International Journal of Educational Sciences and Arts (IJESA)
Vol. (4), No. (8)
IJESA
August 2025
المجلة الدولية للعلوم التربوية والآداب
الإصدار (4)، العدد (8)

أثر استخدام طريقة قوائم المهام اليومية وفق نظرية الـ 21 يوم في تكوين وتعزيز العادات الصحية في مادة اللياقة والثقافة الصحية لدى طالبات المرحلة الثانوية

أشواق العميري*، صفاء المطرفي
الثانوية الثانية مسارات، مكتب التعليم بالمعابدة، إدارة التعليم بمنطقة مكة المكرمة، وزارة التعليم، المملكة العربية السعودية
***missashwaq1@gmail.com**

غادة النصيان
مديرة المدرسة، الثانوية الثانية مسارات، مكتب التعليم بالمعابدة، إدارة التعليم بمنطقة مكة المكرمة، وزارة التعليم، المملكة العربية السعودية

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر استخدام طريقة قوائم المهام اليومية وفق نظرية الـ 21 يوم في تكوين وتعزيز العادات الصحية في مادة اللياقة والثقافة الصحية للمرحلة الثانوية، وطبق البحث على عينة مكونة من (47) طالبة من طالبات الصف الثاني ثانوي بالثانوية الثانية مسارات بمنطقة مكة المكرمة للعام الدراسي 1446هـ _2024 م. وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية وبلغ عدد أفرادها (25) طالبة، والمجموعة الضابطة بلغ عدد أفرادها (22) طالبة. ولتحقيق أهداف البحث استُخدم فيها أداة الاستبيان القبلي والبعدي، وقوائم المهام اليومية لمتابعة الإنجاز. وتم التحقق من صدق الاستبانة بالطرق المناسبة.

وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات الطالبات في الاستبيان البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ويعزى ذلك إلى استخدام طريقة قوائم المهام اليومية وفق نظرية 21 يوم لتكوين العادات، والتي ساهمت في زيادة الوعي الذاتي لدى الطالبات، وتعزيز السلوكيات التنظيمية والصحية لديهن. وأوصى البحث بعدة توصيات منها: تشجيع المعلمات على استخدام قوائم المهام اليومية كأداة تعليمية واستراتيجية لبناء العادات أو المهارات بالمواد الدراسية وتدريبهن عليها.

الكلمات المفتاحية: قوائم المهام اليومية، العادات الصحية، نظرية 21 يوم لتكوين العادات.

International Journal of Educational Sciences and Arts (IJESA)
Vol. (4), No. (8)
IJESA
August 2025
المجلة الدولية للعلوم التربوية والآداب
الإصدار (4)، العدد (8)

The effect of using the daily to-do list method according to the 21-day theory on forming and strengthening healthy habits in the fitness and health culture subject among secondary school female students

Ashwaq Al-Amiri*, Safaa Al-Matrafi
Secondary School, Masarat, Al-Ma'badah Education Office, Makkah Region Education Administration, Ministry of Education, Kingdom of Saudi Arabia
*missashwaq1@gmail.com

Ghada Al-Nasyan
School Principal, Secondary School, Masarat, Al-Ma'badah Education Office, Makkah Region Education Administration, Ministry of Education, Kingdom of Saudi Arabia

Abstract

The current research aims to identify the impact of using the daily to-do list method, based on the 21-day theory, on forming and enhancing healthy habits in the fitness and health culture subject at the secondary level. The research was applied to a sample of (47) female students from the second secondary grade at the second secondary school in the Makkah Al-Mukarramah region for the academic year 1446 AH - 2024 AD. The research sample was divided into two groups: the experimental group, comprising (25) students, and the control group, comprising (22) students. To achieve the research objectives, a pre- and post-questionnaire was used, along with daily to-do lists to track progress. The validity of the questionnaire was verified using appropriate methods.

The research results revealed statistically significant differences between the average responses of the students in the post-questionnaire in favor of the experimental group. This was attributed to the use of the daily to-do list method, based on the 21-day theory, to form habits. This contributed to increasing self-awareness among the students and enhancing their organizational and health behaviors. The study made several recommendations, including encouraging teachers to use daily to-do lists as

an educational tool and strategy for building habits or skills in academic subjects and training them on them.

Keywords: Daily to-do lists, Healthy habits, 21-Day habit formation theory.

الفصل الأول: المقدمة

مقدمة البحث:

تعد العادات الصحية من الركائز الأساسية لنمط حياة متوازن، ويكتسب الفرد كثيرًا من سلوكياته منذ مراحل التعليم المبكرة، وفي ظل التحولات الصحية العالمية وانتشار السلوكيات غير الصحية بين فئة الشباب، برزت الحاجة إلى تعزيز التثقيف الصحي في البيئة المدرسية، خصوصًا في المرحلة الثانوية التي تشكل منعطفاً مهمًا في تكوين شخصية الطلاب والطالبات.

وتعتبر هذه المرحلة من المراحل الحساسة والمهمة في بناء شخصية الفرد وتكوين عاداته وسلوكياته، وتسعى المملكة العربية السعودية من خلال رؤيتها 2030 إلى تعزيز جودة الحياة، ومن ذلك تحسين نمط حياة الأفراد وزيادة وعيهم الصحي.

ومن هذا المنطلق جاءت مادة اللياقة والثقافة الصحية كإحدى المقررات التي تهدف إلى رفع مستوى الوعي الصحي وتعزيز الممارسات الصحية السليمة بين طلاب المرحلة الثانوية، وهي مادة تعليمية وتربوية مهمة لتعزيز الوعي الصحي والبدني، وبناء عادات صحية مستدامة. ويُعد تعزيز العادات الصحية وممارسة النشاط البدني من الأهداف الأساسية في العملية التعليمية، حيث تساهم هذه العادات في تحسين صحة الطلاب والطالبات وزيادة تحصيلهم الأكاديمي. ولتحقيق ذلك، تُستخدم استراتيجيات تعليمية متعددة ومع تطور طرق التعليم ودمج مهارات الحياة اليومية، تبرز طريقة "قوائم المهام اليومية" كوسيلة فعالة لترسيخ السلوكيات الصحية من خلال التقييم الذاتي والتغذية الراجعة المستمرة.

ويهدف هذا البحث إلى دراسة أثر استخدام طريقة قوائم المهام اليومية في اكتساب العادات الصحية وممارسة النشاط البدني لدى طالبات المرحلة الثانوية وفق مفهوم بناء العادة خلال 21 يومًا.

مشكلة البحث:

رغم أهمية مادة اللياقة والثقافة الصحية، إلا أن مخرجاتها أحياناً لا تنعكس على سلوكيات الطالبات اليومية، مما يثير التساؤل حول فاعلية طرق التطبيق الحالية. فهل يمكن استخدام طريقة قوائم المهام اليومية وفق

نظرية 21 يوماً لتعزيز تطبيق العادات الصحية المستهدفة في المادة؟

أهداف البحث:

1. بيان دور مادة اللياقة والثقافة الصحية في تعزيز العادات الصحية لدى طالبات المرحلة الثانوية.
2. توضيح فاعلية استخدام طريقة قوائم المهام اليومية باستخدام نظرية 21 يوماً في اكتساب السلوكيات الصحية.
3. تقديم نموذج لاستراتيجية تعليمية تعزز التكرار والتراكم السلوكي كما ورد في كتاب العادات الذرية.

أهمية البحث:

تبرز أهمية هذا البحث من خلال تركيزه على جانب تطبيقي يربط بين المقرر الدراسي والحياة اليومية للطلبة. كما أنه يقدم نموذجًا يمكن تعميمه في المدارس لدعم السلوكيات الصحية وتحقيق أهداف التعليم الصحية لدعم بناء جيل واعي صحياً وسلوكياً. ويسهم البحث في دعم صناع القرار التربوي لتبني أساليب عملية مبتكرة لتحفيز الطلبة على اتباع أنماط حياتية سليمة، بالإضافة إلى فتح المجال لإجراء المزيد من الدراسات المستقبلية حول فاعلية استخدام الإستراتيجيات والأدوات التنظيمية في المجال التربوي، ويساهم في تطوير أساليب تدريس التربية الصحية في المدارس.

تساؤلات البحث:

1. ما دور مادة اللياقة والثقافة الصحية في تكوين العادات الصحية لدى طالبات المرحلة الثانوية؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات استبانة قياس تطبيق العادات الصحية لدى طالبات الصف الثاني الثانوي في الثانوية الثانية بمكة تعزى لاستخدامهم المنتظم لقائمة المهام اليومية وفق نظرية 21 يوماً؟

حدود البحث:

- **الحدود المكانية:** طبق هذا البحث على طالبات الصف الثاني ثانوي في الثانوية الثانية مسارات بمكة المكرمة.
- **الحدود الزمانية:** طبق هذا البحث في الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1446هـ.
- **الحدود الموضوعية:** أثر استخدام قوائم المهام اليومية وفق نظرية الـ 21 يوم في تكوين وتعزيز العادات الصحية في مادة اللياقة والثقافة الصحية للمرحلة الثانوية.

أدوات البحث:

1. استبانة لقياس مدى تطبيق العادات الصحية المكتسبة قبل وبعد التجربة.
2. قائمة مهام يومية صحية مصممة بالاستناد إلى محتوى المادة.

مصطلحات البحث الإجرائية:

- **مادة اللياقة والثقافة الصحية:** هي مادة مقررة على طالبات المرحلة الثانوية بالصف الثاني ثانوي بالمملكة العربية السعودية، وتهدف إلى إكسابهن معلومات ومهارات تتعلق بالصحة العامة والعافية.
- **قوائم المهام اليومية وفق نظرية 21 يوم:** هي وسيلة تنظيمية تساعد الفرد على تدوين مهامه اليومية ومتابعتها والالتزام بها لمدة 21 يوماً. والتي تحفز الفرد على مراقبة سلوكه والمواظبة على تحقيق أهدافه بشكل عام والصحية بشكل خاص بمادة اللياقة والثقافة الصحية.
- **العادات الصحية:** مجموعة من الممارسات والسلوكيات الصحية والتي تندرج تحت أبعاد العافية وتعتمد على التكرار المنظم وفق سياق محدد، تسهم في تكوين نمط حياة صحي وتحسين جودة الحياة والتي تنعكس إيجاباً على أداء الطالبة الأكاديمي.

الفصل الثاني: الإطار النظري

أولًا: مادة اللياقة والثقافة الصحية:

هي مادة مقررة على طلاب المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية، وتهدف إلى إكساب الطلاب معلومات ومهارات تتعلق بالصحة العامة والعافية، النشاط البدني واللياقة البدنية، التغذية، السلامة الشخصية، والصحة النفسية، والوقاية من المخدرات والتدخين وهي تعتمد على التفاعل العملي وتطبيق الأنشطة لتعزيز السلوك الصحي. كما تسعى إلى تمكين الطلبة من فهم العلاقة بين السلوك الصحي والتحصيل الدراسي، وتحفيزه على الالتزام بنمط حياة متوازن. ويرتبط هذا المفهوم ارتباطًا وثيقًا بمقرر اللياقة والثقافة الصحية للصف الثاني الثانوي، ويهدف أيضاً إلى تنمية وعي الطلاب بالعادات الصحية وتزويدهم بالمعارف والمهارات اللازمة لتكوينها والمحافظة عليها. ويظهر ذلك بوضوح في وحدة الصحة والعافية ضمن المقرر، والتي توضح أن العافية لا تقتصر على الجانب البدني فقط، بل تشمل أبعاداً متعددة تتكامل معاً لتكوين نمط حياة صحي.

International Journal of Educational Sciences and Arts (IJESA)
Vol. (4), No. (8)
IJESA
August 2025
المجلة الدولية للعلوم التربوية والآداب
الإصدار (4)، العدد (8)

أبعاد العافية كما وردت في المقرر (وزارة التعليم السعودية، 1446) مع الدمج بين المفهوم والتطبيق:

1. **العافية البدنية:** تعني اتخاذ نمط حياة صحي يشمل ممارسة النشاط البدني بانتظام، التغذية المتوازنة، والنوم الجيد. كما تتضمن الامتناع عن التدخين وتعاطي المواد الضارة. من خلال دمج هذه العادات في الروتين اليومي للطلبة، يُبنى أساس متين للصحة الجسدية واللياقة.
2. **العافية الإيمانية:** ترتكز على الإيمان بالله، والتمسك بالقيم الدينية والأخلاق الإسلامية مثل الصدق، التسامح، والاعتدال. يساهم هذا البُعد في تعزيز السلام الداخلي والطمأنينة النفسية، ويُعد عاملاً وقائياً ضد التوتر والاضطراب. ويمكن غرس هذا البُعد من خلال إدراج عادات يومية إيمانية ضمن قوائم المهام، مثل الصلاة، الدعاء، أو قراءة القرآن.
3. **العافية العاطفية:** تتضمن فهم الفرد لمشاعره وحدودها، التعبير عنها بشكل صحي، وتحقيق التوازن العاطفي في حياته. كما تشمل تقدير الذات، والقدرة على التعامل مع الضغوط بشكل مرن. تساعد العادات اليومية التي تتضمن تمارين الامتنان أو لحظات التأمل في دعم هذا البُعد.
4. **العافية العقلية أو الفكرية:** تشير إلى تنمية التفكير الإيجابي، وتعلم مهارات جديدة، وحل المشكلات بطرق عقلانية. يُمكن تعزيز هذا البُعد من خلال عادة يومية مثل قراءة صفحة من كتاب، أو حل لغز، أو تخصيص وقت للتعلم الذاتي.
5. **العافية الاجتماعية:** تعني بناء علاقات إيجابية قائمة على الاحترام والدعم المتبادل، والمشاركة الفعّالة في المجتمع. إدخال عادات بسيطة مثل إلقاء التحية، المساعدة، أو المشاركة في الأنشطة الجماعية يسهم في تقوية هذا الجانب.
6. **العافية البيئية:** تهتم بالعلاقة بين الإنسان وبيئته، وتشمل الحفاظ على نظافة المكان، الترشيد في استهلاك الموارد، والوعي بالتلوث وتأثيره على الصحة. يمكن تطبيق هذا من خلال عادات يومية كإعادة التدوير، أو تنظيف المساحة الشخصية.
7. **العافية المهنية:** تتمثل في شعور الفرد بالرضا والانتماء إلى جهة عمله أو دراسته، واستثماره للفرص المتاحة للتعلم والنمو. وتشمل تنظيم الوقت، وتحمل المسؤولية، والبحث عن الشغف المهني. يُمكن للطلبة الالتزام بعادات مثل مراجعة المهام الدراسية، أو تحديد أهداف قصيرة الأجل لدعم هذا البُعد.

من خلال تدريس هذه الأبعاد وربطها بالعادات اليومية، يتمكن الطلبة من بناء وعي متكامل حول مفهوم العافية الشامل، مما يدعم تحول تلك السلوكيات الصحية إلى عادات ثابتة. وهنا تبرز أهمية استخدام قوائم

المهام اليومية الصحية كأداة عملية لترسيخ هذه المفاهيم، حيث تُفعّل المعرفة النظرية إلى سلوك يومي متكرر.

ثانيًا: العادات الصحية:

تشمل العادات الصحية مجموعة من الممارسات اليومية مثل النوم المنتظم، شرب الماء بكميات كافية، ممارسة النشاط البدني، التغذية السليمة، النظافة، والابتعاد عن السلوكيات الضارة. وتلعب المدرسة دورًا محوريًا في غرس هذه العادات، خصوصًا حين تُدمج في المناهج الدراسية وتُعرض بطرق عملية وتفاعلية. وقد أكدت منظمة الصحة العالمية (World Health Organization, n.d) أن "المدارس المعززة للصحة" تمثل بيئة أساسية لنشر هذه الممارسات عبر التعليم الصحي، التغذية، النشاط البدني، وتوفير بيئة مدرسية آمنة، مما يسهم في وقاية الأطفال من الأمراض المزمنة وتحسين جودة حياتهم مستقبلًا. وفي السياق ذاته، تشير اليونسكو (UNESCO, n.d) إلى أن الاستثمار في تعزيز الصحة والتغذية داخل المدارس يعود بفوائد ملموسة على تحصيل الطلاب، ويعزز شمولهم وعدالتهم التعليمية، حيث إن الأطفال الأصحاء والمتغذّين جيدًا يكونون أكثر قدرة على التعلم ويعيشون حياة أفضل وأكثر استدامة.

ثالثًا: نظرية 21 يوماً لتكوين العادات:

تُعرف العادة بأنها سلوك أو نمط معين يتكرر بشكل تلقائي نتيجة لتكراره في سياق محدد. وهي من أهم آليات الدماغ لتوفير الطاقة الذهنية، حيث يتم تحويل الأفعال المتكررة إلى أنماط تلقائية لا تتطلب مجهوداً عقلياً كبيرًا (دوينج، 2012). وقد ظهرت نظرية الـ 21 يوماً لتكوين العادات أول مرة على يد الدكتور ماكسويل مالتز، جراح التجميل، الذي لاحظ أن مرضاه يستغرقون حوالي 21 يوماً للتأقلم مع مظهرهم الجديد أو تكوين عادة ذهنية أو سلوكية جديدة (مالتز، 1960). ومنذ ذلك الحين، أصبحت "21 يوماً" قاعدة شهيرة لبناء العادات، رغم أن الأبحاث اللاحقة أوضحت أن المدة تختلف من شخص لآخر.

تُظهر الأبحاث أن تكوين العادات عملية تحتاج إلى وقت أطول مما هو شائع في ثقافة التطوير الذاتي. ففي دراسة أجرتها الباحثة فيليبا لالي وزملاؤها في جامعة كلية لندن، وُجد أن متوسط المدة اللازمة لترسيخ عادة جديدة هو حوالي 66 يومًا، وقد تتراوح هذه المدة بين 18 إلى 254 يومًا بحسب نوع العادة وطبيعة الشخص (Lally et al., 2010). أما فكرة أن تكوين العادة يستغرق 21 يومًا فقط، فقد شاعت منذ ستينيات القرن الماضي في كتاب الطبيب النفسي الأمريكي ماكسويل مالتز، الذي لاحظ أن مرضاه يحتاجون إلى ثلاثة أسابيع تقريبًا للتأقلم مع تغييرات مثل فقدان طرف أو الخضوع لعملية تجميل .(Maltz, 1960) ومن هنا انتشرت

المقولة، رغم أنها لم تكن مبنية على دراسة تجريبية دقيقة.

وفي الوقت الحاضر، ظهرت صياغة تحفيزية أوسع تقول: "21 يومًا لتكوين العادة، و90 يومًا لتحويلها إلى أسلوب حياة"، وهي ليست مدعومة بأدلة علمية مباشرة، لكنها تُستخدم كأداة مبسطة لتشجيع الالتزام والاستمرارية. وقد دعم هذا المفهوم كتاب العادات الذرية (Atomic Habits) لـ جيمس كلير (James Clear)، حيث أكّد أن الهوية تلعب دورًا محوريًا في ترسيخ العادات، فكلما ارتبطت العادة بنظرتنا لأنفسنا، زادت فرصة استمرارها. كما أوضح أن التركيز على التكرار اليومي البسيط أكثر تأثيرًا من المثالية الزائدة أو البدايات القوية.

رابعًا: قوائم المهام اليومية:

تُعد قوائم المهام اليومية من الأدوات التنظيمية التي تساعد الفرد على تخطيط أنشطته والالتزام بها. وقد أوضحت دراسات في علم النفس السلوكي أن كتابة المهام اليومية ومتابعتها تسهم في خفض التشتت، وزيادة الشعور بالسيطرة على السلوك، وتحقيق إحساس بالإنجاز، مما يحفز على التكرار والاستمرارية (Kuhnle et al., 2019) كما أن ربط هذه القوائم بمكافآت يومية أو أسبوعية يعزز من فعاليتها ويزيد من احتمالية الالتزام طويل المدى (Duckworth et al., 2016).

خامسًا: أثر العادات الصحية على التحصيل الدراسي:

تشير الأدبيات التربوية والصحية إلى وجود علاقة وثيقة بين الممارسات الصحية والتحصيل الأكاديمي. فمثلاً، أظهرت دراسة واسعة نُشرت في Journal of School Health أن الطلاب الذين يحافظون على التغذية السليمة والنشاط البدني المنتظم يحققون درجات أعلى ويغيبون عن المدرسة بدرجة أقل مقارنة بغيرهم (Burrows et al., 2017). كما بينت دراسة محلية في السعودية أن التغذية الصحية وممارسة النشاط البدني ترتبط بتحسن الحالة النفسية للطلاب مما ينعكس إيجابًا على أدائهم الأكاديمي (Al-Hazzaa et al., 2020).

الفصل الثالث: منهجية البحث

منهج البحث:

يعتمد البحث على منهج البحث شبه التجريبي، واستخدم التصميم المعروف بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما ضابطة والثانية تجريبية. وقد تم تقسيم عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين،

ويطبق على كل منهما استبانة قياس قبلي، ويطلب منهما كتابة عادات صحية يراد تعزيزها أو تكوينها في بعض أبعاد العافية الواردة في المادة الدراسية، وتتم متابعة المجموعة التجريبية باستخدام قائمة المهام اليومية لمدة 21 يوماً، أما المجموعة الضابطة فتكون المتابعة فيها اعتيادية غير منتظمة.

مجتمع البحث وعينته:

تكونت العينة من (47) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (25 طالبة) :استخدمت قوائم المهام اليومية لمدة 21يوم، ومجموعة ضابطة (22 طالبة) :لم تستخدم قوائم المهام اليومية.

إجراءات البحث:

1. اختيار الأداة المناسبة للبحث وتصميمها من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة وصياغة عبارات الاستبانة والتي تكونت من قسمين. القسم الأول يشمل البيانات العامة، والقسم الثاني اشتمل على ثلاث مجالات، المجال الأول: العادات الصحية والنشاط البدني، المجال الثاني: مفهوم العادة، ويندرج تحتهما خمس عبارات. أما المجال الثالث: استخدام قائمة المهام اليومية يندرج تحته أربع عبارات. أُستخدم مقياس ليكارت الخماسي لتقييم العبارات (عالية جداً-عالية -متوسطة -منخفضة -منخفضة جداً) وأعطيت الدرجات على التوالي (5-4-3-2-1).
2. لقياس صدق الأداة تم عرضها على ثلاثة محكمين متخصصين في البحث العلمي (ملحق 2) لإبداء الملاحظات اللازمة والتأكد من صحة صياغة عبارات الاستبانة ومناسبتها للبحث وبناء على ملاحظاتهم تم تعديل بعض العبارات (ملحق 1).
3. بناء وتصميم قائمة المهام اليومية وفق نظرية 21 يوم (ملحق 3) بهدف استخدامها مع المجموعة التجريبية، وتكونت القائمة من قسمين، القسم الأول يشمل كتابة الأهداف والعادات المراد تكوينها في مختلف جوانب أبعاد العافية، والقسم الثاني اشتمل على إحدى وعشرون مربعاً أمام كل هدف من الأهداف المكتوبة لتسهيل عملية المتابعة اليومية على مدار 21 يوم.
4. توزيع الطالبات وإنشاء قروبات الواتس اب لتسهيل المتابعة.
5. إرسال الاستبيان القبلي ومتابعة الاستجابات ثم تطبيق التجربة مع طالبات المجموعة التجريبية والمتابعة الأسبوعية لقائمة المهام اليومية ومن ثم إرسال الاستبيان البعدي.
6. وصلت الاستجابات إلى 50 استجابة في الاستبيان القبلي، و47 استجابة في الاستبيان البعدي.

International Journal of Educational Sciences and Arts (IJESA)
Vol. (4), No. (8)
IJESA
August 2025
المجلة الدولية للعلوم التربوية والآداب
الإصدار (4)، العدد (8)

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: التحقق من التوزيع الطبيعي للبيانات:

جدول (1): التوزيع الطبيعي للبيانات وفق اختبار شابيرو.

	اختبارShapiro-Wilk	اختبارKolmogorov-Smirnov
القياس القبلي	0.141	0.174
القياس البعدي	0.122	0.154

في الجدول (1) بناءً على نتائج اختبار Shapiro-WilkوKolmogorov-Smirnov يتبين بأن المتغيرات متوزعة توزيعًا طبيعيًا، وبالتالي يمكن استخدام الاختبارات البارامترية مثل اختبار ت لعينتين مستقلتين.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما دور مادة اللياقة والثقافة الصحية في تكوين العادات الصحية لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

جدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين في عبارات الاستبانة

العبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
1- ألتزم بتناول غذاء صحي ومتكامل العناصر الغذائية في وجباتي اليومية".	22	3.41	0.854	25	4.00	0.764
2- أخصص وقتًا لممارسة التمارين والأنشطة البدنية بشكل منتظم على مدار الأسبوع.		2.95	1.214		3.56	1.227
3- أحرص على شرب الكمية الموصى بها من الماء كل يوم.		3.91	0.811		4.24	0.926
4- أحرص على الحصول على القدر الكافي من النوم يوميًا لدعم صحتي العامة		3.91	0.868		3.84	1.143
5- أشعر بفرق إيجابي في صحتي بسبب التزامي بالعادات الصحية.		3.77	0.813		4.52	0.586
6- لدي وعي بالتمييز بين العادات التي تعود بالنفع وتلك التي تضر بصحتي.		4.45	0.596		4.72	0.458
7- لدي قناعة بأن العادات تتشكل من خلال التكرار اليومي للسلوكيات.		4.64	0.581		4.68	0.557
8- أؤمن بأن تغيير العادات يحتاج إلى صبر والتزام بالتدرج والاستمرارية.		4.64	0.581		4.88	0.332
9- أستطيع تحديد العادات التي تؤثر على نمط حياتي.		4.14	0.889		4.48	0.653
10- أعتمد على قائمة مهام يومية كأداة لتنظيم ومتابعة ممارساتي الصحية.		3.36	1.177		4.08	0.759
11-أجد أن قائمة المهام تساهم في مساعدتي على الاستمرار في العادات الصحية المفيدة.		4.23	0.813		4.76	0.436
12-أشعر بالإنجاز عند إكمال المهام اليومية المدرجة في القائمة.		4.27	0.883		4.76	0.436
13- أقوم بتعديل قائمة الأنشطة اليومية بشكل منتظم بما يتناسب مع أهدافي الصحية.		3.59	1.182		4.32	0.627
14- لمست تغييرًا إيجابيًا في ممارساتي الصحية نتيجة استخدامي لقوائم المهام.		4.05	0.899		4.40	0.645
ما مدى التزامك بقائمة المهام اليومية					4.20	0.866

يعرض الجدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة على مجموعة من السلوكيات أو العادات المرتبطة بالصحة أو المهام اليومية. وتشير القيم الملونة (بالأصفر) إلى أعلى المتوسطات في المجموعة التجريبية، بينما القيم باللون الأحمر تشير إلى أدنى المتوسطات لدى الضابطة والتجريبية.

وكانت أعلى المتوسطات في مجال تعريف مفهوم العادات مما يشير إلى دور مادة اللياقة والتربية الصحية في تكوين هذه المفاهيم لدى الطالبات، بينما أقل المتوسطات هي في عبارة " أخصص وقتًا لممارسة التمارين والأنشطة البدنية بشكل منتظم على مدار الأسبوع" مما يشير إلى قلة المجهود البدني المبذول من الطالبات وضعف الالتزام بممارسة النشاط البدني.

كما أظهر الجدول العبارات التي بها فروقاً ملحوظة لصالح المجموعة التجريبية وهي كالتالي:

1. "أؤمن بأن تغيير العادات كفيل إلى السير والالتزام بالتغيير والاستمرارية"، متوسط التجريبية (4.88) مقابل (4.64) للضابطة.
2. "أقوم بتعديل قائمة الأنشطة اليومية بشكل منتظم" متوسط المجموعة التجريبية (4.76) مقابل (4.23) للضابطة.
3. "أتمكن من أداء المهام اليومية بشكل منتظم بما يتناسب مع الأهداف الصحية" متوسط المجموعة التجريبية (4.76) مقابل (2.77) للضابطة.
4. "أحرص على الالتزام بالعادات التي تعود بالنفع"...متوسط التجريبية (4.72) مقابل الضابطة (4.45)

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات استبانة قياس تطبيق العادات الصحية لدى طالبات الصف الثاني الثانوي في الثانوية الثانية بمكة تعزى لاستخدامهم المنتظم لقائمة المهام اليومية وفق نظرية 21 يوماً؟

للإجابة على هذا السؤال أُستخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستبانة قياس تطبيق العادات الصحية تبعاً لمتغير المجموعة (ضابطة، تجريبية) وتم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين.

جدول (3-1): اختبار ت لعينتين مستقلتين في القياس القبلي

	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	Sig. (2-tailed)
القياس القبلي	المجموعة الضابطة	22	3.62	0.36	0.35
	المجموعة التجريبية	25	3.77	0.61	

جدول (3-2): اختبار ت لعينتين مستقلتين في القياس البعدي

	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	Sig. (2-tailed)
القياس البعدي	المجموعة الضابطة	22	3.95	0.51	0.005
	المجموعة التجريبية	25	4.36	0.43	

يتبين من الجدول (3-1) الخاص بالقياس القبلي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، حيث بلغت قيمة(-0.940) = (t) ، ومستوى الدلالة (α = 0.352)، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين قبليًا.

يتبين من الجدول (3-2) الخاص القياس البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، حيث بلغت قيمة(-2.952) = (t) ، ومستوى الدلالة(α = 0.005) ، وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد (α = 0.05)، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية مما يشير إلى فعالية استخدام قوائم المهام اليومية في تعزيز وتكوين العادات الصحية المستهدفة.

ولمزيد من التحقق تم استخراج الدرجة المكتسبة وهي (الفرق بين القياس القبلي والبعدي) واستخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين للتأكد من وجود فروق ذات دلالة إحصائية.، وقد أظهرت النتائج كذلك فرقاً دالاً إحصائيًا بين المجموعتين، حيث كانت قيمة(-2.226) = (t) ، ومستوى الدلالة(α = 0.031) ، مما يدل على فاعلية قائمة المهام اليومية وفق نظرية 21 يوم في تحسين نتائج المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

تشير هذه النتائج إجمالاً إلى أن أداة قائمة المهام اليومية وفق نظرية 21 يوم كان لها تأثير إيجابي على أفراد المجموعة التجريبية، وحققت تحسنًا دالاً في تعزيز وتكوين العادات الصحية المستهدفة بعد التطبيق، مقارنة بالمجموعة الأخرى.

مناقشة النتائج

تشير النتائج إلى أن قوائم المهام اليومية ساهمت في زيادة الوعي الذاتي لدى الطالبات، وحفّزتهن على الالتزام بالعادات الصحية وممارسة الرياضة، كما ساهمت في تعزيز السلوكيات التنظيمية والجوانب المرتبطة بالتنظيم والالتزام، مما يؤكد فعاليتها كأداة تعليمية في مادة اللياقة والتربية الصحية.

التوصيات

في ضوء النتائج التي توصل إليها هذا البحث، فإن الباحثات يوصين بما يأتي:

1. اعتماد قوائم المهام اليومية كأداة تعليمية واستراتيجية لبناء العادات أو المهارات بالمواد الدراسية وتدريب المعلمات عليها.
2. تطوير أنشطة مستمرة لمتابعة أثر الممارسات الصحية بعد انتهاء الوحدة.
3. تشجيع الطالبات على تقييم سلوكياتهم الصحية بانتظام باستخدام تقنيات مشابهة.
4. إجراء أبحاث أخرى مشابهة للبحث الحالي على فئات عمرية مختلفة.
5. الاستمرار على متابعة ممارسة العادات بعد تكوينها إلى 90 يوماً لتحويلها أسلوب حياة.
6. استخدام البرامج التقنية لتكوين العادات الصحية ومتابعتها.

الخاتمة

بعد رحلة بحثية غنية امتدت عبر محاور متعددة، يتضح جلياً أن مادة اللياقة والثقافة الصحية تمثل حجر الزاوية في بناء الوعي الصحي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

فمن خلال هذا البحث، تم استعراض أهمية العادات الصحية، وطرق تكوينها وترسيخها، بالاعتماد على نظرية 21 يوماً لاكتساب العادات، و90 يومًا لتحويلها إلى جزء من أسلوب الحياة، مع التركيز على طريقة قوائم المهام اليومية بوصفها أداة فعالة في التعليم السلوكي التطبيقي.

كما تم الربط بين أهداف مقرر اللياقة والثقافة الصحية، وسياسات وزارة التعليم السعودية، وأبعاد رؤية المملكة 2030، التي تؤكد على بناء مجتمع صحي، واعٍ، ومنتج.

إن تكوين العادات الصحية لا يحدث صدفة، بل يتطلب استمرارية، نية واضحة، وأساليب مدروسة، وقد أظهرت هذه الدراسة كيف يمكن للتعليم أن يكون وسيطًا قويًا في هذا التغيير.

آملين أن يكون هذا البحث إضافة مفيدة للمهتمين بالتربية الصحية، والمعلمين الذين يسعون لتطبيق أدوات جديدة تعزز من مخرجات التعليم، ولكل من يعمل من أجل إنسان أكثر وعيًا بذاته، وجسد أكثر عافية، ووطن أكثر ازدهاراً...

"كل عادة تبدأ بخطوة، وكل خطوة تقود إلى نمط حياة"

جيمس كلير، العادات الذرية

المراجع

1. دويج، تشارلز. (2012م). قوة العادة: لماذا نعمل ما نعمل في الحياة والعمل. نيويورك: راندوم هاوس
2. كلير، جيمس (2019م). العادات الذرية. ترجمة: محمد فتحي خضر. الطبعة السادسة
3. مالتز، م. (1960م). *السيبرنيطيقا النفسية: علم التحكم في الذات لتحقيق النجاح والسعادة* (ترجمة أحمد عبد الحميد). القاهرة: دار الفكر.
4. وزارة التعليم السعودية (1446هـ). مقرر اللياقة والثقافة الصحية للمرحلة الثانوية. طبعة 1446هـ-2024م
5. Al-Hazzaa, H. M., Al-Sobayel, H. I., Abahussain, N. A., Qahwaji, D. M., & Musaiger, A. O. (2020). Association of dietary habits with levels of physical activity and screen time among adolescents living in Saudi Arabia. Nutrients, 12(9), 2545. https://doi.org/10.3390/nu12092545
6. Burrows, T., Goldman, S., Pursey, K., & Lim, R. (2017). Is there an association between dietary intake and academic achievement: A systematic review. Journal of School Health, 87(7), 478–488. https://doi.org/10.1111/josh.12523
7. Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2016). Self-control and academic achievement. Annual Review of Psychology, 67(1), 1–27. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015023
8. Kuhnle, C., Sinclair, J., & Hofer, M. (2019). Task lists and self-regulation: A diary study on planning, execution and motivation in academic learning. Learning and Instruction, 63, 101216. https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2019.05.003
9. Lally, P., Van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology, 40*(6), 998–1009. https://doi.org/10.1002/ejsp.674
10. World Health Organization. (n.d.). Health-promoting schools. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools
11. UNESCO. (n.d.). Nutrition and health education in schools. UNESCO. https://www.unesco.org/en/health-education/nutrition

International Journal of Educational Sciences and Arts (IJESA)
Vol. (4), No. (8)
IJESA
August 2025
المجلة الدولية للعلوم التربوية والآداب
الإصدار (4)، العدد (8)

الملاحق

ملحق (1): نموذج الاستبيان

عزيزتي الطالبة: هذا الاستبيان يُعد أداة لجمع البيانات الخاصة ببحث يهدف إلى التعرف على دور مقرر "اللياقة والثقافة الصحية" في تعزيز العادات الصحية والنشاط البدني، وفهم مفهوم العادة، ومدى فاعلية استخدام قوائم المهام اليومية في بناء عادات إيجابية.

نأمل منك الإجابة على العبارات بكل دقة وموضوعية، علمًا بأن جميع إجاباتك ستكون سرية وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط. لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، وإنما تعبر فقط عن رأيك الشخصي. وكل سؤال يُجاب عليه بمقياس ليكرت المكوّن من: (أوافق بشدة – أوافق – محايد – لا أوافق – لا أوافق بشدة)

يرجى قراءة كل عبارة بعناية قبل الإجابة واختيار الإجابة المناسبة لك:

بيانات عامة:

الاسم:

أولًا: مجال العادات الصحية والنشاط البدني"

1. أحرص على تناول وجبات صحية متوازنة يومياً.
2. أمارس النشاط البدني بانتظام خلال الأسبوع.
3. أحرص على شرب كمية كافية من الماء يومياً.
4. ألتزم بعدد ساعات نوم كافية لتعزيز صحتي.
5. ألاحظ تحسنًا في صحتي نتيجة اتباعي لعادات صحية.

ثانيًا: مجال تعريف مفهوم العادة:

6. أفهم الفرق بين العادة الإيجابية والعادة السلبية.
7. أدرك أن العادات تُكتسب بالممارسة اليومية.
8. أؤمن بأن تغيير العادات يحتاج إلى التدرج والاستمرارية.
9. أرى أن العادة تتشكل من خلال التكرار المنتظم للسلوك.
10. أستطيع تحديد العادات التي تؤثر على نمط حياتي.

ثالثًا: مجال استخدام قائمة المهام اليومية:

11. أستخدم قائمة مهام يومية لتنظيم عاداتي الصحية.
12. تساعدني قائمة المهام في الالتزام بالعادات الإيجابية.
13. أشعر بالإنجاز عند إكمال المهام اليومية المدرجة في القائمة.
14. أُحدّث قائمة المهام دورياً بحسب أهدافي الصحية.
15. ألاحظ تحسناً في سلوكياتي الصحية نتيجة استخدام القوائم.

نموذج الاستبيان (بعد تطبيق البرنامج):

بيانات عامة:

الاسم:

أولًا: مدى الالتزام بقائمة المهام اليومية

(ضع علامة صح في الخانة المناسبة)

ثانيًا: تقييم التجربة

1. ما أكثر عادة شعرتِ بأنها تحسنت لديك خلال التجربة؟

.....

2. هل واجهتِ صعوبات في الالتزام؟ اذكريها:

.....

3. ما اقتراحاتك لتطوير هذه الطريقة؟

.....

International Journal of Educational Sciences and Arts (IJESA)
Vol. (4), No. (8)
IJESA
August 2025
المجلة الدولية للعلوم التربوية والآداب
الإصدار (4)، العدد (8)

ملحق (2): جدول المحكمين

الاسم	الرتبة والتخصص	جهة العمل
د. أشرف محمد مصطفى عبده	أستاذ مشارك تخصص التربية البدنية	جامعة الباحة
د. أسامه عيد مازن الجهنى	أستاذ مشارك تخصص التربية البدنية	جامعة الملك سعود
د. احمد عبدالفتاح حسين حسن	أستاذ مشارك- تخصص تربية بدنية	جامعة أم القرى

ملحق (3): نموذج قائمة المهام اليومية