

المدرسة:

عبد الرحمن بن جاسم

الإعدادية المستقلة

البيّن .

عنوان البحث:

هل يتمتع طلاب المدرسة بوزن صحي

الطلاب المشرفون على البحث:

- (1) خليفة حسن علي العبد الله
- (2) مهند محمد شاكر
- (3) مصعب عجبين عبد الله عجبين
- (4) عبد الله علي حسين صالح

بإشراف الأستاذ: عماد نبابة

قسم الرياضيات

## مقدمة البحث :

من أجل نشر ثقافة البحث العلمي بين طلابنا قام مجموعة من طلاب مدرسة عبدالرحمن بن جاسم الإعدادية المستقلة للبنين بإجراء بحث علمي للإجابة عن التساؤل الذي يدور في ذهن كل طالب إن كان يتمتع طلاب مدرسته بشكل خاص بوزن صحي وبالتالي الطلاب بشكل عام في دولة قطر .

## سؤال البحث :

هل يتمتع طلاب مدرسة عبدالرحمن بن جاسم بوزن صحي ؟

## فكرة البحث:

لوحظ في الفترة الأخيرة من حياتنا اليومية ازدياد أعداد الأشخاص المصابين بأمراض الضغط والسكري والكولسترول وخاصة للأشخاص ذوي الأوزان الزائدة فمن هنا كانت فكرة البحث لي طرح كل طالب سؤال على نفسه هل وزني ضمن المعدل الطبيعي أم لا ؟

## الهدف من البحث :

معرفة مدى تمتع طلبة مدرسة عبدالرحمن بن جاسم الإعدادية للبنين بالوزن الصحي وتأثير أنماطهم الغذائية في ذلك .

## إجراء البحث:

تم اختيار فريق مكون من أربعة طلاب لإجراء البحث بإشراف معلمي قسم الرياضيات في المدرسة .

قام الفريق بالخطوات التالية لإجراء البحث :

✳ عمل استبيان يحتوي على عمودين الأول للطول والثاني للوزن.

✳ اختيار عينة عشوائية من كل صف وهي الطالبين رقم 5 ورقم 20 في كشف الحضور والغياب .

✳ قام فريق البحث بإجراء عملية قياس الوزن والطول لكل طالب .

\* الطالب الذي أنهى عملية قياس الوزن والطول قام بملأ الاستبيان المكون من عدد من الأسئلة مثل عدد الوجبات التي يتناولها الطلاب يوميا داخل البيت وخارجه وكذلك أهم المواد الغذائية التي يتناولها الطلاب في وجبت الافطار والغذاء والعشاء وغيرها من الأسئلة .

\* قام فريق البحث بجمع النتائج لكل سؤال من الاستبيان وتمثيلها بطريقة الأعمدة البيانية .

\* تم مقارنة وزن كل طالب مع الوزن المثالي

\* تم كتابة التعليق المناسب أمام وزن كل طالب

\* تمت كتابة نتائج البحث وبعض التوصيات التي ينصح بها  
← **بعد إجراء البحث من قبل الفريق تم التوصل إلى أن :**

- ✦ 36% من طلابنا ضعيف وضعيف جدا ومعظم هؤلاء الطلاب يتناولون وجبتين في اليوم فقط .
- ✦ 34% فوق الوزن الطبيعي ومفرط في الوزن وعدد كبير منهم يتناول الدجاج أو اللحم في وجبة العشاء أي قبل النوم بوقت قليل .
- ✦ 30% وزنهم طبيعي ومعظمهم يتناول ثلاث وجبات والفواكه يوميا .

✕ **وقد خرج الفريق في نهاية البحث بعدد من**

**التوصيات من بينها :**

(1) على الطلاب اللذين يتمتعون بوزن ضعيف أن يقوموا بزيادة وتنويع الأكل .

(2) على الطلاب الطبيعيين في وزنهم أن يحافظوا على ذلك .

(3) على الطلاب اللذين يتمتعون بوزن فوق المعدل الطبيعي ممارسة تمارين رياضية وأما المفرطين في السمنة فيحتاجون إلى إزالة بعض الدهون.

## قائمة بأطوال وأوزان الطلاب الذين تم استفتائهم

| الطول | الوزن | الوزن المثالي | التعليق   |
|-------|-------|---------------|---|
| 142   | 53    | 50.41         | وزنك فوق المعدل الطبيعي، تحتاج تمارين رياضية    |
| 155   | 54    | 60.0625       | تهانينا ان هذا هو الوزن السليم ... حافظ على ذلك |
| 154   | 54    | 59.29         | تهانينا ان هذا هو الوزن السليم ... حافظ على ذلك |
| 147   | 45    | 54.0225       | تهانينا ان هذا هو الوزن السليم ... حافظ على ذلك |
| 148   | 39    | 54.76         | نت ضعيف جدا عليك بزيادة وتنويع الاكل            |
| 149   | 49    | 55.5025       | تهانينا ان هذا هو الوزن السليم ... حافظ على ذلك |
| 152   | 38    | 57.76         | انت ضعيف جدا عليك بزيادة وتنويع الاكل           |
| 137   | 31    | 46.9225       | نت ضعيف جدا عليك بزيادة وتنويع الاكل            |
| 167   | 50    | 69.7225       | انت ضعيف جدا عليك بزيادة وتنويع الاكل           |
| 165   | 53    | 68.0625       | انت ضعيف جدا عليك بزيادة وتنويع الاكل           |
| 160   | 47    | 64            | انت ضعيف جدا عليك بزيادة وتنويع الاكل           |
| 163   | 84    | 66.4225       | أنت مفرط في السمنة، تحتاج لازالة بعض الدهون     |
| 181   | 72    | 81.9025       | تهانينا ان هذا هو الوزن السليم ... حافظ على ذلك |
| 162   | 54    | 65.61         | تهانينا ان هذا هو الوزن السليم ... حافظ على ذلك |
| 174   | 112   | 75.69         | أنت مفرط في السمنة، تحتاج لازالة بعض الدهون     |
| 167   | 49    | 69.7225       | انت ضعيف جدا عليك بزيادة وتنويع الاكل           |
| 153   | 38    | 58.5225       | انت ضعيف جدا عليك بزيادة وتنويع الاكل           |
| 164   | 53    | 67.24         | تهانينا ان هذا هو الوزن السليم ... حافظ على ذلك |
| 145   | 36    | 52.5625       | انت ضعيف جدا عليك بزيادة وتنويع الاكل           |
| 153   | 61    | 58.5225       | وزنك فوق المعدل الطبيعي، تحتاج تمارين رياضية    |
| 166   | 54    | 68.89         | تهانينا ان هذا هو الوزن السليم ... حافظ على ذلك |
| 145   | 31    | 52.5625       | أنت عندك سو تغذية حاد، تحتاج الى عناية سريرية   |
| 159   | 61    | 63.2025       | تهانينا ان هذا هو الوزن السليم ... حافظ على ذلك |
| 145   | 43    | 52.5625       | تهانينا ان هذا هو الوزن السليم ... حافظ على ذلك |
| 159   | 84    | 63.2025       | أنت مفرط في السمنة، تحتاج لازالة بعض الدهون     |
| 165   | 103   | 68.0625       | أنت مفرط في السمنة، تحتاج لازالة بعض الدهون     |
| 166   | 86    | 68.89         | أنت مفرط في السمنة، تحتاج لازالة بعض الدهون     |
| 173   | 57    | 74.8225       | انت ضعيف جدا عليك بزيادة وتنويع الاكل           |
| 163   | 55    | 66.4225       | تهانينا ان هذا هو الوزن السليم ... حافظ على ذلك |
| 155   | 47    | 60.0625       | تهانينا ان هذا هو الوزن السليم ... حافظ على ذلك |
| 168   | 53    | 70.56         | انت ضعيف جدا عليك بزيادة وتنويع الاكل           |
| 164   | 78    | 67.24         | وزنك فوق المعدل الطبيعي، تحتاج تمارين رياضية    |
| 168   | 108   | 70.56         | أنت مفرط في السمنة، تحتاج لازالة بعض الدهون     |
| 148   | 34    | 54.76         | انت ضعيف جدا عليك بزيادة وتنويع الاكل           |
| 164   | 83    | 67.24         | أنت مفرط في السمنة، تحتاج لازالة بعض الدهون     |
| 162   | 77    | 65.61         | وزنك فوق المعدل الطبيعي، تحتاج تمارين رياضية    |
| 152   | 51    | 57.76         | تهانينا ان هذا هو الوزن السليم ... حافظ على ذلك |
| 137   | 31    | 46.9225       | نت ضعيف جدا عليك بزيادة وتنويع الاكل            |
| 130   | 27    | 42.25         | انت ضعيف جدا عليك بزيادة وتنويع الاكل           |
| 147   | 57    | 54.0225       | وزنك فوق المعدل الطبيعي، تحتاج تمارين رياضية    |
| 149   | 38    | 55.5025       | انت ضعيف جدا عليك بزيادة وتنويع الاكل           |
| 157   | 47    | 61.6225       | انت ضعيف جدا عليك بزيادة وتنويع الاكل           |
| 174   | 86    | 75.69         | وزنك فوق المعدل الطبيعي، تحتاج تمارين رياضية    |
| 150   | 37    | 56.25         | انت ضعيف جدا عليك بزيادة وتنويع الاكل           |
| 162   | 59    | 65.61         | تهانينا ان هذا هو الوزن السليم ... حافظ على ذلك |
| 144   | 55    | 51.84         | وزنك فوق المعدل الطبيعي، تحتاج تمارين رياضية    |
| 145   | 31    | 52.5625       | انت عندك سو تغذية حاد، تحتاج الى عناية سريرية   |
| 156   | 92    | 60.84         | أنت مفرط في السمنة، تحتاج لازالة بعض الدهون     |
| 166   | 44    | 68.89         | انت ضعيف جدا عليك بزيادة وتنويع الاكل           |
| 159   | 60    | 63.2025       | تهانينا ان هذا هو الوزن السليم ... حافظ على ذلك |