

جامعة باتنة 1

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
مختبر سايكولوجيا مستعمل الطريق

شهادة مشاركة

تشرف رئيسة الملتقى الدولي ومدير مختبر سيكولوجية مستعمل الطريق بتقديم هذه الشهادة للأستاذة(ة): **تومي سامية جامعة باتنة 1** نظير المشاركة في الملتقى الدولي: سلوكات المخاطرة: استراتيجيات التعديل والوقاية المنعقد يومي 28-29 أفريل 2024 بجامعة باتنة 1 / الجزائر بمدخله عنوانها: **جودة التربية الصحية للحد من مخاطر السلوك الغذائي: مقارنة في ضوء مؤشرات الصحة العالمية**

عميد كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

عميد كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

ابراهيم عيسى



مدير المختبر



رئيسة الملتقى الدولي

**المنيرة فيستود
القطر صليحة**

الملتقى الدولي سلوكات المخاطرة: استراتيجيات التعديل والوقاية جامعة باتنة 1 المنعقد في 28-29 أفريل 2024



جامعة باتنة 1 - الحاج لخضر
University of Batna 1-Hadj Lakhdar
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
faculty of humanities and social sciences
مخبر سيكولوجية مستعمل الطريق



برنامج الملتقى الدولي
سلوكات المخاطرة: استراتيجيات التعديل والوقاية

مراسيم الافتتاح على الساعة 9.00

آيات بينات من الذكر الحكيم

النشيد الوطني

كلمة رئيسة الملتقى: أ.د. صليحة القص

كلمة مدير المخبر: أ.د. رجال غربي محمد الهادي

كلمة عميد الكلية: أ.د. أنس عرعار

كلمة مدير الجامعة: أ.د. ضيف عبد السلام

اليوم الأول: الجلسة الأولى الصباحية

المقررة: رحمانى سلى

رئيسة الجلسة: أ.د صالحى حنيفة

التوقيت		المداخله	التوقيت
10.15-10.00	أ.د شينار سامية	سوكات المخاطرة واتخاذ القرار	
10.30-10.15	د. سليمان عبد الواحد يوسف جامعة قناة السويس - مصر د. هالة محمد شمبولية المساعد المعهد العالي لتكنولوجيا البصريات بالقاهرة - مصر	بحوث سلوكات المخاطرة في الميزان: مراجعة منهجية لقياس جودة البحوث العربية	
10.45-10.30	د. عبد العزيز ثاني يوسفى دبي، الامارات العربية المتحدة	ادارة سلوكيات المخاطرة لبناء الانسان حضاريا حسب أيزو ISO31000	
11.00-10.45	د. إيمان بن مخلوف مديرة حاضنة جامعة باتنة1	المخاطرة الإيجابية وريادة الأعمال	
	أ.د. قماز فريدة جامعة سطيف2	مؤشرات الخطر من تعاطي المراهق الجزائري للمخدرات -دراسة ميدانية قائمة على النموذج المركز على الخطر-	
11.15-11.00	أد بن علي راجية جامعة باتنة 1	مقترح برنامج تأهيلي مبني على نموذج المعتقدات الصحية لخفض سلوك السرعة المفرطة لدى السائقين المخالفين	
11.45-11.30	د. سحر فاروق عارف طه جامعة عين شمس- مصر	برامج الرعاية الذاتية لحماية العاملين بالمجال النفسي من سلوكيات المخاطرة	
مناقشة 12.30-12.00			

اليوم الأول: الورشة الاولى		
المقررة : مونية سحنون		رئيسة الجلسة : أدرجية بن علي
التوقيت	المداخلات	
14.10-14.00	سلوك المخاطرة على مواقع التواصل الاجتماعي - الرغبة الملحة في عرض الذات	د. بوكصاصة نوال جامعة تيارت
14.20-14.10	واقع المخاطرة الرقمية لدى الشباب من المنظور الاجتماعي- الدافع والنتيجة	- لطرش فيروز جامعة تبسة
14.30-14.20	التيك توك ما بين التسلية وسلوك المخاطرة	د. ملال صافية جامعة وهران2 د. بلخير فايزة جامعة غليزان
14.40-14.30	العدوانية الموجهة نحو الذات عند الشباب	د.عبد الحفيظ معوشة جامعة خنشلة د.صهيب سامعي جامعة خنشلة
14.50-14.40	التوظيف النفسي لدى الفتاة المحاولة للانتحار(دراسة عيادية من خلال تطبيق اختبار الرورشاخ)	د.غزال أمال جامعة وهران2
15.00-14.50	سلوكيات الخطر لدى المراهق الجانح	د.بكار بوبكر جامعة سطيف2
15.10-15.00	الهجرة غير الشرعية لدى الشباب الجزائري كسلوك مخاطرة الدوافع والتبعات - دراسة ميدانية على عينة من الشباب بولاية باتنة-	د.بوتي حورية جامعة المدية ط/د.مونية سحنون جامعة باتنة1
15.20-15.10	التحرش الجنسي بالمرأة كأحد أبعاد سلوك المخاطرة لدى الشباب- دراسة ميدانية على عينة من النساء المتحرش بهن جنسيا-	د. أمال كزيز - المركز الجامعي إيليزي
15.30-15.20	دور الذكاء الاصطناعي في تعزيز الوقاية من سلوكيات المخاطرة : تطبيقات وتحديات.	ط.د عبد الحق قريني جامعة البليدة 02
15.40-15.30	المسؤولية المجتمعية وعلاقتها بإدارة المخاطر في مؤسسات التعليم العالي	د. نذيرة اليزيد جامعة أم البواقي
مناقشة		

اليوم الأول: الورشة الثانية		
المقررة: د. قرمية مشاشو		رئيسة الجلسة: أ.د شينار سامية
التوقيت	المداخلة	
14.10-14.00	اضطراب طيف التوحد بين عوامل الخطر وعوامل الحماية "في ضوء العوامل الوراثية/ الجينية، العوامل الفيزيولوجية، والعوامل البيئية".	اد. أسماء بوعود جامعة سطيف2
14.20-14.10	التداعي الذاتي - كسلوك مخاطرة	د. حيدوسي عبد الحق جامعة باتنة1
14.30-14.20	تأثير النواقل العصبية على اتخاذ القرار في سلوكيات المخاطرة	د. بزيج هناء جامعة سطيف2 ط. د. زعزاعي خديجة جامعة باتنة1
14.40-14.30	سلوكات المخاطرة -مقاربة نظرية	ط. د. هدى بربوش جامعة قسنطينة2 د. شكاي بدر الدين جامعة قسنطينة2
14.50-14.40	سلوك المخاطرة لدى الحوامل: استعمال ابرة التخدير الموضعي أثناء الولادة الطبيعية	ط. د. رميساء فرحي جامعة قالمة ط. د. توفيق عبيدي جامعة قالمة
15.00-14.50	ترقية الصحة والتدخلات المبتكرة لتعديل سلوكيات الخطر المتعلقة بمرض السرطان	د. تعوليت شرارز جامعة باتنة1 د. حميداني موسى جامعة باتنة1
15.10-15.00	الكيمائي بين خطورة تحضيره وإتباع الإجراءات الوقائية من وجهة نظر المحضرين الصيادلة - دراسة ميدانية بمركز مكافحة السرطان – CAC ولاية باتنة	د. سلطاني أسماء جامعة المدية د. رزيق حفصة جامعة المسيلة
15.20-15.10	مستوى سلوك الإقدام على المخاطرة لدى الممرضين العاملين بمصاحتي نقل الدم، والمخبر المركزي، وتصفية الدم - دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية بأفلو	د. خلفاوي فاطمة الزهراء المركز الجامعي أفلو د. عماري عائشة المركز الجامعي أفلو
15.30-15.20	البيئة الرقمية وتأثيرها على النمو النفسي للطفل	د. عدودة صليحة جامعة بسكرة د. راضية حاج لكحل جامعة بسكرة
مناقشة		

اليوم الأول: الورشة الثالثة		
المقررة: د. بوعلاق سليمة		رئيسة الجلسة: أ. شرفة سامية
التوقيت	المداخلات	
14.10-14.00	المحددات المعرفية و الاستراتيجيات لتعديل سلوكيات المخاطرة لدى المراهق الجانح	اد.بن عامر وسيلة جامعة بسكرة د. قنيدي راوية جامعة بسكرة
14.20-14.10	أسباب وعوامل تسويق سلوكات المخاطرة: دراسة ميدانية على عينة من الشباب بمدينة باتنة.	د. سليمة بوعلاق جامعة باتنة 1 د. فالق هاجر جامعة باتنة 1
14.30-14.20	سلوك المخاطرة: مظاهره، انواعه، أسبابه ودوافعه	د. بن غالم ايمان جامعة سطيف 2
14.40-14.30	تظاهرات سلوكات المخاطرة عند المراهق الجزائري	د. كريمة مبروح جامعة قسنطينة 2
14.50-14.40	سلوك المخاطرة ودوره في الهروب من البيت لدى المراهق اليتيم المتمدرس (دراسة حالة)	ط د. لمقدم حكيمه جامعة قسنطينة 2
15.00-14.50	التفكير الانتحاري وعلاقته بالتنظيم الانفعالي عند المراهق المتعثر دراسيًا في مرحلة التعليم المتوسط	ط د. مدادي ليلي جامعة برج بوعريبرج د. قرين العيد جامعة برج بوعريبرج
15.10-15.00	الدعم الاجتماعي وعلاقته بسلوك المخاطرة لدى المراهقين	ط د. أيمن عقون جامعة البليدة 2 د. كريمة سعودي جامعة البليدة 2
15.20-15.10	سلوك المخاطرة في الوسط المدرسي الادمان نموذجا - دراسة إستطلاعية بوحداث الكشف والمتابعة للصحة المدرسية بولاية المسيلة	ط د. زينب معروف جامعة برج بوعريبرج د. بن بردي مليكة جامعة برج بوعريبرج
15.30-15.20	سلوكات المخاطرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و علاقتها بخلفيتهم الاجتماعية دراسة ميدانية بثانوية لحسن هداجي بدائرة بوقاعة ولاية سطيف نموذجا	ط د. اسيا بن زيان جامعة الجزائر 2 ط د. بن حراث عيدة جامعة الجزائر 2
15.40-15.30	المرأة العانس وزواج المخاطرة	اد. بوجمعة كوسة جامعة سطيف 2 د. يمينة جاب الله جامعة سطيف 2
مناقشة		

اليوم الأول: الورشة الرابعة		
المقرر : صمادي رمزي		رئيسة الجلسة : د. بلكمشي فوزية
التوقيت	المداخلة	
14.10-14.00	سلوك المخاطرة للآباء في عملية التوجيه المدرسي . رؤية سوسيوولوجية عن مدى تأثير تمثلات التوجيه المثالي للآباء في اختلال المشروع الشخصي لأبنائهم مستقبلا	د. محمد قدمان جامعة وهران2
14.20-14.10	الوعي الأسري وعلاقته بسلوكيات المخاطرة لدى الأبناء في مرحلة المراهقة	د.لعلام عبد النور جامعة سطيف2
14.30-14.20	سلوكيات المخاطرة عند المراهق وعلاقته بتقدير الذات وسبل الوقاية منها " القيادة الخطرة نموذجا " _ دراسة حالة _	د. أوراري صبرينة جامعة عنابة
14.40-14.30	سلوك المخاطرة: الاندفاعية والإدمان لدى الطالب الجامعي- دراسة ميدانية بجامعة سطيف2	د. عبد الناصر تزكرات جامعة سطيف2 د. عبد الصمد طواوزة المدرسة العليا للأساتذة- سطيف
14.50-14.40	سلوكيات المخاطرة: العوامل المسؤولة والنماذج النظرية المفسرة	ط.د. محمد الفاتح أويش د.سماتي حاتم المركز الجامعي بركة
15.00-14.50	علاقة سلوك المخاطرة بعض المتغيرات الشخصية والديمغرافية والنفسية	د.سيهام عبد العزيز جامعة سطيف2 ط.د. حنان قوندي جامعة سطيف2
15.10-15.00	استراتيجيات الوقاية من سلوكيات الخطر لدى المراهقين	د. سعيدي عتيقة جامعة باتنة 1 د. مليكي مروة جامعة بسكرة
15.20-15.10	سلوكيات المخاطرة الموجهة (نحو الذات والآخرين) لدى المراهق الجانح دراسة عيادية لحالتين في مؤسسة إعادة التربية.	د. بوزار يوسف جامعة معسكر
15.30-15.20	القيادة المتهورة و علاقتها بالانزنان الانفعالي لدى عينة من ضحايا حوادث المرور	د. بورزق كمال المركز الجامعي أفلو/ الاغواط د. مأمون عبد الكريم المركز الجامعي أفلو/ الاغواط
15.40-15.30	سلوكيات المخاطرة لدي المعاقين سمعيا الأسباب والدوافع.	ط.د. مداحي العيد جامعة مستغانم د. بلخماس يمينة جامعة وهران 2
مناقشة		



الملتقى الدولي سلوكات المخاطرة: استراتيجيات التعديل والوقاية جامعة باتنة1 المنعقد في 28-29 أفريل 2024

اليوم الأول: الورشة الخامسة		
المقررة: د. بوباكور نسيمة		رئيسة الجلسة: أ.د. صليحة القص
التوقيت	المدخلات	
14.10-14.00	سلوك المخاطرة في السياقة ، الأسباب واستراتيجيات التعديل و الوقاية	د.مطروني فيصل جامعة الجزائر 2
14.20-14.10	البنية العاملية لمقياس الاقدام على المخاطرة عند المراهقين الراجلين	د. بوباكور نسيمة جامعة باتنة1
14.30-14.20	مساهمة سوء المعاملة الوالدية في ظهور سلوكات المخاطرة لدى المراهقين - دراسة ميدانية-	د. عروج فضيلة جامعة ام البواقي ط.د بن مالك عقيلة جامعة أم البواقي
14.40-14.30	سلوك الخمول وفاعلية الذات وعلاقتها بنوعية الحياة لدى الطلبة الجامعيين	د.سرغيني يونس جامعة الجزائر2 د.بوخروف سمير جامعة الجزائر2
14.50-14.40	سلوكات المخاطرة في المجالات النفسية (أسبابها، دوافعها و تبعاتها)	ط.د.فتيحة رحلي جامعة سطيف2
15.00-14.50	قراءة سيكولوجية لسلوك المخاطرة لدى المراهق الرياضي	ط.د.أميرة زناتي جامعة باتنة1 د.بوخنوفة نهى المركز الجامعي بريكة
15.10-15.00	سلوك المخاطرة لدى المكتبيين - دراسة ميدانية على موظفي المكتبات الجامعية جامعة زيان عاشور الجلفة-	ط.د.بن عليية أمحمد جامعة تامنغست ط.د.حمزة جرادى جامعة تامنغست
15.20-15.10	سلوكات المخاطرة لدى المراهق وفق النموذج البيونفسي إجتماعي	د. سارة بخوش جامعة باتنة 1
15.30-15.20	القيادة النسوية وسلوك المخاطرة في الفضاء التربوي	ط.د. طابتي شريفة جامعة جيجل
مناقشة		



اليوم الأول: الورشة السادسة		
المقررة: Dr Bahloul Sara Achwak		رئيسة الجلسة: Dr.Asma Rahmani
التوقيت	المدخلات	
14.10-14.00	Yahia Bey Linda Mounia Amel, Psychothérapeute - Paris	La conduite à risque comme comportement dissociatif protecteur. Apport théorique et exemples de cas réels
14.20-14.10	Dr Bahloul Sara Achwak A - LPUR/UB1 et UNIVERSITÉ D'ANGERS - FRANCE:	Les conduites à risque chez les conducteurs français Vs algériens : rôle des représentations sociales dans la prise de décision
14.30-14.20	Dr. Asma Rahman BATNA1 UNIVERSITY ALGERIA Dr . Noussaiba Mezouad BATNA1 UNIVERSITY ALGERIA	Navigating Cultural Risks in English Language Learning: Challenges for Learners and Teachers
14.40-14.30	PhD .Abderrahim ZEMMOURI University of Bejaia	Learning strategies during organizational socialization and its role in shaping risk-taking behaviors among new recruits within SONATRACH
14.50-14.40	Dr. Bachiri Afaf University of Batna1 Dr Fetha Amira University of Batna1	Risk management in the economic field
15.00-14.50	PhD.Bechiche Hana Dr. Boudouda Nedjem Eddine 8 May 1945 University- Guelma	Adolescent Risk Behavior: Unveiling the Role of Personality Traits and Therapeutic Insights.
15.10-15.00	Dr.H.Benaldjia Pr. M.Oudjehih	Formation à la gestion du risque infectieux associé aux soins par la chambre des erreurs au CHU Batna
مناقشة		



اليوم الثاني: الورشة الاولى		
المقررة: د. بن يسري حورية		رئيسة الجلسة: أد مقاوسي كريمة
التوقيت	المداخلات	
09.10-09.00	مستوى الوعي الصحي بالسلوكيات الغذائية الخاطئة لدى الطلبة الجامعيين	اد.مقاوسي كريمة جامعة باتنة1 د.مشاشو قرمية جامعة المدية
09.20-09.10	تفسير سلوكات المخاطرة وفق نموذج المعتقدات الصحية	د.مراد كشيديب جامعة الطارف اد.نادية عيادي جامعة الطارف
09.30-09.20	تدخلات المساندة الاجتماعية للإدارة الذاتية لدى مرضى السكري من النوع الثاني	د.ذياب أحلام جامعة باتنة1
09.40-09.30	مصدر الضبط الصحي والسلوك الصحي لدى مرضى السكري	اد.خلفي عبد الحليم المركز الجامعي سي الحواس بركة ط د.يحياوي بثينة المركز الجامعي سي الحواس بركة
09.50-09.40	العوامل المعرفية المسؤولة عن سلوك المخاطرة	ط د.منال عزوز جامعة قسنطينة 2 اد.كعوان محمد جامعة قسنطينة 2
10.00-09.50	الجانب النورولوجي لسلوك المخاطرة	ط د. عقون إسماعين جامعة قسنطينة 2 د. سامي مقلاتي جامعة قسنطينة 2
10.10-10.00	تأثير كل من الدفاعية والسلوكيات الدفاعية على صحة القلب	ط د.مخلوفي مريامة جامعة سطيف 2 اد.بن غذفة شريفة جامعة سطيف 2
10.20-10.10	فعالية البرامج التوعوية ضد مخاطر البتر الذاتي كسلوك مخاطرة لدى المراهق المدمن على المخدرات – ثانوية الصديق بن يحي بالبويرة نموذجا	ط د. العاج لامية جامعة البويرة اد. حلوان زوينة جامعة البويرة
10.30-10.20	الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي كنموذج لسلوك المخاطرة	د. لعوامن حبيبة جامعة سطيف 2
	إشكالية هروب المراهق من البيت العائلي: الأسباب و الدوافع (دراسة لحالتين اكلينيكيتين)	د. أوباجي يمينة جامعة قسنطينة 2 د. بوبكر عائشة جامعة سكيكدة
10.40-10.30	التفسير النفس عصبي لسلوك المخاطرة (الادمان على المخدرات نموذجا).	اد دبراسو فطيمة جامعة بسكرة
مناقشة		

اليوم الثاني: الورشة الثانية		
المقررة: زناتي أميرة		رئيسة الجلسة: أ.د.عزوز اسمهان
التوقيت	المداخلات	
09.10-09.00	الاختيار المهني للطالب الجامعي بين دعائم التكوين وعنصر المخاطرة	اد.سليم صيفور جامعة جيجل اد.لعوبي يونس جامعة جيجل
09.20-09.10	سلوك المخاطرة ودوره في الابتكار لدى الطالب الجامعي	اد.عقيلة عيسو جامعة البليدة2
09.30-09.20	دراسة أسباب دوافع وتبعات تبني سلوكات المخاطرة لدى المستهلك ومنظمات الاعمال في ظل التحولات الرقمية "عرض تجارب رائدة"	أ.د. كيلاني صونية جامعة باتنة1 أ.د. جعيل جمال جامعة باتنة1
09.40-09.30	أساليب اتخاذ القرار بدلا من سلوك المخاطرة في اتخاذها في بيئة العمل المتغيرة	د.سلي شيجي جامعة سطيف2
09.50-09.40	دور الأخصائي النفسي في توعية ممارسي الصحة نحو الالتزام بإجراءات الصحة والسلامة المهنية	د. مروان مهداوي جامعة سطيف2 د.حسان بوسرسوب البليدة 2
10.00-09.50	سلوكيات المخاطر وإدارة مخاطر الشيخوخة وتبعاتها على صندوق التقاعد	د.عبد الكامل خالدي جامعة باتنة1 ط. د. هيام بوكروطوة جامعة سطيف2
10.10-10.00	مخاطر التجارب البيولوجية على الصحة النفسية والاجتماعية للإنسان والأساليب الوقائية	د. خالد أودينة جامعة سكيكدة
10.20-10.10	سلوك المخاطرة لدى أفراد الشرطة -مقاربة نظرية	ط. د. سعداوي يوسف جامعة قسنطينة2 ط. د. نكاع يسرى جامعة باتنة1
10.30-10.20	أهمية التصميم الأروغونومي الوقائي داخل المؤسسات الخدمتية الجزائرية (دراسة ميدانية ببلدية سطيف)	ط. د.سعيدة كوسة المركز الجامعي بريكه اد. صابر بحري المركز الجامعي بريكه
10.40-10.30	تكنولوجيا الوقاية: إدارة سلوكيات المخاطر في ظل التحولات العالمية	ط.د.خولة عمران جامعة تبسة ط.د.مسيكر أيوب جامعة سكيكدة
مناقشة		

الملتقى الدولي سلوكات المخاطرة: استراتيجيات التعديل والوقاية جامعة باتنة1 المنعقد في 28-29 أبريل 2024

اليوم الثاني: الورشة الثالثة		
	المقرر: د. زيد حسين	رئيسة الجلسة: د. تومي سامية
التوقيت	المداخلة	
09.10-09.00	المخططات المعرفية غير التكيفية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهق الجانح	اد.بديعة ايت مجبر واكلي جامعة سطيف2
09.20-09.10	قراءة تحليلية لمؤشرات الخطورة الاجرامية	د.عائشة سرار جامعة باتنة1
09.30-09.20	سلوك المخاطرة لدى الاحداث الجانحين وعلاقته بتشكيل عصابات الاحياء	د.بن حسان زينة جامعة قالمة ط.د بلوطار شيماء جامعة قالمة
09.40-09.30	سلوك المخاطرة من منظور التحليل النفسي: -الانتحار عند المراهق نموذجاً-	د. فاطمة منقوشي جامعة عين تموشنت اد. سمير نعموني المركز الجامعي تيبازة
09.50-09.40	غياب المساندة الاجتماعية وعلاقته بسلوك المخاطرة والانحراف لدى المراهق	ط.د.زينب شامي جامعة خميس مليانة د.نورة تليجاني جامعة خميس مليانة
10.00-09.50	سلوك (جمع المخلفات) مهنة لدى الأطفال أسبابها وآثارها من وجهة نظرهم -دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المدرسة الابتدائية عيدة بصوفي-	د.غربي راضية جامعة باتنة1 د.شادة ايمان جامعة خنشلة
10.10-10.00	النماذج النظرية المفسرة لسلوكات الخطر المتعلقة بالصحة	اد القص صليحة جامعة باتنة 1 د. زيد حسين جامعة المدية
10.20-10.10	جودة التربية الصحية للحد من مخاطر السلوك الغذائي: مقارنة في ضوء مؤشرات الصحة العالمية	د. تومي سامية جامعة باتنة 1 د. حنصالي مريامة جامعة بسكرة
10.30-10.20	اقتراح استراتيجيات التعديل والوقاية للمدمنين على تعاطي المخدرات في الوسط الجامعي	ط.د.حموش مسلم جامعة تيزي وزو د.عيبود الزيتوني جامعة سطيف2
10.40-10.30	دور المؤسسات التعليمية في الوقاية من سلوكيات المخاطرة	ط.د.ملاك صابرين جامعة البليدة2 اد.معتوق جمال جامعة البليدة2
مناقشة		



اليوم الثاني: الورشة الرابعة		
المقرر: بوقرن عقبة		رئيس الجلسة: باحمد ليليا
التوقيت	المداخلة	
09.10-09.00	فاعلية برنامج علاجي يستند على تقنية العلاج المختصر القائم على القوة (SBT) في التخفيف من حدة سلوكيات المخاطرة لدى المراهقين المتمدرسين	د. خالد عزيز المركز الجامعي أفلو د. الطاهر لكحل المركز الجامعي أفلو
09.20-09.10	اليقظة الذهنية وتعديل سلوكيات المخاطرة	د. الجموعي مومن بكوش جامعة الوادي ط. د. جلال ابراهيم جامعة ورقلة
09.30-09.20	دور إضطرابات الشخصية في التنبؤ بسلوك المخاطرة لدى مرتكبي حوادث المرور (دراسة ميدانية تنبؤية)	د. يزيد شويعل جامعة المدية د. سنوسي زموري جامعة المدية
09.40-09.30	التفاوت غير الواقعي وسلوكات المخاطرة	د. آية بولحبال المركز الجامعي ايليزي
09.50-09.40	إستراتيجيات مواجهة الإجهاد المهني لسلوكيات المخاطرة لدى سائقي الحافلات عبر الولايات (دراسة ميدانية على عينة من سائقي الحافلات بولاية باتنة)	د.نبيلة قارة جامعة باتنة 1 د.ايمان شي جامعة باتنة 1
10.00-09.50	أثر القدرات الجسمية و النفسية على سلوكيات السائقين " الصحية و الخطرة "	ط.د. ناصري أسماء جامعة تامنغست اد.بوتعني فريد جامعة تامنغست
10.10-10.00	التربية الصحية لتعزيز الوعي المروري لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية	ط.د.سماح تواتيت جامعة الأغواط د. سمية جقيدل جامعة الأغواط
10.20-10.10	التنسيق والتكامل المؤسسي بين مختلف الهيئات الاجتماعية لنشر ثقافة الوعي المروري - دراسة ميدانية مع خلية الاتصال للشرطة واذاعة سطيف وكذا خلية الإصغاء والوقاية بديوان مؤسسات الشباب لمدينة سطيف-	د.سحر أم ارتم جامعة سطيف2 د. هاجر ميرزة جامعة سطيف2
10.30-10.20	دور التربية الأمنية في الوقاية من سلوكات المخاطرة في ظل التحولات الاجتماعية	ط.د محمد الأمين يرب الكوري جامعة بسكرة ط.د محمد الحضرام محمد الأمين برو جامعة البليدة 2
10.40-10.30	آليات الأسرة الموريتانية للوقاية من سلوك المخاطرة لدى المراهق	ط.د.المصطفى أسقيير مسعود جامعة بسكرة ط.د.الطبيب امحمد دحه جامعة بسكرة
مناقشة		

الملتقى الدولي سلوكيات المخاطرة: استراتيجيات التعديل والوقاية جامعة باتنة 1 المنعقد في 28-29 أفريل 2024

اليوم الثاني: الورشة الخامسة

المقررة : زدام بريزة		رئيسة الجلسة: د. مرازقة وليدة
التوقيت	المداخلات	
09.10-09.00	سلوكيات المخاطرة والثالث البيولوجي، النفسي والاجتماعي	أ.د بليريدوح كوكب الزمان جامعة ام البواقي
09.20-09.10	الامن الفكري كأحد آليات الحد من سلوك المخاطرة لدى الشباب في المجتمع الجزائري- الأسرة والمدرسة انموذجا	أ.د. سعاد بن ققة جامعة بسكرة أ.د. حورية علي شريف جامعة المسيلة
09.30-09.20	استراتيجيات التعامل مع الاجهاد المهني وفق مقارنة سلوكيات المخاطرة	د.سمرة عسلي جامعة سطيف2
09.40-09.30	إستراتيجيات إدارة المخاطر في مجال الرعاية الصحية	ط.د.سمراء حدادي جامعة باتنة 1 ا.د أحمان لبني جامعة باتنة 1
09.50-09.40	استراتيجيات التدخل الأبوي للوقاية من السلوكيات المخاطرة لدى المراهق	د.عبد الحفيظ لبكيري جامعة تيزي وزو ط.د.محمد لبكيري جامعة تيزي وزو
10.00-09.50	سلوكيات المخاطرة لدى الجانحات واليات الوقاية في ظل السيكلوجية الإيجابية -دراسة ميدانية بمؤسسة حماية الطفولة - إناث – بولاية باتنة	ط.د.بوريج فطيمة جامعة المسيلة
10.10-10.00	دور المجتمع المدني للتخفيف من سلوكيات المخاطرة في المؤسسات التربوية (جمعية الرؤية نموذجا)	د.فوزية يسعد جامعة جيجل د. نصيرة مغمولي المركز الجامعي بركة
10.20-10.10	الوقاية من سلوكيات المخاطرة: بين الأساليب الفردية والمجتمعية	ط.د.داود أسماء جامعة مسيلة
10.30-10.20	الكفاءة الذاتية والسلوك الصحي للطلبة الجامعيين في ظل الجائحة	د. مرازقة وليدة جامعة باتنة 1
10.40-10.30	حرية الاختيار والشعور بالفعالية كأحد الاستراتيجيات في تعديل سلوك المخاطرة في المجال الصحي -نموذج المقابلة التحفيزية -	ط.د.شرفة سامية جامعة باتنة 1
مناقشة		

اليوم الثاني: الورشة السادسة		
المقررة: خيواني بيبية		رئيسة الجلسة: أ. سميرة هامل
التوقيت	المدخلات	
09.10-09.00	الفعل التجاري المُجرّم في المجتمع الجزائري - دراسة سوسيونفسقية لمضمون قانون مكافحة المضاربة المُجرّمة -"	أ.د موسى لحرش جامعة عنابة أ.د علي سموك جامعة عنابة
09.20-09.10	نظرية مجال السلامة وتطبيقات الذكاء الاصطناعي لتقييم سلوكيات القلق والعدوانية للسائقين	أ.د كفان سليم جامعة سطيف 2
09.30-09.20	دور برامج تعديل السلوك في تعديل سلوكيات المخاطرة لدى المراهق المتمدرس.	أ.د عزوز كتفي جامعة المسيلة د. زهرة فيجل جامعة المسيلة
09.40-09.30	السلوك الغذائي للوقاية من الأمراض المزمنة	د. قرنان كميلية جامعة باتنة 1 بن النوي عائشة المركز الجامعي سي الحواس
09.50-09.40	التقييم المبكر لعوامل الخطر كأسلوب للوقاية من الجنوح والجريمة	د. كربال مختار جامعة باتنة 1 د. يحياوي محمد حبيب جامعة الشلف
10.00-09.50	سلوكيات المخاطرة لدى طلبة الجامعة	د. عيساوي امينة جامعة سعيدة
10.10-10.00	الأساليب الوقائية ضد سلوكيات المخاطرة الصحية لدى الطلبة الجامعيين المقيمين بالأحياء الجامعية	ط.د خيواني بيبية جامعة باتنة 1 أ.د عزوز اسمهان جامعة باتنة 1
10.20-10.10	عوامل الخطر والفعل الاجرامي	ط.د رحماني سلمى جامعة باتنة 1
10.30-10.20	مصدر الضبط وعلاقته بسلوك المخاطرة لدى تلاميذ التعليم الثانوي (دراسة ميدانية بثانويات ولاية غليزان).	د. حورية بن معزوزة جامعة وهران 2 أ.د منصور بوقصارة. جامعة وهران 2
10.40-10.30	الاندفاعية وعلاقتها بظهور سلوك المخاطرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (دراسة ميدانية بثلاث ثانويات بولاية مستغانم)	ط د بشاوي فتيحة جامعة تيارت
مناقشة		



الملتقى الدولي سلوكات المخاطرة: استراتيجيات التعديل والوقاية جامعة باتنة1 المنعقد في 28-29 أفريل 2024

❖ قراءة التوصيات

❖ اعلان اختتام الملتقى الدولي



جامعة الحاج لخضر – باتنة 1-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

مخبر سيكولوجية مستعمل الطريق

الملتقى الدولي سلوكات المخاطرة: استراتيجيات التعديل والوقاية

28-29 افريل 2024

الاسم : سامية

اللقب: تومي

مؤسسة الانتماء : جامعة الحاج لخضر – باتنة 1-

samia.toumi@univ-batna.dz

الاسم : مريامة

اللقب : حنصالي

مؤسسة الانتماء: جامعة محمد خيضر – بسكرة-

meriama.hansali@univ-biskra

عنوان المداخلة :

جودة التربية الصحية للحد من مخاطر السلوك الغذائي: مقارنة في ضوء مؤشرات الصحة العالمية

ملخص

تنطلق هذه الورقة العلمية من إشكالية أساسية مفادها أن التحولات الحضارية السريعة أدت إلى ظهور أنماط غذائية دخيلة على الثقافات المحلية، تحمل مخاطر حقيقية على الصحة النفسية والجسدية للأفراد والمجتمعات. وتهدف الورقة إلى: تعريف سلوك المخاطرة الغذائي وأشكاله المتعددة، واستعراض الانعكاسات المترتبة عليه صحيا، وتحليل معايير جودة التربية الصحية وفق المقاربات العالمية. وتكمن القيمة المضافة للمداخلة في تقديم مقارنة تكاملية تربط بين التربية الصحية من جهة، ومؤشرات الصحة العالمية من جهة أخرى، مع التركيز على السلوك الغذائي بوصفه أحد أبرز عوامل الخطر القابلة للتعديل. كما تستند المداخلة إلى مراجعة منهجية لأحدث

الدراسات متعددة التخصصات والتقارير الدولية، مما يمنحها طابعاً تطبيقياً يمكن الاستفادة منه في تصميم برامج توعوية ووقائية موجهة لمختلف الفئات. وتخلص الورقة إلى أن تحسين جودة التربية الصحية، من خلال تمكين الأفراد بالمهارات الحياتية والمعرفة العلمية، يمثل ركيزة أساسية للحد من الأمراض غير السارية المرتبطة بالتغذية، وتعزيز أنماط حياة صحية ومستدامة.

مقدمة اشكالية

يعرف دستور منظمة الصحة العالمية لعام 1948 " الصحة بأنها حالة من الرفاهية الجسدية والاجتماعية والعقلية الكاملة، وليس مجرد غياب المرض أو العجز. من جهته عرف إعلان أوتاوا الصحة بأنها " قدرة الأفراد أو المجموعات على تحقيق أهدافهم وتلبية احتياجاتهم والتكيف مع بيئتهم أو إدارتها. ويُنظر إليها باعتبارها مورداً للحياة اليومية، مع التركيز على القدرات البدنية إلى جانب القوة الاجتماعية والشخصية، بدلاً من كونها الهدف النهائي للحياة.. ومن ثم توفر التربية الصحية فرص تعلم متعمدة تهدف إلى تعزيز الثقافة الصحية من خلال تحسين المعرفة والمهارات الحياتية لدعم صحة الأفراد والمجتمعات. و وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يتجاوز الأمر مجرد مشاركة المعلومات الصحية ليشمل بناء الدافع والمهارات والثقة لتحسين الصحة. كما أنه يتناول العوامل الاجتماعية والاقتصادية والبيئية التي تؤثر على الصحة، بالإضافة إلى المخاطر والسلوكيات الفردية. لذلك فإن هدفها الأوسع ليس فقط تعزيز السلوكيات الصحية الشخصية، بل أيضاً تمكين الأفراد من المهارات اللازمة لمعالجة المحددات الأوسع للصحة من خلال إجراءات منظمة وقابلة للتنفيذ.

(World Health Organization,2012)

و عليه ترتبط مخرجات التربية الصحية بشكل كبير بجودة الحياة و هي "تصورات الفرد لموقفه في الحياة في سياق الثقافة ونظام القيم الذي يعيش فيه، وفيما يتعلق بأهدافه وتوقعاته ومعايير ومخاوفه." و لعل هذا يقود للحديث عن عملية تجويد التربية الصحية للحد من الكثير من المخاطر أبرزها السلوك الغذائي بوصفه أحد العوامل الرئيسة المؤثرة في جودة الحياة بشكل خاص ، فنحن ما نأكله ، و متى نأكله ، و كيف نأكله لأنها المحددات الأساسية لوظائف التغذية . و للسلوك الغذائي وظائف عدة تتجاوز إمداد الجسم بالطاقة و الحفاظ على الحياة إلى القدرة على توطيد العلاقات الاجتماعية و تمثيل القيم التاريخية لأي ثقافة كانت وفقاً للبيئة الجغرافية التي نشأ فيها الأفراد ، و هو ما يقود لتشكيل خصائص مميزة لأنماط غذائية لثقافة بعينها . و في هذا الإطار نص إعلان روما الصادر عن المؤتمر الثاني المعني بالتغذية بحسب (منظمة الأغذية و الزراعة / منظمة الصحة العالمية ، 2014). على أن تحسين التغذية يتطلب أنماط غذائية صحية و متوازنة و متنوعة بما في ذلك الوجبات التقليدية التي تلبى الاحتياجات من المغذيات لجميع المجموعات العمرية و كافة المجموعات ذات الاحتياجات التغذوية الخاصة فيما تتفادى الاستهلاك المفرط للدهون المشبعة و السكريات و الملح/الصوديوم مستثنية الدهون المتقابلة من بين أمور أخرى .

و الجدير بالملاحظة هو ما أفرزته الحضارة الحديثة بتغييراتها المتسارعة على السلوكيات الغذائية و التي باتت تتلاشى خصائصها الثقافية و الاجتماعية مما فتح المجال لأنماط غذائية دخيلة على الثقافة الأم بحيث صارت تشكل مخاطر حقيقية على الصحة النفسية و البدنية للأفراد و المجتمعات . و عليه تتناول المداخلة إحدى إشكالات الأنظمة العالمية مسلطة الضوء على أهمية التربية الصحية للحد من مخاطر السلوك الغذائي في ضوء معايير الصحة العالمية ضمن العناصر الآتية :

1/تعريف سلوك المخاطرة الغذائي

2/ انعكاسات سلوك المخاطرة الغذائي على الصحة النفسية و الجسمية

3/ جودة التربية الصحية في ضوء مؤشرات الصحة العالمية .

خاتمة

1/تعريف سلوك المخاطرة الغذائي:

يعرف سلوك المخاطرة بشكل عام على أنه " الانخراط في السلوكيات التي تحيد الأفراد بشكل كبير عن معايير الثقافة السائدة والتي لها تأثيرات طويلة المدى من حيث الصحة أو غيرها من العواقب الاجتماعية والنفسية .. (Gonzales & Field, 1994) و يشمل التدخين، وتعاطي المخدرات، وإدمان الخمر، القمار، و السياقة المتهورة و الرياضات الخطرة وتناول الوجبات الغذائية غير الصحية، و غيرها . و تتمثل المخاطر الغذائية في الأكل الليلي واضطرابات النوم ، وفقدان الشهية، والشه المرضي، وتخطي الوجبات، واستهلاك الأطعمة السريعة/فائقة المعالجة.

و تشير البحوث و الدراسات المتعددة التخصصات إلى علاقة السلوك الغذائي بالكثير من الأمراض النفسية و الجسمية أو سلوكيات المخاطرة بشكل عام كالعنف و الانتحار و السلوك الجنسي (Peacock & Wright,2019) ، محاولة الانتحار و إيذاء الذات.(Stein et al,2020) . كما و تؤثر العوامل البيئية وأسلوب الحياة والعادات على التغيرات الجينية، والتي يطلق عليها مجتمعة "التغيرات الجينية البيئية" بحيث تشكل هذه التغيرات صحتنا وشخصيتنا الفردية، و من ثم يمكن لعوامل مثل السلوك الغذائي والتعرض للسموم أن تعدل التعبير الجيني فعلى سبيل المثال، تؤثر التغذية على الظواهر الجينية طوال الحياة(و هو ما يعرف بالوراثة اللاجينية) كما تساهم المواد الكيميائية (أطعمة المعالجة) في

ارتفاع معدلات الإصابة بالسرطان..(Céline Tiffon,2018). يشرح العنصر الموالي مخاطر و انعكسات التغذية على النواحي الصحية بشكل من التفصيل .

2/انعكاسات سلوك المخاطرة الغذائي على الصحة النفسية والجسمية

لقد أدى التوسع الحضري السريع وتغيرات نمط الحياة، بما في ذلك التغييرات الغذائية، حسب دراسة كل من (Znyk et al (2024) إلى ارتفاع معدلات الأمراض المزمنة، التي أصبحت الآن مصدر قلق رئيسي للصحة العامة. وتمثل الأمراض غير السارية 74% من الوفيات على مستوى العالم، بما في ذلك 17.9 مليون حالة وفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، و9.3 مليون حالة وفاة بسبب السرطان، و4.1 مليون حالة وفاة بسبب أمراض الجهاز التنفسي المزمنة. وتؤثر هذه الأمراض على صحة السكان ونوعية حياتهم، وتفرض تكاليف اجتماعية واقتصادية كبيرة، وتهيمن على نفقات الرعاية الصحية. وقد أصبح التصدي للأمراض المزمنة والوقاية منها أولوية عالمية.

للأنظمة الغذائية الصحية دورًا أساسيًا في منع و/أو تأخير المضاعفات للعديد من الأمراض المزمنة فقد أشارت دراسة (Cecchini et al,2022) إلى دورها الحاسم في تأخير مضاعفات الأمراض القلبية التصلبية الكبرى. على سبيل المثال، تم مؤخرًا تحديد الأنظمة الغذائية الغنية بالصوديوم والمنخفضة في الحبوب الكاملة والمكسرات والبذور والخضروات وأحماض أوميغا 3 الدهنية والفواكه باعتبارها عوامل الخطر الغذائية الرئيسية المسؤولة عن 10 ملايين حالة وفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية و207 مليون حالة إصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في جميع أنحاء العالم. وعلاوة على ذلك، فقد ثبت مؤخرًا أن سلوكيات الأكل تعد من المؤشرات المهمة لنتائج أمراض القلب والأوعية الدموية.

و عليه فإن إتباع أنظمة غذائية وأنماط حياة صحية و متوازنة من شأنه أن يخفف بشكل كبير من العبء العالمي الناجم عن أمراض القلب والأوعية الدموية. فقد انتهت دراسة منهجية (Faheem et al,2023) الى أن اتباع نظام غذائي غني بالحبوب الكاملة والفواكه والخضروات والأسماك، مع انخفاض الدهون المتحولة والدهون المشبعة والكربوهيدرات المكررة والصوديوم، يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب. وتشمل عوامل الخطر الرئيسية سوء التغذية وعادات نمط الحياة. والتثقيف العام، وخطط النظام الغذائي الفعالة من حيث التكلفة، وبرامج التوعية

و على صعيد الأمراض غير السارية تشكل جودة الأغذية وسلامتها مصدر قلق متزايد، خاصة وأن الأغذية ذات الأصل الحيواني، بالإضافة إلى الفواكه والخضروات- رغم قيمتها الغذائية العالية- تُعد الأكثر مسؤولية عن الأمراض المنقولة عبر الغذاء. لذلك، فإن التوصية بتناول هذه الأغذية دون معالجة قضايا سلامتها قد يؤدي إلى تدهور واضح في الصحة ، وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، تعرض حوالي 600 مليون شخص في عام 2010 للإصابة بأمراض نتيجة استهلاك أغذية ملوثة

بالبكتيريا، الفيروسات، الطفيليات، السموم، أو المواد الكيميائية.. وتصيب الأمراض الإسهالية وحدها 550 مليون شخص، وتتسبب 18 مليون سنة من سنوات العمر المعدلة حسب الإعاقة، وتسببت في 230,000 حالة وفاة. ويتحمل الأطفال دون سن الخامسة 40% من العبء العالمي الناتج عن هذه الأمراض حسب تقرير لمنظمة الصحة العالمية (2015) اما على الصعيد النفسي فقد اسفرت البحوث العلمية عن علاقة السلوكيات الغذائية بزيادة الوزن/السمنة، والصحة العقلية والرفاهية (بما في ذلك الشكاوى النفسية الجسدية، ورضا الحياة، والضغوط المرتبطة بالمدرسة) بين المراهقين (Jonsson et al,2024)، ويرتبط "انخفاض مستوى الصحة العقلية" سلبًا بنقص الوزن والسمنة وتناول الوجبات الخفيفة وتعاطي المخدرات، مما يعني أن هذه العوامل مرتبطة بتدهور الصحة العقلية. (Aucott,2014).

و عن نوعية الأنظمة الغذائية الصحية تجمع البحوث ذات الصلة بالموضوع على النظام الغذائي المتوسطي، النباتي/و النباتي الصرف، منخفض الكربوهيدرات (الكي-tonي)، والصيام المتقطع (Mediterranean, vegetarian/vegan, low-carbohydrate ketogenic and intermittent fasting diet) بوصفها أنماطًا منبئة بجودة التربية الصحية. ففي مراجعة منهجية حول فعالية الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات في علاج السمنة ومرض السكري من النوع 2 أشارت النتائج لمزايا الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات في تقليل الشهية والدهون الثلاثية (Landry et al.,2021). و في ذات السياق بحثت دراسة (Cuevas-Cervera,et al,2022) فعالية الصيام المتقطع، والتغذية المقيدة بالوقت، وتقييد السعرات الحرارية، والنظام الغذائي الكيتوني، والنظام الغذائي المتوسطي كجزء من خطة العلاج لتحسين الصحة والألم العضلي الهيكلي المزمن و انتهت إلى أن بعض الاستراتيجيات الغذائية يمكن أن تحسن الألم المزمن ونوعية الحياة. وأظهرت ست دراسات انخفاض الألم، وأظهرت أربع دراسات انخفاض الالتهاب، وأفادت خمس دراسات بتحسين نوعية الحياة. ويبدو أن تقييد السعرات الحرارية واعد لإدارة الألم على المدى الطويل، في حين أن الأنظمة الغذائية المقيدة بالوقت والكيتونية قد تفيد الحالات المزمنة.

3/ مؤشرات الصحة العالمية

وفقا لمنظمة الصحة العالمية يعتمد الوضع الصحيح لنظام غذائي متنوع ،متوازن و صحي على الاحتياجات الفردية العمر،النوع الاجتماعي، نمط الحياة و درجة النشاط البدني) و السياق الثقافي و الأغذية المتاحة محليا و العادات الغذائية . و تتسم الأنماط الغذائية الصحية بالمميزات التالية :

- الكمية : تتضمن الأنماط الغذائية الصحية الطاقة الضرورية للاستمرار في الحياة، ودعم النشاط البدني والوصول إلى وزن جسدي صحي؛ ومغذيات كلية ودقيقة بكميات كافية للاستجابة إلى الحاجات التغذوية والصحية الفردية. كما أنها تحدد الاستهلاك المفرط للطاقة ، و خاصة للأغذية الفقيرة بالمغذيات إنما التي تتضمن كميات كبيرة من الدهون المشبعة و المتقلبة،، والسكر و الملح المضافين .

● التنوع : تضم الأنماط الغذائية الصحية مجموعة من الأغذية الكثيفة بالمغذيات من مجموعات الأغذية الأساسية بما في ذلك الخضار، والفاكهة، والحبوب الكاملة، ومنتجات الألبان والأغذية البروتينية الحيوانية والنباتية. وسوف تختلف أنواع وكميات محددة من الأغذية ضمن هذه المجموعات ، و لا سيما الأغذية الأساسية، باختلاف الموقع الجغرافي والسياق الثقافي.

● تتضمن الأنماط الغذائية الصحية المغذيات الكلية والدقيقة اللازمة. ولا يجب أن تضم الأغذية مواد مضافة غير محددة او غير صحية مثل الدهون المتقابلة. كذلك يمكن تجهيز الأغذية لإزالة مضادات المغذيات او المكونات التي تحول دون امتصاص المغذيات الرئيسية مثل الفيتات Pytates والأوكسالات التي تمنع امتصاص الحديد و الزنك .

● السلامة : تتضمن الأنماط الغذائية الصحية الأغذية والمشروبات الآمنة للاستهلاك . و توصي منظمة الصحة العالمية بمجموعة من المبادئ لتفادي ظهور سوء التغذية و الأمراض غير المعدية الأخرى:

*/زيادة استهلاك الفواكه والخضار والبقول (مثل العدس، الفاصوليا)، و المكسرات والحبوب الكاملة) مثل الذرة غير المجهزة والدخن والشوفان والقمح، و الأرز البني).

*/استهلاك الأغذية الحيوانية المنشأ (منتجات الألبان، واللحوم، والبيض، و الأسماك و المحار) باعتدال، و الحد من استهلاك اللحوم المجهزة

*/خفض استهلاك السكر المكرر الذي يضيفه المصنع ، أو الطاهي أو المستهلك الى الأغذية أو المشروبات و السكر المركز الموجود بشكل طبيعي في العسل ، و المشروب المحلي ، و مشروبات الفاكهة و عصير الفاكهة المركز.

*/استخدام الدهون غير المشبعة أو الزيوت النباتية (الموجودة مثلا في الأسماك و الأفوكادو ، و المكسرات و عباد الشمس و زيت الزيتون) عوضا عن الدهون المشبعة .(اللحوم الدهنية، الزبدة، زيت النخيل و زيت جوز الهند و الجبن و السمن)، أما الزيوت المهدرجة (الموجودة في الأغذية المصنعة و الوجبات السريعة و الوجبات الخفيفة و الأطعمة المقلية... الخ فهي لا تدخل ضمن النظام الغذائي الصحي). (تقرير لجنة الأمن الغذائي العالمي ، 2017،

ص ص 46-47)

خاتمة

تشير السلوكيات التي تشكل خطراً على الصحة إلى الأفعال التي يتم تنفيذها بتواتر أو شدة تزيد من احتمال الإصابة بالمرض أو الضرر. وغالباً ما تتجمع هذه السلوكيات لتشكل نمطا حياتيا محفوفاً بالمخاطر، مما يؤثر

على الوظيفة الإدراكية والعواطف وجودة الحياة بشكل عام. وينتج جزء كبير من المرض والوفاة عن أنماط سلوكية فردية أو عوامل نفسية أو تلوث بيئي أو فقر.

وتشكل مخاطر السلوك الغذائي الناجمة عن العادات الغذائية المكتسبة إحدى العوامل الكامنة وراء اكتساب الوزن الزائد المسئول الأول والأخير عن الأمراض القلبية الوعائية و أمراض الجهاز الهضمي... وغيرها من الأمراض التي سبق التفصيل في الانعكاسات الخطيرة لأنماط الغذاء غير الصحية فيها. وبالعودة للمؤشرات الصحية المعتمدة من قبل منظمة الصحة العالمية نقف على جملة من المعطيات تتعلق في معظمها بالتغذية ومصادرها المتنوعة خاصة النباتية والخالية من الدهون المشبعة، ولقد أشادت جل الدراسات المطلع عليها على نظام الحمية المتوسطي والصيام المتقطع لما لهما من إيجابيات على صحة الأفراد والمجتمعات.

المراجع

فريق الخبراء الرفيع المستوى المعني بالأمن الغذائي والتغذية، 2017. التغذية والنظم الغذائية. تقرير صادر عن فريق الخبراء الرفيع المستوى المعني بالأمن الغذائي والتغذية التابع للجنة الأمن الغذائي العالمي، روما.

Reference

- 1/World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean. (2012). *Health education: Theoretical concepts, effective strategies, and core competencies: A foundation document to guide capacity development of health educators*. WHO Library Cataloguing in Publication Data.
- 2/Gonzales, J. & Field, T. (1994). Adolescents' perceptions of their risk-taking behavior. *Adolescence*, 29(115).
- 3/ Cecchini, A.L.; Biscetti, F.; Rando, M.M.; Nardella, E.; Pecorini, G.; Eraso, L.H.; Dimuzio, P.J.; Gasbarrini, A.; Massetti, M.; Flex, A. (2022) Dietary Risk Factors and Eating Behaviors in Peripheral Arterial Disease (PAD). *Int. J. Mol. Sci.* , 23, 10814. <https://doi.org/10.3390/ijms231810814>.
- 4/ Znyk, M.; Raciborski, F.; Kaleta, D.(2024) Dietary Behavior and Determinants of Diet Quality among Primary Health Care Patients in Poland. *Nutrients* 2024, 16, 925. <https://doi.org/10.3390/nu16070925>.
- 5/Stein D, Keller S, Ifergan IS, Shilton T, Toledano A, Pelleg MT and Witztum E (2020) Extreme Risk-Taking Behaviors in Patients With Eating Disorders. *Front. Psychiatry* 11:89. doi: 10.3389/fpsy.2020.00089

6/Peacock-McLaughlin, C., & Largo-Wight, E. (2019). The relationship of dietary behavior and multiple health-risk behaviors among adolescents. *Health Behavior and Policy Review*, 6(3), 298-304. doi:10.14485/hbpr.6.3.9

7/ Tiffon, C. (2018). The impact of nutrition and environmental epigenetics on human health and disease. *International Journal of Molecular Sciences*, 19(11), 3425. doi:10.3390/ijms19113425

8/Amina Faheem, Sanaullah Iqbal, Umer Faheem. Diet, Risk Factors and Cardiovascular Diseases: Systematic Review. *Journal of Food and Nutrition Sciences*. Vol. 11, No. 4, 2023, pp. 117-125. doi: 10.11648/j.jfns.20231104.12

9/Jonsson, K. R., Bailey, C. K., Corell, M., Löfstedt, P., & Adjei, N. K. (2024). Associations between dietary behaviours and the mental and physical well-being of Swedish adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1). doi:10.1186/s13034-024-00733-z

10/Lorna Aucott, Amudha Poobalan , Mary McCallum and W Cairns S Smith(2014) Mental Well-Being Related To Lifestyle and Risky Behaviours in 18-25 Year Old: Evidence from North-East Scotland.*International Journal of Public Health Research* Vol 4 No 1 2014, pp (431-440)

11/ Matthew J. Landry, Anthony Crimarco, Christopher D. Gardner(2021)Benefits of Low Carbohydrate Diets: a Settled Question or Still Controversial? *Curr Obes Rep*. 2021 September ; 10(3): 409–422. doi:10.1007/s13679-021-00451-z

12/ Cuevas-Cervera, M.; Perez-Montilla, J.J.; Gonzalez-Muñoz, A.; Garcia-Rios, M.C.; Navarro-Ledesma, S.(2022) The Effectiveness of Intermittent Fasting, Time Restricted Feeding, Caloric Restriction, a Ketogenic Diet and the Mediterranean Diet as Part of the Treatment Plan to Improve Health and Chronic Musculoskeletal Pain: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 6698. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116698>