هو الهدف الذى يجب أن نسعى إليه ونعمل به لا أن تبقى المعلومات ككتافة فقط.

الأداء الحركى:

العملية التى من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو بتعديل قابليات الحركة عن طريق الممارسة والتجربة.

مرحلة الروضة:

تلك المرحلة التى يلتحق فيها الطفل برياض الأطفال ويتراوح عمر الطفل بين (4: 6) سنوات وتعتبر فترة المرونة والقابلية للتعليم وتطوير المهارات .

إجراءات البحث:**أولاً: منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة بإجراء القياس القبلى والقياس البعدي، وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:**مجتمع البحث:**

يتمثل مجتمع البحث في (90) طفل من أطفال الروضة بمدرسة العهد الحديث الخاصة بالمحلة الكبرى بمحافظة الغربية للعام الدراسي (2017 - 2018) وهم من سن (4 - 6) سنوات.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من المجتمع الأصلي للبحث أطفال الروضة بمدرسة العهد الحديث الخاصة بالمحلة الكبرى بمحافظة الغربية للعام الدراسي (2017 - 2018) ، والبالغ عددهم (20) طفل من (4 - 6) سنوات بنسبة 22.22% من حجم المجتمع الأصلي ، وتم أخذ نسب الذكاء الخاصة بهم من واقع السجلات بالمدرسة وبلغ متوسط نسب الذكاء (90.100) وذلك على مقياس ستانفوردبينية الصورة الخامسة ، والحالة الاجتماعية للأسرة مستقرة والمستوى الاقتصادي جيد.

12
2018/2/11 إلى يوم الخميس الموافق 2018/2/2 قبل تنفيذ برنامج الترويج.

تطبيق البرنامج الترويجي:

تم تطبيق برنامج الترويج على عينة البحث الأساسية من أطفال الروضة خلال مدة بلغت شهرين ونصف تقريبا بواقع (9) أسابيع ، على أن يكون تطبيق الوحدات (4) وحدات في الأسبوع الواحد ، بواقع (36) وحدة خلال فترة التطبيق ، وذلك من يوم الأحد الموافق 18 / 2 / 2018 إلى يوم الخميس الموافق 2018/4/19.

القياس البعدي:

بعد الأسبوع التاسع (انتهاء البرنامج الترويجي) ، قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي في الفترة من يوم الأحد الموافق 2018/4/22 إلى يوم الاثنين الموافق 2018/4/23 .

سادسا: المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائيا.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولا: عرض النتائج

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلي والبعدي لمجموعة البحث في تنمية الوعي الغذائي لدى أطفال الروضة لصالح القياسات البعديّة "

ثالثا: وسائل وأدوات جمع البيانات:

1. مقياس الوعي الغذائي لأطفال الروضة. إعداد (منى صلاح محمد عبد الباقي) (2016)
2. مقياس الأداء الحركي لأطفال الروضة. إعداد (إبراهيم عبد الرازق أحمد سليم) (2010)
3. البرنامج الترويجي. (تصميم الباحثة) **البرنامج الترويجي المقترح: (تصميم الباحثة)**

رابعا: الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى بتطبيق كل من مقياس الوعي الغذائي ومقياس الأداء الحركي على عينة التقنين وقوامها (10) أطفال روضة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث وذلك يوم الأحد الموافق 17 / 12 / 2017 إلى يوم الاثنين الموافق 18 / 12 / 2017، كما تم أيضا إيجاد الثبات باستخدام اختبار التجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان - براون وجتمان وكذلك معامل الفا (كرونباخ).

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بتطبيق وحدة من البرنامج وتم تكرارها مرتان وذلك في يوم الأحد الموافق 24 / 12 / 2017 ، ويوم الاثنين الموافق 25 / 12 / 2017

القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي في الفترة من يوم الأحد الموافق

جدول (1): دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في مقياس الوعي الغذائي لطفل الروضة ن=20

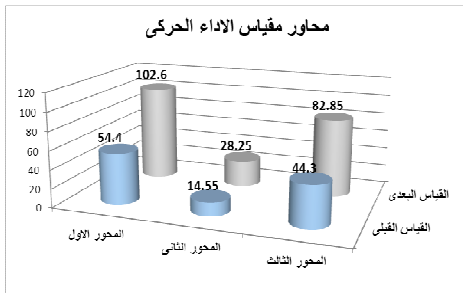
م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسب معدل التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
1	مفهوم الغذاء الصحي وغير الصحي	11.250	1.346	20.300	1.674	9.050	0.852	10.622	80.444
2	مفهوم العناصر الغذائية المتكاملة	12.600	1.472	22.800	1.670	10.200	0.931	10.956	80.952
3	مفهوم السلوكيات الغذائية	12.550	1.336	23.150	1.768	10.600	0.899	11.791	84.462
4	مفهوم أمراض الغذاء	11.150	1.114	20.000	2.247	8.850	0.912	9.704	79.372
	الدرجة الكلية لمقياس الوعي الغذائي	47.550	8.069	86.250	4.919	38.700	2.173	17.810	81.388

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.729

جدول (2): دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في مقياس الأداء الحركي لطفل الروضة ن=20

م	المحاور	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسب معدل التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
1	المحور الأول	54.400	6.427	102.600	4.988	48.200	1.749	27.558	88.603
2	المحور الثاني	14.550	2.038	28.250	2.268	13.700	0.454	30.200	94.158
3	المحور الثالث	44.300	2.922	82.850	6.659	38.550	1.794	21.488	87.020
	الدرجة الكلية لمقياس الأداء الحركي	113.250	12.563	213.700	15.289	100.450	3.117	32.226	88.698

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.729



شكل (2) يوضح متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لدى مجموعة البحث في محاور مقياس الاداء الحركي لطفل الروضة قيد البحث

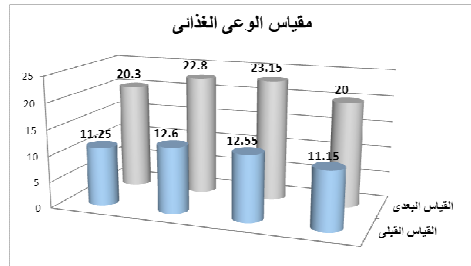
ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث في تنمية الوعي الغذائي لدى أطفال الروضة لصالح القياسات البعديّة".

أشارت نتائج جدول (1) الى وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في محور الغذاء الصحي والغير صحي حيث أصبحت قيمة (ت) المحسوبة 10.622 مما أشارت إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين لصالح القياس البعدي ، كما أصبحت نسبة معدل التحسن في ذلك المحور 80.444 ، وهذا يتفق مع دراسة أميره عبد اللطيف (2002) والتي توصلت الى أن برنامج التثقيف الغذائي أثر إيجابيا على الطالبات وكذلك دراسة بهية عبد الفتاح (2010) والتي توصلت الى أن البرنامج الإرشادي التعليمي المنبثق من دراسة الوعي والممارسات الغذائية للأطفال والأمهات أدى الى زيادة الوعي الغذائي للأطفال وتحسين ممارستهم الغذائية.

يتضح من جدول (1) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في المحاور والدرجة الكلية لمقياس الوعي الغذائي لطفل الروضة قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (9.704 - 11.971)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين لصالح القياس البعدي ، كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (%79.372 - %84.462).



شكل (1) يوضح متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لدى مجموعة البحث في محاور مقياس الوعي الغذائي لطفل الروضة قيد البحث

يتضح من جدول (2) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في المحاور والدرجة الكلية لمقياس الاداء الحركي لطفل الروضة قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (21.488 - 30.200)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين لصالح القياس البعدي، كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (%87.020 - %94.698).

الحركي لدى أطفال الروضة لصالح القياسات البعدية " .

أشارت نتائج جدول (2) وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لدى عينة البحث في محور التحكم والسيطرة لمقياس الأداء الحركي لطفل الروضة حيث أصبحت قيمة (ت) المحسوبة 21.488 مما أشارت إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين لصالح القياس البعدى ، كما أصبحت نسبة معدل التحسن فى ذلك المحور 87.020% .

وترجع الباحثة ذلك التطور فى محور الأداء الحركي لدى مجموعة البحث فى الأداء الحركي (الحركات الانتقالية ، حركات الثبات والاتزان ، حركات التحكم والسيطرة) لدى مجموعة البحث كنتيجة للبرنامج الترويحي المقنن علميا والمطبق على مجموعة البحث ، ويتميز البرنامج المقترح بالشمول والتكامل والتوازن فى تنمية الأداء الحركي ، ويتميز البرنامج بالوضوح والسهولة بما يتناسب مع خصائص أطفال مرحلة الروضة ، وأيضا لإنتظام أفراد مجموعة البحث على مدار فترة تطبيق البرنامج الترويحي الذي تم وضعه أحد أهدافه الرئيسية هى مساعدة الأطفال فى تنمية الوعي الغذائي لدى طفل الروضة ، وتم وضع وحدات البرنامج الترويحي بصورة تتناسب مع خصائص واحتياجات طفل الروضة ، وذلك لما يميز البرنامج من مرونة وسهولة تساعد الأطفال على تعلمة ، بالإضافة إلي التنوع فى إستخدام الوسائل التوضيحية المختلفة مثل (الموسيقى- أنواع مختلفة من الحبوب والبقوليات- أنواع مختلفة من الخضروات والفاكهة - فرش أسنان ومعجون - وصابون لتعلم النظافة الشخصية)

وتري الباحثة أن البرنامج الترويحي أدى إلي حدوث فروق بين قياسات البحث القبلي والبعدى ، وذلك فى الأداء الحركي لمجموعة البحث ، مما أدى إلي فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدى فى تنمية الأداء الحركي لصالح القياس البعدى.

كما أشارت نتائج (1) وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لدى عينة البحث فى النتيجة الكلية لمقياس الوعي الغذائي حيث أصبحت قيمة (ت) المحسوبة 17.810 مما أشارت إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين لصالح القياس البعدى ، وأصبحت نسبة التحسن فى النتيجة الكلية لمقياس الوعي الغذائي 81.388% .

وترجع الباحثة ذلك التحسن فى محور الوعي الغذائي (مفهوم الغذاء الصحي وغير الصحي ، مفهوم العناصر الغذائية المتكاملة ، مفهوم السلوكيات الغذائية ، مفهوم أمراض الغذاء) لدى مجموعة البحث كنتيجة للبرنامج الترويحي المقنن علميا والمطبق على مجموعة البحث وأيضا لإنتظام أفراد مجموعة البحث على مدار فترة تطبيق البرنامج حيث أن البرنامج الترويحي الذي تم وضعه أحد أهدافه الرئيسية هى مساعدة الأطفال فى تنمية الوعي الغذائي لدى طفل الروضة ، وتم وضع وحدات البرنامج الترويحي بصورة تتناسب مع خصائص واحتياجات طفل الروضة ، وذلك لما يميز البرنامج من مرونة وسهولة تساعد الأطفال على تعلمة ، بالإضافة إلي التنوع فى إستخدام الوسائل التوضيحية المختلفة مثل (الموسيقى- أنواع مختلفة من الحبوب والبقوليات- أنواع مختلفة من الخضروات والفاكهة - فرش أسنان ومعجون - وصابون لتعلم النظافة الشخصية)

ثانيا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبالية والبعدية لمجموعة البحث في تنمية الأداء

الضارة بالصحة والتي تبدأ من مرحلة الروضة حتى نهاية المرحلة الثانوية.

- ضرورة تدريب وتأهيل وتوعية معلمات الروضة بأهمية تنمية الوعي الغذائي لطفل الروضة وإكسابه السلوك الغذائي السليم.

- إجراء المزيد من البحوث والدراسات الخاصة بالثقافة الغذائية علي مراحل سنوية مختلفة. الإهتمام بالبرامج الترويجية والأنشطة الرياضية لما اتضح من أهميتها في تنمية الوعي الغذائي والأداء الحركي لدي طفل الروضة.

- ضرورة الإستعانة بأساليب التدعيم المادي والمعنوي في البرامج المتخصصة للأطفال وذلك لتحفيزهم وإثارة إهتمامهم بمارسة الأنشطة والمشاركة الإيجابية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية

إبتهاج محمود طلبة: برامج طفل الروضة، دار الزهراء، الرياض، 2008م.

إبتهاج محمود طلبة: المهارات الحركية لطفل الروضة، دار المسيرة، الأردن، 2009م.

إبراهيم البرعى السيد قابيل: محتوى مقترح لمقرر التربية الرياضية والحركية لشعبة الطفولة بكليات التربية، رسالة دكتوراه غي منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط 2003م.

إبراهيم بن عبد العزيز: دور الحضانه ورياض الأطفال (النشئة- الأهداف- المناهج- الإدارة)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2008م.

إبراهيم عيد الرازق احمد سليم: الحركة والتربية الحركية، إدارة النشر العلمي، المملكة العربية السعودية، جامعة الطائف 2010م.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث في تنمية الأداء الحركي لدى أطفال الروضة لصالح القياسات البعديّة " .

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء الأهداف والفروض الخاصة بالبحث وإستنادا علي الإجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث وما تم التوصل إليه من نتائج من خلال التطبيق والمعالجات الإحصائية ، قد توصلت الباحثة إلي الإستنتاجات التالية :

- البرنامج ساهم في تنمية الوعي الغذائي لدي أطفال الروضة وتحسين ممارستهم الغذائية.

- ساعد البرنامج الترويحي الأطفال في التعرف علي الغذاء الصحي وعناصر الوجبة الغذائية المتكاملة.

- ساعد البرنامج الترويحي الأطفال في التعرف علي أمراض الغذاء.

- ساهم البرنامج الترويحي المقترح في إرتفاع مستوى أداء المهارات الحركية الدقيقة لدي أطفال الروضة.

- ساهم البرنامج الترويحي المقترح في تنمية عنصر المرونة لدي أطفال الروضة.

ثانياً: التوصيات:

- ضرورة الإهتمام بوضع برامج خاصة بالثقافة الغذائية والعادات السلوكية

- أحمد حسن عسل:** تأثير برنامج تروحي رياضي في إكساب بعض القيم الجمالية لذي طفل مرحلة ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا 2011م.
- أحمد خليل القرعان:** الطفولة المبكرة، دار الإسراء للنشر، عمان، الأردن، 2004م.
- أحمد عبد المنعم عسكر:** الغذاء بين المرض وتلوث البيئة، الدار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2003م.
- أحمد محمد أمين:** علاقة النمط الغذائي بالوعي الغذائي وتأثيره علي بعض مكونات البناء الجسمي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا 2011م.
- أحمد نجيب:** دراسات في أدب الأطفال (أدب الأطفال علم وفن) دار الفكر العربي، القاهرة 2000م.
- أسامة كامل راتب، أمين أنور الخولي:** التربية الحركية للطفل، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة 2001م.
- أسامة كامل راتب:** النمو الحركي (مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008م.
- أشرف رفعت الزيني، أحمد عثمان شلبي:** تغذية الطفل، المكتبة الأكاديمية للنشر، القاهرة، 2008م.
- أماني محمد أسعد:** الثقافة الصحية، دار الفجر للنشر، القاهرة، 2008م.
- أميرة عبد اللطيف عبد العظيم:** برنامج تنقيف غذائي مقترح لطالبات المرحلة الإعدادية اللاتي يعانين من أنيميا نقص الحديد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، 2002م.
- أيمن سليمان مزاهرة:** موسوعة الغذاء والتغذية الصحية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، 2008م.
- أيمن سليمان مزاهرة:** تغذية الإنسان الفرد والمجتمع، دار الخليج، الأردن، 2017م.
- بهاء الدين سلامة:** صحة الغذاء ووظائف الأعضاء، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002م.
- بهاء الدين إبراهيم سلامة:** الجوانب الصحية في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 2001م.
- بهية عبد الفتاح القصاص:** برنامج إرشادي تعليمي منبثق من دراسة الوعي والممارسات الغذائية للأطفال والأمهات في قري شمال التحرير بمحافظة البحيرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الزراعة، جامعة المنوفية، 2010م.
- تهاني عبد السلام:** الترويح والتربية الترويحوية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.
- توحيد عبد العزيز علي:** مناهج رياض الأطفال، مكتبة الرشد، المملكة العربية السعودية، الرياض 2007م.
- خالد بن علي المدني:** التغذية خلال مراحل الحياة، دار المدني، جدة، 2009م.
- خليل عبد الرحمن:** علم النفس الاجتماعي، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000م.
- خيريه إبراهيم السكري، محمد عبد الوهاب محمد:** البرامج الرياضية لرياض الأطفال، دار المعارف، الإسكندرية، 2003م.
- دليل الغذاء الصحي للأسرة المصرية:** معهد التغذية، ط3، وزارة الصحة والسكان، جمهورية مصر العربية، 2000م.
- رحاب عبد المعز إسماعيل:** برنامج مقترح لرفع مستوى الوعي الغذائي لبعض طالبات جامعة المنوفية المقيمت بالمدينة الجامعية فرع السادات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، 2010م.

- رشا الدسوقي إبراهيم:** فاعلية استخدام دليل في التربية الغذائية للمعلمة والأسرة في تنمية الوعي الغذائي لدي أطفال الروضة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بقنا، جامعة جنوب الوادي، 2016م.
- رشا يحي عبدالسلام:** تأثير برنامج الثقافة الغذائية علي الوعي الغذائي لدي تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي محافظة المنوفية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2011م.
- رضا عبد النبي:** فاعلية برنامج تثقيف غذائي في تحسين الحالة الغذائية للطفل الكفيف في مرحلة الروضة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس، 2008م.
- رويدا بنت خضر بن سعد الليلي:** أثر الوعي والممارسات الغذائية لعينة من معلمات رياض الأطفال بجهة، رسالة ماجستير، كلية تربية، 2007م.
- ريهام أحمد علي:** تأثير برنامج أنشطة حركية علي الثقافة الغذائية لطفل ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2009م.
- سحر حسين الشربيني:** فاعلية برنامج تروبيجي لإكساب بعض سلوكيات الوعي البيئي الرياضي لأطفال الروضة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية، 2004م.
- سعاد السيد إبراهيم:** فاعلية برنامج تربية حركية مقترح في تنمية بعض القيم الأخلاقية لدى مرحلة ما قبل المدرسة رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة، 2001م.
- سعاد السيد إبراهيم، جيهان عبد الفتاح عزام:-** المهارات الحركية الأساسية والتعبير الحركي لطفل الروضة، دار طيبة للطباعة، الجيزة، 2012م.
- سعد جلال:** (2000). الطفولة والمراهقة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- صفية عبد الرحمن وآخرون:** التربية الحركية والموسيقية سلسلة كتب المعلمة، الكتاب الثاني، وزارة التربية والتعليم، القاهرة، 2002م.
- طارق محسن عبدالله:** فاعلية برنامج للثقافة الغذائية باستخدام الأنشطة الترويحية لتنمية الوعي الغذائي لذوى الاحتياجات الذهنية(قابلي التعليم)، 2016م.
- طه عبدالرحيم طه:** مدخل إلي الترويح دار الوفاء، الإسكندرية، 2006م.
- عبد الحميد شرف:** التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدى الإعاقة بين النظرية والتطبيق، ط2، مركز الكتاب للنشر، 2005م.
- عبد العزيز إبراهيم العيثمين:-** الصحة والغذاء دار طوابق للنشر والتوزيع، الرياض، 2002م.
- عبد العليم أبو المجد:** قضايا عالمية معاصرة، دار المنهل للنشر، الأردن، 2012م.
- عثمان سيد قطب، طارق محمد حسين:** دليل الإخصائي الرياضي للأفراد المعاقين ذهنياً، 2003م.
- عدنان باجاير:** سؤال وجواب- أسئلة في الغذاء والتغذية، دار رونا للإعلام، عمان، 2003م.
- عصام حمدي الصفوى:** مبادئ علم وبائيات الصحة، دار المسيرة للنشر والتوزيع عمان، 2001م.
- عفاف اللبابيدي وعبد الكريم خليله:** سيكولوجية اللعب، دار الفكر، ط4، عمان، 2005م.

مجدي عزيز إبراهيم: موسوعة المعارف التربوية، عالم الكتب، القاهرة، 2007م.

محسن رمضان على، محمد المتوكل حسن: أثر برنامج للتربية الحركية على الجانب البدني والمعرفي للأطفال ما قبل المدرسة، بحث منشور، مؤتمر التعلم مدى الحياة من أجل أنسات وسيدات أكثر نشاطاً، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 2001م.

محمد السيد الأمين، أحمد على حسن: جوانب في الصحة الرياضية، ط2، دار المنار للطباعة، القاهرة، 2006م.

محمد سعد إسماعيل: التربية الصحية، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، 2016م.

محمد عاطف غيث: قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، 2006م.

محمد كمال السمنودي وآخرون: مدخل الترويح الرياضي، مكتبة شجرة الدر، القاهرة، 2014م.

محمد كمال السمنودي، محمد إبراهيم الذهبي: البرامج الترويحية في المؤسسات الرياضية، مكتبته شجره الدر، القاهرة، 2014م.

محمد كمال يوسف: الخبرات التربوية المتكاملة لرياض الأطفال، دار النشر للجامعات، القاهرة، 2009م.

محمد محمد الحماحمي: التغذية والصحة والرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000م.

محمد محمد الحماحمي، عايدة عبدالعزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق.

محمد محمد الحماحمي، وليد احمد عبد الرازق: التنشئة الاجتماعية والتربية من أجل الترويح، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2017م، ط5، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، 2007م.

عفاف عثمان عثمان: الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008م.

عفاف عثمان مصطفى: المهارات الحركية للأطفال، دار الوفاء، الإسكندرية، 2013م.
عزة خليل عبد الفتاح:- (2003). علم نفس اللعب في الطفولة المبكرة، دار الفكر العربي، القاهرة.

على عثمان محمد عبد اللطيف: علاقة الوعي الغذائي بالاستهلاك الغذائي والسلوك الاصطناعي لدى طلاب جامعة المنوفية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، 2005م.

فتحي ذياب: سببتان أسس تربية الطفل، الجندرية للنشر والتوزيع، عمان، 2012م.
قادري تقي الدين: النشاط البدني الترويحي ودوره في تطوير السياحة الرياضية بالجزائر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد27، الجزائر، 2016م.

كامليا عبد الفتاح: رياض الأطفال، مدخل نمو الشخصية، وزارة التربية والتعليم إدارة رياض الأطفال، القاهرة، 2001م.

كمال عبد الحميد اسماعيل، عز الدين حسيني سليمان، عبد المحسن مبارك العازمي: الترويح الرياضي للشباب، دار الفكر العربي، القاهرة، 2012م.

ليلى أحمد كرم الدين: الاتجاهات الحديثة في رعاية وتنقيف الأطفال ذو الإحتياجات الخاصة، بحث منشور، المؤتمر العلمي الثالث لمركز رعاية وتنمية الطفولة وتربية الأطفال ذو الإحتياجات الخاصة في الوطن العربي، الواقع والمستقبل في الفترة من 24-25 مارس، جامعة المنصورة، مج2، 2004م.

ماجدة عقل صابر، فاطمة سعد عبد الفتاح: برنامج تربية حركية لتنمية الوعي الصحي لأطفال الروضة، بحث منشور، كلية التربية، جامعة القاهرة، 2002م.

- التربية للطفولة المبكرة، جامعة القاهرة، 2016م.
- منى محمد على جاد:-** رياض الأطفال (نشأتها وتطورها ومكوناتها)، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة، 2005م.
- نجوي محمد رمضان:-** برنامج مقترح للقصة الخيالية لخفض السلوك العدواني لدى أطفال ما قبل المدرسة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة إسكندرية، 2003م.
- هاني منصور المزيدي:** المرشد العلمي لسلامة الاغذية، معهد الكويت للابحاث العلمية، الكويت، 2003م.
- هدى محمود الناشف:** رياض الاطفال، دار الفكر العربي، القاهرة، ط4، 2005م.
- يوسف لازم كماش:** أسس النمو الإنساني التكويني والوظيفي، دار التنوير للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، 2011م.
- ثانياً: المراجع الأجنبية:**
- Bavelier, Daphne:** Vido Games. Visual erception. Vol.423, Issue 6939 (2003).
- Birnbaum, J., Geyer, C., Kircheng, F., Manios, Y., Koletzko, B., & ToyBox- study Group:** Effects \ of a kindergarten- based, family- involved intervention on motor performance ability in 3-to 6-year- old children: the ToyBox- study. Journal of sports sciences, 35(4), 377-384. (2017)
- Caroles & others:** Observing Children, Pratical Guide. Cassell, London (2000).
- Dieuthuynh:** Energy and Michael j dibley, macronutrient intakes davidmw sibbritt in preschool children in urbon areasof ho
- محمد يونس حرب:** مبادئ التغذية، القاهرة، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات، 2010م.
- محمود إسماعيل طلبة:** سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ، إسلاميك جرافيك، القاهرة، 2010م.
- مسعد عويس:** الترويح واوقات الفراغ"رسالة الى شباب فوق الستين"، مطابع الشرطة للطباعة والنشر، القاهرة، 2008م.
- مسك إسماعيل العبسي:** فاعلية برنامج كمبيوتر باستخدام الوسائط المتعددة في إكساب بعض مفاهيم الإدراك المكاني للأطفال الجمهورية اليمنية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، 2000م.
- مصطفى القمش وأخرون:** مبادئ الصحة العامة، دار الفكر، عمان، 2000م.
- مصطفى على محمود:** دور الوعي الترويحي في استثمار وقت الفراغ لدى الطلاب، العلم والايمان للنشر والتوزيع، القاهرة، 2016م
- منار مرسى الدسوقي الشامي:** برنامج مقترح بالوسائط المتعددة لتنمية بعض مفاهيم الاقتصاد المنزلي لدى طفل الروضة، رسالة دكتوراه غي منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، 2006م.
- مفتى ابراهيم حمادة:** المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002م.
- منظمة الصحة العالمية:** الكتاب الطبي الجامعي (الغذاء والتغذية) المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية، ط2، الشرق المتوسط، أكاديمية انترناشيونال، 2005م.
- منى أحمد صادق:** تغذية الأطفال في مرحلة الروضة، دار المعارف، القاهرة، 2008م.
- منى صلاح عبد الباقي:-** برنامج إلكتروني لتنمية الوعي الغذائي لطفل الروضة في ضوء المعايير القومية لرياض الأطفال، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية

- Promotion Program "Join the Healthy Boat" on Motor Abilities of Children with Migration Background. *Health*, 9(03), 520. (2017).
- Maude, P.:** Physical Children, Active Teaching Buckingham Open University Press. (2001).
- Min, J., Kim, G., Lim, H., Carvajal, N. A., Lloyd, C. W., & Wang, Y.:** A kindergarten- based child health promotion program: the Adapted National Aeronautics and Space Administration (NASA) Mission X for improving physical fitness in South Korea. *Global health promotion*, 1757975918760517. (2018).
- Mirjafari, E.:** The relationships between motor skills, perceptions of competence, and participation in active recreation and physical activities (Doctoral dissertation). University of Victoria – Canada(2015).
- preschool children : across. Sectional study international journal of behavioural nutrition and physical activity, 5:31. (2008).
- Pink, J. :**Teaching Physical Education for learning, Boston, MA, McGraw, Hill.(2006).
- Temple, V. A., Crane, J. R., Brown, A., Williams, B. L., & Bell, R. I.:** Recreational activities and motor skills of children in kindergarten. chiminh city, vientnam. *Bmcpediatrics*, 8:44. (2008)
- Dieutthuynh:** Energy and Michael j dibley, macronutrient intakes davidmw sibbritt in preschool children in urbon areas of ho chiminh city, vientnam. *Bmcpediatrics*, 8:44(2008)
- S G Trost, J Rsirard, M Dowda, et, al:** Physical activity inoverweight and nonoverweight preschool children.*International journal of obesity*, 27. (2003).
- Lämmle, C., Kobel, S., Wartha, O., Wirt, T., & Steinacker, J. M:** Intervention effects of a school-based health promotion program on children's motor skills. *Journal of Public Health*, 24(3), 185-192. (2016).
- Lämmle, C., Wartha, O., Kobel, S., Wirt, T., Kelso, A., Kutzner, C., & Steinacker, J. M:** Intervention Effects of the School- Base Health
- Mullins, W. B.:** Relationship [in Performances of Selected F and amental Movements, Perceptual Abilities and Physical Abilities of Pre-School Children, Dissertation Abstracts International Vol.40,N.12,June. (2003).
- Nicola J Spurrier:** Relationships antheaa Magarey, between the home Rebecca golley, et, all environment and physical activity anddietary patterns of

Roczniki panstwowego zakladu
higieny, 51 (4). (2008).

Werner, P.: Teaching Children
Gymnastics (2ed.) Champaign,
IL, Human Kinetics(2004).

ثالثاً: مواقع النت:

<http://www.hutteensc.com/from/showthread.php?p=693981>

Physical Education and Sport
Pedagogy, 21(3), 268-280.
(2016).

**Weker H, Rudzka. Nutrition of
kantoch Z:** preschool age
children. Strucinskam, et all
general considerations and
assessment of child nutrition