



3-5



### مقدمة :

يرغب معظم الناس أن يحيا حياة صحية نشيطة ، ولكن هل يتبع هؤلاء الناس عادات غذائية صحية تساعدكم على تحقيق هذا الهدف ؟  
ستقوم مع مجموعتك من خلال هذا المشروع بإجراء بحث حول أنواع الأطعمة التي يتناولها طلاب مدرستك ، والقيمة الغذائية لهذه الأطعمة ، ثم ستقومون بعمل تحليل إحصائي يصف النتائج التي توصلتم إليها ، وعرضها على بقية الزملاء من خلال عرض بالوسائط المتعددة .

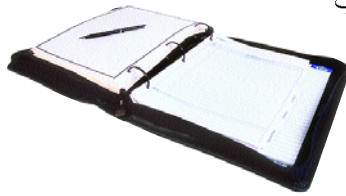


### التخطيط :

تعتبر المقابلات من أفضل الوسائل لجمع معلومات دقيقة حول سلوكيات الأفراد وأفكارهم . للإعداد للمقابلة قم بعملية عصف ذهني مع أفراد مجموعتك لوضع قائمة بالأسئلة المناسبة لجمع المعلومات حول النظام الغذائي الذي يتبعه طلاب مدرستك والأطعمة المفضلة لديهم . ينبغي عليك معرفة ما الذي تريده من المقابلة . قدم خيارات مفتوحة لأنواع مختلفة من الطعام أثناء المقابلة ، ولاحظ ما الذي يختاره الطلاب الذين تقابلهم . فكر في مفاتيح الكلمات وانتبه إلى تعبيرات الوجه ولغة الجسد التي يبديها الشخص وتكون مؤشرا على مشاعره الحقيقية .



### الإعداد للمقابلة :



قم بإعداد استمارة تتضمن قائمة الأسئلة التي تود طرحها خلال المقابلة . يجب أن ترتب موعداً مع الشخص الذي تود مقابلته ولا تتوقع تواجده في أي وقت . التزم بالوقت المحدد ، وجّه جميع المواد والمعدات التي ستحتاج إليها . كن لطيفاً واطرح أسئلتك بوضوح ، لا تقاطع الشخص الذي تحاوره أثناء إدلائه بإجاباته ، ولكن وضح الأسئلة إذا أسيء فهمها . اسأل أسئلة محفزة للتفكير ، ولا تسأل أسئلة تتطلب الإجابة بنعم أو لا فقط . سوف تكتسب فهماً أفضل لما يقال إذا قمت على نحو دوري بصياغة ما تسمع في عبارات قصيرة مثل : « إذن ، ما تقوله هو ... » . وإذا لم يكن معنى ما يقال واضحاً لك اسأل أسئلة إضافية للاستيضاح . وإذا أردت أن تعرف أكثر عن جانب مهم في إحدى الإجابات اسأل أسئلة دقيقة للحصول على تفاصيل أكثر . اطرح أسئلة مفتوحة بحيث تسمح للمتلقين بالتعبير عن آرائهم أو تقديم أسباب لتناولهم أنواع معينة من الأطعمة ، ولا تتطوع بتقديم معلومات أو إجابات عن الأسئلة التي تطرحها على الشخص ، دون ملاحظتك أثناء المقابلة أو استخدام جهاز تسجيل ، إنه المقابلة في الوقت المناسب ، واشكر الشخص الذي تقابله على تعاونه .

### الاستفادة من مشاركة الآخرين :

أعلن مشروعك حول التغذية على موقع **Journal Zone** الخاص بالمدرسة ، وتذكر دائماً أن العمل في بيئة تعاونية أفضل من العمل بمفردك ، حيث تساعدك ملاحظات واقتراحات الآخرين كثيراً في التركيز وسرعة إنجاز العمل بال جودة المطلوبة ، وتأكد من أن تشارك كمساهم ، وقم بالإدلاء بملاحظاتك ومقترحاتك للآخرين حول المشاريع التي يقومون بها ، ولا تكن مجرد متلق لأفكار الآخرين .



## التحليل :



للحصول على تحليل أولي للمعلومات التي حصلت عليها ابدأ بالاستماع إلى المقابلات المسجلة . يمكنك تحليل بعض أسئلة المقابلة بسهولة عن طريق الإحصائيات الوصفية ، كما يمكنك توظيف بعض الأدوات مثل تصميم قاعدة بيانات بسيطة لمساعدتك في التحليل الرقمي . إن استخدام الإحصائيات الوصفية التي تعطي الوسط والوسيط والمتوسط الحسابي والنهايات الكبرى والصغرى لتحليل الأسئلة التي كانت إجاباتها ( نعم أو لا ) ، أو الأسئلة التفضيلية ، يزودك بفهم أوسع لأنواع الأطعمة التي يتناولها الأشخاص الذين أجريت معهم المقابلة . أما بالنسبة للأسئلة ذات النهايات المفتوحة التي عبر فيها الأشخاص عن آرائهم وأسباب تناولهم لنوع معين من الأطعمة فيجب تحليلها لكل فرد على حدة وكتابة تقرير عنها والاستشهاد باقتباسات من كلام الأشخاص .

## تصديق القيمة الضدائية :

حدد الأطعمة الأكثر شيوعاً والتي أجمع عليها عدد كبير من الطلاب ، ثم قم بإجراء بحث لتحديد المكونات الغذائية لهذه الأطعمة وذلك بالاعتماد على حجم نموذجي للوجبة ، حيث يصعب على الأشخاص الذين قابلتهم تحديد الكمية التي يتناولونها بدقة . يمكنك تعديل قاعدة البيانات التي قمت بإعدادها لتساعدك في إعداد تقارير حول هذه الأطعمة ، فكر : كيف يمكنك تنظيم سجلات قاعدة البيانات لتساعدك في تحليل التقارير ؟



## النتائج والتوصيات :



لقد ساعدتك التقنيات التي اتبعتها في المقابلة ومعالجة البيانات في تكوين صورة واضحة عن الأطعمة التي يتناولها الطلاب في مدرستك ، كما قمت بتحديد المكونات الغذائية للأطعمة الأكثر شيوعاً . ما النتائج التي توصلت إليها حول المكونات الغذائية المستهلكة من قبل مجموعات مختلفة من الطلاب ؟ هل يمكنك إيجاد علاقة بين المكونات الغذائية المستهلكة وأعمار الطلاب أو أية عوامل أخرى ؟ هل يمكن أن يساعدك ذلك في وضع النتائج ؟ كيف تتوقع أن تكون النتائج إذا استمرت مثل هذه العادات الغذائية ؟ هل يمكنك وضع توصيات حول العادات الغذائية التي يمكن أن يتبعها الطلاب أو مجموعة منهم ؟

## تصميم العرض :

بعد انتهائك من مراحل البحث المختلفة قم بتصميم عرض فعال لعرض النتائج التي توصلت إليها والتوصيات التي خرجت بها بطريقة شائعة ومقنعة ، ولكن قبل البدء بتصميم العرض فكر من هم الطلاب المهتمون بمعرفة نتائج بحثك ؟ ما الطرق المناسبة لعرض النتائج التي توصلت إليها ؟ كيف يمكن أن تساعدك الجداول والرسوم البيانية في توضيح النتائج للمتلقي ؟ ما الوسائط الأخرى التي يمكن أن تساعدك في توصيل رسالتك ؟ ، بعد الانتهاء من تصميم العرض اطلب من المعلم تحديد الموعد المناسب لعرض عملك على زملائك .