

## الاستفادة من التعبير الفني في تناول وجبة إفطار صحية محببة لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية

د. عزة عبد النبي خليل

أستاذ مشارك قسم الفنون كلية التصميم  
والاقتصاد المنزلي - جامعة الطائف

د. غرسة علي الشهري

أستاذ مساعد قسم التغذية وعلوم الأطعمة  
كلية التصميم والاقتصاد المنزلي - جامعة

### ملخص البحث

تعد التغذية المدرسية لها دوراً أساسياً في حياة التلاميذ، ولوجبة الإفطار أهميةً بالغة والأطفال الذين يحصلون على وجبة إفطار صحيّة يكون تحصيلهم العلميّ، أفضل من الأطفال الذين لا يتناولونها، ولكن كثير من الأطفال لا يرغبون في تناول وجبة الإفطار، ونلاحظ أن معظم الأطفال لم توجد لديهم رغبة في تناول وجبة إفطار قبل إلى الذهاب لأنها مقدمه بطريقة غير جمالية ولذلك تتجه الباحثتان إلي الاهتمام بتقديم وجبة الإفطار بطريقة جمالية ومشوقه وجذابة ، ويمكننا تحديد مشكلة البحث في التساؤل التالي: كيف يمكن أن يكون التعبير الفني أحد المداخل الأساسية لتناول وجبة إفطار صحية محببة لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية؟ ويفترض البحث : ١- تحرص الأم علي تقديم وجبة إفطار لطفلها تحتوي علي عناصر تشكيلية جمالية تجعلها محببة لديه.

٢- أن التعبير الفني يعتبر أحد المداخل الأساسية لتناول وجبة إفطار صحية محببة لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية، ويهدف البحث إلي: الاستفادة من التعبير الفني لتناول وجبة غذائية صحية محببة، من خلال رسومات مشوقه. ومن أهمية البحث: المساهمة في تعميق الرؤية الفنية تجاه وجبة الإفطار ، وتتبع منهجية البحث : المنهج الوصفي التحليلي ،والمنهج التجريبي ،ومن أداة البحث: ستقوم الباحثتان بتصميم استبانته وفقاً لتساؤل الدراسة وأهدافها، والاستبانة مكونة من محورين هما: المحور الأول: استمارة خاص بأمهات الأطفال، والمحور الثاني: استمارة سوف سيتم عرضها على لجنة التحكيم من المختصين وذوي الخبرة في البحث في مجال التغذية والتربية الفنية بهدف الكشف عن تقديم وجبة إفطار صحية بأسلوب جمالي لطفل المدرسة، وتقتصر حدود البحث علي عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية من سن ( ٧-٩ )، بمدرسة ( الفصلية الأهلية) بالطائف، وقد توصل البحث إلي العديد من النتائج منها: أن المشاركة الايجابية بحلول مستحدثة في التشكيل تسهم في ظهور عناصر جمالية محبب للأطفال، كما توصي الباحثتان بضرورة تخصيص قنوات ثقافية غذائية للأطفال تعرض كيفية تنسيق وجبة الإفطار بشكل جمالي لتشجيع الأطفال علي تناولها قبل الذهاب إلي المدرسة.

**summary**

School feeding is her key role in students ' lives, and the importance of breakfast and children who get a healthy breakfast have education, better than children who do not consume, but many kids don't want to eat breakfast, and note that most kids don't have the desire to eat breakfast before going to an aesthetic manner so the researcher is heading to breakfast with interesting and attractive and aesthetic manner, we can define the problem in question therefore : How you can have a basic artistic expression Portal healthy breakfast grainy when elementary pupils? Search assumes: 1. make sure the mother to provide breakfast for her Visual aesthetic elements make it grainy. 2. that artistic expression is one of the basic approaches to a healthy breakfast have grainy elementary pupils, research aims to: make use of artistic expression for a healthy meal planner, through an interesting graphics, and of the importance of research: contribute to deepen the artistic vision towards breakfast, tracking research methodology: descriptive analytical, experimental method, search tool: the researcher will design the question according to the questionnaire survey and its objectives, questionnaire composed of two axes : The first axis: a special form of the children, and the second axis: form will be displayed to the jury of professionals and experienced in research in nutrition and art education in order to detect healthy breakfast Jamali style baby school, confined within the research sample of elementary pupils from age (7-9). The school (quarterly) Taif. The research has reached several conclusions: that active participation by methods in the formation contributes to the emergence of the grainy aesthetic elements for children, the researcher also recommends the need to allocate food cultural channels for children shows how to format a breakfast Jamali to encourage children to eat before going to school.

**خلفية البحث**

تعد التغذية المدرسية لها دوراً أساسياً في حياة التلاميذ ، لأن التغذية السليمة والصحية منها تساهم في زيادة نسبة الذكاء، وهذا ما يساعد على تحصيل دراسي جيد، لذلك يجب أن تحتوي الوجبة المدرسية على قيمة غذائية متوازنة؛ لإمداد الأطفال بالنشاط والطاقة، كما تعد وجبة الإفطار من أهم الوجبات التي يحصل عليها الجسم خلال فترة النهار، وفي الصباح يحتاج الجسم لطعام صحّي ومفيد بعد انقضاء ساعات الليل الطويلة من دون الحصول على طعام، والإفطار وجبة مهمة لكل من الكبار والصغار على حدّ سواء، وتبدأ عملية تحويل الجسم للطعام إلى طاقة خلال فترة الصباح ويبدأ الجسم خلالها بحرق السعرات الحرارية، وإذا لم يتناول الجسم الإفطار سيجوع في نهاية المطاف، وسيضطر الشخص لتناول الطعام غير المفيد والغني بالسعرات الحرارية. ولوجبة الإفطار أهمية بالغة للطفل وفيما يلي نلخص فوائد هذه الوجبة تمد جسم الطفل بالطاقة الضرورية لممارسة نشاطه خلال النهار، لأنه في أثناء الليل ينخفض مستوى السكر في الدم، الذي يعتبر مصدراً لطاقة للجسم للقيام بعملية التمثيل الغذائي، والإفطار يعوّض نقص السكر، والأطفال الذين يحصلون على وجبة إفطار صحيّة يكون تحصيلهم العلمي أفضل من الأطفال الذين لا يتناولونها ولكن كثير من الأطفال لا يرغبون في تناول وجبة الإفطار، لأنها لا تقدم بطريقة محببة.

ولذلك يتجه البحث إلى ضرورة تناول وجبة إفطار للأطفال من خلال ممارسة التعبير الفني تكون معدة بطريقة جمالية ومشوقة لتعطي طاقة للجسم والعقل؛ ولاستيعاب الشرح وتنشيط الذاكرة لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية.

**مشكلة البحث**

لاحظت الباحثتان أن معظم الأطفال لم توجد لديهم رغبة في تناول وجبة إفطار قبل ذهابهم إلى المدرسة، ويرجع السبب لأنها لم تقدم بطريقة غير محببة لديهم، ولذلك تتجه الباحثتان إلي الاهتمام بتقديم وجبة الإفطار بطريقة مشوقة وجذابة، تجعل الطفل يتناولها برغبة ذاتية، وذلك من خلال تزيين الأطباق وإحضار الطعام الصحي المفضل لديهم، ويتم ذلك من خلال بعض رسم موضوعات التعبير الفني (المسطحة والمجسمة) التي يقوم برسمها الأطفال من خلال العاصر الغذائية، فنثري الحس الجمالي وتساعدهم علي تناول وجبة إفطار محببة، ويمكننا تحديد مشكلة البحث في التساؤل التالي:

س: هل تحرص الأم علي تقديم وجبة إفطار لطفلها تحتوي علي عناصر تشكيلية جمالية تجعلها محببة لديه؟

س: كيف يمكن أن يكون التعبير الفني أحد المداخل الأساسية لتناول وجبة إفطار صحية محببة لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

**فرض البحث:**

- تحرص الأم علي تقديم وجبة إفطار لطفلها قد تحتوي علي عناصر تشكيلية جمالية تجعلها محببة لديه.
- التعبير الفني يمكن أن يعتبر أحد المداخل الأساسية لتناول وجبة إفطار صحية محببة لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية.

**أهداف البحث :**

١. الكشف عن دور التعبير الفني في تنمية الحس الجمالي لتناول وجبة غذائية صحية محببة
٢. إدراك الأمهات بالمشاكل الصحية لعدم تناول وجبة الإفطار لأطفالهم
٣. التدريب على رسم موضوعات تعبيرية لوجبة الإفطار.
٤. الحفاظ على المظهر الجمالي لوجبة الإفطار.

**أهمية البحث:**

١. تعميق الرؤية الفنية تجاه وجبة الإفطار من خلال الرسوم بالعناصر الغذائية.
٢. التوعية بمقومات السلوك الإيجابي للنهوض بجماليات وجبة الإفطار.
٣. التنفيس عن الرغبة الذاتية للتلاميذ لتناول وجبة إفطار من خلال التعبير الفني.
٥. الاهتمام بالسلوك الإيجابي للتلاميذ تجاه وجبة الإفطار من خلال الرسومات.

**حدود البحث**

تقتصر حدود البحث علي:-

- أ- حدود بشرية: تتحدد عدد العينة (٢٠) من تلاميذ المرحلة الابتدائية سن(٧-٩).
- ب- حدود مكانية: مدرسة (الفصلية الأهلية) بالطائف.
- ج- حدود زمنية: تتم مرحلة التطبيق العملي في مقابلتين بواقع كل مقابلة ٣ ساعات حيث يقوموا الأطفال برسم موضوعات التعبير الفني(المسطح أو المجسم) وذلك بواسطة بعض المواد الغذائية المكونة من بعض المخبوزات والخضروات والفاكهة والعصائر مثل(خبز التوست ، الجبن، الخيار، الخس ، الجزر ، البيض ، الطماطم ، الزيتون، والعصائر والموز،البرتقال،التفاح،.....)والهدف منها تقديم وجبة إفطار صحية ولكن بطريقة جمالية محببة.

**مصطلحات البحث:****- التعبير الفني:**

يقصد بالتعبير الفني أن يتنفس الطفل عما في نفسه بأسلوبه الخاص وأن يترجم أحاسيسه الذاتية دون ضغوط أو تسلط في إطار المحافظة ، علي نمطه وشخصيته وطبيعته، فيعبر عن الأشكال والقيم الجمالية ، ومن خلال التعبير الفني ، تتم خبراته وتتطور مشاعره، وتحدد اهتماماته، وتظهر اتجاهاته.(مصطفى عبد العزيز ٢٠١٤، ص٣٣)

**- وجبة إفطار صحية**

هي أهم الوجبات التي يحصل عليها الجسم خلال فترة النهار، فيحتاج الجسم لطعام صحيّ يحتوي علي مجموعة العناصر الغذائية المفيدة، بعد انقضاء ساعات الليل الطويلة من دون الحصول على طعام، والإفطار وجبة مهمة لكل من الكبار والصغار على حدّ سواء، وتبدأ عملية تحويل الجسم للطعام إلى طاقة خلال فترة الصباح ويبدأ الجسم خلالها بحرق السعرات الحرارية، وإذا لم يتناول الجسم الإفطار سيجوع في نهاية المطاف وسيضطر الشخص لتناول الطعام غير المفيد والغنيّ بالسعرات الحرارية (Agostino, D. Andrea. & Williams (1999).

**- المرحلة الابتدائية:**

المرحلة الابتدائية هي نقطة البداية التعليمية الصحيحة لتأسيس القيم الأخلاقية الرفيعة، وتعزيز الهوية، وتشكيل السلوكيات الإيجابية، وبناء العادات العقلية السليمة، وبدء ممارسة أسس التفكير العقلاني واللغوي (لطيفة الغامدي: ٢٠٠٩، ص ٣).

**منهجية البحث:**

- يتبع البحث المنهج الوصفي التحليلي، الذي يعتمد على دراسة الواقع للظاهرة الحالية لوجبة الإفطار والاهتمام بوصفها وصفاً دقيقاً .
- المنهج التجريبي، حيث تقوم التلاميذ برسم بعض الموضوعات المختلفة من الوجوه والزهور في مجال التعبير الفني (المسطح والمجسم) لتشجيعهم علي تناول وجبة إفطار محببة لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية.

**أداة البحث:**

ستقوم الباحثتان بتصميم استبانته وفقاً لتساؤل الدراسة وأهدافها، والاستبانته مكونة من محورين هما:

أ- **المحور الأول:** استمارة مكونة من (١٨) عبارة خاص بأمهات الأطفال بهدف الكشف عن كيفية تقديم وجبة إفطار صحية تحتوي علي عناصر تشكيلية جمالية تكون محببة لدى الطفل قبل الذهاب للمدرسة.

ب- **المحور الثاني:** استمارة مكونة من (٢٠) عبارة وسوف سيتم عرضها على لجنة التحكيم من المختصين وذوي الخبرة في البحث في مجال التغذية والتربية الفنية للكشف علي ما يحققه مجال التعبير الفني من تشكيل وجبة إفطار صحية معدة بطريقة جمالية تساعد أن يتناولها للطفل بطريقة محببة ويتضمن البحث ما يلي:

**الإطار النظري:**

أولاً: التعبير الفني ومرحلة المدرك الشكلي من سن (٧-٩) سنوات

ثانياً: أهمية وجبة الإفطار لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

ثالثاً: التفكير الإبداعي وجماليات وجبة الإفطار الغذائية الصحية المحببة

**الإطار العملي:**

تقوم التلاميذ برسم موضوعات مختلفة مستوحاة من الطبيعة في مجال التعبير الفني (المسطح، والمجسم) بواسطة بعض المواد الغذائية المكونة من بعض المخبوزات والخضروات والفاكهة والعصائر مثل ( خبز التوست، الجبن، الخيار، الخس، الجزر، البيض، الطماطم، الزيتون، الموز، البرتقال، التفاح، الرومان، فراولة، أناناس ... ) وذلك لتشكيل بها في مجال التعبير الفني لتناول وجبة إفطار صحية محببة لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية.

**أولاً: الإطار النظري****أ. التعبير الفني ومرحلة المدرك الشكلي من سن (٧-٩) سنوات**

يعرف التعبير الفني بأنه استجابة عفوية لما تمليه تلك المواهب من مشاعر وعواطف وإن لكل أحساس أسلوباً خاصاً يضع الصيغة التي تحقق الجمال، ومن أهم دوافع التعبير الفني عند الأطفال: التسلية والترفيه، التعبير عن الذات والاتصال مع الآخرين، اللعب والتقليد ومحاكاة الآخرين، التكيف والتواصل مع البيئة المحيطة، تفريغ الطاقة الزائدة، الاستعداد الفطري، التنفيس عن الانفعالات المكبوتة، بداية عملية التخطيط والإبداع، الاستكشاف والتجريب، الإشباع الحسي وتأكيد الذات، ووضع فيكتور لوفنفلد تقسيماً لمراحل رسوم الأطفال Victor (L0wenfeld.1947) وتشير الباحثتان إلي مرحلة المدرك الشكلي وتبدأ مرحلة المدرك الشكلي من ٧ إلى ٩ سنوات تقريبا، وتظهر رسوم الطفل في هذه المرحلة رسوم حرة طليقة تتم عن شخصيته وجرأته في التعبير، ونلاحظ هذه الرسوم غنية ببعض الصفات نذكر منها ما يلي:-

- التكرار المستمر في الرسوم : الملاحظ على طفل هذه المرحلة أنه قد استقر على رموز أو مدركات شكلية خاصة به تعبر عن عالمة الخارجي يكررها بشكل مستمر ، فمثلا إذا طلب منه التعبير عن شجرة فإنه يعبر عنها برمز معين خاص به ، وكما يقال من تعبيره عن الشجرة يقال عن الأشخاص والحيوانات والزهور وما إلى ذلك من العناصر المحيطة ببيئته الخارجية .
- المبالغة والحذف في الرسوم: طفل هذه المرحلة يببالغ في رسومه رغبه منه في تأكيد وإظهار العناصر أو الأشياء التي يريد أن يعبر عنها، لأنها لها قيمة بالنسبة إليه في إثناء عملية التعبير ، ويحذف في رسومه العناصر التي ليس لها قيمة بالنسبة إليه في إثناء عملية التعبير ومظاهر هذه الصفة كثيرة نلمسها عندما يرسم الطفل المدرس مثلا بحجم كبير بالنسبة للتلاميذ ، وإذا ما طلب منه التعبير عن رجل يأكل فإنه يلجأ إلى المبالغة في الوجه والأيدي ويحذف باقي أعضاء الجسم لأن استعمالها وقيمتها في هذا الموقف محدودة(منال العدوي : ٢٠١٠ م) .
- التسطيح : المقصود بالتسطيح هو أن يرسم الطفل مثلا منضدة موضعا أرجلها الأربع ، أو منزلا موضعا جوانبه الأربعة أو سيارة موضعا عجلاتها الأربع، أو كأنه يرسم انفرادا لهذه الأشياء .

- الشفوف أو الشفافية :من مظاهرها أن يعبر الطفل مثلاً عن النهر موضحاً ما يحتويه من أسماك أو المنزل مبيناً ما بداخله من أثاث أو الأشجار موضحاً جذورها . وهذا دليل ملموس على أن الطفل يرسم ما يعرفه لا ما يراه من الأشياء .
- الجمع بين مسطحات مختلفة في آن واحد ( الأوضاع المثالية ) :يلجأ الطفل إلى الجمع بين مسطحات مختلفة في حيز واحد كأن يرسم في فراغ واحد مجموعة من العناصر كل منها مرسوم في وضع يختلف عن الآخر .
- الجمع بين أمكنة وأزمنة مختلفة في حيز واحد: فمثلاً إذا طلب منه التعبير عن حجره بها عدد من الأشخاص ، فيرسم الحجر كأنه ينظر إلى جدرانها من أعلى أو الأشخاص كأنه ينظر إليهم من الأمام وإذا كان هناك منضدة فيرسمها من الجانب ، ولكن إذا نظرنا إلى كل عنصر في هذه الصورة نلاحظ انه يمثل الشيء المراد التعبير عنه بشكل كامل أو في وضعه المثالي .
- الجمع بين الأمكنة والأزمنة المختلفة للقصص في حيز واحد كما لو كان يعرض علينا شريطاً مصوراً للحوادث والمشاهدات في فراغ واحد ويظهر هذا جلياً عندما يعبر الطفل عن معركة حربية مثلاً ، فيرسم خطوات المعركة بأزمنتها وأمكنتها المختلفة في صفحة واحدة .
- خط الأرض .أما عن خط الأرض فهو من أبرز صفات هذه المرحلة وينحصر مظهره في أن الطفل عندما يعبر عن عناصر البيئة يرسم خطوطاً أفقية في نهاية كل عنصر معبراً عن الأرض التي ترتكز عليه ويرجع ذلك إلى أن الطفل في تعبيره الفني يعتمد على خبرته البصرية وقد يرجع ذلك أيضاً إلى أن سبب هذا راجع إلى الخبرات الحسية التي أكتسبها الطفل من وضعة الأفقي وهو مستلق على سريره ومن وضعة الرأسي وهو مستيقظ (محمد حمد الطيبي: ٢٠٠٧م) . .
- ونلاحظ أن الطفل يستخدم اللون في هذه المرحلة أصبح استخدامه له علاقة بالبيئة الخارجية كما يستخدم ألواناً معينة لعناصر معينة كما أنه يستخدم اللون من الناحية الذاتية التي يعرفها.
- الخط بين الكتابة والرسم : فالطفل يستخدم التعبير الفني كلغة أكثر من كونه وسيلة لخلق شيء جميل فهو يرسم رجلاً ويكتب بجانبه رجل وهكذا فهو يجمع بين الكتابة والرسم، ولقد أصبحت رسومات الأطفال تلاقي اهتماماً من قبل المرين.
- وواجب المعلم أن يحترم تلك الخصائص التي بالرسوم في هذه المرحلة، عدم التدخل في تعبيرات الأطفال فإن الأعمال الفنية تقاس بما تحمله من علاقات في الشكل والألوان ولا تقاس بنوع اتجاهاتها ونجد ذلك واضحاً في رسوم القدماء والفنون المعاصرة حيث تمثلت فيها اتجاهات الأطفال وخصائصهم في التعبير (عبلة حنفي عثمان: ٢٠٠٠م).

## ب- أهمية وجبة الإفطار لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

تميّز وجبة الفطور الصباحية عند طلاب المدارس وحتى جميع الفئات العمرية بأنها أهمّ الوجبات اليومية الأساسية التي يجب أن يحرص على تناولها الأطفال ، لما لوجبة الفطور من أهمية صحية كبيرة على جسم الإنسان ونشاطاته المختلفة في كافة المجالات Clark, J.K (1995)، ووجبة الفطور الصباحي لتلاميذ المرحلة الابتدائية أهمّ الوجبات اليومية الأساسية التي يجب أن يحرص على تناولها الأطفال ، لما وتشير الباحثتان إلى وجبة الفطور من أهمية صحية كبيرة على جسم الإنسان ونشاطاته المختلفة في كافة المجالات. وتُعتبر المرحلة الدراسية من أهمّ المراحل وأكثرها تأثير على حياة أبنائنا الصحيّة البدنيّة والذهنيّة والعصبيّة والنفسية وحتى السلوكيّة، لذا على الأهل أن يحرصوا على تعويد أبنائهم على جميع السلوكيات والعادات الصحية والسليمة للحفاظ على صحتهم (Strom, D.&Strom, S. 2002) ويجب على الأهل أن يأخذوه بجديّة هو تناول أبنائهم وجبة الفطور الصباحية قبل ذهابهم للمدارس، لما لها من تأثير كبير على التحصيل العلميّ الجيد لتلاميذ المرحلة الابتدائية

(Reference dietary·2004) حيث يساعد الفطور الصباحي على إمداد الجسم بالعناصر الغذائية والطاقة التي تمكن الطفل من أن يكون بكامل نشاطه البدني والذهني وبكامل وحيويته، بالإضافة إلى تزويد الجسم بما يحتاجه من عناصر غذائية ضرورية للنمو، حيث أن الأطفال في المراحل الدراسية هم أكثر المراحل العمرية حاجة للغذاء المنتظم لنمو أجسامهم، كما أثبتت الدراسات العلمية أنّ تلاميذ المرحلة الابتدائية الذين يتناولون وجبة الإفطار بانتظام هم الأفضل في التحصيل العلميّ من تلاميذ الذين لا يتناولون وجبة الإفطار بانتظام(رباب يوسف بخاري: ٢٠١٠م).

فإنّ أهمّ ما تلاحظه الأم في الصباح عدم رغبة الطفل بتناول وجبة الإفطار أو رغبته بتناول السكريات والحلويات، لذلك يجب أن تقوم بتحضير الوجبة قبل ذهاب الطفل إلى المدرسة حتى يعتاد على تناولها صباحاً، وأهمّ ما يجب أن تحتويه وجبة الإفطار للطفل صباحاً: كوب من الحليب. الكربوهيدرات والنشويات ويعتبر الخبز هو الخيار الأفضل لأنه يؤمّن ما يحتاجه الجسم من السكريات لفترة طويلة إذا ما قورنت بالسكريات وقطع الحلوى أو يمكن للطفل تناول حبوب الإفطار الكاملة، مثل رقائق القمح أو الشوفان. يمكن للأُم تقطيع الخضار كالخيار والبندورة إلى جانب وجبة الإفطار أو إعطاء الطفل الموز أو التفاح بجانب وجبته، وإذا أصر الطفل بعدم تناول الوجبة قبل الذهاب إلى المدرسة عليها أن تقوم بعمل الساندوش للإفطار المحتوي على الجبن أو اللبنة أو غيرها مما يفضلها الطفل وإضافة بعض شرائح الخضار إليها كالخيار والبندورة أو الخس. وتتخلص أهميّة وجبة الإفطار للطفل حيث تمدّ جسم الطفل بالطاقة الضرورية لممارسة نشاطه خلال النهار، لأنه في أثناء الليل ينخفض مستوى السكر في الدم، الذي يعتبر مصدراً لطاقة للجسم للقيام بعملية التمثيل الغذائي، والإفطار يعوّض نقص السكر (عبد القادر، مني خليل: ٢٠٠٣م).

ووجبة الإفطار تشعر الطفل بالهدوء والرضى خلال النهار وتبعد عنه العصبية وتبدل المزاج. تساعد وجبة الإفطار على التحكم بالوزن، وتحد من الشعور بالجوع خلال فترة النهار، وتجعل الطفل خلال النهار أن يبتعد عن السكاكر والحلويات غير المفيدة، وكذلك تساعد الطفل على التقليل من وجبة العشاء مساءً. وجبة الإفطار تنظم مستوى السكر في الدم، وتجعل أداء الجسم أفضل خلال النهار. الأطفال الذين يحصلون على وجبة إفطار صحية يكون تحصيلهم العلمي أفضل من الأطفال الذين لا يتناولونها. وجبة الإفطار تحسن من عملية التمثيل الغذائي، وبالتالي صحة أفضل، وتستطيع الأم تشجيع الطفل على الإفطار من خلال سؤاله منذ المساء أو الصباح عما يفضل أن يتناوله على الفطور، وتشجيعه بأنه إذا أتم تناول فطوره سوف يحصل على قطعة من الحلوى، وعلى الأم أن تحرص على التنوع للطفل في وجبة الإفطار حتى لا يشعر بالملل من تناول نفس الطعام ويشعر بأنه مكرّر، وأكدت دراسات عديدة تأثير وجبة الفطور الصباحية لها تأثير أن الأطفال الذين يتناولون وجبة الفطور يستطيعون التفكير بذكاء وأقل إحساساً بالتعب ، فعدم تناول وجبة الإفطار يؤدي إلي تغيرات فسيولوجية ببعض الوظائف في الدماغ (عفاف حسين صبحي: ٢٠١١م).

### بعض النصائح لتشجيع طفلك على تناول وجبة الفطور:

تمثل وجبة الإفطار أهمية خاصة للتلميذ للاستيعاب والفهم والتحصيل الدراسي ولتلاقي هذه المشكلة يمكن للأم أن تهتم بإعداد وجبة الأقطار لأولادها قبل وقت كاف قبل الذهاب للمدرسة (إيمان صديق، وآخرون: ٢٠١٢م، ص١٤٠) ، ويجب على الأم أن يكون لها دوراً هاماً في تشجيع وترغيب أطفالهم لتناول وجبة الفطور، حيث لا يجب أن يترك الأمر لهم لأن الأطفال لا يحبذون الأكل بعد الاستيقاظ مباشرة، كما من المفضل أن تكون وجبة الفطور في أوقات محددة وأن يخصص لها وقت كاف، ولا يجب إجبار الأطفال على الإسراع في تناول الطعام بحجة الوصول إلى المدرسة في الوقت المحدد، لأن ذلك سيعيق الطفل في الحصول على المكونات والعناصر الغذائية الرئيسية التي يحتاجها في الدراسة (رويدا خضر الليلي: ٢٠٠٧م) ، بالإضافة إلى ذلك، فمن الضروري أن يتناول الأهل أو أحد الأبوين على الأقل الفطور مع أطفالهم وأن يتحدثوا خلال الوجبة عن مشاريعهم اليومية وكذلك محاولة فهم ما يعانیه أطفالهم من مشاكل في فترة الدراسة ومساعدتهم على حلها، فهذه هي الطريقة المثلى في جعل الأطفال يتشوقون لوجبة الفطور ويشعرون خلالها بالأمان

### ج: التفكير الإبداعي وجماليات وجبة الإفطار الغذائية الصحية المحببة

يرى ( Torrance 2003 ) أن الإبداع يعني التوصل إلى حلول جديدة، وعلاقات أصيلة، بالاعتماد على مُعطيات محدّدة. وذلك بعد أن يتحسّس الفرد مشكلة ما، أو نقصاً في المعلومات أو الفكرة. ويُضيف بأن عملية الإبداع تشمل البحث عن إمكانيات مختلفة، والتنبؤ بنتائج ونتائج هذه الإمكانيات، واختيار فرضيات وإعادة صياغتها حتى يتم التوصل إلى الحلّ الأفضل.

كما يرى (Fisher 2005) أنه عند مناقشة موضوع الإبداع، فلا بدّ من الأخذ بعين الاعتبار لجوانب الفكرة أو الناتج الإبداعي، وميول وقدرات الشخص المبدع، والبيئة التي تنمّي الإبداع. فالإبداع هو مجموعة من التوجهات والميول الوجدانية والقدرات العقلية التي يمتلكها الشخص، والتي تمكنه من إنتاج أفكار أصيلة، فالتفكير والاكتشاف والخلق والإبداع، الذي يساعدهم على الارتقاء بقدراتهم العقلية ويزيد من درجة ذكائهم (عبلة حنفي عثمان: ٢٠٠٠م).

إنه توجد أنواع من الإبداع بقدر ما تشتمل عليه الطبيعة الإنسانية من خصائص جسميه ونفسية وعقلية وانفعالية.... فالإبداع العلمي يختلف عن الإبداع الفني، كما يختلف الإبداع في المجال الواحد، حيث تتمايز الأنواع والأشكال المختلفة للإبداع وفقاً لنوع العلم أو نوع الفن. ويُمكننا إدراج بعض الإبداعات تحت الإبداع العلمي والتقني، والبعض الآخر تحت الإبداع الفني، وهناك بعض الاختلافات التي تنتج عن وجود أو عدم وجود الاستعدادات والاهتمامات الخاصة في طبيعة النشاط، والمعلومات والتقنيات ووسائل التعبير، والفنون التشكيلية كالرسم والنحت والتصوير (Victor Lowenfeld, 1947)، ويشمل الإبداع جميع ما يُمكن أن يُقدّمه الفرد أو الجماعة من أعمال جديدة تتميز بالأصالة والذوق الرفيع، والتأثير في الآخرين. حتى أن المرء يُعبّر عن إعجابه بها بكلمة: مبدع، ورائع بطريقة تلقائية، ويرى جيلفورد أن المكونات الأساسية للإبداع هي كما يأتي :-

١. الطلاقة ( Fluency ) : يقصد بها القدرة على إنتاج أكبر عدد من الأفكار الإبداعية، فالشخص المبدع يكون متفوقاً من حيث كمية الأفكار التي يقترحها حول موضوع معين في وحدة زمنية ثابتة مقارنة بغيره، وهناك ثلاثة أساليب لقياس الطلاقة هي :

أ- سرعة التفكير بإعطاء كلمات في نسق واحد .

ب- التصنيف السريع لكلمات في منبهات خاصة .

ج- القدرة على وضع كلمات في أكبر عدد ممكن من الجمل والعبارات ذات معنى

٢. المرونة ( Flexibility ) : وهي قدرة الشخص على تغيير حالته الذهنية بتغيير الموقف، أي ان المرونة هي عكس التصلب العقلي، فالشخص المبدع مطالباً لكي يكون على درجة عالية من المرونة حتى يكون قادراً على مواجهة الموقف الإبداعي، وهناك مظهرين للمرونة هما :

أ- المرونة التلقائية : وهي قدرة الشخص على ان يعطي عدداً من الاستجابات المتنوعة،

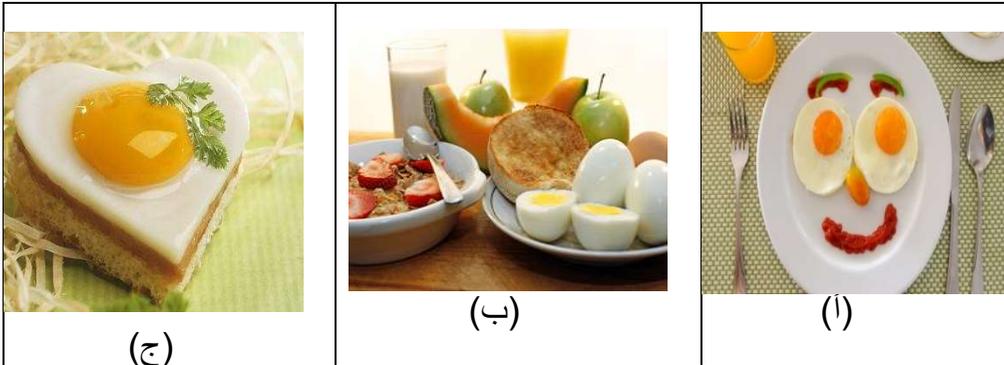
ب- المرونة التكيفية : وهي السلوك الناجح لمواجهة موقف أو مشكلة معينة .

٣. الأصالة ( Originality ) : وتعني ان الشخص المبدع ذو تفكير أصيل أي لا يكرر أفكار الآخرين، حيث تكون أفكاره جديدة وغير متضمنة للأفكار الشائعة .

- مستويات الإبداع :

قسم تايلور ( Taylor , 1959 ) الإبداع الى خمس مستويات هي : -

١. الإبداع التعبيري ( Expressive ) وهو يتمثل في الرسوم التلقائية للأطفال ، ويعد ضروريا لظهور المستويات الأخرى ، ويظهر من خلال التعبير المستقل دون الحاجة الى المهارة او الأصالة او نوعية الإنتاج .
  ٢. الإبداع المنتج ( Productive ) في هذا المستوى يميل الشخص لتقبل النشاط الحر وتحسين أسلوب الأداء لضوابط معينة، مما يؤدي الى ظهور منتجات متكاملة .
  ٣. الإبداع الابتكاري ( Inventive ) ويتضمن اعمال المكتشفين والمخترعين الذين تظهر عبقرتهم باستخدام المواد والأساليب المبتكرة ، وإدراك العلاقات الجديدة بين الأجزاء التي كانت منفصلة من قبل .
  ٤. الإبداع التجديدي ( Innovative ) ويعتني بتطوير وتحسين أشياء وأساليب كانت موجودة سابقا ، من خلال استخدام المهارات المناسبة لذلك .
  ٥. الإبداع التخيلي او الانبثاقي ( Imaginative or Emergentive ) ويعد أعلى مستويات الإبداع، ويتحقق عنده ظهور مبدأ أو نظرية أو مسلمة جديدة (غانم ، ٢٠٠٤م).  
ويتصف المبدعون عموماً بعدد من الخصائص الشخصية والتي تولد دوافع الإبداع وتتبعي الإشارة إلى أنه ليس من الضروري توفر كل صفات المبدع في شخص واحد ولا سيما أننا ارتأينا أن نقوم بتجميع كل صفات المبدع التي توصل إليها الباحثون، علماً أن العديد من الباحثين وضعوا صفات ولم يضعوا الأخرى، ولكن رأينا أن وضعها كلها أفضل منها: الثقة بالنفس والاجتهاد والانهماك الزائد بالعمل. الميل للعزلة ومواجهة الصعوبات في التعامل مع الآخرين، اليقظة والوعي والإحاطة بما يدور حوله من مقاومة الضغوط الخارجية والقيود المفروضة والتأثير بالآخرين، حب التعلم والانفتاح على القدرة على التنظيم الذاتي الخبرات الجديدة، تقدير الأصالة والإبداع (صلاح الدين العمريه: ٢٠٠٧م).
- وهناك بعض من الأفكار لتجميل وجبة الإفطار فيجب علي الأم أن تكون علي وعي بجماليات لوجبة الإفطار لتكون محببة لتلاميذ المرحلة الابتدائية. في الصور التالية:



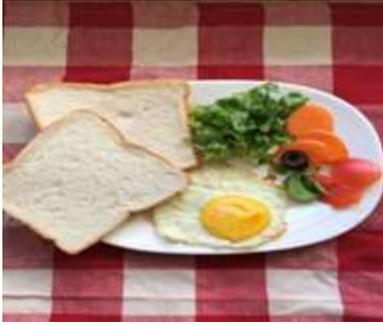
## ثانياً: الاطار العملي

قامت الباحثتان بالجانب التطبيقي مع الأطفال وعرضت عليهم بعض أنواع مختلفة من العناصر الغذائية مثل البقدونس والخس والجزر والزيتون والطماطم والخبز، وايضا بعض الفاكهة مثل الموز والفراولة ..... ، ليقوموا برسم موضوعات من التعبير الفني المسطح والمجسم، وذلك لتشكيل وجبة إفطار صحية تقدم بطريقة جمالية تكون محببة لدى الأطفال.

- قامت الباحثتان بتصميم استمارة استبيان تتكون من محورين

- أ- المحور الأول: استمارة مكونة مكون من (١٨) عبارة خاص بأمهات الأطفال بهدف الكشف عن تقديم وجبة الإفطار صحية محببة لطفل قبل الذهاب إلي المدرسة،
- ب- المحور الثاني: استمارة مكونة من (٢٠) عبارة سوف يتم عرضها على لجنة تحكيم من المختصين وذوي الخبرة في البحث في مجال التغذية والتربية الفنية للكشف علي ما يحققه مجال التعبير الفني "المسطح والمجسم" من تشكيل وجبة إفطار صحية معدة بطريقة جمالية، وللتأكد من الدور الايجابي للتعبير الفني في تقديم وجبة إفطار صحية محببة لدي أطفال المدرسة الابتدائية.

## بعض صور الأطفال أثناء التجربة العملي لمجال للتعبير الفني المسطح والمجسم



شكل (٢)



شكل (١)



شكل (٤)



شكل (٣)



شكل (٦)



شكل (٥)



شكل (٨)



شكل (٧)



شكل (١٠)



شكل (٩)



شكل (١٢)



شكل (١١)



شكل (١٤)



شكل (١٣)



شكل (١٦)



شكل (١٥)



شكل (١٨)



شكل (١٧)



شكل (٢٠)



شكل (١٩)



شكل (٢٢)



شكل (٢١)



شكل (٢٤)



شكل (٢٣)



شكل (٢٦)



شكل (٢٥)



شكل (٢٨)



شكل (٢٧)



شكل (٣٠)



شكل (٢٩)



### - تحليل الأعمال

جاءت أعمال الأطفال محققة لأهداف البحث فظهر من خلال ممارسة مجال التعبير الفني سواء "مسطح أو مجسم" الاعتماد على جذب الانتباه وإثارة خيالهم وتحفيزهم لإفراغ الشحنة التي بداخلهم من خلال ما يلي :-

١. في البداية وضع للطفل بعض العناصر الغذائية مثل (خبز التوست ، الجبن، الخيار، الخس ، الجزر، البيض، الطماطم ، الزيتون، الموز، البرتقال، التفاح، ..
٢. يطرح على الأطفال أفكار لرسم أحد العناصر، التي قد يكون الطفل شغوفاً بها مثل ( نرسم وجوه أو زهور.....).

٣. قد لاحظت الباحثتان أن رسومات الأطفال أستخدم فيها الخطوط الهندسية مثل شكل الوجوه، فعبّر عن الرأس بشبه دائرة أو مستطيل، وقد قامت الأطفال بتشكيل الأعين من الخيار والجزر والزيتون، واستخدم الطماطم في شكل الفم فكون وجبة إفطار محببة من البيض، فجاءت أعمالهم في شكل تجريدي، حققت جمال في النسب والإيقاع والتنوع شكل (١-١٢).

٤. لوحظ على طفل هذه المرحلة أنه أكد علي رموز أو مدركات تشكيلية خاصة به، تعبر عن عالمة الخارجي فيكررها بشكل مستمر، كما ظهرت أسلوب المبالغة والحذف في الرسوم ، فرسم العيون للوجه كبيرة والأذن طويلة شكل (١٣-٢٢).
٥. جاءت رسومات ذات تنوع في أنماط مختلفة، فيظهر في رسومه التكرار للعناصر، فتعتبر هذه المرحلة هي مرحلة بحث وتجريب بالنسبة للطفل فاهتم بشكل الزهرة، وقام بتجريد شكل الإنسان في شكل زهرة .شكل (٢٣-٢٤)
٦. اهتموا الأطفال بالألوان الزاهية. فجاءت تعبيراتهم مجردة ذات ألوانا متنوعة حققت توافق لوني، كما أستخدم في العمل المجسم مزج لونين معاً، مما أضفي جمالا علي العمل الفني شكل. فقام بتشكيل الوجه وظهر شعر الرأس في صورة خطوط حلزونية من المكرونة ذات ألوان جذابة، فتتطلب ذلك منه تحكم عضلي وتوافق بصري شكل (٢٥).
٧. اهتموا الأطفال بتشكيل الوجوه فظهرت التشكيلات بالعناصر الغذائية المختلفة بها جاذبية وإثارة للطفل، فجسد الطفل صورة حسية ملموسة للوجه بالعناصر الغذائية، فقام باختيار ألوان العناصر الغذائية المفضلة لديه، في تجسيد الشكل (٢٦-٣٠).
٨. اهتموا الأطفال بالألوان الزاهية. فجاءت تعبيراتهم مجردة ذات ألوانا متنوعة حققت توافق لوني، كما أستخدم في العمل المجسم مزج لونين معاً، مما أضفي جمالا علي العمل الفني
٩. كما اهتموا الأطفال بتشكيل الوجوه فظهرت التشكيلات بالعناصر الغذائية المختلفة بها جاذبية وإثارة للطفل، فقام بتشكيل الوجه وظهر شعر الرأس في صورة خطوط حلزونية من المكرونة ذات ألوان جذابة، فتتطلب ذلك منه تحكم عضلي وتوافق بصري، فجسد للطفل صورة حسية ملموسة للعناصر الغذائية فقام باختيار ألوان العناصر الغذائية المفضلة لديه، شكل (٢٦-٣٨).

### نتائج اختبار الفروض

- بعد التحليل إحصائيا وتحويل النتائج إلي نسبة مئوية ، وجد أن اختبار الفروض قد تحققت ، فتبين أن التعبير الفني علي أن تحرص الأم علي تقديم وجبة إفطار لطفلها تحتوي علي عناصر تشكيلية جمالية تجعلها محببة لديه.
- أن التعبير الفني يعتبر أحد المداخل الأساسية لتناول وجبة إفطار صحية محببة لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية، وهذا يدل علي أن صحة الفروض كانت أقرب إلي الواقع.
- **نتائج المحور الأول إحصائيا وتحويلها إلي نسبة مئوية فجاءت الباحثان بالتعليق الآتي:**
١. يتناول طفلك وجبة الفطور يوميا المعدة بطريق غير جمالية موجودة بنسبة ١١، %١١، ونسبة ٧،٦٦% موجود الي حد ما، وقد حققت نسبة ٢٧،٨% غير موجود، وهذا يؤكد أن الأطفال يتناول وجبة إفطار معدة بطريقة جمالية موجودة إلي حدا ما.

٢. يرغب طفلك أن يرسم عناصر تعبيرية في وجبة الإفطار المعدة له موجودة بنسبة ٣، ٢٧%، ونسبة ٥٠% موجود الي حد ما، وقد حققت نسبة ٣٣% غير موجود، وهذا مما يؤكد أن الأطفال، لا يرسمون عناصر تعبيرية في وجبة الإفطار المعدة لهم.
٣. تلاحظين أن طفلك عندما تقدمين له وجبة إفطار يتناولها، موجودة بنسبة ٣، ٢٧%، ونسبة ٢٠، ٢٧% موجود الي حد ما، وقد حققت نسبة ٢، ٢٧% غير موجود، وهذا مما يؤكد أن بعض الأطفال لم يتناولوا وجبة الإفطار.
٤. تلاحظين طفلك عندما تقدمين له وجبة إفطار يرفضها، موجودة بنسبة ٣، ٣٨%، ونسبة ٤٤، ٢% موجود الي حد ما، وقد حققت نسبة ٢، ٢٧% غير موجود، وهذا مما يؤكد أن النسبة الأعلى للأطفال يرفضون وجبة الإفطار.
٥. تقدمين أصناف لوجبة الإفطار محببة للطفل. موجودة بنسبة ٣، ٣٨%، ونسبة ٤٤، ٢% موجود الي حد ما، وقد حققت نسبة ٢، ٢٧% غير موجود، وتشير النسبة الأعلى أنها موجود إلي حد ما وهذا مما يؤكد أن بعض الأطفال تقدم لهم أصناف محببة في وجبة الإفطار.
٦. تلاحظين أن الأصناف المتوفرة في وجبة الإفطار يتناولها الطفل كاملة، موجودة بنسبة ٣، ٢٧%، موجود الي حد ما، وقد حققت نسبة ١، ٧٣% غير موجود، وتشير النسبة الأعلى غير موجود وهذا مما يؤكد أن الأطفال لم يتناولوا وجبة الإفطار كاملة.
٧. يتقبل الطفل إرشاداتك أثناء تناول وجبة الإفطار، موجودة بنسبة ٣، ٢٦%، وموجود الي حد ما بنسبة ٢٨، ١%، و قد حققت نسبة ١، ٤٦% غير موجود، وتشير النسبة الأعلى إلي غير موجود وهذا مما يؤكد أن الأطفال لم يتقبل إرشادات أثناء تناول الوجبة
٨. تقومين بمشاركة جمالية عند تناول وجبة الإفطار لطفلك، موجود الي حد ما بنسبة ٢، ٣٨% وقد حققت غير موجود بنسبة ٢، ٦٢%، وتشير النسبة الأعلى غير موجود، وهذا مما يؤكد أن الأمهات لا تقوم بمشاركة جمالية عند تناول الطفل موجود وجبة الإفطار.
٩. عند رفض الطفل للطعام يجب الإصرار عليه ليأكله، إلي حد ما بنسبة ٢، ٤٤% وقد حققت غير موجود بنسبة ٢، ٥٢%، وتشير النسبة الأعلى غير موجود، وهذا مما يؤكد أن الأطفال عند رفض الطعام تصر الأم علي تناول الطفل طعامه
١٠. تقدمين وجبة الإفطار لطفلك بطريقة جمالية لتساعده أن يتناولها بسهولة، جاءت موجودة بنسبة ٣، ٣٨%، وموجود الي حد ما بنسبة ١، ٤٤%، و قد حققت نسبة ٧، ٢٧% غير موجود، وتشير النسبة الأعلى إلي أن الأم تقدم الطعام بطريقة جمالية ألي حد ما.
١١. تكثرين من إضافة ألوان العناصر الغذائية للطعام لتثير انتباه الطفل ويرغب في تناول وجبة الإفطار، موجودة بنسبة ٦، ٥%، موجود الي حد ما بنسبة ١٦، ٧%، وقد حققت غير موجود بنسبة ١١، ٦٢%، وتشير النسبة الأعلى غير موجود، وهذا مما يؤكد عدم إضافة أي ألوان غذائية لوجبة إفطار الطفل تثير اهتمامه.

١٢. أنت راضية عن مستوى وجبة الإفطار التي تقدمها لطفلك، موجودة بنسبة ٧، ٢٧%، موجود الي حد ما نسبة ٤٤، ٤٤% ، وقد حققت غير موجود بنسبة ١١، ٦١% ، وتشير النسبة الأعلى غير موجود، وهذا مما يؤكد أن الأم غير راضية عن مستوى وجبة الإفطار التي تقدمها لطفلها.
١٣. تفكرين في تغيير نمطك الغذائي جماليا لتحسين وجبة إفطار لطفلك،، موجودة بنسبة ١١، ٦١%، موجود إلي حد ما نسبة ٤٣، ٣٩% ، وتشير النسبة الأعلى إلي موجود إلي حد ما، وهذا مما يؤكد أن الأم تفكر في تغيير نمط الغذاء لطفلها.
١٤. تحرصي على البحث والإطلاع على تقديم وجبة إفطار محببة لطفلك تثير انتباه، موجودة بنسبة ١، ٦١%، موجود إلي حد ما نسبة ٣، ٣٩% ، وتشير النسبة الأعلى إلي موجود ، وهذا مما يؤكد أن الأم ،تحرصي على البحث والإطلاع على تقديم وجبة إفطار محببة لطفلك تثير انتباه.
١٥. تقدمي وجبات إفطار جاهزة لطفلك في حالة رفضه الوجبة المعدة من قبلك، موجودة بنسبة ١، ٥٥%، موجود إلي حد ما نسبة ٢، ٣٨%، وتشير النسبة الأعلى إلي موجود إلي حد ما، وقد حققت غير موجود بنسبة ١٦، ٧%، وهذا مما يؤكد أن الأم تقدم وجبة إفطار جاهزة لطفلها في حالة رفضه الوجبة المعدة له.
١٦. أنت راضية عن مستواك الغذائي عند تحضير وجبة إفطار لطفلك، موجودة بنسبة ١، ١٧%، موجود إلي حد ما نسبة ١، ٣٣%، وقد حققت غير موجود بنسبة ١، ٥٠%، وتشير النسبة الأعلى إلي غير موجود، وهذا مما يؤكد أن الأم غير راضية عن مستوى غذاء وجبة الإفطار لطفلك
١٧. تشجعين الطفل القيام برسم أشكال للعناصر الغذائية في وجبة الإفطار، موجودة بنسبة ١، ٢٧%، موجود إلي حد ما نسبة ٢٧، ٢٧%، وقد حققت غير موجود بنسبة ٥٥، ٥٥%، وتشير النسبة الأعلى إلي غير موجود، وهذا مما يؤكد عدم تشجيع الطفل لرسم أشكال للعناصر الغذائية في وجبة الإفطار.
١٨. ترغبين في تقديم وجبة إفطار لطفلك تحتوي علي عناصر تشكيلية جمالية، موجودة بنسبة ١، ٦١%، موجود إلي حد ما نسبة ١، ١٦%، وقد حققت غير موجود بنسبة ٦، ٥٥%، وتشير النسبة الأعلى إلي موجود، وهذا مما يؤكد أن الأم ترغب في تقديم وجبة إفطار تحتوي علي عناصر تشكيلية جمالية.
- نتائج المحور الثاني إحصائيا وتحويلها إلي نسبة مئوية فجاءت الباحثان بالتعليق الآتي:
- ١- ملاحظة التخطيط الجمالي من حيث اختيار اللون كمثير في وجبة الإفطار. أعطت موجود نسبة ٦٠%، وبينما حققت موجود إلي حد ٤٠%، وهذا مما يؤكد أن الأطفال تم اختيارهم للون عنصر أساسي في تشكيل الوجبة الغذائية.

٢- تم التأكيد علي أسس بناء التصميم في وجبة الإفطار، أعطت موجود نسبة ٤٥%، وبينما حققت موجود إلي حد ٥٥%، وهذا مما يشير إلي أن بناء التصميم موجود إلي حد ما.  
٣- ظهرت علاقة بين عناصر التشكيل في التعبير المجسم لوجبة الإفطار، جاءت موجود بنسبة ٧٠%، بينما جاءت الي حد ما بنسبة ٣٠%، وهذا مما يؤكد وضوح للعلاقة بين عناصر التصميم.

٤- استخدام العناصر الغذائية بطريقة منسقة في وجبة الإفطار، أعطت موجود بنسبة ٤٥%، وبينما حققت موجود إلي حد بنسبة ٥٥% وهذا مما يشير إلي أن العناصر الغذائية ظهرت منسقة إلي حد ما.

٥- ملاحظة الاختلاف لمستوي الأبعاد في وجبة الإفطار، جاءت موجود بنسبة ٢٥%، وبينما حققت موجود إلي حد بنسبة ٥٠%، وكانت أيضا غير موجود بنسبة ٢٥%، وهذا مما يشير إلي وجود اختلاف في الأبعاد.

٦- حدوث تنوع في الاتجاهات للعناصر الموجودة في وجبة الإفطار، جاءت موجود بنسبة ٥٠%، وبينما حققت موجود إلي حد بنسبة ٣٠%، وكانت أيضا غير موجود بنسبة ٢٠%، وهذا مما يشير أنه يوجد تنوع لاتجاهات العناصر التشكيلية في وجبة الإفطار.

٧- التأثير الجمالي لإدخال عناصر غذائية واضحة، جاءت موجود بنسبة ٣٥%، وبينما حققت موجود إلي حد بنسبة ٦٥%، وهذا مما يشير أنه يوجد تأثير جمالي لعناصر التشكيلية في وجبة الإفطار.

٨- استخدام المهارة في توزيع الملامس بشكل جيد، أعطت موجود بنسبة ٥٠%، وبينما حققت موجود إلي حد ٥٥%، وكانت أيضا غير موجود بنسبة ٥%، وهذا يؤكد أن وجود مهارة في توزيع الملامس للوجبة.

٩- تم استخدام العناصر الغذائية لتعطي شكل مجسم في وجبة الإفطار، جاءت موجود بنسبة ٨٠%، وبينما حققت موجود إلي حد بنسبة ٢٠%، وهذا مما يوضح استخدام أشكال مجسمة في وجبة الإفطار.

١٠- تم تداخل الأشكال بطريقة جمالية، جاءت موجود بنسبة ٥٠%، وبينما حققت موجود إلي حد ٣٥%، وجاءت أيضا غير موجود بنسبة ١٥%، وهذا يؤكد وجود تداخل في الأشكال.

١١- السيطرة على الفراغ في وجبة الإفطار بشكل جيد، جاءت موجود نسبة ٦٠%، وبينما حققت موجود إلي حد ٢٥%، وجاءت غير موجود بنسبة ١٥%، وهذا يؤكد أن الأطفال سيطروا علي الفراغ في العمل.

١٢- تم توزيع التوازن بين المساحات المحددة في وجبة الإفطار، جاءت موجود بنسبة ٤٠%، وبينما حققت موجود إلي حد بنسبة ٣٥%، وجاءت أيضا غير موجود بنسبة ١٥%، وهذا يؤكد توزيع المساحات بتوازن

١٣- التخطيط للنظام الجمالي مؤثر في وجبة الإفطار، أعطت موجود بنسبة ٥٠%، وحققت موجود إلي حد ٣٠%، وكانت أيضا غير موجود بنسبة ٢٠%، وهذا يؤكد التخطيط الجمالي في الوجبة.

١٤- حدوث تماثل في عناصر التشكيل لوجبة الإفطار، أعطت موجود بنسبة ٦٠%، وبينما حققت موجود إلي حد ٤٠%، وهذا يؤكد وجود التماثل في التشكيل

١٥- تأثير الملابس المختلفة في وجبة الإفطار، جاءت موجود بنسبة ٤٥%، وبينما حققت موجود إلي حد ٣٥%، وجاءت أيضا غير موجود بنسبة ١٥%، وهذا يؤكد وجود تأثير ملابس في الأشكال.

١٦- الملابس تتحقق عن طريق تقنية خاصة استخدمها الطفل في العمل، جاءت موجود بنسبة ٧٥%، وبينما حققت موجود إلي حد ٢٥%، وهذا يؤكد أن الأطفال استخدمت الملابس بمهارة جمالية.

١٧- عناصر التشكيل كثيرة مما جعل شكل الوجبة مزدحم، جاءت موجود بنسبة ٣٠%، وبينما حققت موجود إلي حد ٢٥%، وجاءت أيضا غير موجود بنسبة ٤٥%، وهذا يؤكد عدم وجود لعناصر التشكيل المزدحمة

١٨- المساحة المحددة مناسبة للقيام بتشكيل العناصر في وجبة الإفطار، أعطت موجود بنسبة ٤٠%، وبينما حققت موجود إلي حد ٢٥%، وكانت أيضا غير موجود بنسبة ٣٥%، وهذا يؤكد أن المساحة مناسبة لتشكيل العناصر .

١٩- العلاقة بين الشكل والأرضية بها توازن في شكل الوجبة، أعطت موجود بنسبة ٥٠%، وبينما حققت موجود إلي حد ٣٠%، وكانت أيضا غير موجود بنسبة ٢٠%، وهذا يؤكد وجود علاقة بين الشكل والأرضية

٢٠- تم مراعاة الدقة والنظافة في إنهاء شكل الوجبة. جاءت موجود بنسبة ٧٠%، وبينما حققت موجود إلي حد ٢٠%، وكانت أيضا غير موجود بنسبة ١٠%، وهذا يؤكد أن الأطفال اهتموا بالدقة والنظافة في إنهاء العمل.

#### المحور الأول/ الفرض الأول:

- تحرص الأم علي تقديم وجبة إفطار لطفلها تحتوي علي عناصر تشكيلية جمالية تجعلها محببة لديه. ( استمارة استبيان خاصة بوالدة الطفل)

م	السؤال	موجود	إلى حدا ما	غير موجود
١	يتناول طفلك وجبة الفطور يومياً المعدة بطريق غير جمالية.			
٢	يرغب طفلك أن يرسم عناصر تعبيرية في وجبة الإفطار المعدة له.			
٣	تلاحظين أن طفلك عندما تقدمين له وجبة إفطار يتناولها.			
٤	تلاحظين طفلك عندما تقدمين له وجبة إفطار يرفضها.			
٥	تقدمين أصناف لوجبة الإفطار محببة للطفل.			
٦	تلاحظين أن الأصناف المتوفرة في وجبة الإفطار يتناولها الطفل كاملة.			
٧	يتقبل الطفل إرشاداتك أثناء تناول وجبة الإفطار .			
٨	تقومين بمشاركة جمالية عند تناول وجبة الإفطار لطفلك.			
٩	عند رفض الطفل للطعام يجب الإصرار عليه ليأكله.			
١٠	تقدمين وجبة الإفطار لطفلك بطريقة جمالية لتساعده أن يتناولها بسهولة.			
١١	تكثرين من إضافة ألوان العناصر الغذائية للطعام لتثير انتباه الطفل ويرغب في تناول وجبة الإفطار .			
١٢	أنت راضية عن مستوي وجبة الإفطار التي تقدميها لطفلك.			
١٣	تفكرين في تغيير نمطك الغذائي جمالياً لتحسين وجبة إفطار لطفلك			
١٤	تحرصين على البحث والإطلاع على تقديم وجبة إفطار محببة لطفلك تثير انتباهه.			
١٥	تقدمين وجبات إفطار جاهزة لطفلك في حالة رفضه الوجبة المعدة من قبلك			
١٦	أنت راضية عن مستواك الغذائي عند تحضير وجبة إفطار لطفلك.			
١٧	تشجعين الطفل القيام برسم أشكال للعناصر الغذائية في وجبة الإفطار .			
١٨	ترغبين في تقديم وجبة إفطار لطفلك تحتوي علي عناصر تشكيلية جمالية.			
١٩	العلاقة بين الشكل والأرضية بها توازن في شكل الوجبة.			
٢٠	تم مراعاة الدقة والنظافة في إنهاء شكل الوجبة.			

## المحور الثاني/ -الفرض الثاني:

استمارة استبيان خاصة المحكمين "عضو هيئة التدريس" للكشف عن التعبير الفني هو أحد المداخل الأساسية لتناول وجبة إفطار صحية محببة لدي تلاميذ

م	السؤال	موجود	الي حدا ما	غير موجود
١	ملاحظة التخطيط الجمالي من حيث اختيار اللون كمثير في وجبة الإفطار .			
٢	تم التأكيد علي أسس بناء التصميم في وجبة الإفطار .			
٣	ظهرت علاقة بين عناصر التشكيل في التعبير المجسم لوجبة الإفطار .			
٤	استخدام العناصر الغذائية بطريقة منسقة في وجبة الإفطار ..			
٥	ملاحظة الاختلاف للأبعاد في وجبة الإفطار واضحة.			
٦	حدوث تنوع في الاتجاهات للعناصر الموجودة في وجبة الإفطار .			
٧	التأثير الجمالي لإدخال عناصر غذائية واضحة.			
٨	استخدام المهارة في توزيع الملامس بشكل جيد.			
٩	تم استخدام العناصر الغذائية لتعطي شكل مجسم في وجبة الإفطار .			
١٠	تم تداخل الأشكال بطريقة جمالية.			
١١	السيطرة على الفراغ في وجبة الإفطار بشكل جيد.			
١٢	تم توزيع التوازن بين المساحات المحددة في وجبة الإفطار .			
١٣	التخطيط للنظام الجمالي مؤثر في وجبة الإفطار .			
١٤	حدوث تماثل في عناصر التشكيل لوجبة الإفطار ..			
١٥	تأثير الملامس المختلفة في وجبة الإفطار .			
١٦	اللامس تتحقق عن طريق تقنية خاصة استخدمها الطفل في العمل .			
١٧	عناصر التشكيل كثيرة مما جعل شكل الوجبة مزدحم.			
١٨	المساحة المحددة مناسبة للقيام بتشكيل العناصر في وجبة الإفطار .			

**أولاً: النتائج**

- ١- استخدام العناصر الغذائية بطريقة منسقة في وجبة الإفطار ساعدت الطفل على تناولها.
- ٢- تقديم وجبة الإفطار للطفل بطريقة جمالية هو المحفز لفتح شهية الطفل. التوجيه المستمر من قبل الأم بالجانب الجمالي يسهم في تناول لوجبة الإفطار.
- ٣- إن المشاركة الايجابية بطول مستحثة في التشكيل تسهم في ظهور عناصر جمالية محبب للأطفال .
- ٤- اهتمام الأطفال بالقيم الجمالية لكل عنصر من عناصر التشكيل أسهم في تكوين تصميم متكامل لوجبة الإفطار .
- ٥- يجب أن تستوحي الأمهات بعض الأفكار لوجبة الإفطار الصباحية لنشر الحب والسعادة للأطفال.

**ثانياً: التوصيات**

- ١- توصي الباحثتان بضرورة تخصيص قنوات ثقافية غذائية للأطفال تعرض كيفية تنسيق وجبة الإفطار بشكل جمالي لتشجيع الأطفال علي تناولها قبل الذهاب إلي المدرسة.
- ٢- توصي الباحثتان الاهتمام بإلقاء الندوات التثقيفية للأمهات بهدف غرس القيم الجمالية للمساهمة في تناول وجبة إفطار محببة للأطفال.
- ٣- ضرورة مشاركة الأم في تنسيق وجبة الإفطار لإعطاء تأثير جمالي لتشجيع الطفل علي تناولها قبل الذهاب إلي المدرسة.
- ٤- توصي الباحثتان الاهتمام بتدريب الأطفال علي اكتساب الثقة بالنفس لإدخال عناصر غذائية مرغوبة في وجبة الإفطار.

## أولاً: المراجع العربية

- ١- إيمان صديق، وآخرون: تغذية الفئات الحساسة، دار الزهراء- الرياض، ط٢٠١١، م١.
- ٢- رباب يوسف بخاري : تقييم الحالة التغذوية للموهوبين في المرحلة الابتدائي بمنطقة مكة، رسالة ماجستير جامعة أم القرى، ٢٠١٠م.
- ٣- رويدا خضر سعيد الليلي: أثر الوعي والممارسات الغذائية لعينة من معلمات رياض الأطفال بجدة على النمو الجسمي للأطفال، رسالة ماجستير، كلية التربية للاقتصاد المنزلي والتربية الفنية بجدة، ٢٠٠٧م.
- ٤- صلاح الدين العمريه: التفكير الإبداعي ، الأردن، دار المسيرة، ط٢٠٠٧، م١.
- ٥- عبلة حنفي عثمان: تنمية التفكير الابتكاري للطفل ، مجلة خطوة، ع٩، المجلس العربي للطفولة والتنمية ، فبراير، ٢٠٠٠م.
- ٦- عبد القادر، منى خليل: مشاكل التغذية في الدولة النامية، مجموعة النيل العربية جمهورية مصر العربية، ٢٠٠٣م.
- ٧- عفاف حسين صبحي: التربية الغذائية والصحية، مجموعة النيل للعربية، ط٢٠١١، م٢ .
- ٨- لطيفة الغامدي: رسالة ماجستير:فاعلية الإعداد التربوي لمعلمات الصفوف الأولية، ٢٠٠٩م.
- ٩- محمد حمد الطيطي: تنمية مهارات التفكير الإبداعي، الأردن ، دار المسيرة ، ٢٠٠٧م.
- ١٠- محمود محمد غانم" التفكير عند الأطفال ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، ط١ ، عمان - الأردن، ٢٠٠٤م
- ١١- مصطفى عبد العزيز: سيكولوجية التعبير الفني عند الأطفال، الأنجلو، ط ، ٢٠١٤م.
- ١٣- منال العدوي : فنون الأطفال وتطورها، دار النشر الدولي ، ط٢٠١٠، م٢ .

## ثانياً: المراجع الأجنبية

- 14- Agostino, D. , Andrea ,T., Talbot , S. & Williams , C . (1999) Increasing nutrition knowledge in preschool children: the healthy start project, year 1 Journal of Health.
- 15-Clark, J.K. (1995) . Health education curricula in residential schools for the deaf. American Annals of the Deaf, 140 (5), 410-420.
- 16-Reference dietary Reference Intakes(DRIS)(2004).Recommended Intakes For Individuals,Elements. Foodand Nutrition Board.Institute of Medicine.National Academy of Science.
- 17- Strom ,D.&Strom ,S.(2002):"Changing the Rules: Education for Creative Thinking" .The journal of Creative Behavior ,36(3),183-199.
- 18-Victor L0wenfeld.Creative and Mental Growth. New York:The McmillanCo.1947.