

جامعة الجزائر 3

معهد التربية البدنية والرياضية

دالي براهيم

أطروحة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراة

في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية لثانويات دائرتي مقرة وأولاد دراج بولاية المسيلة

إشراف: البرفيسور يوسف فتحي

أستاذ المساعد : طيبي عمار

إعداد الطالبة الباحثة:

خاوي عفاف

الموسم الجامعي: 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم تنزيل
((وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم))

الآية 7. سورة إبراهيم

كما أتقدم بالشكر الخالص للأستاذين المشرفين " البروفيسور يوسف قحوي " و
دكتور طيبي عمار " اللذان سهل لي العمل ولم يبخلوا عليهما بالقيمة ،
فوجهوني حين الخطأ وشجعوني حين الصواب .
أتقدم بالشكر كذلك للدكتور والأخ " بلخير عبد القادر " الذي كان دوماً
المساعد والمرشد ، فكل الشكر والاحترام له .
كما أتقدم بكل الإحترام للدكتور " دريسي عبد الكريم " الذي كان الزميل
المشجع طول مشواري الدراسي .
وكذلك جزيل الشكر لزميلي " عزري زكرياء " الذي ساهم في إتمام هذه
المذكرة .

كما أتقدم بالشكر لكل من ساعدني من قريب وبعيد في إنجاز هذا العمل
المتواضع وخاصة كل من أساتذة معلمي علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية بجامعة الجزائر 3 . جامعة محمد بوضياف . المسيلة .
وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أنعم علي بإنهاء هذا العمل .

إهداء

الحمد لله وصلاة وسلام على رسول الله

تم بعون الله إتمام هذا البحث المتواضع الذي أهديه

إلى من قال فيهما عز وجل " وبالوالدين إحسانا "

إلى أعز ما أملك في هذا الوجود التي تتألم للآلمي وتفرح لأفراحي

إلى نبع الحب والعطف والحنان أمي الحنون

إلى الذي عبد لي الطريق وهمه الوحيد هو نجاحي وتفوقني أبي العزيز

إلى روح قلبي أخي " سامي " رحمه الله

إلى أبنني ورمز سعادتي وطاقتي وفخري " إياد "

إلى الشموع التي تنير لي الطريق إخوتي وأخواتي " عبد الكريم . عبد

الرزاق . فيصل . فيروز . سناء . سارة ، وزوجاتهم وأولادهم حفظهم الله ورعاهم

إلى زوج أختي وصديقي " فواز قطوش "

إلى صديقتي دربي وأجمل ما أملك من ألفه بسمه " نجلة " " خلود "

إلى جميع الأقارب صغارا وكبارا

إلى جميع الأصدقاء والأحباب

إلى كل المعلمين والأساتذة الذين ساهموا في تكويني وإلى كل من

علمني ولو حرفاً

إلى كل من ساعدني ولو بنصيحة إلى كل من قرأ هذه المذكرة

إلى كل هؤلاء، أهدي عملي هذا الذي أرجو من المولى عز وجل أن يكون

عملاً مفيداً وأن يكون انطلاقةً لمسيرة أخرى إن شاء الله.

الملخص

هدفت الدراسة إلى تعزيز مفاهيم التربية الصحية للمرحلة المراهقة وذلك من خلال إبراز أهم مجالاتها: الصحة الشخصية، التغذية الصحية، الإصابات الرياضية، القوام للتلاميذ، خلال حصة النشاط البدني الرياضي التربوي في مرحلة الطور الثانوي، والهدف من ذلك بناء واقتراح برنامج في التربية الصحية ودراسة فعاليته وتنميته داخل الحصة.

حيث استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي لدراسة الظاهرة و الاستبيان كأداة لجمع البيانات من عينة الحصر الشامل لأساتذة التربية البدنية والرياضية لثانويات دائرتي مقررة وأولاد دراج بولاية المسيلة ، والذي كان عددهم 30 أستاذ من أصل 15 ثانوية بولاية المسيلة كما تم الإعتماد على الأساليب الإحصائية التالية: التكرارات والنسب المئوية، الانحراف المعياري، معامل بيرسون، معامل ألفا كرونباخ، واختبار t-test.

وفي الأخير توصلت الدراسة إلى أهم النتائج :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة وذلك يعني أن النشاط البدني الرياضي التربوي يؤثر في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات .
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام، وذلك يعني أن النشاط البدني التربوي يؤثر في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام .

الكلمات المفتاحية :

التربية الصحية ، النشاط التربوي ، المراهقة .

Summary :

The study aimed to enhance the concepts of health education for the adolescent, by highlighting its most important areas: personal health, health nutrition, sports injuries, pupils' strength, during the educational physical activity class in the secondary phase, the aim is to build and propose a program in health education and study its effectiveness and its development within the classroom.

Where we used the analytical descriptive approach to study the phenomenon and the questionnaire as a tool to collect data from the comprehensive sample of physical and sports education professors of the secondary schools of Magra and OuledDerradj in the state of M'sila, who numbered 30 teachers out of 15 secondary schools in the state of M'sila.

The following statistical methods were also relied on: the frequencies and the percentages, the standard deviation, the Pearson's coefficient, the Cro-Nabach's alpha coefficient, and the t-test.

Finally, the study reached the most important results:

- The existence of statistically significant differences in the responses of members of the sample means that physical and pedagogical sports activity promotes the concepts of health education in the field of personal health.
- There are statistically significant differences in the responses of sample individuals about the role of physical activity and pedagogical sports in promoting the concepts of health education in the field of nutrition.
- There are statistically significant differences in the responses of the sample individuals about the role of physical activity and pedagogical sports in promoting the concepts of health education in the field of injury prevention.
- There are statistically significant differences in the responses of sample individuals about the role of physical and pedagogical sports activity in promoting health education concepts in the field of strength. This means that physical and educational activity affects the promotion of health education concepts in the field of strength.

Keywords: Health education, educational activity, adolescence.

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
I	شكر وعرافان
II	إهداء
III	الملخص
IV	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول والأشكال
الفصل التمهيدي:	
02	مقدمة
04	الإشكالية
05	الفرضيات
06	أهداف البحث
06	أهمية الدراسة
07	تحديد مصطلحات الدراسة
09	الدراسات السابقة
الباب الأول: الإطار النظري للدراسة	
17	الفصل الأول : التربية الصحية
17	تمهيد
18	1- الصحة المدرسية :
18	1-1- مفهوم الصحة المدرسية
18	1-2- أهمية الصحة المدرسية
18	1-3- أهداف التربية المدرسية
19	1-4- مكونات الصحة المدرسية
20	1-5- التربية الصحية المدرسية
20	2- لتربية الصحية
20	2-1- مفهوم الصحة
21	2-2- أهداف التربية الصحية

قائمة المحتويات

22	3-2- أهمية التربية الصحية
22	4-2- أهمية التربية الصحية المدرسية
23	5-2- أسس التربية الصحية
26	6-2- مجالات وأبعاد التربية الصحية
28	7-2- مبادئ ودوافع الاهتمام بالتربية الصحية
28	8-2- الشروط اللازم توفيرها لنجاح التربية الصحية في المدرسة
29	9-2- معايير التربية الصحية
29	10-2- العوامل التي تؤثر في برنامج التربية الصحية
30	11-2- برامج التربية الصحية
32	خلاصة
33	الفصل الثاني: : النشاط التربوي
33	تمهيد
34	1-النشاط البدني الرياضي
34	1-1- مفهوم النشاط البدني
34	1-2- النشاط البدني الرياضي
34	1-3- أهداف النشاط البدني الرياضي
36	1-4- خصائص النشاط البدني الرياضي
36	1-5- تصنيف الأنشطة الرياضية
38	1-6- هرم النشاط البدني
40	1-7- مكانة النشاط البدني الرياضي في النظام الجزائري
40	1-8- مواصفات النشاط البدني لمعالجة الضغوط النفسية
45	1-9- الأسس الصحية لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية
42	2-النشاط الرياضي المدرسي
42	2-1- مفهوم النشاط الرياضي المدرسي
42	2-2- عمليات تطور مفهوم النشاط المدرسي
42	2-3- وظائف النشاط المدرسي
43	2-4- اعتبارات تربوية عامة عند تدريس النشاط المدرسي

قائمة المحتويات

44	2-5- دور النشاط المدرسي في تحقيق أهداف العملية التربوية
45	خلاصة
46	الفصل الثالث : المراهقة والتربية الصحية عند التلاميذ 14-17 سنة
46	تمهيد
47	1- المراهقة
47	1-1- طبيعة المراهقة وماهيتها
48	1-2- مفهوم المراهقة
49	1-3- أشكال المراهقة في مصر
53	1-4- مراحل المراهقة
54	1-5- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
55	1-6- أنماط المراهقة وأنواعها
56	1-7- حاجات المراهق
58	1-8- أزمة المراهقة
58	1-9- مشكلات المراهقة
59	1-10- التربية المدرسية في مرحلة المراهقة
60	الخلاصة
الباب الثاني: الإطار التطبيقي للدراسة	
62	الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية
62	تمهيد
62	1- الدراسة الاستطلاعية
64	2- منهج الدراسة
64	3- مجتمع وعينة الدراسة
67	4- أدوات الدراسة وإجراءات بناءها
67	4-1- الاستبيان
67	5- البرامج والأدوات المستخدمة في معالجة البيانات
69	6- صدق الأداة
69	6-1- الصدق الظاهري

قائمة المحتويات

70	2-6- صدق الاتساق الداخلي
77	3-6- صدق الاتساق الداخلي بين محاور الدراسة
78	4-6- صدق البنائي
78	7- ثبات الأداة
80	8- صعوبات البحث
80	الخلاصة
81	الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج
81	تمهيد
82	1- تحليل فقرات الدراسة
82	1-1- تحليل فقرات محور الصحة الشخصية
85	1-2- تحليل فقرات محور التغذية
88	1-3- تحليل فقرات محور الوقاية من الإصابات
91	1-4- تحليل فقرات محور القوام
95	2- الإجابة على تساؤلات الدراسة
96	2-1- الإجابة على التساؤل الأول
96	2-2- الإجابة على التساؤل الثاني
97	2-3- الإجابة على التساؤل الثالث
97	2-4- الإجابة على التساؤل الرابع
98	النتائج والتوصيات
98	وإلاً : النتائج العامة للدراسة
99	انياً : التوصيات المقترحة
100	الثاً : مقترحات للدراسات مستقبلية
101	الخاتمة
103	قائمة المصادر والمراجع
114	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

والأشكال

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
66-65	قائمة الثانويات محل الدراسة	01
69	درجات الإستهيبان	02
70	تصحیح عبارات الاستهبان من طرف الأساتذة المحكمین	03
72-71	معاملات الارتباط بین كل فقرة من فقرات محور دور النشاط البدنی الریاضی التربوی فی تعزيز مفاهیم التریبة الصحیة فی مجال الصحة الشخیصیة (الجسمیة) والدرجة الكلية لفقراته	04
73-72	یبین معاملات الارتباط بین كل فقرة من فقرات محور: " دور النشاط البدنی الریاضی التربوی فی تعزيز مفاهیم التریبة الصحیة فی مجال التغذیة	05
74-73	یبین معاملات الارتباط بین كل فقرة من فقرات محور " دور النشاط البدنی الریاضی التربوی فی تعزيز مفاهیم التریبة الصحیة فی مجال الوقایة من الإصابات	06
76-75	یبین معاملات الارتباط بین كل فقرة من فقرات محور " دور النشاط البدنی الریاضی التربوی فی تعزيز مفاهیم التریبة الصحیة فی مجال القوام	07
79	معامل الثبات كرونباخ a لجميع محاور الإستهيبان	08
83-82	التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابیة وقيمة كا لاستجابات أفراد العینة حول محور دور النشاط البدنی الریاضی التربوی فی تعزيز مفاهیم التریبة الصحیة فی مجال الصحة الشخیصیة	09
86-85	یبین التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابیة وقيمة كا لاستجابات أفراد العینة حول محور دور النشاط البدنی الریاضی التربوی فی تعزيز مفاهیم التریبة الصحیة فی مجال التغذیة	10
89	التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابیة وقيمة كا لاستجابات أفراد العینة حول محور	11
92-91	التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابیة وقيمة كا لاستجابات أفراد العینة حول محور الرابع: دور النشاط البدنی الریاضی التربوی فی تعزيز مفاهیم التریبة الصحیة فی مجال القوام	12
96	اختبار الفرضیة الأولى	13
96	اختبار الفرضیة الثانی	14

قائمة الجداول والأشكال

97	اختبار الفرضية الثالثة	15
97	اختبار الفرضية الرابعة	16

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
25	هرم النشاط البدني	01
68	دائرة نسبية تمثل الثانويات محل الدراسة بولاية المسيلة	02

الإطار العام

للدراصة

مقدمة:

إن التربية البدنية والرياضية هي نظام مستحدث يستثمر الغريزة الفطرية للعب من خلال أهداف تربوية في جوهرها ومضامينها سواء كانت ثقافية أو اجتماعية أو بدنية أو سلوكية ولعل الهدف الأساسي من نظام التربية البدنية والرياضية بمفهومه المدرسي هو التنشئة الاجتماعية للفرد أن يكون صالحا ومتزنا وذو صحة جيدة ومنتج ومسؤول وذو أخلاق حميدة، وفي هذا يرى العالم الاهوكيجوديوي (djewey) "التربية ليس مجرد إعداد للحياة وإنما هي الحياة نفسها ومعاشتها. وفي هذا السياق ينظر للتربية البدنية والرياضية على أنها أسلوب الحياة وطريقة منافسة الحياة وتعاطيها". أمين أنور الخولي، 1996، ص 30

وبصفتها مادة تعليمية فان التربية البدنية والرياضية تستثمر النشاطات البدنية والرياضية لقاعدة تربوية لتطوير قدرات التلاميذ في المجال النفسي الحركي والاجتماعي، العاطفي والمعرفي.

ونحن حينما نفكر في تدريس التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي تعني حتما أن لهذه المادة أهدافها وخصائصها المتميزة عن بقية المواد الأخرى، والتي تساهم معها في تحقيق الغايات للمنظومة التربوية بإعداد الأجيال إعدادا يجعل منهم مواطنون غيورون عن هويتهم وقادرين على رفع التحديات المختلفة التي تفرضها العولمة. |

إلا أن الواقع العملي في مدارسنا يؤكد على أن التربية البدنية المدرسية لم تأخذ بعد حقها من العناية والاهتمام من قبل المسؤولين عن التربية والتعليم، حيث تنفق جميعا على مدى هذا القصور الشديد، والذي يصل في كثير من الأحيان إلى الانعدام بالنسبة للمنشآت الرياضية (ملاعب - صالات) أو بالنسبة للتجهيزات المختلفة

أدوات رياضية - أجهزة رياضية)، هذا بالإضافة إلى أن عدد دروس التربية الرياضية في المدارس يعد قليلا جدا ولا يمكن أن يحقق أي من أهداف التدريس في المدارس.

وما نلاحظه أيضا في الواقع العملي هو أن الكثير يعتقد أن ميدان التربية يؤهل الفرد للعمل في مجال التربية الصحية، ويعتقد آخرون أن التربية والتربية الصحية برنامجان متحداان لأنهما يعبران عن شيء واحد هو الاهتمام بتربية الأفراد.

ويمكننا القول في هذا المجال أنه في حالة الإعداد الصحيح المدرسي التربية الرياضية في الكليات المختلفة، وفي حالة ضمان أن يعمل في مدرسة تتوافر فيها جميع الإمكانيات والمنشآت الرياضية، وفي حالة اقتناع مدير المدرسة بأهمية رسالة التربية الرياضية في إعداد الناشئ، في هذه الحالة يستطيع مدرس التربية الرياضية القيام بدور هام جدا في نشر الوعي الصحي وتعليم السلوك الصحي السليم من خلال درس التربية الرياضية والأنشطة المختلفة التي تتم في

المدرسة، وخاصة إذا كان هذا المدرس يتمتع بصحة جيدة ولديه من المهارات الحركية ما يمكنه من القيام برسالته، وكذلك إذا تمتع بسلوك صحي سليم يحرص على إتباعه أمام التلاميذ.

لعل أهم الأشياء التي تتميز بها الشعوب الحديثة في عصرنا هذا هو تقدير الرياضة والعمل على تدعيمها و إيجاد السبل من أجل النهوض بها و تطويرها فالرياضة ذات أهمية كبيرة من جوانب شتى منها النفسية والحركية والبدنية و العقلية و الاجتماعية تقوي النسق الاجتماعي لأي بلد ينمو الفرد في مجتمع سليم و يتفاعل معه تفاعل إيجابي ينشأ فيه تشعة اجتماعية جيدة .

فالإنسان في حياته يتميز بالنمو الجسمي العقلي و النفسي و الاجتماعي وذلك من مرحلة إلى أخرى ، ولعل المرحلة التي شغلت بال الباحثين و المربين هي مرحلة المراهقة كونها مرحلة خاصة بحيث يمر فيها المراهق بتغيرات فسيولوجية و نفسية ، وتعرف أيضا بأنها منعطف في حياة الإنسان و هي التي تؤثر على مدار حياته و سلوكه الاجتماعي و الخلقي والنفسي ، بحيث تختلج نفس المراهق ثورات تمتاز بالعنف و الاندفاع كما تساوره من وقت لآخر أحاسيس بالضيق و التبرم والزهد

في حين يلعب النشاط البدني الرياضي التربوي دورا هاما ومحوريا في بناء شخصية الفرد من جميع النواحي البدنية، والخلقية، والاجتماعية، و النفسية. و يعد واحد من أوجه الممارسات التي تؤدي إلى توجيه النمو البدني للفرد باستخدام التمرينات الحركية و التدابير الصحية وبعض الأساليب النفسية و الخلقية و بالتالي تحسين النمو النفسي الاجتماعي.

وتضمنت دراستنا فصل تمهيدي حيث تطرقنا فيه إلى إشكالية الدراسة وفرضياتها وأهدافها وأهميتها وكذلك تطرقنا فيه إلى التعريف بأهم المصطلحات الأساسية في هذا الموضوع وبعض الدراسات السابقة وتعليق عليها .
بعدها تم إدراج بابين الأول يتضمن الجانب التطبيقي وبدوره يضم ثلاثة فصول : الأول يتحدث عن التربية الصحية ودورها في الصحة المدرسية ، والفصل الثاني خصصناه للنشاط البدني الرياضي التربوي ، أما الفصل الثالث فيتحدث عن المرحلة السنية (14. 17 سنة) أي المراهقة .

أما الباب الثاني فيحتوي على الجانب التطبيقي والمكون من فصلين : فصل يضم جميع الإجراءات الميدانية للدراسة وفصل يبين عرض وتحليل نتائج الدراسة ، وكذلك مناقشة نتائج الدراسة على ضوء فرضياتها كما تحتوي الدراسة على إستنتاج عام وخاتمة والمراجع التي تم الإعتماد عليها في هذه الدراسة ، وفي الأخير الملاحق المتعلقة بها .

-الإشكالية :

اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية اهتماما كبيرا لما لها من أهداف بناءة تساعد على إعداد المواطن الصالح إعدادا المواطن الصالح إعدادا شاملا لجميع الجوانب الشخصية سواء كانت عقلية أو جسمية ، نفسية أو إجتماعية ، حتى أنها أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع او أصبح تطورها ضرورة من ضروريات الحياة وواجبا إجتماعيا هاما يجب أن نعمل على تحقيقه .

حيث تعد التربية البدنية مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى وبطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلاميذ في العديد من المجالات كمجال السلوك الحركي واللياقة البدنية ، فهي توسع واسع من الأنشطة التطبيقية إما في المجال العاطفي الإجتماعي فتمثل العلاقات الديناميكية الناتجة عن التنظيم والمواجهة بين الفرق. وفي مجال القدرات المعرفية وبفضل حالات اللعب الملموسة والتي تتطلب غالبا حلول سريعة لمسائل معقدة (أنور أمين خولي ، 2004،ص53).

ويؤثر هذا النمط المعيشي مباشرة على صحة الفرد و المجتمع وله إرتباط وثيق بالعديد من المشكلات الصحية والتي إرتفعت معدلات حدوثها وإنتشارها إرتفاعا ملحوظا في مختلف دول العالم خصوصا في الأونة الأخيرة نتيجة للسلوكيات والأنماط المعيشية الخاطئة (منظمة الصحة العالمية ،2011،ص1).

حيث تهدف التربية الصحية إلى التعديل الإيجابي للسلوك المتعلق بالصحة والبيئة وذلك من خلال التأثير المباشر وغير مباشر على مستويات المعرفة والإتجاهات وظروف الحياة أي الوعي الصحي بصفة عامة. وتتوجه إلى المجموعات حيث يستند لها إلى النشاطات التي تجري ضمن الأسرة والمؤسسات التربوية والتعليمية من أجل إيصال المعارف والمهارات والكفاءات اللازمة التي تتيح إمكانية النمو الذاتي وتنمية سلوك التربية الصحية .

و تعتبر المدرسة من بين أهم مؤسسات المجتمع المسؤولة عن تنمية صحة أفرادها، وينظر إليها كأفضل القنوات المتاحة لتعزيز الصحة، فقد توصل الباحثون في مجال الصحة والتربية النفسية والسلوكية أن المدرسة توفر توعية كبيرة لتعزيز الصحة للمجتمع، والوقاية من كثير المشكلات الصحية المتوقعة قبل حدوثها، خصوصا مع الزيادة المذهلة للأمراض المزمنة والمستعصية، مما حفز على ضرورة الاهتمام الجاد بأسباب المشكلات الصحية في سن مبكر، والمتدبر للمنهج التربوي في أي مجتمع من المجتمعات يلاحظ أنه ارتبط تطوره بالحاجيات التي يفرضها تطور المجتمع الإنساني حيث لم يعد من المقبول اعتماد نفس المناهج التربوية التقليدية خاصة في مادة التربية البدنية والرياضية، الأمر الذي يتطلب إعادة النظر للتجديد والتطوير لتلك المناهج وذلك لتحقيق أهم مقصد لها وهو إعداد الطلاب إعدادا جيدا يساعدهم على التكيف مع المحيط واستيعاب الأحداث التي يوفرها هذا المحيط. (القص،

2016، ص 1)

ومنه جاءت أهمية إدراج مواضيع الصحة ضمن المناهج التعليمية للكتب المدرسية وهذا ما نصت عليه منظمة الصحة العالمية في عام 1995 بتشكيل لجنة خبراء لتوعية الصحة وتعزيز الصحة الشاملة من خلال

المدارس وقد كان الهدف من هذه اللجنة الخروج بتوصيات ووضع مقاييس، وتفعيل السياسات التي تمكن المنظمات الصحية والتربوية والمدارس من الاستخدام الأمثل لإمكاناتها من أجل تحسين صحة الأطفال، والناشئة والكوادر التعليمية، والأسرة المجتمع، وخرجت اللجنة بتقرير صدر عام 1997 باسم تعزيز الصحة من خلال المدارس، وقد نشأت منظمة الصحة العالمية بفروعها الأوروبي شبكة المدارس المعززة للصحة. (حامدي، 2019، ص 686) وتشير الدراسات كدراسة "الحساني" (2004) ودراسة "كارولي وليكرفانس" (2002) إلى أن فئة المراهقة في المدارس هم عرضة لممارسة العديد من السلوكيات السلبية حيث تمثل المشاكل الصحية التي تواجه المراهقين في السن المدرسي من أمراض سوء التغذية والأمراض الناجمة عن أنماط الحياة البيئية غير سليمة (محمد علي، 2007، ص 188).

ومن هنا جاءت هذه الدراسة التي أحاول من خلالها إبراز دور التربية الصحية داخل حصة التربية البدنية والرياضية ومحاولة تطبيقه مفاهيمها على عينة المراهقة المتشكلة في تلاميذ الطور الثانوي.

1-1- التساؤل العام للدراسة :

. إلى أي مدى يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفهوم التربية الصحية لدى تلاميذ الطور الثانوي "17. 14"؟

2-1- التساؤلات الجزئية :

هل للنشاط البدني الرياضة التربوي دور في تعزيز مفهوم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية (الجسمية) لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

هل للنشاط البدني الرياضة التربوي دور في تعزيز مفهوم التربية الصحية في مجال التغذية لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

هل للنشاط البدني الرياضة التربوي دور في تعزيز مفهوم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

هل للنشاط البدني الرياضة التربوي دور في تعزيز مفهوم التربية الصحية في مجال القوام لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

2-الفرضيات:

1-2- الفرضية العامة :

" للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تعزيز مفهوم التربية الصحية لدى تلاميذ الطور الثانوي 17. 14 سنة

2-2- الفرضيات الجزئية :

. للنشاط البدني الرياضة التربوي دور في تعزيز مفهوم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية (الجسمية) لدى تلاميذ الطور الثانوي .

. للنشاط البدني الرياضة التربوي دور في تعزيز مفهوم التربية الصحية في مجال التغذية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

. للنشاط البدني الرياضة التربوي دور في تعزيز مفهوم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات لدى تلاميذ الطور الثانوي .

. للنشاط البدني الرياضة التربوي دور في تعزيز مفهوم التربية الصحية في مجال القوام لدى تلاميذ الطور الثانوي .

3- أهداف البحث :

- تهدف الدراسة إلى تعزيز مفاهيم التربية الصحية من الناحية الشخصية للتلاميذ.
- تهدف الدراسة إلى توسيع مجال التغذية العامة للتلاميذ وربطها بالتربية الصحية.
- إدماج التربية الصحية في حصة النشاط البدني الرياضي التربوي من أجل التقليل من الإصابات الرياضية والحرص على القوام السليم.
- بناء واقتراح برنامج في التربية الصحية ودراسة فعاليته وتنميته داخل حصة النشاط البدني الرياضي .
- محاولة مسح الإسهامات النظرية السابقة حول متغيرات الدراسة (التربية الصحية) وحصة التربية البدنية والرياضية أيضا حول عينة الدراسة المتمثلة في المراهقة.
- تهدف هذه الدراسة إلى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في ترجمة الحقائق الصحية المعروفة على أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع .

4- أهمية الدراسة :

لنشاط البدني الرياضي التربوي أهمية بالغة في العملية التعليمية حيث يساعد التلميذ على إكتساب معلومات حركية وثقافية تساعده على تطوير خبراته في المجتمع ، وإلى تنمية الفرد تنمية متكاملة من جميع الجوانب ليصبح عضوا نافعا في مجتمعه

وتوعية وتحسيس أساتذة التربية البدنية والرياضية والقاشعنين على التربية والتعليم بضرورة الإهتمام بالصحة المدرسية أي من جانب التربية الصحية ، و معرفة النقاط الأساسية التي تساعد في الحفاظ على صحة التلاميذ ، وكذلك

إبراز أهمية التربية الصحية من جميع الجوانب (النفسية ،الإجتماعية ، العقلية، البدنية) وتعميمها على جميع المؤسسات التربوية وفتح المجال لإجراء بحوث ودراسات في المستقبل من أجل البحث والتوسيع أكثر في هذا المجال.

- تأتي هذه الدراسة للفت إنتباه الأولياء والقائمين على العملية التعليمية والإهتمام أكثر ببرنامج التربية الصحية في كل مجالاتها . وهذا من أجل وقايتهم من المشكلات الصحية والأمراض المزمنة، تتمثل في إضافة المرجع العلمي المهم في المكتبة الجزائرية بوجه عام وللمختصين بوجه خاص.

5- تحديد مصطلحات الدراسة :

5-1- مفهوم التربية: /

5-1-1- لغة:

كلمة تربية مأخوذة من فعل ربى أي غذى الولد وجعله ينمو ،وربى الولد هذبه ، فأصلها ربي يربو أي زاد ونمى .

5-1-2- إصطلاحا:

تفيد التنمية وهي مرتبطة بكل كائن سواء كان حيوان أو نبات أو إنسان فلكل منها طرائق خاصة لتربية قرينة الإنسان يستدعي معرفة حقيقية وشاملة ومهمة لشخصيته . (أحمد محمد بدح-أيمن سليمان - زين حسن، 1997، ص63).

5-1-3- إجرائيا:

أن التربية هي مجموعة من المكتسبات والخبرات التي تؤثر في شخصية الفرد وتنشئته إجتماعيا في كيفية تعامله مع الآخرين .

5-2- تعريف التربية الصحية: /

5-1-2-5- إصطلاحا:

- التربية الصحية عملية تزويد أفراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم وإتجاهاتهم وممارساتهم فيما يتعلق بالصحة تأثيرا حميدا
- التربية الصحية عملية تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الأمراض والمشاكل الصحية التي تظهر في المجتمع .
- التربية الصحية عملية تربوية تسعى إلى ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع وذلك بإستعمال الأساليب التربوية الحديثة. (بهاء الدين سلامة، 2011، ص131).

5-2-2- إجرائيا:

تعد التربية الصحية من أهم مجالات الصحة العامة الحديثة وتعتبر جزءا أساسيا لأي برنامج للصحة العامة ، ولم تعد التربية الصحية عملية إرتجالية بل أصبحت عملية فنية لها أسسها ومبادئها التربوية ، والتربية الصحية عملية تغيير أفكار وأحاسيس وسلوك الأفراد فيما يتعلق بصحتهم

5-3- النشاط البدني الرياضي :

5-3-1- إصطلاحا::

. يرى " أمين أنور الخولي " " أن استخدام كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان ، وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول . " .
. وعرفه " قاسم حسن الحسين " " بأنه ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا ويعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والإجتماعي والخلقي للوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع " .

5-3-2- إجرائيا:

- يقصد به كل عمل أو جهد يقوم به الفرد حيث يفقد من خلاله طاقته ، ويظهر ذلك من خلال الأعمال اليومية التي يقوم بها الفرد كالمشي وغيره .
 - هو حركة الجسم بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة .
 - هو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويجي .
- هو نشاط أو جهد منظم ومقصود يقوم به الفرد الرياضي غالبا ، ويكون له أهداف إما تربوية أو تنافسية . حيث يقوم به الفرد مستخدما نوعا من الأنشطة الرياضية كأداة للوصول إلى ذلك الهدف .

5-4- مفهوم المراهقة:/

5-4-1- لغة:

. إن كلمة المراهقة مشتقة من فعل راهق بمعنى تدرج نمو التضج ويقصد به مجموعة من التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية ، العقلية، العاطفية، الإجتماعية والتي من شأنها أن تنقل الفرد من فترة الطفولة إلى مرحلة الشباب والرجولة .ولذلك تعتبر المراهقة جسر يعبر المرء من طفولته إلى رجولته الأمر الذي يجعلنا نفهم كلمة المراهقة بشكل أوسع من مفهوم البلوغ (سعد جلال ، محمد حسن علاوى ، 21،1982) .

5-4-2- اصطلاحا:

. يطلق مصطلح المراهقة وكلمة البلوغ على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي و العقلي ويقصد بالبلوغ البدني والجنسي والعقلي والنفسي (عبد الرحمان العسيوي، 1984، ص87).

5-4-3- إجرائيا:

هي مرحلة عبور يتم من فيها التغيرات النفسية وحسب هذا الرأي هناك تغيرات جسمية تتعلق بالنضج الفسيولوجي والجسمي بوجه عام حيث يكتمل نمو الأعضاء داخليا وخارجيا . أما التغيرات النفسية تتمثل في ظهور حاجات عاطفية ومشاعر جديدة خاصة بالغرناز الجنسية إلى جانب نمو الوظائف العقلية كقدرة التفكير المنطقي والتجريد (مikhail إبراهيم أسعد، 1991، ص221).

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

6-1- الدراسات التي تناولت التربية الصحية :

➤ الدراسة الأولى :

ياسين سلمان محمد عبده : (2003) " برنامج مقترح لتنمية المفاهيم الصحية لدى طلبة الصف السادس بمحافظة غزة " ، أطروحة لنيل شهادة ماجستير ، كلية التربية ، قسم المناهج وطرق التدريس - الجامعة الإسلامية غزة - ، حيث تهدف الدراسة إلى إعداد برنامج مقترح لتنمية المفاهيم الصحية لدى طلبة الصف السادس الأساسي ، تحديد الأنشطة التي يتضمنها البرنامج المقترح وكذلك تحديد الأساليب المستخدمة في تقويم محتوى البرنامج ، ومن أهم النتائج المتوصل إليها :

- إعداد إطار هيكلي للمفاهيم الصحية لطلبة الصف السادس الأساسي في مستوياته المعرفية والمهارية والوجدانية يكون منطلقا لبناء مناهج في المفاهيم الصحية للصف السادس الأساسي ومراعي الحاجات الصحية اللازمة للطلبة .

- إعداد قائمة بالمفاهيم الصحية تفيد في عمليات التخطيط والبناء في المناهج الصحية للصف السادس الأساسي . (ياسين سلمان محمد عبده : 2003)

➤ الدراسة الثانية :

النور عبد المجيد علي (2004) " واقع التربية الصحية في محتوى محور الإنسان والكون ومحور الفنون التطبيقية " ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، كلية التربية ، حيث هدفت الدراسة إلى تصميم معيار التربية الصحية التي ينبغي تضمينها في محتوى الكتب محور الإنسان والكون ومحور الفنون التطبيقية للحلقة الثانية بمرحلة الأساسية ، تحليل الكتب المذكورة للتعرف على ولقع تضمين مفاهيم التربية الصحية في ضوء معيار مفاهيم التربية الصحية ، إستخدام الباحث المنهج الوصفي ، وإستخدام أسلوب تحليل المحتوى ، من بين النتائج المتوصل إليها :

- وجد أن مفاهيم التربية الصحية في محتوى محور الإنسان والكون ومحور الفنون التطبيقية للحلقة الثانية لمرحلة الأساسي تفتقر إلى الإستمرارية والتتابع . (النور عبد المجيد علي 2004)

➤ الدراسة الثالثة :

حاتم يوسف أبو زائدة (2006) : "فعالية برنامج بالوسائط المتعددة لتنمية المفاهيم والوعي الصحي في العلوم لدى طلبة الصف السادس الأساسي " ، أطروحة لنيل شهادة ماجستير في المناهج وطرق التدريس / تكنولوجيا التعليم ، كلية التربية ، قسم المناهج وتكنولوجيا التعليم – الجامعة الإسلامية غزة - ، تهدف الدراسة إلى معرفة فعالية برنامج بالوسائط المتعددة على تنمية المفاهيم الصحية والوعي الصحي لدى طلاب الصف السادس الأساسي في محافظات غزة ، وذلك عن طريق الإجابة على المفاهيم الصحية المراد تنميتها لدى الطلاب ، حيث توصلت إلى اهم النتائج :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية ودرجات الضابطة في إختبار المفاهيم الصحية يعزى للبرنامج المقترح .
- توجد فرقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية ودرجات الضابطة في مقياس الوعي الصحي .
- فعالية برنامج بالوسائط المتعددة على تنمية المفاهيم الصحية والوعي الصحي لدى طلاب الصف السادس الأساسي في محافظات غزة . (أبو زائدة 2006)

➤ الدراسة الرابعة:

لكحل رفيقة (2011) : " تأثير التربية الصحية على الإلتزام الصحي لمرضى إرتفاع ضغط الدم " ، رسالة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة الماجستير في علم النفس العيادي ، تخصص علم النفس الصحة ، ومن اهم الأهداف :

- التعرف على مدى الإلتزام الصحي لمرضى إرتفاع ضغط الدم .

- معرفة مدى تأثير التربية الصحية في تحسين الإلتزام الصحي لدى مرضى إرتفاع ضغط الدم

- إعداد مطوية تشمل المعلومات الضرورية لمرضى إرتفاع ضغط الدم .

ومن اهم النتائج المتوصل إليها : أن مستوى التربية الصحية لمرضى إرتفاع ضغط الدم ضعيف ، كما ان تعليم المرضى يحسن درجة إلتزامهم الصحي ، كما أوضحت النتائج إختلاف مستويات الإلتزام لدى المصابين بإرتفاع ضغط الدم بإختلاف المستوى التعليمي ووجود المضاعفات أو عدمها ، فيما إنعدمت الفروق في الإلتزام الصحي بين الجنسين ، وبين مختلف المستويات الإقتصادية . (لكحل رفيقة 2011)

➤ الدراسة الخامسة:

سحر جبر (2012) ، " دور الإدارة المدرسية في تفعيل التربية الصحية في المرحلة الأساسية بمحافظة غزة " ، دراسة لنيل شهادة ماجستير ، كلية التربية - جامعة الأزهر غزة - . حيث تهدف هذه الدراسة إلى معرفة دور الإدارة المدرسية في تفعيل التربية الصحية بالمرحلة الأساسية، حيث كانت عينة البحث 125 موظف من موظفي المناطق التعليمية بمحافظة غزة، باعتماد المنهج الوصفي واختيار العينة بطريقة عشوائية ، أهم النتائج المتوصل إليها أن درجة الكلية لدور الإدارة المدرسية في تفعيل التربية الصحية من جهة نظر المدرء والمشرفين الصحيين بمحافظة غزة كانت عالية بوزن نسبي (74.61 بالمئة) . (سحر جبر 2012)

➤ الدراسة السادسة:

رحمة بوزيد (2016) : " دور المدرسة في تكريس التربية الصحية لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائي " ، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية ، قسم علم الإجتماع - جامعة محمد بوضياف المسيلة - ، هدفت الدراسة إلى : التعرف على دور المدرسة في التربية الصحية لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية ، وهذا من خلال أركان العملية التعليمية والمتمثلة في المعلم والمناهج والأنشطة المدرسية ، ومن بين أهم النتائج المتوصل إليها :

- مدرسة التعليم الإبتدائي تعمل فعلا على تكريس التربية الصحية لدى التلاميذ ، وذلك من خلال إبراز مقوماتها المتمثلة في المعلم والمناهج التربوية والأنشطة المدرسية التي تعمل على نشر الوعي الصحي بين

الطلبة ، وتبصيرهم بضرورة العناية بصحتهم ، والحفاظ عليها ، وتعريفهم بأحوالهم الجسمية . (رحمة بوزيد 2016)

➤ الدراسة السابعة:

القص صليحة(2016)، "فعالية برنامج التربية الصحية في تغيير سلوكيات الخطر وتنمية الوعي الصحي لدى المراهقين" ، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية ، قسم العلوم الإجتماعية - بسكرة - ، إذ أن الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو الكشف عن فعالية برنامج في التربية الصحية في تغيير سلوكيات الخطر وتنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم المتوسط، بالاستعانة بالمنهج التجريبي، وتمثله عينة البحث في المجموعتين التجريبية والضابطة، لتتوصل إلى أهم النتائج توجد فروق إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس سلوكيات الخطر ومقياس الوعي الصحي . (القص صليحة2016)

➤ الدراسة الثامنة:

كنزة حامدي ومبني نور الدين(2019) "واقع التربية الصحية في المناهج التعليمية الجزائرية" ، جامعة محمد دباغين - سطيف - ، حيث تهدف الدراسة إلى معرفة واقع التربية الصحية في المناهج التعليمية الجزائرية باعتماد المنهج الوصفي التحليلي واختيار العينة بطريقة قصدية تمثلت في تحليل كتاب التربية العلمية والتكنولوجية لسنة الرابعة ابتدائي، للوصول إلى أن هناك اهتمام بقضية التربية الصحية في المناهج التعليمية الابتدائية والدليل على ذلك هو المحور الذي تم تحليله من كتاب التربية العلمية والتكنولوجية للجيل الثاني السنة الرابعة ابتدائي . (كنزة حامدي ومبني نور الدين2019)

6-2- النشاط البدني الرياضي التربوي :

➤ الدراسة الأولى:

نحال حميد (2009) : " دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الإجتماعي " ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية النشاط البدني والرياضي ، معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف - ، حيث تهدف الدراسة إلى التعرف على التربية البدنية والرياضية المدرسية (الثانوية) وبالأحرى على دورها في تطوير النمو النفسي الإجتماعي لدى المراهقين ، والكشف عن الخصائص النفسية والإجتماعية لتلاميذ الطور الثانوي ، وإيجاد نوعية التأثير التي تحدث عندالتلاميذ من خلال ممارسة النشاط الرياضي ، ومن أهم النتائج المتوصل إليها :
- تساعد حصة النشاط البدني الرياضي التربوي المراهق على النمو النفسي والتخفيف من المشاكل الإجتماعية من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي .

- أن النشاط البدني الرياضي التربوي ليس نشاط ترفيهي فحسب بل هو نشاط تربوي هادف لكن ذلك لا يتحقق إلا بتوفير شروط أخرى كالوسائل التي تسمح ببلوغ الأهداف المبرمجة كما يجب توفر مؤثرات لهم كفاءة في التعامل مع المراهقين الذين يجب أيضا أن يحضو بتشجيع ودعم عائلي يوجههم نحو النشاطات المفيدة . (نحال حميد 2009)

➤ الدراسة الثانية :

دراسة بن عيسى رضا (2009) : " تأثير النشاط البدني الرياضي في تنمية تركيز الانتباه عند تلاميذ المرحلة المتوسطة " ، رسالة ماجستير في نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية - جامعة الشلف - ، هدفت الدراسة للكشف عن الفروق بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي في القدرة على تركيز الانتباه والتعرف على الفروق بين الجنسين من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي في تركيز، ومن نتائج الدراسة

- وجود تقدم للتلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي على حساب التلاميذ الغير ممارسين في قدرة تركيز الانتباه.
- وجود تقدم ملحوظ للذكور على حساب الإناث في قدرة تركيز الانتباه، هنا كفروق دالة إحصائيا.
- في قدرة تركيز الانتباه لصالح الذكور على حساب الإناث. (بن عيسى رضا 2009)

➤ الدراسة الثالثة :

هطال سمير (2009) : "تأثير النشاط البدني والرياضي الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية انتباه التلاميذ خلال دروس المواد التعليمية الأخرى المولوية لهذه الحصة" ، رسالة ماجستير في منهجية ونظرية التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله زرالدة ، حيث تهدف هذه الدراسة : لمعرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية على مستوى إنتباه التلاميذ، ومن نتائج الدراسة مايلي:

النشاط البدني الرياضي الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية يؤثر مباشرة على الحالة الذهنية للتلاميذ، للنشاط البدني الرياضي تأثير سلبي.

- على درجات تركيز إنتباه التلاميذ مباشرة بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضية (هطال سمير 2009) :

➤ الدراسة الرابعة :

بومدين حجاج (2010) : " دور النشاط البدني الرياضي في علاج مرض إرتفاع ضغط الدم " ، رسالة لنيل شهادة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية ، معهد التربية البدنية والرياضية - سيدي عبد الله ، زرالدة - ، تهدف هذه الدراسة إلى إبات أن للنشاط البدني دور إيجابي في المساهمة في

علاج ضغط الدم المرتفع ، كما يساعد النشاط البدني الرياضي التربوي في تعديل كمية الكوليستيرول في الدم بالنسبة للمصابين بارتفاع ضغط الدم ، ومن أهم النتائج المتوصل إليها :
- اللون ينخفض بممارسة النشاط البدني الرياضي ، وبالتالي يتم التخلص من السمنة .
- كمية الكوليستيرول في الدم تنخفض بممارسة النشاط البدني الرياضي وبالتالي يتم التخلص من أحد العوامل السلبية في مرض ضغط الدم المرتفع . (بومدين حجاج 2010)

➤ الدراسة الخامسة:

ربوح صالح (2013) : " الإبتهاات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " ، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية - معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله - زرالدة - ، حيث هدفت هذه الدراسة إلى إبراز العلاقات الإرتباطية بين كل من أبعاد الإبتهاات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الإجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية وفق مجموعة من المتغيرات المتعلقة بالجنس والمستوى الدراسي .
- الكشف عن الفروق في درجة التوافق العام (النفسي الإجتماعي) والتي تولدها البيئة الجغرافية من خلال تحليلها وفق المناطق الدراسية لمجموع تلاميذ عينة الدراسة ، وبالتالي التوصل إلى أهم النتائج :
- توجد علاقة إرتباطية بين أبعاد الإبتهاات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الإجتماعي .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات الدراسة في التوافق النفسي الإجتماعي (ربوح صالح 2013).

➤ الدراسة السادسة:

حضرأوي نبيل (2021) : " أر برنامج مقترح للأنشطة البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات العقلية لدى تلاميذ التعليم المتوسط " ، مذكرة لنيل شهادة دكتورته ، تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي - جامعة محمد بوضياف المسيلة - حيث تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أثر النشاط البدني الرياضي على المهارات العقلية (تركيز ، الإبتباه ، التصور العقلي ، الإسترخاء) ، ومن أهم النتائج المتوصل إليها :
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات المهارات العقلية (التركيز ، الإبتباه ، التصور العقلي ، الإسترخاء) للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات المهارات العقلية للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي .

- للبرنامج المقترح تأثير إيجابي على نمو المهارات العقلية لدى تلاميذ التعليم المتوسط . (حضرأوي نبيل 2021)

التعليق على الدراسات السابقة:

تدل الدراسات السابقة التي تمت مراجعتها على أهمية موضوع الدراسة الحالية، وقد تحقق للباحث جملة من الفوائد يمكن إجمالها فيما يلي:

- تحديد الجوانب التي سبق بحثها من موضوع الدراسة، والجوانب التي لم تبحث من قبل، ليتسنى للباحث أن يبدأ من حيث انتهى غيره من الباحثين.

- المساعدة في تحديد مشكلة الدراسة، وبيان أهمية الدراسة ومبرر إجرائها.

- الإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالإطار النظري، وتدعيم بنائه، وتوجيه الباحث إلى كثير من المراجع.

- المساعدة في اختيار المنهج الملائم وأداة الدراسة المناسبة والإسهام في بنائها، والاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة النتائج التي ستتوصل إليه الدراسة الحالية.

أما من حيث أبرز نتائج وتوجهات الدراسات السابقة فقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى العديد من الدراسات التي تناولت موضوع التربية الصحية ، منها العربية ومنها الجزائرية ، فهي تساعد على فهم الموضوع المراد دراسته والتعميق فيه أكثر والتنويه إلى بعض الجوانب الخفية ، من خلال نقدها شكلا ومضمونا وتوضيح اختلاف ما يطرحه الباحث في بحثه ، فكانت الدراسات التي تناولت التربية الصحية قد عالجت مواضيع جانبية لها علاقة بالتربية الصحية المدرسية ومناهج التربية الصحية في المؤسسات التربوية ، واشتركت مع دراستنا الحالية في بعض الفرضيات الجزئية التي تعالج متغير التربية الصحية في الوسط المدرسي ، واتفقت جميعها على استخدام المنهج الوصفي كونه المنهج الأنسب لمثل هذه الدراسات ، أما بالنسبة للدراسات التي تناولت موضوع النشاط البدني الرياضي التربوي ، وقد تطرقت معه إلى مواضيع جانبية كدور النشاط البدني الرياضي في تقليل من الضغوط النفسية أو ارتفاع ضغط الدم ، ومعظمها دراسات عربية ، في حين اختلفت دراستنا عن بقية الدراسات الأخرى أنها تدرس جانب التربية الصحية في حصة النشاط البدني الرياضي التربوي وتعزيز مفاهيمه ، وهنا كان الاختلاف حيث أن الدراسات السابقة لكل من (سحر جوير 2012) و(كنزة حامدي، 2019) شملت دراستهما على دراسة واقع التربية الصحية في المناهج في حين كانت الدراسة الحالية تدرسه مجالات التربية الصحية العامة وإدماجها خلال مناهج التربية البدنية والرياضية اما بالنسبة للدراسات التي تخص النشاط البدني التربوي لكل من (نحال حميد، 2009) (حضرأوي نبيل، 2021) التي كان بينها وبين الدراسة الحالية متغير النشاط البدني التربوي

، حيث اعتمد في الدراسات السابقة على الجوانب النفسية والاجتماعية والتوافق الرياضي في حين ركزت الدراسة الحالية على ربطه بالتربية الصحية وتعزيز مجالاتها خلال الحصة ، والهدف من نتائج الدراسة الحالية:

- تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية خلال حصة التربية البدنية والرياضية وكذا مساهمته في تطوير القيمة الغذائية للتلاميذ وبالتالي تجنب وتفادي الإصابات أثناء النشاط البدني التربوي، وهذا مما يعزز دور التربية الصحية في تحسين القوام الرياضي للتلاميذ وبالتالي كانت الدراسة الحالية مكتملة للدراسات السابقة، وذلك من خلال التطرق إلى مجالات التربية الصحية بصورة جديدة وفعالة خلال حصة النشاط البدني الرياضي التربوي.

الباب الأول :

الإطار النظري للدراسة

الفصل الأول : التربية الصحية

تمهيد :

تمثل الصحة موضوع الساعة التي تحظى بالإهتمام الكبير على المستوى العالمي أو المستوى المحلي بوجود منظمات وهيئات عالمية في هذا المجال ، وتعد الصحة من أهم المواضيع التي تشكل إهتمام الكثير من العلماء والاطباء وحتى في مجال السياسة والتعليم أصبحو يهتمو بموضوعاتها .

فالصحة هي ليست مجرد غياب أو عدم وجود مرض وإنما تعتبر أبعد من ذلك ، فهي حالة من الكمال البدني والعقلي والاجتماعي ، تشرط على الإنسان سلامة عقله وبدنه . فالصحة الجيدة هي حق من حقوق الإنسان .

وبهذا المنطلق تطور الإهتمام بالصحة إلى أدرج التربية الصحية التي تعد من المفاهيم الأساسية ومجال من مجالات الصحة الحديثة ، فهي تمثل كل فعل يهدف إلى تغيير سلوكيات الأفراد وإكسابه هدات سليمة .

وفي هذا الفصل سوف نعرض مفهوم التربية الصحية وكذلك أهميتها وأهدافها في المجتمع ومدى مساهمة التربية الصحية في الوسط المدرسي ونجاحها ومكونات الصحة المدرسية وعلاقتها بالتربية الصحية .

1- الصحة المدرسية :

1-1- مفهوم الصحة المدرسية :

- هي مجموعة المفاهيم والمبادئ والأنظمة التي تقدم لتعزيز صحة الطلبة في سن المدرسة ، وتعزيز صحة المجتمع من خلال المدارس .
- الصحة المدرسية ليست تخصصا مستقلا وإنما هي بلورة لمجموع من العلوم والمعارف الصحية العامة كالطب الوقائي وعلم البوابات والتوعية الصحية والإحصاء الحيوي وصحة البيئة والتغذية وصحة الفم والأسنان والتمريض .
- وقد برز حديثا توجه على المستوى العالمي للاهتمام بالصحة المدرسية ، فهناك هيئات دولية في مجالات الصحة والتربية تهتم بالصحة المدرسية ، مثل منظمة الصحة العالمية واليونيسيف ، واليونسكو ، إضافة إلى وجود مؤسسات أخرى . (فايز عبد المقصود ، 62، 2017).

2-1- أهمية الصحة المدرسية :

- الصحة المدرسية تلعب دورا مهما في المجالات الوقائية والعلاجية ، وذلك من خلال مجموعة متكاملة من البرامج والخدمات والمفاهيم والمبادئ والأنظمة التي تهدف بمجملها إلى تعزيز الوضع الصحي في المدارس وبالتالي في المجتمع من خلال التركيز على تحقيق الأهداف .
- حرص المشرفون في التعليم على توفير الصحة المدرسية ولتكون في خدمة المجتمع المدرسي ، وأعضاء هيئة التدريس والعاملين فيها وتقوم الوحدات الصحية المدرسية بتنفيذ العديد من البرامج الصحية.
- أما في مجال الخدمات العلاجية فالوحدات الصحية المدرسية تقوم بعلاج التلاميذ من الأمراض المختلفة ، وتقدم لهم الدواء اللازم لكل مرض ، كما تقوم بتحويل بعض الحالات المرضية التي تحتاج إلى فحوصات كثيرة أو عمليات خاصة إلى المستشفيات لإستكمال مراحل العلاج .
- المدرس له دور مهم هام في الصحة المدرسية ، حيث يمكنه إكتشاف التلاميذ الذين يبدو عليهم المرض أثناء اصطفاهم أو داخل القسم ، حيث يقوم بتحويل هؤلاء التلاميذ إلى طبيب المدرسة أو إلى الوحدة الصحية المدرسية لإعطائهم العلاج اللازم أو عزلهم بالمنزل أو المستشفى إذ كان بهم أمراض معدية . (الطعامنة، 2007، ص95-96).

3-1- أهداف التربية المدرسية:

- خلق الوسط المناسب والبيئة الصحية اللازمة للنمو البدني والعقلي والإنفعالي .
- الحصول على صورة واقعية للأحوال الصحية للطلاب في مرحلة الدراسة ، وذلك عن طريق الفحوص الطبية في بؤادر هذه المرحلة التعليمية ، والفحوص الدورية .
- إكتشاف الإلحرفات الصحية . سواءا كانت بدنية مثل ضعف البصر والسمع وغيرها .
- العناية الخاصة بالطلاب المصابين بالعاهاات وبالتلاميذ المعاقين .
- تعويد الطلاب على العادات الصحية السليمة ، ورفع مستوى ثقافتهم الصحية .
- تدريب الطلاب على الحياة الصحية ، لتكون درسا علميا لهم ، ولتعودوا ويطبقوها في حياتهم المدرسية والخارجية ، وليؤثرو في المحيط الذي يعيشون فيه . (الخطيب هشام إبراهيم ، العدد مج 24، ع2، 92.91).

4-1- مكونات الصحة المدرسية :

1-4-1- التربية الصحية : هي عملية إكتساب ونشر المعرفة والسلوك التي تحسن وتعزز من صحة الأفراد والمجتمع طوال حياتهم وتعينهم في إتخاذ القرارات الصائبة لحل المشكلات الصحية على مستوى الفردي والسري والمجتمع ، وتعريف التلاميذ بمشكلات المجتمع المدرسي الصحية وكيفية مواجهتها والوقاية منها ، والرقي بالسلوك الصحي السليم للمجتمع المدرسي

2-4-1- التغذية المدرسية :

. تشمل التدابير الصحية الغذائية بالمدرسة من مراقبة مطعم المدرسة من ناحية المبنى ، والمحتوى و مراقبة صحة العاملين في تحضير الطعام ، مراقبة مايتحاجه التلاميذ من أطعمة داخل المدرسة ، ورفع مستوى الوعي الغذائي . وهي مجموعة التدخلات لتحسين المستوى الغذائي للمجتمع المدرسي معتمد على التقييم الغذائي والمعلومات عن أنواع الطعام والخلفية الثقافية والاجتماعية والمستوى الاقتصادي للمجتمع . (بكار وسيرات ، 2019، ص 5).

3-4-1- البيئة المدرسية :

تشمل الصحة المدرسية على جميع الجهود التي تبذل لتوفير وتقديم مناخ صحي في المدرسة والذي يتمشى مع الظروف الصحية المثالية لأجل حماية وسلامة صحة التلميذ ، كما يجب إتخاذ الإجراءات الصحية منذ المرة الأولى ، أي منذ إختيار الموقع المقترح لبناء المدرسة وطريقة التنفيذ والإشراف على أجهزة السلامة والوقاية من الحريق والإشراف على المرافق الصحية ومصادر المياه وعملية تعميم والتخلص من البقايا ، وكذلك الإشراف على الإضاءة والتهوية والتدفئة ، ومصادر الطعام والإشراف على توزيعه . (طه الحلبي ، 2017، ص 41).

1-4-4- الخدمات الصحية :

يقصد بها الخدمات المتعلقة بالصحة والمرض وتنقسم إلى خدمات وقائية وخدمات علاجية ، وتقدم الصحة المدرسية الرعاية الطبية للتلاميذ وتوفير العلاج المطلوب لكل حالة مرضية ، كما تعمل على إكتشاف أي مرض أو وباء يظهر بين التلاميذ ، وتعمل على عزل الحالات المصابة وعلاجها أو تقوم بتحويلها إلى المستشفى ، وكذلك تقوم الصحة المدرسية بتوفير الأدوية اللازمة لإسعاف الحالات الطارئة .

1-4-5- مشاركة الأسرة والمجتمع في دعم برامج الصحة المدرسية :

هي المشاركة الإيجابية للمدرسة والأسرة والمجتمع بكافة قطاعاتها العامة والخاصة في شتى مراحل برامج وأنشطة الصحة المدرسية ، والهدف منها تفعيل دور المدرسة والأسرة والمجتمع في دعم أنشطة وبرامج الصحة المدرسية .
(محمد أسعد ، 2008، ص15).

1-5- التربية الصحية المدرسية :

سيتم تناول التربية الصحية المدرسية من النواحي الأساسية الخاصة بالصحة والتي تتمثل بالأتي :

1-5-1- التربية الصحية : الهدف من التربية الصحية المدرسية للتلاميذ هو تحقيق السلامة والكفاية البدنية

والنفسية والاجتماعية ويجب التعاون من اجل تحقيق هذا الغرض على النحو التالي :

- التلاميذ السلوك والعادات الصحية السليمة عن طريق وسائل الإعلام المختلفة في المدرسة .
- ضرورة ارتباط بعض المواد الخاصة بالصحة والتربية الصحية بالبرامج والمقررات الدراسية .
- الرعاية الصحية المدرسية بطريقة جيدة ومن أمثلتها الفحص الطبي ، الفحوص الجماعية ، الإشراف اليومي .

1-5-2- التربية الصحية للآباء :

وتتلخص التربية الصحية للآباء إلى التعاون بين أولياء الأمور والمدرسة والتلاميذ في عمل بعض المشاريع الصحية في المجتمع المحيط بالمدرسة وإعداد بعض الوسائل الإيضاح الصحية وغيرها من الطرق التي تسهم في نشر الوعي الصحي في المجتمع . (يوسف لازم كماش ، 2014 ، ص95-96).

2- التربية الصحية :

2-1- مفهوم الصحة :

2-1-1- تعريف العالم بركنز : perkins

الصحة هي حالة التوازن بين وظائف الجسم وأن هذا التوازن ينتج من تكييف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها بصفة مستمرة وهي عملية إيجابية مستمرة تقوم بها قوة الجسم المختلفة للمحافظة على البيئة الداخلية للجسم بحالة إتران أي حالة الصحة .

2-1-2- تعريف منظمة الصحة العالمية (who):

الصحة هي حالة السلامة والتكامل والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية وليست مجرد حالة الخلو من المرض أو العجز" ، ويقى هذا التعريف مثاليا على الرغم من صعوبة تعريف وقياس السلامة والكفاية . وفي الواقع يمكن تعريف الصحة تحليليا إلى مستويين مختلفين همت مكونات الصحة وشدة الصحة ، لهذا نستطيع أن نشبه مكونات الصحة بمكونات الضوء (الطيف) الشمسي المتكون من عدة ألوان .

2-1-3- مفهوم التربية الصحية :

هي عبارة عن عملية تربوية تعمل على تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الأمراض والمشاكل الصحية، وتعمل على تزويد الأفراد بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم وممارسة العادات الصحية السليمة ويرى بهاء الدين سلامة "بأن التربية الصحية هي جزء هام من التربية العامة ، ولا تقتصر رسالتها على أن يعيش الفرد في بيئة تلاءم الحياة الحديثة ، بل تتعدى ذلك إلى إكتساب الأفراد تفهما وتقديرا أفضل للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع والإستفادة منها على أكمل وجه . كذلك تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والإرشادات الصحية المتعلقة بصحتهم بغرض التأثير الفعال على إتحاهاهم والعمل تعديل وتطوير سلوكهم الصحي لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية (بهاء الدين سلامة، 2011، ص20)

2-1-4- تعريف التربية الصحية :

ومن أهم التعاريف الواردة :

- التربية الصحية عملية تغيير أفكار وأحاسيس وسلوك الأفراد فيما يتعلق بصحتهم .
- التربية الصحية عملية تزويد أفراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم وإتحاهاهم وممارستهم فيما يتعلق بالصحة تأثيرا جيدا .
- التربية الصحية عملية تربوية تسعى إلى ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع وذلك باستعمال الأساليب التربوية الحديثة. (مؤيد عبد العلي الطائي، 2019، ص13)

2-2- أهداف التربية الصحية :

- النهوض من المفهوم العلاجي إلى المفهوم الوقائي وخلق مجتمع متفوق صحيا ، ومعرفة أسباب الأمراض والإصابات لتجنبها وبالتالي عدم اللجوء إلى العلاج .

- معرفة العادات السليمة للتغذية والتدريب عليها .
- تقديم المعلومات الكافية عن الأمراض وبالتالي تقليل تكاليف الإصابة ، وتوفير تكاليف العلاج التي تكون باهظة الثمن مقارنة بتكاليف التوعية والوقاية الزهيدة .
- القدرة على المشاركة لمعرفة المشكلات الصحية لأجل التطوير والمساهمة لتحسين الصحة
- الحرص على جعل المحافظة على الصحة والتمتع بها غاية و هدف يسعى جميع أفراد المجتمع على بذل الجهود لتنمية الجانب الثقافي التنظيمي لديهم والإستفادة من خبرات الآخرين خصوصا المثقفين منهم في المجال الصحي .
- أن يعرف أهمية البيئة الهادئة المريحة في تهيئة أنسب الظروف للإسترخاء والراحة والنوم ، وأن يعرف كيف يعد هذه البيئة والتعرف على أهم القيم التي تتعلق بالصحة والمرض مستعنين بذلك بكل الأنظمة الإجتماعية السائدة في المجتمع مثل النظام الديني والنظام التعليمي والنظام الصحي في المجتمع (يوسف كماش ، 2009، 33).

2-3- أهمية التربية الصحية:

- تعويد المجتمع على السلوك الصحي .
- توفير الرعاية الصحية لجميع فئات المجتمع.
- الصحة عامل مهم يساعد الطلاب على التركيز والتعلم.
- تقليل إنتشار العدوى في المجتمع.
- معالجة المشاكل النفسية والإجتماعية.
- برامج التربية الصحية هي إستثمار إقتصادي وصحي وتعليمي ناجح.

2-4- أهمية التربية الصحية المدرسية:

تكمُن أهمية التربية الصحية في المناهج المدرسية بأن البرامج التي طورت كجزء من الصحة المدرسية في أوروبا وفي إنجلترا والسويد لذا فإن معلمي الأحياء والعلوم يؤدون الدور الأكبر في التعليم حول الصحة وصناعة سياسة في المناهج والمدارس .إلا أن من مهام مناهج العلوم وتدرّيس مسؤولية تعليم كيفية التعامل مع القضايا والمشكلات الصحية بأنواعها المتعددة إلى جانب دورها في التنمية والمعارف والمعلومات والإتجاهات والميول تحقيقا لمفهوم الحماية والوقاية سواء قبل وقوع المشكلة أم عند حدوثها ومن هنا يظهر الدور الوقائي للتربية بعامة ولمناهج العلوم بخاصة في تزويد المتعلم بالمعلومات اللازمة ومساعدته على إكتساب الخبرات الوظيفية بحياته وسلوكاته اليومية في المنزل والمدرسة والبيئة ومما يدرا عليه الضرر ويعود عليه بالنفع .

أما في الولايات المتحدة فإن التربية الصحية تدرس كمادة مستقلة اختيارية مثلها مثل الرياضيات والعلوم الأخرى وغيرها حيث يقول "كوري" إننا نعرض العقول الفقيرة للرياضات والعلوم والأداب والدراسات الإجتماعية والمواد

الأخرى ليتمكن المتخرجون من إمتلاكها بعد إثني عشر عاما من الدراسة حيث يحصلون على ثقافة معرفية نافعة بالإضافة إلى إتجاهات إيجابية تمكنهم من الإنخراط بالمجتمع كأعضاء فاعلين ، وكما أن التلاميذ يتلقون الأساسيات بالرياضيات والأدب والعلوم فلا بد أن يكونوا عارفين بالصحة وإذا توقعنا أن ينتج أفراد أصحاء وحيويين ونشطون ومنتجون فلا بد أن تستمر التربية الصحية طوال سنوات المدرسة ، وبغير ذلك فلن يكون لديهم الفرصة لإمتلاكها بما يخص صحتهم أو صحة أبنائهم .

2-5-5- أسس التربية الصحية :

2-5-5-1- التربية الصحية ومراحل النمو/

من أجل العمل على تغيير إتجاهات وسلوك وعادات الافراد لتعزيز صحتهم وإرتباطها ببرامج النمو المختلفة للفرد ، حيث أن مظاهر النمو " العقلي . الإجتماعي . البدني " في كل المراحل تختلف عن غيرها مع الاخذ بعين الإعتبار أن ممارسة العادات الصحية قد تأتي نتيجة لعملية النضج والتعلم معا وخصوصا في

- مرحلة الطفولة المبكرة من 5.2 سنوات .
- مرحلة الطفولة المتأخرة من 12.6 سنة .

نلاحظ أن الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة والمتأخرة يزداد لديهم حب الإستطلاع مما يدفعهم إلى توجيه الأسئلة إلى الكبار للحصول على كثير من المعلومات، وعلى الأباء الاستفادة من هذه الظاهرة في تزويد الأطفال بالمعلومات والحقائق التي من شأنها تساعدهم في اكتساب المعلومات الصحية والتأثير الطيب في سلوكهم وعاداتهم. كما أن الطفل في هذه المرحلة يتعلم كثيرا من المهارات الحركية الصعبة في وقت قصير نسبيا ، مما يؤدي إلى حالات خاطئة في الحالات الصحية كتمارين الجمباز أو ألعاب القوى المتنوعة. أو ركوب الدراجة ، ويؤكد "Gorkin" أن الطفل في هذه المرحلة يصبح في مقدوره سرعة تثبيت المهارات الحركية الجديدة لذا لزم الاهتمام بدرس التربية البدنية والرياضية كوسيلة توجيهية للمشكلات الصحية . (علاء الدين محمد عليوة ، ص 31).

2-5-5-2- التربية الصحية وبيئة التلاميذ/

- التربية الصحية بمفهومها الحديث تهتم ببيئة التلاميذ والمشكلات الصحية الموجودة في تلك البيئة ، وهي تعمل على حث هؤلاء التلاميذ على التفكير والمشاركة في الحلول المناسبة والاشترك في مختلف المشروعات الصحية التي من شأنها أن ترفع المستوى الصحي في البيئة.
- التربية الصحية مشتقة من بيئة التلاميذ ومتصلة بواقع حياتهم مما يزيد من تأثيرها على عواطفهم ومشاعرهم، وبذلك يسهل تقبلهم وإستجاباتهم لها .
- عند تزويد التلاميذ بالمعلومات الصحية يجب على المدرسين ألا يغفلوا عامل البيئة التي يعيشون فيها والظروف المنزلية للأطفال ، فلا يطلبون منهم مالا تمكنهم إمكانياتهم المنزلية من تنفيذها أو الإستجابة لها .

- إستغلال البيئة الصحية في عملية التعلم وزيادة الوعي الصحي ومناقشة التلاميذ في مختلف المشروعات الصحية بالبيئة التي يعيشون فيها.

2-5-3- التربية الصحية وحاجيات وميول التلاميذ /

- إن حاجيات وميول التلاميذ هي السبيل المباشر إلى عقولهم ، وعن طريقها نستطيع أن نحقق الكثير في ميدان التربية الصحية ، كلما ارتبطت برامج التربية الصحية بحاجات وميول التلاميذ كانت فرصة نجاحها كبيرة وإقبال التلاميذ عليها كبيرة .

2-5-3-1- ربط التربية الصحية بحاجات التلاميذ :

- الحاجة إلى العطف وحسن المعاملة: فالمدرس الناجح في عمله وفي علاقاته بتلاميذ يكون أقدر من غيره على تحقيق برامج التربية الصحية ، وتكون هناك فرصة أكبر لدى التلاميذ للإقبال على هذه البرامج وإستعابها.
- الحاجة إلى النجاح : إن التلاميذ بصفة خاصة محتاجون إلى خبرات النجاح التي تدفعهم وتشجعهم على الإستمرار بالقيام بالأعمال المختلفة، كما أن توفير فرص النجاح يولد النجاح.
- الحاجة إلى حسن المظهر: إن التلاميذ في سن المراهقة يكونون حريصين على مظهرهم العام سواء من ناحية الملابس أو النظافة أو غيرها، والمراهق في هذه المرحلة يتقبل المعلومات التي ترتبط بمظهره.
- الحاجة إلى الإلتناء: التلميذ يعيش داخل جماعة الفصل ولذلك يجب أن يتبع أسلوب العمل الجماعي في برامج التربية الصحية .
- الحاجة إلى إكتساب رضاء الآخرين .
- الشعور بالقيمة الشخصية .

2-5-3-2- ربط التربية الصحية بميول التلاميذ :

- الميل إلى تقوية الجسم والشعور بالقوة العضلية : لو فهم التلاميذ أن التغذية السليمة والعادات الصحية والنوم والراحة وممارسة بعض أنواع النشاط الرياضي، كلها تساعد على تقوية الجسم .
- الميول المهنية: غالبا ما يتطلع التلاميذ إلى بعض المهن منذ الصغر ، فبعضهم يميل أن يكون ضابطا أو طبيبا أو مهندسا أو بطلا رياضيا ، ويجب ربط هذه التربية الصحية بهذه الميول عن طريق توعيتهم بضرورة الاهتمام بالصحة وممارسة الرياضة .
- الميل إلى القراءة والإطلاع : يجب استغلال هذا الميل في تزويد التلاميذ بالقصص التي تتعلق بالصحة والغذاء وبطرق مكافحة الأمراض .
- الميل إلى الجمع وحب الإقتناء: يميل التلاميذ إلى جمع الصور أو الأشياء التي تمثل لديهم معنى معين، ويمكن إستغلال هذا الميل في التربية الصحية وذلك بجمع الصور التي تتعلق بالصحة والمرض وغير ذلك .

- الميل إلى الرسم والنحت : ويمكن أن تستغل عن طريق القيام ببعض الأعمال الصحية.
- الميل إلى المعرفة وحب الإستطلاع: إستغلال هذا الميل في إمداد التلاميذ بالمعلومات والعادات الصحية السليمة .
- الميل إلى المحاكاة والتقليد : إستغلال هذا الميل في تقليد المدرس أو الأب في عاداته الصحية كالمشي والأكل والجلسة الصحية وغيرها من العادات التي تساعد على المحافظة على الصحة بشكل عام .

2-5-4- التربية الصحية والمنزل والمجتمع/

2-5-4-1- إحتياجات صحة المنزل:

- توفير حياة عائلية سليمة: إن الحياة العائلية المستقرة التي يسودها السعادة والهدوء والعطف وتؤثر بشكل إيجابي في صحة الأطفال النفسية.
- مراعاة النواحي النفسية في معاملة الأطفال : وتتمثل في عدم المفاضلة الواضحة بين الأخوة والأخوات وعدم التدليل الزائد وعدم القسوة التي تؤدي إلى الإضرار بهم والتي تولد العقد النفسية لديهم.
- توفير الاشتراطات الصحية بالمنزل : من حيث النظافة ، والإتساع ، والإضاءة، والتهوية ، ودخول الشمس ، والتخلص من القمامة والفضلات ، وغيرها مما يساعد على إكتساب التلاميذ العادات الصحية .

2-5-4-2- إحتياجات صحة المجتمع :

- توفير المياه النقية والتخلص من القمامة والفضلات بالطرق السليمة : حيث يجب إن تهتم الابرامج المدرسية بإيضاح أهمية هذه الإحتياجات والأخطار التي تنشأ نتيجة الإهمال .
- صحة الأغذية والكشف عليها : يجب أن يدرك التلاميذ أهمية سلامة الطعام والشراب ونظافته كطريقة للوقاية من الأمراض .
- الأمن والسلامة والوقاية من الحوادث : ضرورة تبصر التلاميذ بمدى أهمية ضخامة مشكلة الحوادث في المجتمع ومسبباتها وما يجب إتباعه للإقلال ثم الوقاية منها .

2-5-5- التربية الصحية والعمليات العقلية العليا : /

- العمليات العقلية العليا هي تلك الأشياء التي يتميز بها الإنسان عن الحيوان نتيجة انه أرقى المخلوقات في سلم التطور ، وما يتميز به عقل الإنسان من القدرة على القيام بعمليات عقلية معقدة تفرق بينه وبين الحيوان .

2-5-5-1- التذكر والنسيان :

كثيرا أو غالبا ما يرتبط لفظ التذكر بلفظ النسيان أيضا لأن التذكر قد لا يكون تاما ، وكذلك النسيان قد لا يكون تاما أيضا ، فنحن إذا تعلمنا شيئا يمكن أن ننسى بعضنا منه ونتذكر البعض الآخر . ذ

2-5-5-2- الإدراك :

لا بد أن ترتبط الخبرات الحسية بأشيط ، فعندما نسمع أو نرى أو نشم ، لا بد أن ترتبط تلك العمليات بأشياء كأن نسمع صوت سيارة أو صوت طلقة مسدس ، وحينما نرى فإننا قد نرى كتابا أ وتلميذا ، وهكذا ، أي أننا نقوم بتفسير الإحساسات ثم تحديد الشيء أو تفسيره

2-5-5-3- التصور :

عبارة عن إنعكاس الأشياء التي سبق للفرد إدراكا والتي تؤثر عليه لحظة تصورها، وعادة يكون التصور أقل في درجة الوضوح عن الإدراك ، كما أن التصور يتميز بعدم الثبات ، وكذلك التغير في وقت آخر . ويلعب التصور دورا مهما في حياة الأفراد إذ بدونه يصبح الفرد مرتبطا بالأشياء المدركة .

2-6- مجالات وأبعاد التربية الصحية :

وصف مركز ضبط الأمراض والوقاية منها (cdc2002) مكونات التربية الصحية والتي يجب أن يمتلك الطلبة

خبرة في مكوناتها وهي :

✓ صحة المجتمع .

✓ صحة المستهلك .

✓ الصحة والبيئة .

✓ الحياة الأسرية .

✓ الصحة العقلية والعاطفية .

✓ الوقاية من الأمراض .

✓ الوقاية من الإصابات .

✓ التغذية .

✓ الصحة الشخصية .

✓ الإساءة وتعاطي المخدرات . (صفاء الحاج صالح ، 2015 ، 31).

أما الجمعية الأمريكية للتربية الصحية (AAHE /NTE1995) أوضحت أن مكونات التربية الصحية

الشاملة تكون في عشرة مجالات من بينها :

2-6-1- الصحة الشخصية : وتتعلق بتوعية الفرد بأهمية الصحة والنظافة والتغذية والنوم والعمل والراحة ومزاولة

النشاط الرياضي ومحاربة أوجه النشاط الترويحي في أوقات الفراغ .

ولذلك يجب أن يحرص الفرد على نظافته باستمرار ويجب العناية بنظافة اليدين قبل وبعد تناول الطعام . وكذلك نظافة الشعر وغسله مرتين على الأقل في الأسبوع كما يجب الحرص على نظافة الجلد وغسله

2-6-2- التربية الصحية في محيط المنزل والأسرة :

وذلك فيما يتعلق بالعادات الصحية للكبار كقدوة للصغار وطريقة معاملة أفراد الأسرة بعضهم البعض واتجاهات الأسرة نحو الصحة والإجراءات الصحية والصحة البيئية للمنازل من فضلان ومياه وحشرات ، وطريقة حفظ الأطعمة والتهوية ووسائل الترويح واللعب ، وقضاء وقت الفراغ في الأسرة هي البيئة الأولى التي تتعهد للطفل بالتربية منذ ولادته وعليها يقع العبء الأكبر في عملية التنشئة الاجتماعية ، كما أن الأسرة تشكل تفكير الطفل منذ نعومة أظافره وجعلها مرتبطة بوجدانه ومشاعره فلا يشعر بالراحة والطمأنينة إلا حين يمارسها

2-6-3- التربية الصحية في الوسط المدرسي :

التربية الصحية في المجال المدرسي لا يقتصر مفهومها على تربية التلاميذ بالقدر المناسب من الحقائق الصحية فحسب ، بل تهتم بشخصية التلاميذ وما تتكون لديه من ميول وعادات واتجاهات وقيم صحية وبكل ماله تأثير على التلميذ في جميع مراحل تعليمه بالنسبة الطبيعية والميادين المدرسية ، ومستوى الثقافة بها وبالتغذية المدرسية ، وبالتربية الرياضية وكذلك بمحتويات منهج الصحة وطرق تدريسه والسلوك الصحي للمدرس والعلاقات الإنسانية في مجتمع المدرسين والخبرة التي حصل عليها من الخدمة الصحية المدرسية .

2-6-4- التربية الصحية في محيط المجتمع :

تهيأ المجتمعات المتقدمة فرصا كبيرة للتربية الصحية لأفرادها ومن هذه الفرص النصائح والإرشادات التي يقدمها القائمون على الخدمات الصحية بالمجتمع ، والبرامج الصحية التي تقدمها الهيئات المسؤولة عن توجيه الأفراد مثل وسائل الإعلام وذلك لتوفير الفرص التي تحقق للشعب الاستقرار والمساهمة في المشاريع الصحية التي تقوم بها الجهات الصحية المسؤولة على المجتمع .

2-6-5- التربية الصحية وبيئة التلاميذ :

التربية الصحية بمفهومها الحديث تهتم ببيئة التلاميذ والمشكلات الصحية الموجودة في تلك البيئة ، وهي تعمل على حث هؤلاء التلاميذ على التفكير والمشاركة في الحلول المناسبة والاستقرار في مختلف المشروعات الصحية التي من شأنها أن ترفع المستوى الصحي في البيئة وذلك على النحو التالي :

- استغلال المواقف المختلفة لتوجيه التلاميذ وتبصيرهم بكيفية محافظة الإشراف في البيئة التي يعيشون فيها أو على سبيل المثال إذا انتشر في المدرسة أي مرض حيث يجب أن تعمل إدارة المدرسة على تزويد التلاميذ بالمعلومات الضرورية حول هذا المرض .
- التربية الصحية مشتقة من بيئة التلاميذ ومتصلة بواقع حياتهم مما يزيد من تأثيرها على عواطفهم ومشاعرهم وبذلك يسهل تقبلهم واستجابتهم لها.
- عند تزويد التلاميذ بالمعلومات الصحية يجب على المدرسين أن لا يغفلوا عامل البيئة التي يعيشون فيها ، والظروف المنزلية للأطفال فلا يطلبون منهم مالا تمكنهم إمكانياتهم المنزلية من تنفيذها أو الاستجابة لها.
- استغلال البيئة الصحية في عملية التعلم وزيادة الوعي الصحي ومناقشة التلاميذ في مختلف المشروعات الصحية بالبيئة التي يعيشون فيها ومن هذا المنطلق ونحن نعلم خصوصية البيئة المدرسية من سعة الاستيعاب ، وسهولة التأثير بها حوله في هذه البيئة .

7-2- مبادئ ودوافع الاهتمام بالتربية الصحية :

7-2-1- تتمثل مبادئ التربية الصحية في :

- التربية الصحية مسؤولية مشتركة بين المدرسة والبيت والمجتمع .
- تنجح التربية الصحية في المدرسة إذا حظيت باهتمام الإدارات المدرسية .
- تتوقف الصحة الشخصية للفرد على عوامل وراثية وعوامل مكتسبة .
- . تدريس برامج التربية الصحية يجب أن يكون جزءا من المناهج المدرسية .

7-2-2- دوافع الاهتمام بالصحة المدرسية تتمثل فيما يأتي :

- يشكل الطلاب قطاعا واسعا من المجتمع قد يصل إلى ما يزيد عن ربع مجموع السكان .
- تمثل مرحلة الطفولة حجر الأساس والعمود الفقري لبناء الفرد .
- . يتعرض الطفل خلال فترة طفولته إلى العديد من المشكلات الصحية التي تؤثر في حياته .
- تتميز مرحلة الطفولة بنموها السريع جسديا وعقليا .

8-2- الشروط اللازم توفيرها لنجاح التربية الصحية في المدرسة :

- يجب أن تتوفر عدة شروط مجتمعة لإنجاح برنامج التربية الصحية وهي كالأتي :
- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ .
- تشجيع التشخيص والعلاج بواسطة الطبيب .
- ربط المواد التعليمية برغبات التلاميذ واحتياجاتهم وإمكانياتهم وميولهم .
- ربط التربية الصحية بظروف الحياة الواقعية التي يعيش فيها التلاميذ .

- مراعاة شعور التلاميذ .
- عند التخطيط لبرامج التربية الصحية لابد أن نأخذ بعين الاعتبار التلاميذ والعملية التعليمية وأولياء الأمور.

9-2- معايير التربية الصحية :

- الصحة العقلية والعاطفية : أن يظهر الطلبة القدرة على استخدام المعرفة والمهارات العقلية ، والعاطفية لتعزيز مفهوم الذات والعلاقة مع الآخرين .
- التدخين وتناول المخدرات والكحول : أن يظهر الطلبة القدرة على استخدام المعرفة في تناول الأدوية والمخدرات ، ومهارات اتخاذ القرار، وتعزيز إستراتيجيات (شعار الصحة) لا لاستخدام الأدوية والكحول والمخدرات .
- الصحة الشخصية والاستهلاكية : أن يظهر الطلبة القدرة على استخدام المعرفة ، والمهارات لتطوير الممارسات الصحية الشخصية السليمة ومنها استهلاك منتجات الرعاية الصحية .
- الحياة الأسرية والجنسية : أن يظهر الطلبة القدرة على استخدام المعرفة والمهارات الاجتماعية ، لتعزيز استراتيجيات الصحة من أجل تعزيز العلاقات الإيجابية والنمو الصحي في جميع مراحل الحياة .
- السلامة والوقاية من الإصابات : أن يظهر الطلبة القدرة على تطبيق المعرفة للوقاية من الإصابات وتعزيز العيش الآمن في المنزل ، المدرسة ، المجتمع .
- التغذية والرشاقة : أن يظهر الطلبة القدرة على استخدام المعرفة واللياقة البدنية لتعزيز نمط الحياة الصحية .
- الوقاية من الأمراض والسيطرة عليها : أن يظهر الطلبة القدرة على تطبيق المعرفة للوقاية والعلاج من الأمراض ، والحد من التعرض للحوادث . (صفاء الحاج صالح ، 2015 ، ص34).

10-2- العوامل التي تؤثر في برنامج التربية الصحية :

1-10-2- العوامل الوراثية :

الوراثة هي فرع من علوم الحياة الذي يهتم بدراسة كل من التشابه والتعبير للأجيال المتعاقبة من الأحياء ، أي أنها تعني دراسة التشابه والاختلاف بين الأبناء من جهة والآباء والأقارب من جهة أخرى ، فالتغيرات أو الصفات التي يكتسبها الفرد أثناء حياته نتيجة الخبرة والممارسة أو بتأثير المحيط أو نوع الغذاء يمكن أن ينتقل بالوراثة إلى ذريته . ولقد استطاع العالم " مورجان " أن يثبت أن كل كروموسوم يحمل عددا من العوامل الوراثية التي أطلق عليها اسم الجينات (المورثات) ، وتعتبر الوراثة هي الوحدة الأساسية المسؤولة عن تحقيق وانتقال صفة أو ميزة وراثية معينة ، وقد توصلت بعض الدراسات العلمية التي أجريت على (188) طفلا من زواج الأقارب إلى أن هناك

20.4) بالمئة) من حالات الأمراض الوراثية الناشئة عن تكوين الزيغوت المتجانس (الكروموسومات ذي الجينات المتنحية الضارة) .

2-10-2- العوامل البيئية :

- البيئة تشمل كل ما يحيط بالإنسان من عناصر الطبيعية واجتماعية و البيئية والجسمية ، إضافة إلى تأثيراتها في عاداته و تقاليده ونفسيته وهناك علاقة وثيقة تبين أن تأثيرات المورثات يتحدد بعوامل البيئة المختلفة ، وهي كالاتي
- تؤثر التغذية بالمورثات المسئولة عن شكل الجسم ، وحيث أن السيطرة على وزن الجسم كالسمنة والنحافة تتأثر بالتغذية ونوعها وكميتها .
 - كل بيئة لها طابعها الخاص الذي يؤثر بصورة مباشرة أو غير مباشرة بمستوى صحة الأفراد ، حيث تؤدي البيئة غير السليمة إلى انتشار الأمراض المعدية وغيرها من الأمراض المعدية .
 - إن كل ما يمارسه الإنسان من أنماط سلوكية وعادات صحية وكل ما يقوم به من طرق الرعاية والعناية الصحية له ولغيره من الأفراد الآخرين يتوقف على البيئة التي يعيش فيها والمجتمع الذي يحيط به .
 - النظام البيئي بكل ما يشمل من جماعات ومجتمعات ومواطن بيئية مختلفة ، يعني بصورة عامة التفاعل الديناميكي لجميع أجزاء البيئة .

2-10-3- العوامل الاقتصادية :

إذا كان مستوى الحالة الاقتصادية في المجتمع منخفضا ودون المستوى المطلوب . فإن ذلك يؤدي إلى التأثير على صحة أفراد ذلك المجتمع وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة نسبة انتشار الأمراض المعدية ومن ذلك نستدل إلى أن انخفاض المستوى الاقتصادي لدى أفراد المجتمع يؤدي إلى انخفاض في مستوى الصحة البيئية على سبيل المثال السكن الصحي ، التخلص من الفضلات والقمامة ، إضافة إلى ذلك فإن مستوى الحالة الصحية يرتبط بمستوى البرامج الخدمية ، الصحية سواء كانت هذه البرامج علاجية أو وقائية بحيث يتناسب مع احتياجات أفراد المجتمع .(يوسف لازم كباش ، 2014 ، ص35-39).

2-11- برامج التربية الصحية :

- التربية هي عملية نمو وتطوير وتشكيل حياة الأفراد في مجتمع معين حتى يتمكنوا من إكتساب المهارات المختلفة والقيم والاتجاهات وانماط السلوك التي تساعدهم على التعامل مع البيئة الإجتماعية التي ينشأون فيها . لذلك لا يمكن لأهداف الصحة العامة أن تتحقق في أي مجتمع دون المشاركة الإيجابية من الأفراد ، ولكي تحقق تلك المشاركة من جانب الأفراد هناك مسؤوليات ومهام تقع على عاتق العاملين في مجال الصحة العامة لكي تدفع الأفراد وتحثهم على القيام بمسؤولياتهم تجاه صحتهم ، ويتم ذلك عن طريق برامج التربية الصحية النظامية واغير النظامية :

2.11.1. أهداف برامج التربية غير الصحية :

- العمل على تغيير مفاهيم الأفراد فيما يتعلق بالصحة والمرض ومحاولة أن تكون الصحة هدفا لكل منهم، ويتوقف تحقيق ذلك على عدة عوامل من بينها النظم الاجتماعية القائمة، وكذلك على مستوى التعليم في هذا المجتمع كما تتوقف على الحالة الاقتصادية ، وعلى مدى ارتباط الأفراد بوطنهم وجهم له ، ويتضح ذلك من خلال مساعدتهم للقائمين على برامج الصحة العامة في المجتمع.
- العمل على نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع والذي بدوره سوف يساعد على تفهمهم للمسؤوليات الملقاة عليهم نحو الاهتمام بصحتهم .
- العمل على تغيير الإتجاهات وسلوكيات وعادات الأفراد لتحسين مستوى صحة الفرد والأسرة والمجتمع بشكل عام ، وخاصة فيما يتعلق بصحة الأم الحامل والمرضع وصحة الطفل، وصحة المنزل والعناية بالتغذية السليمة للأفراد.
- العمل على تنمية وإنتاج المشروعات الصحية في المجتمع وذلك عن طريق تعاون الأفراد مع المسؤولين وتفهمهم التي من أجلها تم إنشاء وتجهيز تلك المشروعات . (مؤيد عبد الطاني ، 2019، ص19).

2.11.2. برامج التربية الصحية النظامية :

ومن أهم برامج التربية الصحية النظامية برامج الصحة المدرسية المطبقة في المؤسسات التربوية التعليمية.

2.11.2.1. برامج الصحة المدرسية :

تلعب المدرسة في العصر الحديث دورا هاما في تقدم ونهضة الأمم ، وقد أصبحت هي الأداة التي يتم فيها صهر مختلف أنواع القدرات الشخصية لدى الطلبة ، وصقلها حتى تمكنهم من القيام بكافة الواجبات لتحقيق آمال الأمم ورفيها ، لذلك كان من الضروري الإهتمام بصحة هؤلاء الطلبة . وتعرف الصحة المدرسية على أنها مجموعة من المفاهيم والمبادئ والأنظمة والخدمات التي تقدم لتعزيز صحة الطلبة في السنوات الدراسية وتعزيز صحة المجتمع من خلال المدارس . (أحمد محمد بدح وأخرون ، 2019 ، ص 23 - 24).

خلاصة :

من خلال ماتقدم ذكره حول التربية الصحية ومجالاتها واسسها وإعتمادها على المدرسة ، نستنتج أن نقل المعرفة الصحية من خلال المدرسة وخصوصا بالإعتماد على المناهج التربوية المختلفة ، حيث أن التربية الصحية تعزز لدى التلاميذ معلومات ومعارف من المدرسة إلى البيت والمجتمع ، وهذا من أجل خلق أفراد يتمتعون بالصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية . وهذا بتزويدهم على مايخدم صحتهم في المراحل المتقدمة من حياتهم إبتداء من الروضة إلى الجامعة ، مع الأخذ بعين الإعتبار ميول وحاجيات الأفراد .

الفصل الثاني: النشاط التربوي

تمهيد :

يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي ميدان من ميادين التربية ، حيث يهدف إلى تنمية جميع النواحي المختلفة للفرد البدنية والنفسية والاجتماعية الإنفعالية ، بالإضافة إلى النواحي العقلية وذلك من خلال الأنشطة المختلفة سواء كانت هذه الأنشطة جماعية أو فردية .

حيث أصبح النشاط البدني يمثل جزءا هاما في الحياة اليومية ، ونمو النشاط البدني الرياضي التربوي لم يكن وليد الصدفة إنما لعبت التربية الحديثة من خلال العلوم التربوية والمفاهيم الحديثة للتربية والتي غذتها مختلف العلوم الإنسانية والاجتماعية كعلم النفس بفروعه وعلم الاجتماع وغيرها بالعلوم والمعارف والنظريات التي خرجت بنتيجة أن النشاط البدني الرياضي هو تربية الجسم عن طريق النشاط الحركي .

وفي هذا الفصل سيتم إستعراض مفهوم النشاط البدني ثم الأهداف ثم تصنيف أهم النشاطات الرياضية وغيرها من العناصر بالإضافة إلى النشاط البدني الرياضي المدرسي وأهم وظائفه وإعتباراته في العملية التعليمية بإعتباره عنصر لا يتجزأ عن التربية .

1-النشاط البدني الرياضي :

1-1- مفهوم النشاط البدني :

1-1-1-تعريف النشاط البدني :

- يقصد به كل عمل أو جهد يقوم به الفرد حيث يفقد من خلاله طاقته ، ويظهر ذلك من خلال الأعمال اليومية التي يقوم بها الفرد كالمشي وغيره .
- هو حركة الجسم بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز مايصرف من طاقة اثناء الراحة .
- هو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويجي . (عمار رواب وأخرون ، 2012 ، 107) .

2-1-النشاط البدني الرياضي :

1-2-1- مفهومه :

- . يرى " أمين أنور الخولي " " أن استخدام كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان ، وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول . "
- . وعرفه " قاسم حسن الحسين " بأنه ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا ويعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والإجتماعي والخلقي للوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع " . (السعيد مزرع ، 2016 ، 198) .

1-2-2-1- التعريف الإجرائي :

- هو نشاط أو جهد منظم ومقصود يقوم به الفرد الرياضي غالبا ، ويكون له أهداف إما تربية أو تنافسية . حيث يقوم به الفرد مستخدما نوعا من الأنشطة الرياضية كأداة للوصول إلى ذلك الهدف .

3-1- أهداف النشاط البدني الرياضي !:

1-3-1- التنمية البدنية !:

- يعد هذا الغرض من أهم العناصر الأساسية في بناء كفاءة الفرد عن طريق تقوية أجهزة الجسم المختلفة بممارسة الفعاليات الرياضية المتنوعة ومن خلال هذه الممارسة يتمكن الفرد من الإحتفاظ بمجهود تكيفي ومقاومة التعب،والعودة إلى حالة الشفاء والراحة،ويتضمن قيما بدنية وجسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراضا مهمة على

المستويين التربوي والإجتماعي وتمثل في اللياقة البدنية ،القوا مالمسلم الخالي من العيوب والإنحرافات ،التركيب الجسمي المتناسق ،السيطرة على البدانة والتحكم في الوزن.

- وبشكل عام يقدم النشاط البدني الرياضي مناخا تربويا وتنافسيا مقبولا للأطفال في المؤسسات التعليمية ، ولمختلف الأطوار خلال درس التربية البدنية والرياضية ،حيث أن أغلب التلاميذ يعلمو بحبرات القيادة والتبعية من خلال لعب الأدوار المختلفة المتباينة في النشاط الرياضي ما بين أداء حركي وقيادة الفريق والتنظيم والمشاركة الفعالة والعمل من أجل صالح الفريق والمواظبة على التدريب وهي كلها أمور تهدف إلى تنظيم الفرد الممارس الرياضي (عيسات، 2013، ص20).

1-3-2- التنمية المعرفية : / يتناول هذا الهدف العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي والقيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن إكتسابها من خلاله ،ويهتم بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقدير للجوانب المعرفية في جوهرها رغم إنتسابها للنشاط البدني الرياضي .

1-3-3- التنمية النفسية : /

يعبر هذا الهدف عن مختلف القيم والخبرات التي يكتسبها برنامج التربية البدنية والرياضية ،بحيث يمكن القول أن هذا التأثير يجعل الممارس له ذو شخصية مترنة ،كما يؤثر على الحياة الإنفعالية للفرد لأنه يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك،ولقد أكدت عدة دراسات أن النشاط البدني الرياضي يؤثر على تشكيل مفهوم الذات لدى الأطفال ،كما أنه يقدم اللبنة الأولى لنمو شخصية الطفل ،ضف إلى ذلك يغرس القدرة على الإنضباط الإنفعالي ،إحترام السلطة ،التحك في النفس ،الثقة بالنفس.

1-3-4- التنمية الإجتماعية : /

تعتبر التنمية الإجتماعية من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي لما يوفره هذا الأخير من مناخ إجتماعي،حيث وفرة العمليات والتفاعلات الإجتماعية من شأنها أن تكسب الممارس لهذا النشاط عددا من القيم والخبرات الإجتماعية التي تنمي الجوانب الإجتماعية في الشخصية كما تساعده في تنشئة إجتماعية سليمة موافقة لمقتضيات المجتمع ونظمه ومعايير، وقد إستعرض (كوكلي) الجوانب الإجتماعية للنشاط الرياضي كمايلي :الروح الجماعية، تقبل الآخرين،التعود على القيادة،التعاون كما تجعل الفرد يتقبل دوره في الفريق وتعلمه قواعد اللعب والمنافسات . (عيسات، 2013 ، 21- 22) .

1-3-5- التنمية الترويحية: /

تشير الأصول الثقافية للرياضة أنها نشأت بهدف التسلية والمتعة والترويح والهدف الترويحي للنشاط البدني هو الهدف الذي يرمي إلى إكساب الفرد للمهارات الحركية الرياضية وكذلك زيادة عن المعارف والمعلومات المتصلة بها ،وكذا إثارة الإهتمامات بالأنشطة الرياضية ولها تأثيرات إيجابية نحوه، بحيث تصبح ممارسة الأنشطة الرياضية نشاطا ترويحيا يستمتع به الفرد في وقت فراغه مما يعود عليه بالصحة الجيدة والإرتياح النفسي والإنسجام الإجتماعي (عبد السلام زوي ، 2010 ، 53).

1-3-6- التنمية العقلية: /

إذا إقتصرت التربية البدنية والرياضية على الجسم فقط فلن تصل مطلقا إلى ما يمكن القيام به ومن اللازم أن تتذكر دائما أن العقل والجسم مرتبطان إرتباط وثيقا ،فليس الغرض من الجسم أن يحمل العقل فقط، وتنمية اللياقة البدنية تؤيد إستخدام العقل إستخداما فعالا ومؤثرا (عشيرة ، 2010 ، 59).

1-4- خصائص النشاط البدني الرياضي : /

- ينعكس أثر النشاط الرياضي في أسلوب ال رياضي لحياته اليومية.
- إن أي نشاط يقوم به الإنسان ماهو إلا تعبير عن شخصية ككل.
- يساهم النشاط الرياضي في الإرتقاء بمستوى الوظائف العقلية والإنفعالية للرياضي.
- يتم النشاط الرياضي وفقا لقواعد وقوانين ولوائح تحدد الجوانب الفنية والتنظيمية للنشاط ويجب الإقتداء بيها وإحترامها .
- يتطلب النشاط الرياضي وخاصة المستويات العالية نمط خاص في الحياة اليومية للرياضي مثل : التغذية ، تجنب التدخين .
- النشاط البدني الرياضي محصلة الشخصية ككل ، أي أن جميع النواحي العقلية ، البدنية والإجتماعية ، النفسية تعمل معا ككل أي أنها متكاملة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
- يضع القائمون بالنشاط الرياضي في إعتباراتهم تقبل مسلمة أن الرياضة فائز ومهزوم ، لذا يجب ألا توجد حساسية مرهقة للهزيمة أو التكبر والسخرية من المهزوم (رمضان ، 2008 ، 59).

1-5-1- تصنيف الأنشطة الرياضية : /

1-5-1- النشاط الرياضي الداخلي : هوذلك النشاط الذي يقوم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التربوية والغرض منه إتاحة الفرصة لكل تلميذ للممارسة النشاط المحب إليه ،ويتم عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم المدرسي ،وينظم طبقا للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية (البسيوني والشاطي، 1992، 132).

- هدف النشاط الداخلي هو إتاحة الفرصة لحوالي (60) من التلاميذ لممارسة أنواع الأنشطة التي يميلون لها كما أنها مجالا يكشف فيه التلاميذ عن قدرته الحركية والنفسية،وقد يكون النشاط الداخلي تنافسي مثل:مباريات الفصول، مباريات بين المدرسين والتلاميذ.(رمضان ، 2008 ، 55) .

وقد يكون تنافسي مثل :الحفلات المدرسية والمعسكرات المدرسية،والأنشطة التي تختار لممارستها كأنشطة داخلية يجب أن تتوفر فيها الشروط الآتية:

- يمكن أن يشترك فيها أكبر عدد من التلاميذ.
- تناسب ميول ورغبات التلاميذ.
- تساعد على قضاء وقت الفراغ بطريقة ناعمة.
- تساهم في إكتشاف اللاعبين الذين يمتلكون المدرسة.

- تعطي التلاميذ حب الانتماء للفصل أو للأسر التابع لها.

1-5-2- النشاط الرياضي الخارجي : / هو ذلك النشاط الذي تنظمه المدرسة أو تشترك فيه مع هيئات

أخرى بتنظيم مسابقات ومباريات تشترك فيها الفرق الرياضية المدرسية (عبدالله و أخرون 1986، 56) .

- وغالبا ما تكون هذه المنافسات بينأفراد يتمون لنفس الجنس ونفس المرحلة السنية، وهذا النوع من النشاط

الخاص بالموهوبين والمتميزين في النشاط الرياضي وعدده لايزيد عن (10) من التلاميذ وهدف هذاالنوع من إتاحة

الفرص للمتميزين في النشاط الرياضي للإشتراك في تمثيل مدرسته وفي المنافسات الرياضية التي تنظمها المنطقة

التعليمية أو على مستوى الجمهورية بهدف إبراز البطولة والكفاءة الرياضية

جماعية كانت أو فردية ،والنشاط الخارجي يجب أن يحقق النواحي الآتية:

✓ تطوير مستوى الأداء الرياضي.

✓ إتاحة الفرص للناشئين لتنمية قدراتهم ومواهبه الرياضية.

✓ يساهم في توطيد العلاقات الإجتماعية بين تلاميذ الفرق الرياضية.

✓ يساهم في إستنباط طرق فنية جديدة.

✓ يمنح الفرص للتلاميذ لتعل قوانين الألعاب وتكتيك اللعبة.

✓ يساهم من إكتساب التلاميذ عناصر اللياقة البدنية ورفع مستواه الصحي (رمضان 2008 ، 56 - 57).

1-6-6- هرم النشاط البدني :/

يعتبر هرم النشاط البدني مدخلا هاما لفهم إحتياجتك من النشاط البدني وتنمية لياقتك الصحية ،ويتضمن

الهرم أربع مستويات ، ويتوقع زيادة تكرار المستويات التي تقترب من قاعدة الهرم وتقل التكرارات معالإقتراب

من قمة الهرم، حيث تمثلت هذه المستويات في :

1-6-1- المستوى الأول : يمثل قاعدة الهرم الأكثر إتساعا ويتضمن أنشطة الحياة اليومية مثل : المشي إلى

العمل ، ممارسة الأعمال اليدوية بالمنزل .

1-6-2- المستوى الثاني : يمثل الأنشطة الهوائية حيث الأداء لفترات طويلة نسبيا دون توقف مثل : المشي

والهرولة والجري ،التمرينات الهوائية ،وهذه التمرينات الهوائية تحتاج تنميتها والتدريب عليها معظ مأيام الأسبوع،

وتساهم بدرجة أساسية في تنمية لياقة الجهاز الدوري التنفسي فضلا عن المساعدة في خفض نسبة دهن الجسم

وتنمية بعض جوانب اللياقة الأخرى.

1-6-3- المستوى الثالث : لهرم النشاط البدني تمرينات المطاطية لتنمية المرونة ،تمرينات القوة وتحمل القوة

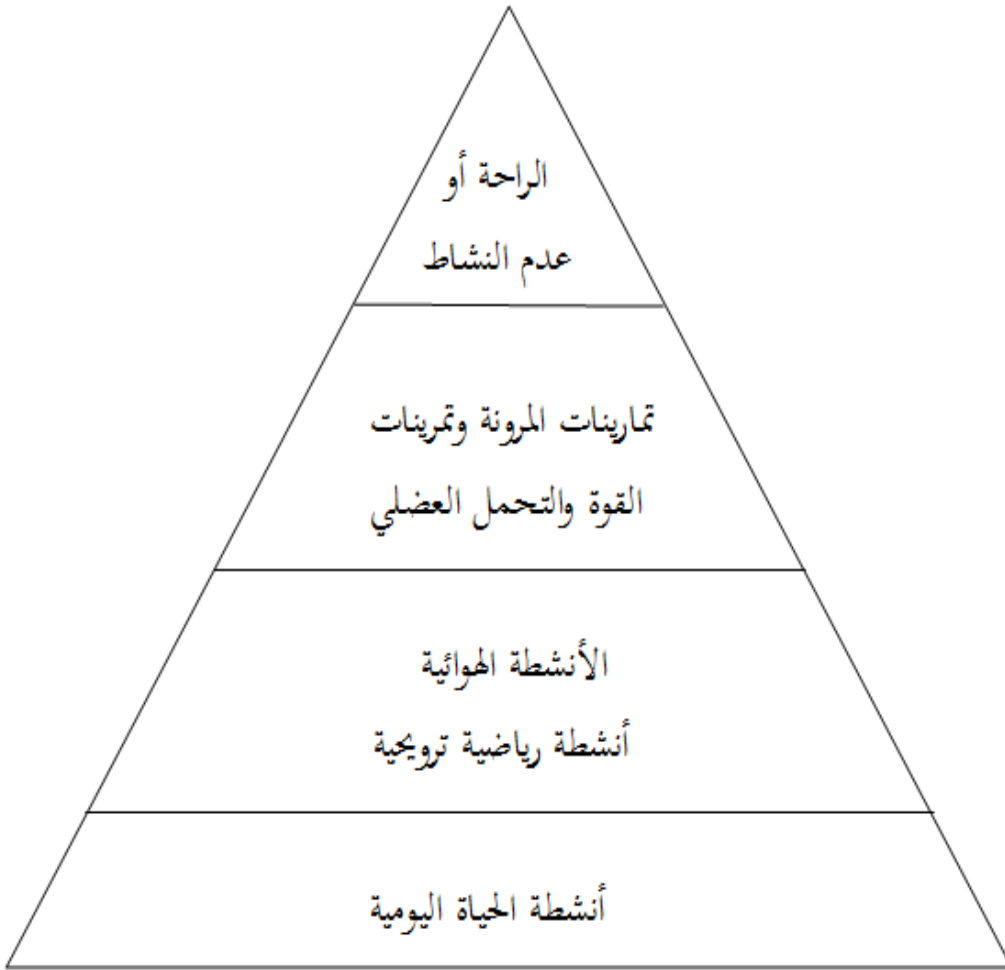
وتأتي أهمية تمرينات المطاطية لتنمية المرونة نظرا لأن الأنشطة المتضمنة في المستويين الأول والثاني لقاعدة هرم النشاط

البدني،تساهم غالبا في تطوير وتنمية المرونة ،ويجب أداء تمرينات المطاطية والمرونة بواقع ثلاثة أيام على الأقل في

الأسبوع لتحقيق أفضل النتائج.

1-6-4- المستوى الرابع : يأتي في قمة هرم النشاط البدني مستوى الراحة وعدم النشاط البدني ومن ذلك النوم ،حيث يعتبر أهم عوامل الراحة وفترة إصلاح وصيانة لأجهزة الجسم حتى لا تتآكل خلاياه أو يصاب الإنسان بضعف في قدراته الذهنية ، كما أن النوم ضروري للحصول على الإتزان النفسى وتفرغ الإنفعالات ومساعدة الجسم على إستجماع طاقته البدنية بكفاءة وفعالية (كامل ارتب ، 2004 ، 36 - 37).

الشكل رقم : هرم النشاط البدني



المصدر: كامل راتب ، 2004 ، 36 - 37

1-7-1- مكانة النشاط البدني الرياضي في النظام الجزائري :

1-7-1- الميثاق الوطني لسنة 1986:

- التربية البدنية والرياضية شرط ضروري لصيانة الصحة وتعزيز طاقة العمل فضلا عن المزايا التي توفرها للفرد تشجع وتطور خصاله المعنوية الهامة مثل الروح الجماعية، كما تحرص على تكوين الإنسان وتميز بأنها عامل توازن نفسي وبدني حيث تمكن التلاميذ والطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة.

1-7-2- قانون الخاص به لسنة 1976:

حيث شمل هذا القانون 06 محاور أساسية هي:

- ✓ القواعد العامة للتربية البدنية في الجزائر .
- ✓ تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات .
- ✓ تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.
- ✓ التجهيزات والعتاد الرياضي.
- ✓ حماية ممارسي الرياضة.
- ✓ الشروط المالية .

1-7-3- تنظيم تعليم التربية البدنية والرياضية في الجزائر :

إن تنظيم تعليم التربية البدنية والرياضية من الأهداف والمبادئ الجوهرية التي يتضمنها القانون الأساسي للتربية البدنية والرياضية، فهي ترمي إلى تحقيق هدف ثلاثي يتمثل في :

1-3-7-1- إكتساب الصحة: وهذا بالقيام الأكمل والانسجام الأفضل للوظائف الحيوية الكبرى المسؤولة عن النمو، ومنح الذوق وتسهيل تكيف الإنسان مع البيئة.

1-3-7-2- النمو الحركي: يتم ذلك بمساعدة التلميذ على إدراك جسمه وتحسن صفاته الحركية النفسانية وخلق التوازن والإستقرار النفسي له.

1-3-7-3- التربية الإجتماعية: يتمثل ذلك في كيفية المعرفة والتحكم الذاتي في مسانيرة الفطرة الطبيعية والإحساس بالمسؤولية وإحترام الروابط الإجتماعية.

1-3-7-4- تكوين مختص قريب المد : شمل المنشطين العاملين على إنجاح العمل الرياضي.

1-3-7-5- تكوين إطارات شبه رياضية: تتمثل في أعوان الطب الرياضي ، لتسيير الصيانة ، مسؤولي الإعلام .

1-3-7-6- التكوين المستمر: التطوير المتواصل للإطارات الرياضية ويختم بشهادة ، كما تعمل الدولة على توفير الإطارات الكفؤة للتربية البدنية وهذا لتوسيع وتطوير الممارسة في الوسط ، عن طريق إنشاء المدارس العليا مستوى لتكوين أساتذة التربية البدنية، وتجهيزها بالوسائل الكفيلة لرفع مستوى التربية البدنية لبلادنا.

1-7-4- قانون تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية والرياضية 1989:

• **المادة 3 :** تهدف المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية إلى المساهمة في:

- ✓ تفتح شخصية المواطن بدنيا وفكريا.
- ✓ المحافظة على الصحة.
- ✓ إثراء الثقافة الوطنية.

✓ تحقيق التقارب والتضامن والصدقة والسلم بين الشعوب.

✓ التحسين المستمر لمستوى الناحية. (ربوح صالح ، 2012 ، 71 - 73).

1-8- مواصفات النشاط البدني لمعالجة الضغوط النفسية :

إن ممارسة النشاط البدني يعتبر أفضل العوامل التي تساعد في مقاومة الضغوط النفسية ، وتشير " شيرمان " (shekman 1994) إلى أهمية النشاط البدني في عملية الاسترخاء والتقليل من الضغط النفسي وخاصة التمرينات الهوائية مثل : المشي السريع 20 دقيقة ويمكن زيادتها إلى 30 دقيقة بعد عملية التكيف سرعة المشي بمعدل 5 كم في الساعة .

• 3 - 4 مرات أسبوعيا بالشدة المتوسطة 50 - 70 بالملئة .

حيث أن الرياضة تساعد على التخلص من الكآبة ورفع مستوى الحيوية والنشاط والنشوة ، ولا عجب في ذلك أنها تساعد في إفراز هرمون الأندورفين (Endorphin). والذي يتميز بعدة خواص أهمها :

- الاندورفين مادة شبيهة بمادة الأفيون من حيث تأثيرها المسكن للألم ، ويتم إنتاجها من جزء من الدماغ يسمى الوطاء أو ماتحت المهاد وتطلقها في الدم الغدة الخارجية استجابة للجهد المبذول في الرياضة .
- تدعم مادة الاندورفين جهاز المناعة وهي أقوى من المورفين في تسكين الألم .
- ترتبط الأندورفينات مع مستقبلات الخلايا العصبية فتحول دون نقل للألم ، فيتم الإحساس بالاسترخاء .
- أن لكمية الاندورفين التي يتم افرازها علاقة مباشرة بمقدار الجهد المبذول ، فكلما ازدادت شدة التمرين ومدته ، ازداد إنتاج الاندورفين . إذ لا يتم إنتاج الاندورفين عند عدم حصول جهد . (مؤيد عبد علي الطائي ، 2022 ، 336).

1-9- الأسس الصحية لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية :

1-9-1- الأسس الصحية للفرد الرياضي :

إن مزاولة النشاط البدني سواء كان بغرض إشغال أوقات الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة ، وأن ممارسة النشاط البدني والرياضي يساعد أيضا على اكتساب خبرات وأنماط سلوكية حميدة ، والتمسك بالعادات الحسنة ونمو العلاقات ، وعلى هذا الأساس يمكن تلخيص الأسس الصحية للرياضي :

- ضرورة توقيع الكشف الطبي الدوري على اللاعبين قبل ممارسة النشاط البدني مثل الكشف على الجهاز الدوري ، التنفسي ، العظمي .
- تحليل البول والبراز بهدف التعرف على الأمراض الطفلية .
- تحليل الدم بغرض التعرف على الأنيميا .
- الكشف بالأشعة على الصدر .

1-9-2- الأسس الصحية للملابس الرياضية :

تحديد الأهمية الصحية للملابس الرياضية أثناء ممارسة النشاط البدني والأنشطة الرياضية بدورها في عملية التنظيم الحراري للجسم ومنع الإصابات ، ويتم تقييم المواصفات الصحية للملابس وفق الخصائص التالية وهي تويلة الحرارة ، نفاذية الهواء ، الوزن ، القدرة على التطهير لمقاومة العدوى .

1-9-3- الأسس الصحية للتحصين بالماء :

- ✓ المسح وصب الماء على الجسم .
- ✓ رش الماء على الجسم .
- ✓ الاستحمام بالماء .

1-9-4- الأسس الصحية للملاعب والقاعات الرياضية :

هناك العديد من الملاعب والقاعات الرياضية المختلفة والتي ترتبط أساسا بالمستوى الإقتصادي للبلد وبشعبية هذه اللعبة أو تلك...وعلى العموم توجد الملاعب التالية:

- ✓ الملاعب المكشوفة ذات التهوية الطبيعية .
- ✓ الملاعب المغطاة ذات التهوية الإصطناعية.

1-9-5- الأسس الصحية في حمامات السباحة :

إنتشرت رياضة السباحة في الفترة الاخيرة انتشارا واسعا بين مختلف فئات الناس وكذلك أصبحت رياضة السباحة ضرورة جدا لرياضي الألعاب المختلفة حيث تستخدم في الكثير من الأحيان بالاحص خلال فترات التدريب الإعدادي كإحدى طرق تطوير التحمل العام والخاص .

ثانيا : النشاط الرياضي المدرسي :

1 . مفهوم النشاط المدرسي :

لقد تعددت تعريفات النشاط المدرسي التي ساقها الكتاب والباحثون ، ويرجع هذا التعدد إلى الظهور المتتالية لأنشطة مدرسية وتربوية جديدة أخذت أشكالا مختلفة ، ولهذا قد تطلب تعريفها بإستمرار ومن هذه التعاريف . " هو ذلك البرنامج الذي تنظمه المدرسة متكاملا مع البرنامج التعليمي الذي يقبل عليه الطالب برغبة ، ويزاوله بشوق وميل تلقائي ، بحيث يحقق أهدافا تربوية ، سواء إرتبطت هذه الأهداف بتعليم المواد الدراسية أو بإكتساب خبرة أو مهارة أو إتجاه علمي أو عملي داخل الفصل أو خارجه أثناء اليوم المدرسي أو بعد إنتهاء الدراسة ، على أن يؤدي ذلك إلى نمو خبرة الطالب وتنمية هواياته وقدراته في الإتجاهات التربوية والإجتماعية المرغوبة (عبد الوهاب ، 1978 ، ص 21) .

- وعرف النشاط المدرسي بأنه " البرامج والتمارين والتدريبات التي تهتم بالمتعلمين وتعني بصقل مواهبهم ، وبما يبذلونه من جهد عقلي وبدني في ممارسة ما يتناسب مع قدراتهم وميولهم وإهتماماتهم داخل المدرسة وخارجها

، بحيث يساعد على إثراء الخبرة وإكتساب مهارات متعددة تخدم مطالب النمو لديهم ، وتحقق متطلبات تقدم المجتمع وتأكيد قيمته " (سالم أحمد ، 2015 ، 43) .

2- عمليات تطور مفهوم النشاط المدرسي :

- يكون للطالب دورا إيجابيا وفعالا عندما تتاح له الفرصة من خلال الأنشطة لإبراز قدراته وإبداعاته ، وإبتكاراته ، فالأنشطة المدرسية لم تعد مظهرا شكليا بل هي أساسية في المنهاج الدراسي .
- أصبح مفهوم الأنشطة يرتكز على أن التعليم هو أساس العملية التعليمية ولذلك يجب العمل على إبراز أهمية وفاعلية الأنشطة المدرسية في المواقف التعليمية المختلفة وتحت إشراف رواد الفصول والمشرفين عليها .
- يكتسب المتعلم المزيد من الخبرات الجديدة والنابعة من حاجاته الشخصية عندما يتفاعل مع هذه الأنشطة ، وتتلائم هذه الخبرات مع الفروق الفردية بين الطلبة .
- يعزز النشاط المدرسي جميع جوانب نمو الطلبة سواء البدنية ، أو العقلية ، أو المهارية أو الوجدانية ، أو الإنفعالية ، أو الإجتماعية (حسن شحاته ، 2014 ، 21 - 22) .

3- وظائف النشاط المدرسي :

3-1 - تنمية مهارات معرفية لدى المتعلم :

فالمتعلم حينما يشترك في المواقف التعليمية تتطلب منه نشاطا من نوع ما ، نجد أنه يستغل كافة طاقاته ومهاراته المعرفية ، فقد يحتاج الموقف إلى مقارنة أو إيجاد علاقات ربط أو تكامل أو تفسير أو إستنتاج وغيرها .

3-2 - تنمية الميول والإتجاهات والقيم :

هذه الجوانب لا تحظى في التعليم التقليدي بجانب كبير من الإهتمام ، على الرغم من أنها تعد مواجهاة لسلوك الفرد ، ومن ثم فإن الإهتمام بها وتوجيهها على النحو السليم يعد من قبيل بناء الإنسان ، وتعديل الخاطئ منها ، بل ويساعد على تهيئة خبرات جديدة تضيف إلى الرصيد المتكون للمتعلم هذه الجوانب المهمة .

3-3 - الربط بين النظرية والتطبيق :

الكثير مما يدرسه المتعلم داخل جدران الفصل الدراسي يظل دون دلالة أو معنى حتى يثبت له صحته أو خطأه ، والسبيل لذلك أن يشاهد المتعلم ما يدل على ما قدم له من معارف ، فحينما يقال شيء عن الحركة أو إنتقالها أو عن قوانين نيوتن ، فإنها لا تخرج عن اللفظية إلا حينما تجرى تجربة في المواد أو غيرها من النشاطات التي تقيم الصلة بين الحقائق النظرية وتطبيقاتها العلمية .

3-4 - تنمية مهارات الإتصال :

فالمتعلم في الموقف التعليمي التقليدي لا تتاح له الفرصة لإنماء تلك المهارات ، لأنه يكون في موقف سلبي ، ولذلك فإن النشاط المدرسي بمختلف أشكاله يساعد المتعلم على ممارسة مهارات الإتصال والتدريب عليها ، حيث يكون في حاجة للقراءة والكتابة والتحدث والإستماع ، بالإضافة للمواقف الحقيقية بين المتعلمين ، حيث

يتم خلالها تعرف كيفية التعبير عن الرأي وضرورة إحترام الآخر ، وكيفية حل المشكلات الشخصية والمتعلقة بالعمل ذاته بأسلوب بعيد عن العقوبة أو الإنفعال .

3- 5 - تعلم التخطيط والعمل في الفريق :

هناك مشروعات يقوم بها المتعلمون ، وهناك زيارات ومقابلات ودراسات ومقالات يقوم المشاركون بالتخطيط لها ، والعمل على تحقيق أهدافها التي شاركوا في تحديدها وصياغتها ، على أن هذه المهارات لا تتم فقط من خلال توجيه الطلاب إلى خطوات أو إجراءات معينة يجب القيام بها ولكن بجانب ذلك يجب أن يعيش المشاركون في النشاط مواقف يلمسون فيها عائد التخطيط السليم والعمل الجماعي ، على أنه ليس بالضرورة أن يكون العائد ماديا ، فقد يشعرون بالسعادة والرضا حينما يحققون ما يريدون . (عبد العزيز بن خضير ، 2019 ، 47 - 49).

4- إعتبرات تربوية عامة عند تدريس النشاط المدرسي :

- عرض الأداء النموذجي للمهارة ، وتكرارها إذا لزم الأمر مراعاة للفروق الفردية .
- الإستعداد الوقائي والعلاجي بما يحقق أمن وسلامة الطلبة خلال الحصة .
- إتاحة الفرصة لجميع الطلبة للإشتراك في أنشطة الدرس خلال زمن الحصة ، كل حسب قدراته وميوله .
- ربط بداية الدرس بدرجة إستعداد الطلبة .
- الوقوف في المكان المناسب الذي يسمح للطلبة بالرؤية والإستماع .
- إستخدام الأسماء الصحيحة للمهارات .
- مناداة الطلبة بأسمائهم .
- بناء المهارة الجديدة على مهارة سابقة تم تعلمها .
- التقويم المستمر إعتقادا على التقويم الواقعي الذي يحقق المتابعة المستمرة للطلبة أثناء إنخراطهم بالمهمة التدريسية .
- تنفيذ نشاط ختامي يريح الطلبة ويهيئهم للحصة التالية .
- التأكد من توافر جميع الأدوات والمواد والأجهزة اللازمة للتدريب على المهارات .
- إرتداء الملابس المناسبة التي تسهل على الطلبة أداء الحركات . (أحمد جميل عايش ، 2016 ، 191).

5- دور النشاط المدرسي في تحقيق أهداف العملية التربوية :

إن التربية هي الإعداد للحياة ، أو هي الحياة نفسها ، كما يقول بعض المربين وإن المدرسة هي المؤسسة التي أناط بها المجتمع للقيام بدور الرئيسي في التربية ، لذا فإننا ندرك بسهولة مدى خطورة دور المدرسة في المجتمع ، ومدى حاجة المجتمع إلى المدرسة في إعداد الأجيال المتعاقبة بصورة سليمة ، ولكي تنجح المدرسة في تحقيق الاهداف العلمية التربوية ، فإنها تقوم بعمليتين أساسيتين وهما :

5-1 - العملية التعليمية :

لتزويد الطلاب بالمعارف والمعلومات الأساسية اللازمة لهم في حياتهم .

5-2 - العملية الإجتماعية :

لتدريب الطلاب على مواقف الحياة العملية وإكسابهم المهارات الضرورية التي تساعدهم على التوافق السليم مع البيئة ، وتتم هذه العملية عن طريق برامج النشاط المدرسي المتنوع للبرامج ، لسد حاجات الطلاب والكشف عن مواهبهم وقدراتهم وتنميتها وإستثمارها والوصول إلى مرتبة الإبتكار والإبداع ، فالمدرسة العصرية تحرص على بناء شخصية الطالب بناء متكاملًا ومتوازنًا ، لذا كان النشاط المدرسي من الوسائل الوحيدة التي تساعد المدرسة على أداء وظيفتها الإجتماعية في تنشئة الطلاب تنشئة إجتماعية وتطبيعية إجتماعيا ، وهو الهدف الذي تدعو إليه التربية . (عبد العزيز بن الخضير ، 2019 ، 32).

خلاصة :

مما سبق نجد أن للنشاط البدني الرياضي التربوي وخاصة النشاط المدرسي أهمية بالغة لا يمكن الإستغناء عنه ، لما له فائدة على الابدن والنفس وكذلك تأثيره على الناحية العقلية والإجتماعية وكذلك الإنفعالية ، فيعمل على تربية الفرد تربية متكاملة عن طريق ممارسة النشاط هدفه الأول حركة الجسم ، ويمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمارين أو أنشطة هادفة مختلفة أو منافسات في مختلف الألعاب الرياضية .

الفصل الثالث: المراهقة والتربية الصحية عند التلاميذ 14-17 سنة

تمهيد:

يمر الإنسان بعدة مراحل نمائية في حياته بدءاً بالطفولة فالمراهقة والرشد وانتهاءً بالشيخوخة، ونحاول في هذا الفصل التطرق لمرحلة المراهقة التي تقابل المرحلتين الإعدادية وثانوية وذلك بتقديم شروح لبعض العناصر ذات العلاقة بهذه المرحلة العمرية باعتبارها من أهم المراحل النمائية والعمرية لدى الإنسان ولكونها تحمل خصائص ومميزات تخصها عن باقي المراحل، وتتمثل هذه العناصر فيها ما يأتي: مفهوم المراهقة مراحل المراهقة، مظاهر النمو في هذه المرحلة وكذا أنواعها بالإضافة إلى حاجات المراهق وكذا أزمة المراهقة ومشكلاتها وفي الأخير تم التطرق إلى التربية المدرسية في مرحلة المراهقة.

1- طبيعة المراهقة وماهيتها:

المراهقة مرحلة نمائية من مراحل النمو تقع بين الطفولة والرشد، وتمثل هذه المرحلة فترة حرجة من حياة الفرد ، بمعنى أنها تحتاج إلى تكيف من نوع جديد ، يختلف تماما عما كان الفرد قد تعودده من قبل وهي تبدأ عادة بنهاية مرحلة الطفولة ، وتنتهي بانتهاء مرحلة الرشد أو النضج .

ويرى إبراهيم قشقوش (١٩٨٩) أن مرحلة المراهقة مرحلة ذات طبيعة بيولوجية، واجتماعية على السواء ؛ إذ تتميز بدايتها بحدوث تغيرات بيولوجية عند الأولاد والبنات ، ويتواكب مع هذه التغيرات وتصاحبها تضمينات اجتماعية معينة. وهي من الوجهة الزمنية تضم الأفراد ، الذين تقع أعمارهم الزمنية في الفترة الممتدة من 12 - 20 سنة، ومن الوجهة النفسية تضم الأفراد الذين أمهوا أو اجتازوا مراحل الطفولة بينما هي تضم من وجهة نظر علم الاجتماع أولئك الأفراد ، الذين يحاولون اجتياز الفجوة بين مرحلتين، هما : مرحلة الطفولة وهي مرحلة يعد الاعتماد أبرز ملامحها ، ومرحلة الرشد وهي مرحلة يمثل الاستقلال والقدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية أبرز خواصها (عبد الرحمان العيسوي، 1989، ص50).

كما أن هذه المرحلة تعد بمثابة أرض محايدة ، يجتاز الفرد فيها مرحلة انتقال بين الطفولة والرشد ، وهو في أثنائها ليس بالطفل ولا هو بالراشد ، فالطفل قد يعرف ما يستطيع إتياحمن تصرفات وأفعال ، وقد يعرف ما لا يقدر عليه في هذه الناحية . وفي كل الأحوال يتم تقييم سلوكه أو تصرفاته في ضوء القيم والمعايير السلوكية المقننة والمتعارف عليها لدى الكبار . وكذلك الراشد فإنه يفهم بوضوح وكذلك المحيطين به الدور الذي ينبغي له القيام به . أما المراهق فغالبا ما يكون في وضع غامض مبهم ، فلا يستطيع تحديد ماهية الأدوار ، التي يتحتم عليه القيام بها فيما يفرض عليه أو يمر به من مواقف حياتية ، وقد يشهد استجابات متعارضة ومتناقضة لما يصدر عنه من أفعال أو تصرفات ؛ مما يجعله يشعر بأنه واقع تحت ضغط اجتماعي معين أو واقع في صراع يؤدي به إلى التذبذب وإلى الحساسية الزائدة ، الأمر الذي يجعله يمر بفترة من عدم الاتزان أو الاستقرار يتعذر معها إمكانية التنبؤ بسلوكه ، ومن ثم يمكن القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة غامضة في حياة الفرد .

وتعتمد أهمية هذه المرحلة على الظروف الاجتماعية السائدة ، وقد يطول مداها أو يقصر في هذا المجتمع أو ذاك، وقد تتحول هذه الفترة من حياة الفرد إلى أزمة اجتماعية يعيشها ، ويواجه فيها مصاعب وتحديات توافقية يتحتم عليه التغلب عليها واجتيازها بنجاح ؛ ضمنا لإمكانية انتقاله صحيا إلى مرحلة الرشد؛ حيث يتعذر على الفرد دون ذلك الانتقال الناجح التكيف مع متطلبات المرحلة النمائية التالية .

ويوجد نوع من التداخل بين مصطلح المراهقة ، ومصطلح البلوغ، ومصطلح الشباب ، فكلمة مراهقة Adolescence ، مشتقة من الفعل اللاتيني *Adolescere* ، ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي، والمراهق لغويا يعنى الغلام الذي قارب الحلم، معنى ذلك أن المراهقة تعني التغيرات المتميزة - الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية - التي تتم في العقد الثاني من العمر . ومن السهل تحديد بداية

مرحلة المراهقة ، ولكن من الصعب تحديد نهايتها ، ويرجع ذلك إلى أن بداية المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي ، بينما تتحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة . وتبدأ هذه المرحلة في سن الثانية عشر تقريبا وتمتد إلى نهاية العشرين لدى البنين وإلى سن السادسة عشر لدى البنات ، وعموما يتوقف طول مرحلة المراهقة أو قصرها على الإطار الاجتماعي والإطار الثقافي والبيئة الجغرافية والظروف النفسية التي يعيشها الفرد .

أما البلوغ Puberty / Pubescence فيعني الجانب العضوي للمراهقة من حيث نضج الوظيفة الجنسية ، ويحدد علماء علم النفس الفسيولوجي البلوغ بأنه مرحلة من مراحل النمو الفسيولوجي التي تسبق المراهقة ، وتحدد نشأتها وفيها يتحول الفرد منكائن لا جنسي إلى كائن جنسي ، ومعنى ذلك أنه يمكن تعريف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة .

من هنا يتضح الفرق بين المراهقة والبلوغ ، الذي يقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو ، وهي الناحية الجنسية .

أما الشباب فعادة ما يتمثل في الجانب الاجتماعي للمراهقة ؛ خاصة في نهايتها (المراهقة المتأخرة) ، وتعد تسمية الشباب أفضل من التسمية السابقة " المراهقة المتأخرة". وتبدأ مرحلة الشباب مع اكتمال التغيرات الجسمية ، وتمتد إلى سن الرشد الحقيقي " 18 عاما" أو القانوني " 21 عاما " ، وقد تمتد إلى المرحلة الجامعية حسب مؤشرات الاستقلال السيكولوجي التي يبيدها الفرد .

2- مفهوم المراهقة

تحمل كلمة المراهقة عدة معاني وتعريفات ومفاهيم أهمها :

- إن من معاني كلمة مراهق في اللغة العربية الخفة، الجهل، الحدة، وكلمة مراهق تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة العربية هذا في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنا من الشيء (وطاس محمد، 1988، ص 122).

- وحسب مالك مخول سليمان (1985): فإن أصل كلمة المراهق " لغويا يرجع للفعل " رهق" الذي معناه قارب الحلم، أي فترة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد ويلاحظ في الكتابات الإسلامية أنه قد تم التعبير عن الإنسان في هذه المرحلة العمرية بلفظ "الحدث" حيث يقول الإمام علي رضي الله عنه (إنما قلب الحدث كالأرض الخالية).

- أما كفافى (1995) فيرى أن كلمة المراهقة هي ترجمة للمصطلح ADOLESCE وهو يعني في كل اللغات اللاتينية الأصل: النمو نحو بلوغ الرشد وبهذا المعنى تمثل مرحلة المراهقة الانتقال من الطفولة إلى الرشد، أي أنها القنطرة التي يعبرها الفرد ليصل إلى النضج الكامل ليصبح رجلا أو امرأة، وتمتد هذه المرحلة طوال العقد الثاني تقريبا من عمر الفرد ، فهي تبدأ بحدوث البلوغ وتنتهي بالوصول إلى سن الرشد .

- وهي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، ويكون بذلك عمر الفرد 21 سنة ويمتد من البلوغ إلى الرشد (العبود رشيد حميد، 2003، ص 136). ووطاس (1988) رأي أنها لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعاليا وجسديا وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وعلى أنها المرحلة التي تسبق وتصل إلى اكتمال النضج وهي فترة التي ترتبط بمدة زمنية محددة، إذ تنطلق مع ظهور البلوغ وحدوثه و تستمر معه وتنتهي باكتمال النضج الكامل للفرد وفيها تحدث تحولات نفسية عميقة وهي عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية ونفسية في نهايتها (وطاس محمد، 1988، ص 127).

- أما إسماعيل عماد الدين (1982) فيرى أنها لفظ تستخدم للدلالة على المرحلة التي يتم فيها تحول الناشئ من الطفولة إلى الرشد وانها لا ترتبط بفترة زمنية محددة للبداية والنهاية بدقة، وتمتاز بحدوث وثبة في النمو (السيد فؤاد، البهي، 1968، ص 172).

- وإلى جانب هذا كله نجد أن المراهقة هي تلك التغيرات أو التقلبات الفيزيولوجية العنيفة تصاحبها تغيرات ثانوية تطرأ على مختلف أعضاء الجسم وتبدو للمراهق في أول الأمر اضطراباً جسمياً وخللاً عضوياً فيصاب بشدة هزة توجهه إلى جسمه وتزيد حساسية لنفسه

(المليحي عبد المنعم، 1973، ص 320).

- وهي الفترة الممتدة من البلوغ إلى اكتمال النضج التناسلي للفرد وتتميز بتكوين العادات والعواطف الشخصية وكذا العواطف نحو الذات وهي تلك المرحلة الفاصلة بين الطفولة وحيوة النضج وبين مرحلة الاعتماد على الغير ومرحلة الاستقلال بالنفس وبين الحياة في ظل الأسرة إلى حياة يصوغها المراهق بنفسه لنفسه، وهي مرحلة انتقال وتطور وتغير ومرحلة حرجة في أغلب الأحيان يتخللها الجهل وسوء الفهم والطموح والجنوح للأعلى والتسامي (زهران حامد عبد السلام، 1982، ص 292).

ويستخلص من التعاريف السابقة أن المراهقة مرحلة فاصلة بين الطفولة والرشد وهي تتميز بكونها تحدث فيها تغيرات تمس الفرد في جميع النواحي: الفيزيولوجية النفسية العقلية الاجتماعية، التربوية التعليمية، كما أنها تعد من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان في نموه حيث يتحول فيها من شخص غير مكتمل عاجز إلى شخص نامي يعتمد على نفسه .

3- أشكال المراهقة في مصر :

يرى عادل عز الدين الأشول (١٩٩٩) أن هناك أربعة أشكال للمراهقة في مصر هي:

أ- المراهقة المتكيفة:

وفيها يتميز س لوك المراهق بالهدوء النسبي والاتزان الانفعالي، وتكوين علاقة طيبة بالآخرين ، وعدم التمرد على الوالدين أو المدرسين وفيها يشعر المراهق بمكانته في الجماعة ويتوافق معها ، ولا يسرف في أحلام اليقظة أو غيرها

من الاتجاهات السلبية ، ولا يكثر التفهم أو يطيل التفكير في مشكلاته الخاصة او الذاتية ، ولا تستولي المسائل الدينية أو المسائل الفلسفية على تفكيره إلا نادرا ، وفي هذا الشكل من المراهقة نجد أن سلوك المراهق ينحو نحو الاعتدال في كل شيء ، ونحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات . (محمد عماد الدين اسماعيل، 1982، ص 39)

ومن العوامل التي تؤثر في هذا الشكل من أشكال المراهقة : المعاملة الأسرية المتزنة التي تنطوي على قدر من الحرية ، وعلى تفهم حاجات المراهق وعلى احترام رغباته ، وعلى توفير جو من الثقة للمراهق ؛ بحيث يتمكن من أن يصارح أبويه عن بعض مشكلاته الانفعالية.

ب- المراهقة الانسحابية المنطوية :

وفيها يتميز سلوك المراهق ب الانطواء ، والعزلة ، والشعور بالعجز أو النقص ، ولا يكون له مخارج ومجالات خارج نفسه، عدا أنواعمرحلة المراهقةوتتميز هذه المرحلة (مرحلة المدرسة الثانوية) - وهي بين الثانية عشرة و الثامنة عشرة من العمر -بأنها مرحلة يجرى فيها النمو بسرعة نلاحظها جميعا، فيعاد تكوين جهاز الغدد الصم بدرجة كبيرة، وترسخ وظيفة الغدد التناسلية ، و الغدة الدرقية و الغدة النخامية ، وتبعاً لهذا قد يطرأ شئ من الاختلال على التوازن الوظيفي لهذه الغدد عند بعض المراهقين ، وتختلف كثيراً فترة بدء البلوغ (أى النضج الجنسي لدى الأطفال وذلك بحسب الجنسية و الجنس ، وبحسب خصائص المراهق الشخصية و الظروف المناخية و غيرها ، وتكثر في هذه السن اختلالات الغدد الصم (أمراض الغدة الدرقية ، البدانة ، وما إليها) ويزداد انتشار العصاب في الوعية الدموية ، وقد يحدث اختلال في التناسق الجسدي و انحناء في العمود الفقري وقصر في البصر وشعور بالاجهاد وغير ذلك.

ويتطور الفكر التجريدي بسرعة عند المراهقين بين الخامسة عشرة و الثامنة عشرة من العمر . ويبدأ اهتمامهم بالجنس الاخر.

ويكون لاعادة تنظيم الجسم التي يقضيها البلوغ او النضج الجنسي تأثير في المراهق وفي حالته الصحية وفي سلوكه ، ويحتاج المراهقون إلى موقف خاص تأخذ به الأسرة تجاههم ، ومعاملة خاصة في داخل المدرسة وفي خارجها ، وليس تقدير ما يتصل بالمراهقين من سلوك و تطور ومظهر صحي من القضايا اليسيرة على الطبيب أيضاً . ومن مظاهر هذه المرحلة ايضاً ظهور البثور (التي نسميها « حب الشباب ») وتبدل الثديين واختلال دورة الطمث (عند الفتيات) ومرض الغدة الدرقية ، و اختلال الوظيفي وغيره من الاختلالات في جهاز القلب و الأوعية الدموية . ويكون لأمراض التي تبدأ في سن متقدمة ، مظهرها الذي ينجح إلى الشدة و التأزم اذا اصابت الاحداث و المراهقين (ومنها اختلال التناسق الجسدي وضعف البر و السمع و التدرن و الروماتيزم و الوهن الوعائي و العصاب وغيرها).

كذلك فإن خصائص جسم الكائن الانساني طفلا وحدثا قلم يافعا وفي كل الأعمار ، تحتاج إلى نظام يومي للغذاء تلحظ فيه الفوارق بين الأفراد ، والى تغذية و تربية ورقابة طبية على نمو الجسم وتطوره في هذا الطريق المعقد الذي يمتد بين الولادة و البلوغ.

ولا ينبغي الجنوح الى الاستنتاج من خصائص مراحل العمر عند الاطفال ،غير الملائمة في هذه الحالة لن يؤدي تأثير المنافسات إلى ضرر؛ ولكن لا يعني ذلك أنه لا يجب حساب خصائص المراحل الدورة المختلفة عند إعداد فتيات رياضيات ماهرات اللاتي ليس لديهن اختلال في (د ش م) ضروري من أجل تحديد إمكانيات الالعبات بصورة منطقية في هذه اللحظة وحساب الفرق الذي يمكن أن يطرأ على حالتهن النفسية .

وبإتمامنا الحديث عن حساب الدورة الخاصة للنساء سنشير إلى أنه خلال إعداد البنات في المدارس المتوسطة وعندما تأتي مسألة تطوير الصحة في مقدمة الخطة يجب أن يخطط للعمل المتوتر في مرحلة الدورة «الملائمة» ؛ أما عند إعداد رياضيات ذات مهارات عالية في الصفوف المنتهية، فإنه يجب الأخذ بالاعتبار وضع خطة عمل كثير التوتر خلال المراحل غير الملائمة كعامل يساعد على الزيادة المقبلة في التدريب .

يبدأ النضج الجنسي عند البنات في العادة في عمر 11 - 12 سنة وينتهي عند 16 - 18 سنة. أما عند الأولاد فيستمر من 13 - 14 سنة إلى 18 - 20 سنة وتؤثر العوامل الوراثية، وكذلك الحالة الصحية، والحياة اليومية، ونوع الغذاء في مدة وسير النضوج الجنسي فيستوجب كل من هذه العوامل فترة طويلة تمتد إلى (3 - 4) سنوات للتنوع في مستوى التطور البيولوجي للأطفال في العمر نفسه.

تطور جهاز الإسناد الحركي تطور الهيكل العظمي: وهو عبارة عن العمود الفقري للإنسان، والذي يتكون من 24 فقرة حرة، وعظم العجز والعصعص ويحتوي على أربعة تقوسات بارزة بشكل دقيق، وكذلك يتكون من الفقرات العنقية والصدريّة والقطنية والعجزية، التي تتشكل في أعمار مختلفة . في نهاية الأمر يجري تثبيت التقوس العنقي والصدري عند 7 سنوات أما التقوس القطني فيجري عند 12 سنة. ومن الضروري جده معرفة هذه الفترات، وخصوصا بالنسبة للأخصائيين في تلك الأنواع الرياضية حيث تتطلب مستلزمات كبيرة لجهاز الإسناد الحركي، مثل الألعاب الرياضية، والجمباز وألعاب الساحة والميدان . ومن المهم عليهم أن يعرفوا الوضع الخاطيء والحمولات غير المتناسقة على الأطراف اليمنى واليسرى والأثقال التي تفوق الحد المعقول. يمكن أن يعود كل ذلك إلى اختلال التقوسات الاعتيادية للعمود الفقري. إن عملية تطوير الأجزاء الأخرى للعمود الفقري التي تمكنت من تحويل النسيج الغضروفي تدريجة إلى نسيج عظمي تحدث بشكل غير منتظم؛ فإذا كان التعظم الكامل للسلاميات أصابع اليد تنتهي عند بلوغ عمر 9 - 11 سنة وتجري هذه العملية قبل 1-2 سنة إذا قارنا ذلك بالصبيان ، فإنه يحدث التعظم في الكتف والترقوة عند بلوغ 20 - 25 سنة ومن المهم أيضا معرفة عمر التحام ثلاثة عظام حوضية في عظم حوض واحد يحدث ذلك عند 14 - 16 سنة ففي هذا العمر فقط تستحوذ عظام الحوض على متانة كافية لكي تكون قادرة على تحمل الحمولات الكبيرة. إن نمو مختلف عظام الحوض يجري بصورة غير منتظمة ويتجلى ذلك بشكل خاص في فترة النضوج الجنسي الغزير أي في عمر الأحداث؛ وفي هذا الوقت فإن

عظام نهايات الحوض خصوصا عند البنات والحزام العضدي عند الأولاد خاصة تنمو بسرعة جدة، أما عظام الخلية الصدرية فتتأخر كثيرا عن النمو العام. يتكون الهيكل العظمي للنهايات العليا والسفلي عند الأطفال والأحداث بوتائر مختلفة، فيزيد طول الساقين بأكثر من 3 مرات في عمر 7-8 سنوات مقارنة بطول الساقين عند حديثي الولادة، أما طول اليدين - فيزداد بمرتين فقط. وتتقدم العمر تزداد متانة العظام وتركيبها الكيميائي ويزداد تركيز أملاح الكالسيوم والفسفور والمغنسيوم كثيرة.

ويتم أخذ الخصائص العمرية لتركيبة الهيكل العظمي بالحسبان في عملية إعداد الرياضي الفتى. ويجب أن لا ننسى، أن الدفعات المفاجئة عند القفز والأحمال غير المتناسقة في الجمباز وفي الألعاب الرياضية والأحمال غير المنتظمة على الساق اليمنى واليسرى يمكن أن تعود إلى خلع عظام الحوض والتحامها بشكل خاطئ. ويجب أن لا ننسى الأمر التالي أيضا وهو أن تسليط الحملات على تفوق الحد المعقول على النهايات السفلي يعود إلى تسطح القدم وينعكس ذلك بشكل عكسي على النمو العام للعظام الأنبوية ويتطلب كل ذلك التقسيم الدقيق للحملات في التمارين التي تبدي حاجات كبيرة الجهاز الإسناد الحركي فإن مثل هذه التمارين يجب أن تعاقب مع التمارين الخفيفة.

تغير طول وكتلة الجسم: يتفوق الصبيان على الفتيات من حيث طول الجسم قبل بلوغ 10 سنوات، وبعد بلوغ 10 - 11 سنة، تتفوق الفتيات خلال 2 . 4 سنوات عليهم. إن أكبر وتيرة نمو للجسم عند الفتيات تكون عند عمر 9-12 سنة وعند الصبيان تكون عند عمر 11 - 13 سنة وفي هذا العمر يزداد عرض الأكتاف وطول النهايات ويحيط بالخلية الصدرية والأجزاء الأخرى للجسم بوتيرة عالية وتلاحظ زيادة الحد الأقصى في طول وكتلة الجسم عند الأولاد. في عمر 13 - 14 سنة يزداد الطول (ب 6 كيلو جرام)، وعند حلول 16 سنة يتباطأ نمو الجسم بشكل حاد ويتوقف نمو 60 - 70% في البنات في هذا العمر أما عند حلول 17 سنة فيتوقف النمو عند 32% منهم ويتوقف طول الجسم عند الفتيان عند عمر 17 - 18 سنة في العادة .

تطور الجهاز العضلي: يكمن التطور العمري للجهاز العضلي في زيادة كتلة العضلات المختلفة والنسبية وتغير محتوى الأنسجة العضلية واكتمال موازنة النشاط العضلي ويكون تطور النظام العضلي بشكل غير منتظم؛ فخلال الخمسة عشر سنة الأولى تزداد كتلة العضلات با 29 مرة تقريبا أما في الثلاث سنوات القادمة فتزداد ب 12 مرة، أي أن الزيادة الحادة جدا في كتلة العضلات العامة تكون في فترة النضوج الجنسي.

فإذا كانت العضلات عند طفل ذي عمر ثمان سنوات تشكل ما يقارب 27% من كتلة الجسم فعندئذ ستشكل هي في عمر 12 سنة 30% تقريبا وعند الحدث البالغ من العمر 15 عاما فستشكل 35% تقريبا أما عند الفتى الذي يبلغ عمره 17 عاما فستشكل 44% تقريبا، أي كما هو الحال عند الشخص البالغ تقريبا . ويلاحظ الحد الأقصى لتوتيرة نمو الكتلة العضلية عند البنات في سن 11 - 12 سنة أما عند البنين ففي سن 13 - 14 سنة .

ومع تقدم العمر يزداد عدد الليفات العضلية - الأجزاء المنفصلة للخلايا العضلية - ويزداد خزنها من الطاقة ؛ فإذا كانت كمية الليفات العضلية عند طفل حديث الولادة تتراوح بين (50) و(150) ليفة عضلية فعند تلميذ بعمر 7 سنوات سيتراوح عددها بين (100) و(3000) ليف عضلي؛ ومع تقدم العمر تصبح الروابط أكثر متانة وتزداد أوتار العضلات طولاً.

يجب أن يقوم المدرب ومدرس التربية الرياضية بحساب الأنظمة العمرية التطور النظام العضلي . ويجب أن لا ننسى أن ألياف عضلات أطفال المدرسة الابتدائية رقيقة جداً فهي تفتقر إلى البروتينات والدهون؛ وما أن يبلغ عمر 12 - 13 عاماً تتقوى عندئذ هذه الألياف بجميع أنواع التراكيب النسيجية الرابطة ، ولكن بدرجة أقل مما هي عليه عند الشخص البالغ؛ وعند بلوغ 14 - 15 سنة تقترب الحركة الوظيفية للعضلات من مستوى الأشخاص البالغين أما بناء الألياف العضلية المفردة فيمتلك علامات الاكتمال. وتشكل القدرة الوظيفية العضلات طفل عمره 9 سنوات بنسبة 40% فقط أما عند طفل ذي عمر 12 سنة فتشكل 65% من مستوى الكبار. وينتهي تكون النظام العضلي عند بلوغ 20 - 22 سنة، ويجب استخدام تمارين القوة بدقة تامة عند أخذ ما سبق بالحسبان فإن زيادة هذه التمارين يمكن أن تؤدي إلى تمزق العضلات وتمدد الأربطة كما تؤدي إلى إصابات أخرى لجهاز الإسناد الحركي وإلى أن توقف النمو العام للجسم. ومن الضروري أن تحسب إختلافات حصص الأحمال الرياضيين من أناس مختلفة لأن كتلة العضلات النسبية عند البنات أقل ب 13% تقريباً مما هي عليه عند الفتيان. (عبد الرحمن العسوي، 1989، ص 209).

4- مراحل المراهقة:

يمكن تقسيم مرحلة المراهقة إلى المراحل الآتية :

4-1 مرحلة ما قبل المراهقة " preadolescence :

أو أحياناً "ما قبل البلوغ ويطلق عليها أيضاً مرحلة "التحفز والمقاومة " وهذه المرحلة تكون بين سن العاشرة والثانية عشر (10/12). تقريباً وتظهر في هذه المرحلة مقاومة نفسية تبذلها الذات ضد تحفز الميول الجنسية، ومن علامات هذه المرحلة زيادة إحساس الفرد بجنسه ونفور الفتى من الفتاة والابتعاد عنها وكذا تجنب الفتاة الفتى (خليل ميخائيل معوض، 2003، ص 230).

4-2 المراهقة المبكرة: Earl adolexence:

من السن (12_16) عاماً وهي تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حتى بعد البلوغ بسنة تقريباً، عند استقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد، وفي هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الاستقلال، ويرغب دائماً في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لدى الفرد إحساس بذاته وكيانه .

4-3 المراهقة المتأخرة : latte adolexence :

من سن (17-21) وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكتيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فهو يلائم بين تلك المشاعر الجديدة وظروف البيئة ليحدد موقفه من هؤلاء الناضجين محاولاً التعود على ضبط النفس، والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فتقل النزاعات الفردية، ولكن في هذه المرحلة تتبلور مشكلته في تحديد موقفه بين عالم الكبار وتتحدد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمال الذي سعى إليه.

5- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة :

وتتمثل فيها ما يلي :

5-1-1- النمو الجسمي:

من أهم التغيرات التي تطرأ على المراهق، سرعة نموه الجسمي التي لا تتناسب مع سرعة نموه العقلي والانفعالي والاجتماعي، وهذه التغيرات ليست مهمة في ذاتها بقدر ما ماهي مهمة من حيث تأثيرها المباشر على شخصية المراهق وقدرته وسلوكه، فجسم المراهق وعقله وعواطفه تتأثر كل واحدة منها بالآخر ، ويشتمل النمو الجسمي على مظهرين هما :

5-1-1-1- النمو الفيزيولوجي :

ويقصد به تلك التغيرات التي تحدث في الأجهزة الداخلية للإنسان، كالتغيرات في إفرازات الغدد الصماء والغدد الجنسية كما تشمل التغيرات النضج الجنسي والبلوغ، أي وصول الأعضاء التناسلية النضج الوظيفي الذي يمكن الفرد من أن يصبح قادراً على التناسل .

5-1-2- النمو العضوي:

يتمثل النمو العضوي في نمو الأبعاد الخارجية للمراهق، كالتطور والوزن والتغير في ملامح الوجه وغير ذلك من المظاهر الجديدة التي تصاحب عملية النمو التي سيكون لها أثرها وتائجها التي يجب أن يتقبلها المراهق ويكيف حياته وسلوكه وفقاً لمتطلباتها، ومن التغيرات العضوية التي تطرأ على المراهق بدأ ظهور الشعر على الشاربين عند الذكر وتحت الإبطين والعانة عند الجنسين، ويميل صوت المراهق إلى الخشونة، بينما يميل صوت الأنثى إلى النعومة (عبد الكريم قاسم، 2004، ص149، 150).

5-2-1- النمو الاجتماعي:

نتيجة للتغيرات الجسمية والعقلية والانفعالية التي تطرأ على الشخص فإنه يلاحظ اتساع نطاق الاتصال الجماعي وتزداد مشاركته للآخرين في الخبرات والمشاعر والاتجاهات والأفكار، وتستمر كذلك عملية التنشئة الاجتماعية من الأشخاص الهامين في حياته مثل الأسرة والوالدين والمدرسين والقادة والمقربين من الرفاق ومن الثقافة العامة التي يعيش فيها (haines 1997) ويظهر على المراهق اهتمامه بمظهره ويبدو ذلك واضحاً في اختيار ملابسه والاهتمام بالوان الزاهية اللالفة للانتباه، والاهتمام بالحلي والموضة بالنسبة للإناث

hurlock (1980) ويلاحظ على المراهق نزعته نحو الاستقلال الاجتماعي، والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس وكذلك ميله إلى الزعامة، وينمو الوعي الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية التي ينتمي إليها، فيستمر في التألق والتكتل في جماعات الأصدقاء والخضوع لها، وتتسع دائرة التفاعل الاجتماعي والميل إلى الجنس الآخر (سامي ملحم، 2004، ص 365).

5-3- النمو العقلي:

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها، فتسير الحياة العقلية من البسيط إلى المعقد، أي من الإدراك الحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة، ففي مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام ويسمى القدرة العقلية التامة، وكذلك تتضح الاستعدادات والقدرات الخاصة وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير والتذكير والتخيل (عبد الرحمن العوي 1927_ ص38).

5-4- النمو الانفعالي:

تؤكد الدراسات التي قام بها العديد من الباحثين على أن الانفعالات التي تعترى المراهق ترتبط ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مثيراتها واستجاباتها، وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفيزيولوجية الكيميائية، ويخضع ارتباطها الخارجي خضوعا مباشرا لنمو الفرد بينما تبقى مظاهرها الداخلية أقرب إلى الثبات والاستقرار منها إلى التطور والتغيير.

ويتعرض المراهق في كثير من الحالات إلى ما يسبب انحراف نموه ويجعله يعاني من بعض المشكلات السلوكية التي تؤثر في نمو النفسي وتؤدي إلى تأخره دراسيا، فالمراهق يشعر بكثير من الألم النفسي إذا رأى نفسه اقل من أقرانه حجما ورشاقة أو أكثر منهم بدانة وفي حالات كثيرة يتحول هذا الفعل إلى اضطرابات سلوكية تتخذ أشكالا شتى (عبد الكريم قاسم أبو الخير، 2004، ص150).

6- أنماط المراهقة وأنواعها:

تحدد أنماط المراهقة وأنواعها حسب الظروف الاجتماعية والثقافية للمراهق، فقد أجرى "مغاريوس صموئيل" (1958). بحثا مفصلا عن أنماط المراهقة في المجتمع المصري ونشر نتائجه في مرجع بعنوان "أضواء على المراهق المصري واستخلص أن للمراهقة (4) أربعة أنماط :

6-1- مراهقة متوافقة، سوية أو متكيفة: /

نجد في هذا النمط أن المراهقة تتصف بالهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار العاطفي في حياته التي تكاد تخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة المتأزمة كما يتسم بصفه الاعتدال في كل المواقف، فهو يبدي ميلا للتوافق مع والديه والآخرين، وتظهر عليه الثقة بالنفس وبالأخرين والشعور بالتوافق والرضا عن نفسه وبأن له مكانة اجتماعية ، ويتمتع بشخصية سوية خالية من التناقضات والعقد النفسية، ولا يسرف في أحلام اليقظة والخيال وليس لديه

اتجاهات سلبية ، فهو يميل إلى الاعتدال ويظهر عليه كذلك توافق مدرسي إلى حد كبير (زيدان محمد مصطفى ، 1985 ، ص110).

6-2- المراهقة الانسحابية :

يتسم المراهق في هذا النوع بانسحابه عن أسرته و أقرانه ومجمعه إذ أنه يميل إلى الإنفراد والعزلة بنفسه وبلطوائه الشديد وتأمله لذاته والتفوق داخلها، بالإضافة إلى تميزه بصفة الانطواء والاكنتاب والسلبية ، كما تظهر عليه صفة التردد والخجل والشعور بالنقص والاقتصار على أنواع النشاط الانفرادي و الانطوائي، زيادة على تمركزه حول ذاته واستغراقه في أحلام اليقظة والميل إلى النقد والسخرية من الآخرين وحتى من أوليائه، كما يظهر عليه عدم التوازن والتوافق مع الآخرين. (خليل ميخائيل معوض، 2003، ص233).

6-3- المراهقة العدوانية والتمردة :

من أهم مميزات هذا النمط التمرد و الثورة ضد الأسرة والمدرسة والسلطة بكل أنواعها وقد تبرز عنده انحرافات جنسية وعناد شديد والرغبة في الانتقام من الآخرين، فهو يكسر ويحطم ولا يأبه أو يبالي بالآخرين وكذلك يحاول التشبه بالرجال في تصرفهم ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين واطالة الشارب واللحية ، والسلوك العدواني يكون عنده صريحا ومباشرا فهو يميل إلى إيذاء الآخرين، وقد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة، كما يبرز عنده الميل إلى إيذاء من يحيط به (الزيات فصي مصطفى، 1995، ص155).

6-4- المراهقة المنحرفة :

أما فيما يخص هذا النوع من المراهقة فإن كفاي (1995) أوضح أنه من بين الصفات والسمات التي تتطبع في هذا النوع الانحلال الأخلاقي التام ، الانهيار النفسي الشامل الجنوح والقيام بسلوكيات مضادة للمجتمع كالانحرافات الجنسية والفوضى والاستهتار والقيام بتصرفات تزعج المجتمع

7- حاجات المراهق:

عن غيرها من

المراهقة كغيرها من مراحل النمو تتطلب توفير العديد من الحاجات، وهي تختلف المراحل، فمثلا حاجات الطفولة ليست هي حاجات المراهقة وهكذا من أهمها نذكر :

7-1- الحاجة البيولوجية :

إن المراهقة كغيرها من المراحل النمائية تعتمد على الحاجات البيولوجية كالأكل والشرب والنوم والراحة والجنس وغيرها، ولكن ما يميزها في هذه المرحلة هو أنها تكون مطلوبة أكثر من مرحلة الطفولة، فالمراهق يكون بحاجة إلى الأكل بكميات أكبر وتنوع و إلى غذاء غني بالفيتامينات وعناصر الطاقة، وهذا راجع إلى مطالب جسمه الذي

يكون في مرحلة بناء واكتمال النمو وكذا إلى ساعات إضافية من النوم والراحة، وهذا نتيجة شعوره بالتعب و الإرهاق الزائد فهو يلجئ للنوم ليخفف من إجهاده البدني وليعوض ويجدد الطاقة .

7-2- الحاجة إلى المكانة:

يحاول المراهق أن يكون له مكانة ومركز اجتماعي في وسط الراشدين وبين أقرانه ، فهو يرغب أن يعترف به الآخريين وان يعتبروه شخصا له مكانة وقيمة بينهم فهو يعمل على إظهار وتوضيح لهم بأنه أصبح أكبر سنا ولم يعد ذلك الطفل الصغير، وبأن له هوية وأفكار وقيمة خاصة به .

فهو يتقمص أفكار وتصرفات وآراء أحد الكبار الذي يكون له كنموذج ومثل أعلى يهتدي به، وهذه رغبة منه لتحقيق المكانة الاجتماعية التي حققها ذلك النموذج الذي قد يكون أباه أو معلمه أو جاره أو أي شخص يرى فيه الأحقية لذلك (فهني مصطفى، 1974، ص 177).

7-3- الحاجة للأمن :

يعد شعور المراهق بالأمن والطمأنينة، والعطف والحنان والديء الأسري من أولياته، فهو يحتاج إلى الأمن والشعور بالقبول الاجتماعي من طرف عائلته ومعلميه وأصدقائه المقربين منه وإذا حدث هذا فإنه سيجعله بعيدا عن الأمور التي تجلب له الخوف والقلق والاضطراب ويتوفر الأمن النفسي من خلال شعوره بأنه قادرا على البقاء والقيام بعلاقات متشعبة ومتزنة مع الناس، وعندما يشعر بالا امن فإنه ينتهج سلوكات عدائية وقاسية . فالشعور بالأمن واعتراف الآخريين به أمور تساعد على بناء ثقته بنفسه والتي تعد مطلبا نفسيا وحاجة ضرورية . (نفس المرجع، 1974، ص 178).

7-4- الحاجة إلى تحقيق الذات والاستقلال النفسي العاطفي :

يرغب المراهق أن يؤكد ذاته ويثبتها ويكون مفهوما وتصورا خاصا به فهو يعمل جاهدا للتخلص من التبعية الفكرية والفعالية لأي راشد حتى ولو كان ذلك أبوه أو أمه، ويسعى لأن يثبت لهم أنه أصبح يملك شخصية وأفكار ومبادئ خاصة به تختلف عن أفكارهم وكذا بمسؤولية عن نفسه وقدرته على مجاراتهم في أعمالهم وأفكارهم وأرائهم وانه أصبح مستقلا عنهم في أفكاره، وقد يتعدى استقلاله عنهم في طرق الحصول على المال، إذ نجده يعمل في أوقات فراغه لسد حاجاته المالية ولمساعدتهم ولو في جزء بسيط من مصاريف البيت .

7-5- الحاجة للانتماء إلى جماعة :

تمثل الجماعة بالنسبة للمراهق أمرا بالغ الأهمية نظرا لكونها تحقق له الرغبات النفسية والاجتماعية بانضمامه للجماعة، يشعره هذا بالثقة وبأنه شخص مقبول به ومرحبا به ومعترف به وتنطوي هذه الرغبة على إنشاء علاقات وجدانية وعاطفية مع الآخريين وأن مساهمته في الحياة الاجتماعية فهو دليل له على أن له مكانة وقيمة .

8- أزمة المراهقة :

إن مرحلة المراهقة عبارة عن مزيج من عوامل متعددة يمكن تحليلها إلى عناصر أربعة يتفاعل بعضها مع بعض وهي: العنصر الانفعالي والعنصر الاجتماعي والعنصر العقلي والعنصر الجنسي (خليل معوض ميخائيل، 1971، ص 121). ويعتبر ستالي هال Stanley Hall "واحد من العلماء الذين اهتموا وأعطوا فترة المراهقة اهتماما كبيرا، حيث يرى أنها الفترة الزمنية التي تستمر حتى الخامسة والعشرين من حياة الطفل وتقوده إلى مرحلة الرشد وأنها مرحلة الازمة المحتوم، وذلك لأنها مجموعة من التقلبات في المزاج وشبه الحالات القصوى من الازمة في المراهقة بالفصام ويرجع ذلك إلى الشعور بالاختلال في سرعة وشدة الإثارة ويضيف انه من الطبيعي أن المراهق في هذه المرحلة يتأرجح بين النواقص من الحالات النفسية في تتابع سريع فهو يبدا سعيدا فرحا في وقت ما ثم كئيبا وتعبسا في وقت آخر ، والتغير من حالة إلى أخرى دون مقدمات هو ما يعرف بأزمة المراهقة ، وأنها مولد جديد للفرد ، فهي فترة عواطف وتوتر وشدة ، تظهر فيها السمات الإنسانية ولهذا أطلق عليها لفظالعاصفة أو الأزمة أو الهيجان وأنها مرحلة حتمية من عمر الإنسان لا يمكن إلغاؤها أو إزالة أثارها (حامد زهران 1982، ص 63).

ويقول سي موسي "1973 Simmoussi" أن أزمة المراهقة تظهر أكثر في المراهقة المبكرة والأولى ، وتكون عند عدم الاستقرار في صورة الذات لدى المراهق ويكون ذلك حينما يواجه تغيرات البلوغ فالمراهقة مرحلة تتخللها أزمة هوية وصعوبات في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وتتصف بالشدة والاضطراب والمشاكل وتعد مرحلة ميلاد جديدة للفرد من شأنها أن تقلب حياته من الاستقرار إلى الاضطراب .

ويرى "وليرت " doliret " في هذه الأزمة بأنها عبارة عن مفترق طرق وكتعبير عن الاختبارات التي يجب على المراهق القيام بها ، حيث أنها ظاهرة مهمة وضرورية لكل مراهق فهي نتيجة لما تحدث له من تغيير يمسه في جميع الأصعدة والنواحي . (نفس المرجع، 1982).

فالمستخلص أن مرحلة المراهقة تتخللها مظاهر تتميز بالشدة والغربة في بعض الأحيان حيث نجد أن المراهق يصبح كثير المناقشات وعنيد ، لا يريد التوقف عن الشجار والعراك ثم سرعان ما تتحول ثورته وهيجانه إلى هدوء واستقرار .

9- مشكلات المراهقة:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة صعبة نتيجة لطبيعة المرحلة نفسها حيث تتولد فيها بعض المشكلات نذكرها:

9-1- المشكلات الصحية الجسمية :

التي نجد فيها التعب والصراع الشديد، العيوب الجسمية مثل حب الشباب ، وتكون ردة فعل المراهق إزاء هذه العيوب متمثلة في التوتر والقلق والتوتر في العلاقات بينه وبين أقرانه.

9-2- المشكلات الاقتصادية :

- والتي تؤثر على المراهق كضعف المستوى الاقتصادي الذي يترتب عنه عدم القدرة على إشباع حاجاته ، وتلبية مطالبه ، كما يعتبر تدخل الوالدين حول كيفية إنفاق المراهق النقوده من أكثر المشكلات شيوعا ويظهر ذلك في :
- رغبة شديدة في الاستقلال والتصرف بالمال كيفما يريد .
 - ضعف الحالة المالية للمراهق .
 - الخلافات الأسرية في تنظيم الشؤون المالية .
 - عدم الاستقرار المالي للأسرة . (سامي ملحم، 2004، ص385).

9-3- المشكلات المدرسية :

هي التي تتعلق بعلاقة الطالب المراهق بمدرسية وزملائه وبالمواد الدراسية والمشكلات التي ترتبط بالتحصيل الدراسي، وطريقة الحفظ والاسترجاع ومن ههنا المشكلات نجد :

✓ قلق الامتحانات .

✓ المقررات الدراسية وعدم ارتباط معظمها بواقع المراهق الحياتية

✓ عدم القدرة على تنظيم الوقت (سامي ملحم، 2004، ص386).

وكذلك نجد من بين المشاكل تمرده على السلطة المدرسية فهو يعتبرها سلطة جديد فهو يرفض وينتقد ويعارض المدرسين وأوامرهم والنواهي واللوائح والواجبات المدرسية ويرفض كل ما يشعره بالخضوع والنقص (المليجي عبد المنعم، 1973).

9-4- المشكلات الاجتماعية:

وتشير إلى عدم قدرة المراهق على تحقيق التكيف والانسجام مع الوسيط الذي يعيش فيه ويسير الخبير الاجتماعي (المجدوب إلى أن هناك بعض المشكلات التي تظهر في مرحلة المراهقة مثل :

_ الانحرافات الجنسية:

- الميل الجنسي للأفراد من نفس الجنس وعدم التوافق مع البيئة .
- انحرافات الأحداث مثل الاعتداء والسرقه ، وهذه الانحرافات تحدث نتيجة حرمان المراهق في المنزل و المدرسة من العطف والحنان والرعاية والإشراف وعدم إشباع رغباته (قلي عبد الله ، 2006، ص64).

10- التربية المدرسية في مرحلة المراهقة :

وجب على مؤسسة التعليم المتوسط والتي هي مؤسسة علمية ترعى المتعلمين في هذه المرحلة المهمة من فترات حياتهم إذا تهتم بكل ما يتعلق بالمراهق من أمور موضوعات واتجاهات، والعناية

بالتربية البدنية والفنون الجميلة لتقوية الجسم وتربية الذوق والوجدان ودراسة العلوم الطبيعية ضرورة الإشباع غريزة حب الاستماع وتوجيهها نحو إدراك أسرار الكون ، و دراسة الدين والأخلاق هامة جدا في هذه المرحلة لأنها تضع أمام المراهقين المثل العليا التي يجب أن يتبعوها ، ودراسة اللغة الأجنبية في هذه المرحلة تنمي ثقافة الشباب المراهقين وتتيح لهم الفرصة للاطلاع على آراء الغير وثقافتهم، ودراسة الرياضيات والمنطق لتزويدهم بمقتائق مفيدة تساعدهم على تنظيم أفكارهم، ومن الواجب الاهتمام بالمبول الفردية وحسن توجيهها (7).

كما أن دور المدرسة بالنسبة للمراهق في هذه المرحلة هو أن يكون في المدرسة جو اجتماعي بعيدا عن الاستبداد والإرهاب أن تركز السلطة في يد واحدة و سياسة المدرسة مبنية على التوجيه والإرشاد المقرونين بالحب والعطف وفهم نوازع المراهق ودوافعه دون اللجوء إلى قمعها القوة والقسوة، بل بتحويلها إلى نشاطات وتمتاز بالرفق واللين والحكمة ،وان يكون الأسلوب المتبع معهم هو أسلوب واحد معروف ، والابتعاد عن الأسلوب المتذبذب بين اللين والقسوة كما يجدر بالمدرسة والإداريين أن يشعروا المراهقين بأنهم القدوة في المسيرة والأخلاق (زكي رابع، 1990،

ص، 16)

خلاصة:

انطلاقاً مما سبق ذكره حول هذه المرحلة التي يمر بها الإنسان في حياته نرى أنها مهمة وحاسمة وذات تأثير كبير على مستقبله فهي مرحلة قاعدية تتكون فيها وتنمو شخصيته ومعالم حياته المستقبلية، ولهذا وجب العناية والاهتمام بالمراهق من قبل الأسرة التي تعد بمثابة الدعامة أو القاعدة التي ينطلق منها المراهق بالإضافة إلى باقي مؤسسات المجتمع التي تلعب هي الأخرى دوراً أساسياً في التنشئة السوية للمراهق كالمدرسة من خلال ما تقوم به أو تقدمه من برامج تربوية من شأنها أن تساعد المراهق على تخطي مختلف مصاعب الحياة وعراقيل هذه المرحلة .

الباب الثاني:

الإطار التطبيقي للدراسة

تمهيد:

يعتبر الإطار المنهجي من أهم أسس الدراسة العلمية الذي من خلاله يمكن تحديد طبيعة وقيمة كل بحث ، إذ يعتبر الضبط السليم لمنهجية البحث يضمن الدقة والتسلسل المنطقي لمراحل الدراسة وبهذا يتناول هذا الفصل وصفا لمنهج الدراسة ، وأفراد مجتمع الدراسة بالإضافة إلى أداة الدراسة المستخدمة وطريقة إعدادها ، وصدقها وثباتها ، كما يتضمن هذا الفصل وصفا للإجراءات التي تم بواسطتها تقنين أدوات الدراسة وتطبيقها ، وأخيراً المعالجات الإحصائية التي إعتمدت في تحليل الدراسة .

1- الدراسة الاستطلاعية:

1-1. الدراسة الاستطلاعية أولية:

إن من أساسيات البحث العلمي في دراسة ونجاح موضوع ماهو الدراسة الإستطلاعية حيث تهدف إلى التدقيق و تشخيص طبيعة ظاهرة ما ، والإختلاف في بناء التركيبة الإجماعية لأفراد المجتمع من جهة ولتعدد أبعاده من جهة أخرى.

حيث يعرفها (ماثيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة في محيطها الطبيعي، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق التطرق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة (جيدير، 2006، ص 26).

– ومن أجل ضبط متغيرات البحث الحالي ضبطا دقيقا ، كان علينا القيام بدراسة أولية ، بحيث قمنا

- المرحلة الأولى:

- أ. البحث المكتبي:

وهو من أهم الطرق المستخدمة لجمع البيانات والمعلومات المختلفة من المراجع والمطبوعات العلمية المختلفة التي لها علاقة بموضوع دراستنا ، حتى تكون لنا سندا ودعما لكي تساهم في الفهم الأعمق والأوضح للجوانب العلمية والعناصر الأساسية المكونة لموضوع دراستنا ، ولقد إعتمدنا على المراجع والمطبوعات العلمية المتواجدة على مستوى معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ومكتباتها ، وكذا بالإعتماد على مراجع دولية وعالمية حول الموضوع المدروس .

ب - الزيارة الميدانية : /

بحيث قمنا بزيارة ثانويات بلدية برهوم " ثانوية قطوش خليفة - ثانوية هواري بومدين " ، وإجراء مقابلة مع أساتذة التربية البدنية والرياضية حيث تعرف المقابلة بأنها "هي محادثة أو حوار موجه بين الباحث من جهة ، وشخص أو أشخاص آخرين من جهة أخرى ، بغرض الوصول إلى معلومات تعكس حقائق أو مواقف محددة يحتاج الباحث الوصول إليها، بضوء أهداف بحثه (محمد سرحان علي المحمودي ، 2019 ، ص 114) .

إذ شملت هذه الزيارة على معرفة المجتمع المدرس في الطور الثانوي، وفهم ظروف كل مؤسسة مع تحديد الصعوبات أو العقبات احتمالية الوقوع وتحديد مجتمع الدراسة المتمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية لطور الثانوي .

- تهدف الدراسة الاستطلاعية الأولية إلى جمع البيانات الخاصة بموضوع الدراسة ومعلومات عن العينة .
- التأكد من ملائمة المقاييس لأفراد عينة البحث .

- فحص الخصائص السيكومترية (الصدق - الثبات - الموضوعية) .

- أجريت المقابلة مع بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية لكل من ثانويات بلدية برهوم وهي كالآتي:

1 - ثانوية قطوش خليفة 2 أساتذة المادة .

2 - ثانوية هواري بومدين 3 أساتذة المادة .

- التواصل مع إدارة المعهد من أجل أخذ بيان تسهيل المهمة وذلك بتاريخ 2021/02/18.

- التواصل مع مديرية التربية من أجل معرفة العدد الإجمالي لثانويات كل من دائرة مقررة وأولاد دراج ولاية مسيلة وذلك بتاريخ 2021/03/29.

- أجريت المقابلات للدراسة الإستطلاعية إبتداءا من تاريخ 2021/04/01.

✓ نتيجة الدراسات الاستطلاعية الأولى:

- معرفة ظروف المجتمع وكذا فهم ظروف كل مؤسسة .

- حصر المجتمع الإحصائي حيث تعرفنا على عدد أساتذة مادة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

- معرفة الصعوبات التي يمكن أن يقع فيها الباحث أثناء التنقل إلى كل ثانوية أين يوجد مجتمع الدراسة.

2-1. الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- أجريت دراسة استطلاعية ثانية بهدف بناء أداة البحث متمثلة في إستبيان خاص ب "دور النشاط البدني

الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية لدى تلاميذ الطور الثانوي"

- اعتمدت في إعداد الاستبيان على عدد من الدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع، وعلى عدد من المقاييس والاستبيانات التي تحاول قياس تلك المتغيرات.

- توزيع الاستبيان في صورته الأولى على عينة من أساتذة التربية البدنية والرياضية لطور الثانوي، المتواجدة بدائرتي مقرة - أولاد دراج بالمسيلة والمقدر عددهم 5 أفراد، قصد التأكد من ثباته، حيث بدأت الدراسة بتاريخ 02/2021/05 إلى غاية نهاية الموسم الدراسي جوان 2021.

2- منهج الدراسة:

- المنهج هو الطريقة التي يتوصل بها الإنسان بكيفية عملية منطقية منسقة مع الواقع أي إدراك الحقيقة التي كان يجهلها ، وهو السبيل إلى إكتساب المعرفة اليقينية (عبد الرحمان العيسوي ، 1997، ص 13).

- ونظرا لطبيعة دراستنا في تحليل " دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية " ، تم اختيار المنهج الوصفي التحليلي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، لأنه يعد إستقضاءا ينصب في ظاهرة من الظواهر ، قصد تشخيص ، وكشف جوانبها ، وتحديد العلاقات بين عناصرها ، وضبطها كميًا عن طريق جمع المعلومات .

- حيث أن المنهج الوصفي يحظى بمكانة خاصة في مجال العلوم الإنسانية ، حيث أن نسبة كبيرة من الدراسات والبحوث الإنسانية المنشورة هي وصفية في طبيعتها وإن المنهج الوصفي يلائم العديد من المشكلات في العلوم الإنسانية أكثر من غيرها .

- يعرف المنهج الوصفي " على أنه يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها كفيًا أو كميًا (د. سعد سلمان المشهداني ، 2019، ص 126).

- " هو منهج يعتمد على الملاحظة بأنواعها بالإضافة إلى عمليات التصنيف والإحصاء مع بيان وتفسير تلك العمليات ، ويعد المنهج الوصفي أكثر مناهج البحث ملائمة للواقع الإجتماعي كسبيل لفهم ظواهره وإستخلاص سماته (د. عبود عبد الله العسكري ، 2002، ص 6).

3- مجتمع وعينة الدراسة :

3- 1 - مجتمع الدراسة:

يعرفه " GRAWITZ " على أنه " مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي ترتكز على الملاحظات " (أنجوس ، 2004، ص 298).

- يتمثل مجتمع دراستنا في جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية لكل ثانويات دائرتي " مقرة " - و " أولاد دراج " . ولاية المسيلة، والذي بلغ عددهم 35 أستاذ .

الجدول رقم 01: قائمة الثانويات محل الدراسة

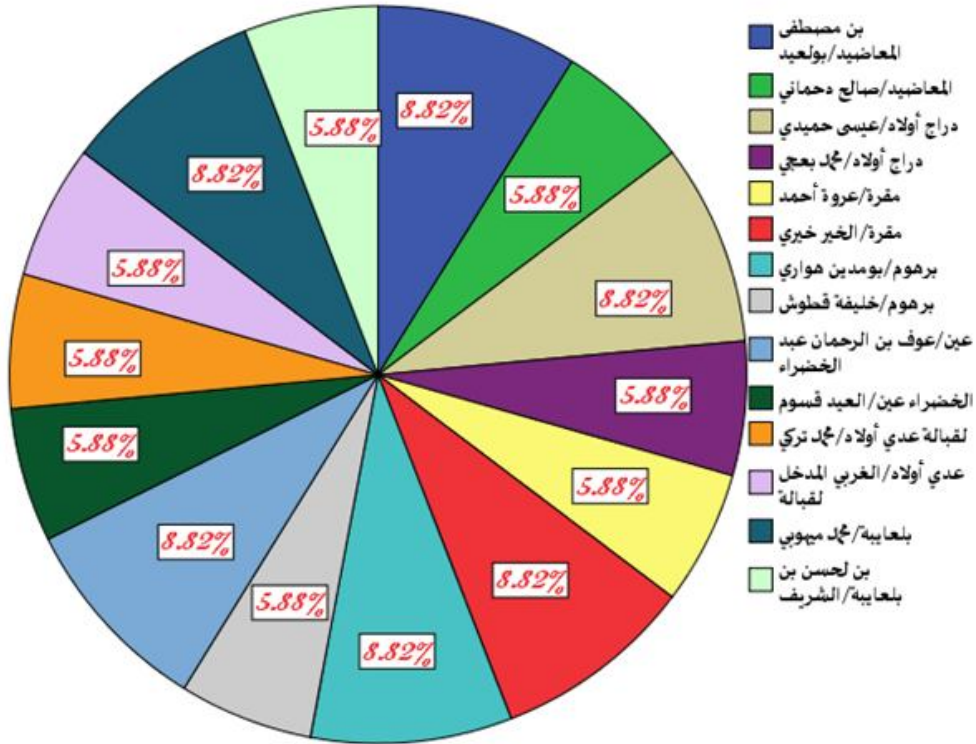
الرقم	اسم المؤسسة	البلدية	الدائرة	عدد الأساتذة	ايميل المؤسسة
01	مصطفى بن بولعيد	المعاضيد	أولاد دراج	03	lycmaadid@gmail.com
02	دحماني صالح	المعاضيد	أولاد دراج	02	lyceezitoun@gmail.com
03	حميدي عيسى	أولاد دراج	أولاد دراج	03	Hamidiaissa930@gmail.com
04	بعجي محمد	أولاد دراج	أولاد دراج	02	lycbaadji@gmail.com
05	أحمد عروة	مقرة	مقرة	02	lyceeahmedor@gmail.com
06	خيري الخير	مقرة	مقرة	03	khirielekhier@gmail.com
07	هوارى بومدين	برهوم	مقرة	03	Lyceeberhoom1@gmail.com
08	قطوش خليفة	برهوم	مقرة	02	Lyceeberhoum2009@gmail.com
09	عبد الرحمان بن عوف	عين الخضراء	مقرة	03	Lyceeaouf87@gmail.com
10	قسوم العيد	عين الخضراء	مقرة	02	Lycee800@gmail.com
11	تركي محمد	أولاد عدي لقبالة	أولاد دراج	02	Torkimohad2013@gmail.com
12	المدخل الغربي	ولاد عدي لقبالة	أولاد دراج	02	madkhelgarbi@gmail.com
13	ميهوبي محمد	بلعائية	مقرة	03	lyceebelaiba@gmail.com
14	بن الحسن بن الشريف	بلعائية	مقرة	02	yceechikheblhcnbelaiba@gmail.com

Dehahna.l2013@gmail.com	02	مقرة	دهاهنة	عبد الله بن غانم الدراجي	15
	35	المجموع			

المصدر: مديرية بولاية المسيلة

الشكل رقم 2: دائرة نسبية تمثل الثانويات محل الدراسة بولاية المسيلة

الثانويات محل الدراسة



المصدر: مخرجات برنامج spss

2-3 - عينة الدراسة :

يمكن تعريف عينة البحث على أنها "مجموعة من وحدات المعاينة التي يتم إختيارها من إطار المعاينة وهو مجموعات غير متداخلة من عناصر المجتمع .

- قسم أو جزء من مجتمع الدراسة (د.رشيد القواسمة وآخرون ، 2012 ، ص 172) .

- بحيث تم إختيار عينة الدراسة على طبيعة الإمكانات المادية وسهولة التنقل بالإضافة على القرب من الثانويات ،

وقد شمل مجتمعنا الإحصائي القائم على عينة المجتمع المسح الشامل الذي يعرف " بأنه أسلوب جمع البيانات من جميع الوحدات الإحصائية (وحدات المجتمع موضوع الدراسة) دون إستثناء ، حيث يهدف على الحصول على بيانات ومعلومات شاملة عن كل وحدة من وحدات المجتمع سواء كانت هذه الوحدة شخصا أو أسرة (د. سعد سلمان المشهداني ، 2019م، ص123).

- ومن بين الأسباب العمل بهذا الأسلوب صغر حجم العينة وإمكانية دراسة العينة ككل إعتدنا على عينة الحصر الشامل ، حيث تمثلت في 30أستاذ في مادة التربية البدنية والرياضية ، ويمثل نسبة 80% ، إمكانية التنقل ودراسة جميع أفراد المجتمع ، إمكانية تطبيق أكبر عدد من البرامج الإحصائية .

3-3 خصائص عينة البحث: تتحدد خصائص عينة البحث من خلال :

- حدود الدراسة: اشتمل بحثنا على الأبعاد أو الحدود التالية :

■ الحدود الزمنية: أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي ابتداء من 01 أفريل 2021 إلى غاية فيفري 2022.

4- أدوات الدراسة وإجراءات بناءها:

هي الوسيلة التي يستطيع الباحث بواسطتها حل المشكلة مهما كانت تلك الأدوات أو البيانات (محبوب ، 2002، ص163).

4.1 . الاستبيان:/

يعرف على أنه "مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين ، يتم وضعها في إستمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو يجرى تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها (د. فوزي عبد الله العكش ، 1986 ، ص210).

ولهذا قمنا بقراءة ومراجعة لمختلف الاستبيانات الواردة في الدراسات السابقة المتوفرة لدينا، وكذا على الجانب النظري والمطبوعات ، العبارات من الدراسات وتوجيه من الأستاذ المشرف وأراء وتصويبات الأساتذة المحكمين ونتيجة قياس ثبات الإستبيان على العينة الإستطلاعية ، حيث تم توزيع الإستبيان في صورته الاولى بعينة إستطلاعية خارج عينة البحث الأساسية .

ليتكون الاستبيان في صورته النهائية من "4" محاور و 40 عبارة :

➤ محور الأول : دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية ويتكون من (10) عبارات.

➤ المحور الثاني: دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية، ويتكون من (10) عبارات.

➤ المحور الثالث: دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات، ويتكون من (10) عبارات.

➤ المحور الرابع: دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام، ويتكون من (10) عبارات.

5- البرامج والأدوات المستخدمة في معالجة البيانات.

1- البرامج المستخدمة:

بغية تسهيل عملية التحليل، قمنا بتجميع البيانات المحصلة من الاستبيان وتفرغها في برنامج الحزمة الإحصائية spss v22.

2- الأدوات الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات:

فيما يخص جمع وتبويب المعلومات التي تخص الدراسة الميدانية، قمنا بإعداد مجموعة من الجداول تم استخراجها من البرنامج الإحصائي spss v22 الذي اتاح لنا مجموعة من الطرق التي ساعدتنا على التحليل الجيد والموضوعي ومن بين هذه الأدوات مايلي:

- التكرارات والنسب المئوية: لوصف الخصائص الديمغرافية لعينة الدراسة.

- المتوسط الحسابي: وهو متوسط مجموعة من القيم، أو مجموع القيم المدروسة مقسوم على عددها، وذلك للتعرف على متوسط إجابات الباحثين حول الاستبيان ومقارنتها بالوسط الافتراضي المقدر ب (3) لأن التنقيط يتراوح من (1) إلى (5) مما يساعد في ترتيب العبارات حسب أعلى متوسط.

- الانحراف المعياري: وذلك من أجل التعرف على مدى انحراف استجابات أفراد الدراسة فكلما اقتربت قيمته لصفراً فهذا يعني تركيز الإجابات وعدم تشتتها، وبالتالي تكون النتائج أكثر مصداقية وذات جودة، كما أنه يفيد في ترتيب العبارات أو الفقرات لصالح الأقل تشتتاً عند تساوي المتوسط الحسابي المرجح بينها.

- معامل بيرسون ومعامل ألفا كرونباخ: وذلك من أجل معرفة مدى ارتباط كل عبارة من عبارات الاستبيان ومدى صدقها وتناسقها أي قياس الصدق والاتساق الداخلي والبنائي لأداة الدراسة.

- اختبار التوزيع الطبيعي Kolmogorov-Smirnov^a/Shapiro-Wilk : لمعرفة نوع توزيع البيانات للعينة محل الدراسة.

- اختبار (one sampel T test) للعينة الواحدة: ويستخدم هذا الاختبار بغرض التأكد من مدى وجود دلالة إحصائية في إجابات المستقصى منهم لاختبار فرضيات الدراسة، حيث يقارن الأوساط الحسابية لعينة الدراسة بقيمة الوسط الحسابي الفرضي وهو (3) ، مع حساب قيمة (T) واستخراج مستوى دلالتها.

حيث أن تقسيم الدرجات لكل عبارة من عبارات الاستبيان كانت كما يلي:

أثماً	حياناً	بداً
1	2	3

- المدى: لتحديد طول الفئة = أعلى درجة (أثماً) - أدنى درجة (بداً) / عدد الدرجات، وهذا لتحديد اتجاههم نحو كل عبارة أي بتعبير آخر هم موافقون بدرجة : مرتفعة ، متوسطة، منخفضة.

طول الفئة = $0.66 = 3/(1-3)$ وبالتالي نحصل على المجالات التالية:

وقد اعتمدنا في إنجاز هذا الاستبيان على الشكل المغلق الذي يحدد الاستجابات المحتملة لكل سؤال، أي على مقياس ليكرت الثلاثي نسبة لعالم النفس "رينسيس ليكرت"، وقد طلب من الباحثين تحديد مدى الموافقة على هذه العبارات.

■ درجات الاستبيان: يشمل الاستبيان على 03 درجات:

مجال المتوسط الحسابي	مقياس لكرت	درجة الموافقة	مجال الوزن النسبي
من 2.34 إلى 3 درجة	أثماً	درجة مرتفعة	من 67% إلى 100%
من 1.67 إلى 2.33 درجة	حياناً	درجة متوسطة	من 34% إلى 66%
من 1 إلى 1.66 درجة	بداً	درجة منخفضة	أقل من 33%

جدول رقم 02 : درجات الإستبيان"

6- صدق الأداة :

صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه. (صابر ، خفاجة ، 2002، ص 167) كما يقصد بالصدق "شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها". (الراجحي، 2003، ص 81)

6-1. الصدق الظاهري: تقديرات المحكمين

يعني الصدق الظاهري أن الاختبار صادق في صورته الظاهرة، بمعنى آخر ليس صادقاً علمياً وإحصائياً، ويدل المظهر العام لعباراته على أنه مناسب للمختبرين، وذلك بوضوح تعليماته وعباراته ومستويات الصعوبة في الاختبار . (فرحات، 2001، ص 122)

قمت بعرض الاستبيان على خمسة (05) محكمين يحملون درجة دكتوراة في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، وهم أكثر من خمس سنوات خبرة،

كما تم عرض الاستبيان على الأساتذة المحكمين ابتداء من شهر ماي 2021 إلى غاية شهر نوفمبر 2021.

حيث أن الاستبيان متكونا من 4 محاور يشتمل كل محور منها على 10 عبارات ، حيث أن الأساتذة المحكمين قامو بطلب تغيير بعض المصلحات داخل عبارات الإستبيان وكذا من ناحية صياغتها ، وتمثلت نسبة الاتفاق المتحصل عليها بين المحكمين بحوالي 80 %.

الجدول رقم 03: تصحيح عبارات الاستبيان من طرف الأساتذة المحكمين

الرقم	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
01	المحور 1 : دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية	المحور 1 : دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية (الجسمية)
02	أقوم بتحسيس التلاميذ بتجنب تناول القهوة والشاي	أقوم بتحسيس التلاميذ بتجنب تناول القهوة والشاي والإفراط فيها

6-2. صدق الاتساق الداخلي :

يؤدي هذا الاختبار إلى الوصول إلى صدق التكوين الفرضي للاختبار والفحص المنطقي لمكوناته والدقة في قياس تلك الصفة، ومدى ارتباطها مع غيرها من العناصر، مما يساعد على الوصول إلى تنبؤات معينة في مجال الارتباط . يتم هذا الأسلوب باستخدام معامل الارتباط بين العبارة ومجموع المحور والمجموع الكلي للاستبيان. (فرحات،

2001، ص 135)

الجداول التالية توضح الاتساق الداخلي لجميع عبارات الاستبيان:

6-2-1 . الاتساق الداخلي بين عبارات محور الأول : دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية (الجسمية) والدرجة الكلية المتحصل عليها في هذا المحور

القيمة		يوجد ارتباط معنوي (دال)
معامل الارتباط	1	المحور الأول: دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.781	1- بعد الانتهاء من حصة ت ب ر أطلب من التلاميذ الاهتمام بنظافة الجسم .
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	

معامل الارتباط	0.773	2- أحسس التلاميذ بأهمية النوم م دة لا تقل عن ثمانية (08) ساعات يوميا .
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.687	3- خلال حصّة ت ب ر أذكر التلاميذ بمخاطر التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة .
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.885	4- أطلب من التلاميذ فحص الأسنان بانتظام .
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.628	5- أحذر التلاميذ من السهر لوقت متأخر .
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.895	6- أوصي التلاميذ بضرورة إجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.911	7- أطلب من التلاميذ متابعة النشرات الصحية .
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.807	8- أناقش مع التلاميذ ضرورة مراجعة الطبيب عند ظهور أعراض مرضية لديهم .
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.766	9- أشير للتلاميذ إلى أهمية التهوية الجيدة للغرفة والإنارة المناسبة لها
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.624	10- خلال حصّة ت ب ر أركز على أهمية شرب كمية كافية من الماء
مستوى المعنوية sig	0.000	

حجم العينة	30
------------	----

جدول رقم 04: معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية (الجسمية) والدرجة الكلية لفقراته

- الجدول رقم 04 يبين معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية " والدرجة الكلية لفقراته، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.624 - 0.911) حيث تعتبر دالة عند مستوى دلالة (0.01)، وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.

2-2-6 . الإتساق الداخلي بين عبارات محور الثاني : دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية والدرجة الكلية المتحصل عليها في هذا المحور

القيمة		يوجد ارتباط معنوي (دال)
معامل الارتباط	1	المحور الثاني: دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.870	1- أوصي التلاميذ بضرورة تناول الوجبات الغذائية في وقتها .
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	2- أحث التلاميذ على تناول وجبة الفطور(الصباح) وأهميتها .
معامل الارتباط	0.610	
مستوى المعنوية sig	0.000	3- أشير للتلاميذ إلى ضرورة تناول وجبات غذائية متوازنة ومتنوعة
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.858	4- أحذر التلاميذ من تناول السكر والملح بكميات مفرطة وأثارها السلبية .
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.676	
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	

معامل الارتباط	0.610	5- أقوم بتحسيس التلاميذ بتجنب تناول القهوة والشاي والإفراط فيها
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.570	6- أذكر التلاميذ بمخاطر الإفراط في تناول الدهون وخاصة الحيوانية .
مستوى المعنوية sig	0.001	
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.710	7- أطلب من التلاميذ تجنب المشروبات الغازية .
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.903	8- أحث التلاميذ على تفادي الوجبات السريعة .
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.804	9- أطلب من التلاميذ تجنب تناول الطعام مع مشاهدة التلفاز .
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.610	10- أشير للتلاميذ إلى مخاطر البدانة والأمراض المرتبطة بها .
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	

الجدول رقم 05: يبين معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور: "دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية" والدرجة الكلية لفقراته، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.570 - 0.903) حيث تعتبر دالة عند مستوى دلالة (0.01)، وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.

3-2-6 . الإتساق الداخلي بين عبارات محور الثالث : دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات والدرجة الكلية المتحصل عليها في هذا المحور

القيمة		يوجد ارتباط معنوي (دال)
معامل الارتباط	1	المحور الثالث: دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.615	1- أعلم التلاميذ بضرورة الإحماء لمدة كافية قبل البدء بممارسة الأنشطة الرياضية
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	2- أطلب من التلاميذ ارتداء الحذاء الرياضي المناسب للنشاط الممارس .
معامل الارتباط	0.765	
مستوى المعنوية sig	0.000	3- أوصي التلاميذ بالتدرج في التمارين البدنية من السهل إلى الصعب .
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.615	4- أطلب من التلاميذ تتبع برامج رياضية مناسبة لسنهم .
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	5- أوصي التلاميذ بالابتعاد عن النشاطات الرياضية العنيفة التي قد تؤدي إلى الإصابة .
معامل الارتباط	0.615	
مستوى المعنوية sig	0.000	6- أشير للتلاميذ بضرورة مراجعة الطبيب عند التعرض للإصابة حتى ولو كانت تبدو بسيطة .
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.717	7- تحسيس التلاميذ بمخاطر تناول المنشطات الرياضية
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	8- أركز على مفهوم التأهيل الحركي وأشرحه للتلاميذ
معامل الارتباط	0.847	
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.916	

مستوى المعنوية sig	0.000	9- أتطرق إلى معايير السلامة خلال النشاط البدني الرياضي التربوي .
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.755	
مستوى المعنوية sig	0.000	10- أشير إلى الآثار الوخيمة للإصابات .
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.717	
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	

الجدول رقم 06: يبين معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور " دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات والدرجة الكلية لفقراته، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.615 - 0.916) حيث تعتبر دالة عند مستوى دلالة (0.01)، وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.

4-2-4 . الاتساق الداخلي بين عبارات محور الرابع : دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام والدرجة الكلية المتحصل عليها في هذا المحور

القيمة		يوجد ارتباط معنوي (دال)
معامل الارتباط	1	المحور الرابع: دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.788	1- أشرح للتلاميذ طريقة الجلوس الصحيحة أثناء الدراسة .
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.712	2- أوضح للتلاميذ الطريقة الصحية لحمل الأثقال من الأرض .
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.666	3- أوصي التلاميذ خلال الحصة بضرورة مراقبة أوزانهم دوريا .
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	

معامل الارتباط	0.821	4- أركز على طريقة المشي الصحيح وأعلمها للتلاميذ .
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.831	5- أذكر التلاميذ بطريقة النوم الصحيحة .
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.807	6- أشجع التلاميذ على تتبع نسبة الشحوم في أجسامهم .
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.583	7- أشير إلى مخاطر التعب البدني والإجهاد المفرط .
مستوى المعنوية sig	0.001	
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.805	8- أوصي التلاميذ بقراءة التعليمات الخاصة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد المغذية .
مستوى المعنوية sig	0.000	
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.583	9- أتطرق إلى الانحرافات القوامية خلال حصص ت ب ر .
مستوى المعنوية sig	0.001	
حجم العينة	30	
معامل الارتباط	0.583	10- أشير إلى الآثار السلبية للانحرافات القوامية
مستوى المعنوية sig	0.001	
حجم العينة	30	

الجدول رقم 07: يبين معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور " دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام والدرجة الكلية لفقراته، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.583 - 0.831) حيث تعتبر دالة عند مستوى دلالة (0.01)، وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.

3-6 - الاتساق الداخلي بين محاور الدراسة

Corrélations					
		دور النشاط البدني الرياضي بوفيتعزيز مفاهيم التربية حية في مجال الصحة الشخصية	دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية	دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات	دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية	Corrélation de Pearson	1	,908**	,741**	,807**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000
	N	30	30	30	30
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية	Corrélation de Pearson	,908**	1	,892**	,904**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000
	N	30	30	30	30
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات	Corrélation de Pearson	,741**	,892**	1	,961**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,000
	N	30	30	30	30
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام	Corrélation de Pearson	,807**	,904**	,961**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	
	N	30	30	30	30

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

6 - 4 - الصدق البنائي: يعتبر الصدق البنائي أحد مقاييس صدق الأداة الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي

تريد الأداة الوصول إليها، ويبين مدى ارتباط كل محور من محاور الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الاستبانة . (الرقب،

2011، ص 108)

7- ثبات الأداة:

يعتبر من العوامل الهامة الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي اختبار أو استبيان، إن ثبات أداة الدراسة يعني "التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة". (الدهشة، 2006، ص78) ، بعد عرض الاستبيان على الأساتذة المحكمين وتعديله، قامت الباحثة بقياس ثباته باستعمال ومعامل كرونباخ ✓ معامل كرونباخ الكلي للاستبيان:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,973	40

من أجل اختبار مصداقية وثبات الاستبيان، فقد تم استخدام معامل ألفا كرونباخ لتحقيق الغرض المطلوب، حيث تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرونباخ، تتراوح قيمته بين (0-1) وكلما اقترب من الواحد دل على وجود ثبات عال، وكلما اقترب من الصفر دل على عدم وجود ثبات وان الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل ألفا كرونباخ هو 0.6، وقد جاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي

الجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها لمحاو الاستبيان باستعمال معامل الثبات كرونباخ

معامل الثبات كرونباخ الكلي

الإحصائيات		محور الأول : دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية
معامل Cronbach's Alpha	عدد الأسئلة	يوجد ارتباط معنوي (دال)
0.939	10	
الإحصائيات		المحور الثاني: دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم

		التربية الصحية في مجال التغذية
معامل Cronbach's Alpha	عدد الأسئلة	يوجد ارتباط معنوي (دال)
0.907	10	
الإحصائيات		المحور الثالث: دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات
معامل Cronbach's Alpha	عدد الأسئلة	يوجد ارتباط معنوي (دال)
0.892	10	
		المحور الرابع: دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام
معامل Cronbach's Alpha	عدد الأسئلة	يوجد ارتباط معنوي (دال)
0.905	10	

جدول رقم 08: : معامل الثبات كرونباخ a لجميع محاور الاستبيان

يوضح الجداول السابق أن جميع معاملات الثبات عالية ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وأن قيمة هذه المعاملات اختلفت من محور لآخر، حيث بلغ حدها الأعلى في محور الثالث المنظمة المتعلمة بـ 0.939 وحدها الأدنى في محور الثاني أبعاد التمكين بـ 0.892" ب كما أن معامل الثبات الكلي لاستبيان الدراسة بلغ 0.973، وهو معامل ثبات مرتفع ودال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على إمكانية ثبات النتائج التي سيتم التحصل عليها باستخدام الاستبيان.

* نظراً للنتائج المتحصل عليها باستعمال معامل الثبات كرونباخ a وبالرجوع إلى الجداول السابقة رقم يمكن اعتبار الاستبيان بأنه يتميز بثبات عالي وبالتالي يمكن استعماله في دراستنا .

8- صعوبات البحث:

- ندرة الدراسات حول التربية الصحية بصفة عامة .
- غياب الدراسات التي تناولت موضوع التربية الصحية داخل النشاط التربوي .

- عدم توفر المراجع حول الصحة العامة المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية وكان أغلبها تخص علم النفس وعلم الاجتماع .
- تزامن فترة البحث مع جائحة كورونا والتي مست العالم ككل .
- قلت الوعي الاجتماعي بضرورة التربية الصحية وعدم تنظيم الندوات والمجلات في هذا المجال .

الخلاصة

تضمن فص منهجية البحث منهج الذي إستعملته الباحثة في دراستها والمتمثل في المنهج الوصفي ، كما تضمن الدراستين الإستطالاعيتين التي كان الهدف منها التعرف والإطلاع على الظروف المحيطة بأساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور الثانوية والتأكد من صدق وثبات الإستبيان المعد لهذه الدراسة .

. قامت الباحثة في هذا الفصل بالتطرق إلى المجتمع الإحصائي ، عينة البحث وخصائصها وحدود البحث ومجالاته كما قامت بشرح أدوات البحث المتمثلة في الإستبيان .

الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج

تمهيد:

بعد أن عرضت الباحثة في الفصل السابق لإجراءات الدراسة الميدانية من خلال بيان الهدف من الدراسة ومنهجها ، وتحديد عينة الدراسة ، وأداة الدراسة (الإستبيان) ، من حيث بنائها وتقنينها ، وحساب صدقها وثباتها ، وتحديد الأساليب الإحصائية في التحليل الكمي لإستجابات أفراد العينة .

وتناول هذا الفصل تحليل النتائج المتعلقة بالتساؤولات الفرعية ، وذلك من خلال عرض إستجابات أفراد عينة الدراسة على أسئلة الدراسة ، ومعالجتها إحصائيا بإستخدام مفاهيم الإحصاء الوصفي وأساليبه الإحصائية وصولا إلى مناقشة النتائج والتعليق عليها في ضوء الأطر النظرية للدراسة مع ربطها بنتائج الدراسات السابقة

• تحليل فقرات محور الأول: دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية:

• تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية وقيمة كا ومستوى الدلالة (sig) لجميع عبارات محور دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية: قصد معرفة مدى إستجابات أفراد العينة على عبارات هذا المحور، فكانت النتائج في الجدول التالي :

جدول رقم 09: التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية وقيمة كا لاستجابات أفراد العينة حول محور دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية

N		انحراف معياري	المتوسط	المحور 1: دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية	
الرتبة	عدد استمارات				استمارات مفقودة
8	30	/	1.30	0.466	01 بعد الانتهاء من حصص ت ب ر أطلب من التلاميذ الاهتمام بنظافة الجسم .
5	30	/	1.70	0.596	02 أحسس التلاميذ بأهمية النوم مدة لا تقل عن ثمانية (08) ساعات يوميا .
9	30	/	1.17	0.379	03 خلال حصص ت ب ر أذكر التلاميذ بمخاطر التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة .
2	30	/	1.97	0.718	04 أطلب من التلاميذ فحص الأسنان بانتظام .
1	30	/	2.37	0.669	05 أخطر التلاميذ من السهر لوقت متأخر .
4	30	/	1.77	0.679	06 أوصي التلاميذ بضرورة إجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل
3	30	/	1.83	0.699	07 أطلب من التلاميذ متابعة النشرات الصحية .
6	30	/	1.57	0.504	08 أناقش مع التلاميذ ضرورة مراجعة الطبيب عند ظهور أعراض مرضية لديهم .
7	30	/	1.33	0.606	09 أشير للتلاميذ إلى أهمية التهوية الجيدة للغرفة والإنارة المناسبة لها

10	30	/	1.13	0.346	10 خلال حصص ت ب ر أركز على أهمية شرب كمية كافية من الماء
----	----	---	------	-------	--

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجابتهم على العبارة رقم 5: "أحذر التلاميذ من السهر لوقت متأخر"، نلاحظ أنها احتلت المرتبة الأولى من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 2.37 وانحراف معياري 0.699، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة متوسطة في إجابتهم على العبارة رقم 5 أي يتم تحذير التلاميذ من السهر لوقت متأخر بدرجة متوسطة حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجابتهم على العبارة رقم 4: "أطلب من التلاميذ فحص الأسنان بانتظام"، نلاحظ أنها احتلت المرتبة الثانية من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.97 وانحراف معياري بلغ 0.718، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة متوسطة في إجابتهم على العبارة رقم 4 أي أنهم موافقون بدرجة متوسطة على أنه أطلب من التلاميذ فحص الأسنان بانتظام. حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجابتهم على العبارة رقم 7: "أطلب من التلاميذ متابعة النشرات الصحية"، نلاحظ أنها احتلت المرتبة الثالثة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.83 وانحراف معياري بلغ 0.699، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة متوسطة في إجابتهم على العبارة رقم 7 أي أنه أطلب من التلاميذ متابعة النشرات الصحية بدرجة متوسطة وهذا حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجابتهم على العبارة رقم 6: "أوصي التلاميذ بضرورة إجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل"، نلاحظ أنها احتلت المرتبة الرابعة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.77 وانحراف معياري بلغ 0.679، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة متوسطة في إجابتهم على العبارة رقم 6 أي أوصي التلاميذ بضرورة إجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل بدرجة متوسطة حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجابتهم على العبارة رقم 2: "أحس التلاميذ بأهمية النوم مدة لا تقل عن ثمانية (08) ساعات يوميا"، نلاحظ أنها احتلت المرتبة الخامسة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.70 وانحراف معياري بلغ 0.596، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة متوسطة في إجابتهم على العبارة رقم 2 أي أحس التلاميذ بأهمية النوم مدة لا تقل عن ثمانية (08) ساعات يوميا بدرجة متوسطة حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجابتهم على العبارة رقم 8: " أناقش مع التلاميذ ضرورة مراجعة الطبيب عند ظهور أعراض مرضية لديهم .."، نلاحظ أنها احتلت المرتبة السادسة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.57 وانحراف معياري بلغ 0.504، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجابتهم على العبارة رقم 8 أي أن أناقش مع التلاميذ ضرورة مراجعة الطبيب عند ظهور أعراض مرضية لديهم . بدرجة منخفضة حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجابتهم على العبارة رقم 9: " أشير للتلاميذ إلى أهمية التهوية الجيدة للغرفة والإضاءة المناسبة لها.."، نلاحظ أنها احتلت المرتبة السابعة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.33 وانحراف معياري بلغ 0.606، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجابتهم على العبارة رقم 9 أي أن أشير للتلاميذ إلى أهمية التهوية الجيدة للغرفة والإضاءة المناسبة لها بدرجة منخفضة حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجابتهم على العبارة رقم 1: " بعد الانتهاء من حصّة ت ب ر أطلب من التلاميذ الاهتمام بنظافة الجسم ."، نلاحظ أنها احتلت المرتبة الثامنة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.30 وانحراف معياري بلغ 0.466، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجابتهم على العبارة رقم 1 أي بعد الانتهاء من حصّة ت ب ر أطلب من التلاميذ الاهتمام بنظافة الجسم . بدرجة منخفضة وهذا حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجابتهم على العبارة رقم 3: " خلال حصّة ت ب ر أذكر التلاميذ بمخاطر التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة ."، نلاحظ أنها احتلت المرتبة التاسعة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.33 وانحراف معياري بلغ 0.606، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجابتهم على العبارة رقم 3 أي خلال حصّة ت ب ر أذكر التلاميذ بمخاطر التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة . بدرجة منخفضة حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجابتهم على العبارة رقم 10: " خلال حصّة ت ب ر أركز على أهمية شرب كمية كافية من الماء." نلاحظ أنها احتلت المرتبة العاشرة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.13 وانحراف معياري بلغ 0.346، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجابتهم على العبارة رقم 10 أي خلال حصّة ت ب ر أركز على أهمية شرب كمية كافية من الماء.

• تحليل فقرات محور الثاني دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية

تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية وقيمة كلا ومستوى الدلالة (sig) لجميع عبارات محور المنظمة المتعلمة قصد معرفة مدى موافقة أفراد العينة على هذا المحور فكانت النتائج في الجدول التالي:

جدول رقم 10 يبين التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية وقيمة كا لاستجابات أفراد العينة حول محور دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية

N		استمارات مفقودة	المتوسط	انحراف معياري	المحور 2: دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية
الرتبة	عدد استمارات				
5	30	/	1.27	0.450	01 أوصي التلاميذ بضرورة تناول الوجبات الغذائية في وقتها .
8	30	/	1.07	0.254	02 أحث التلاميذ على تناول وجبة الفطور(الصباح) وأهميتها .
4	30	/	1.33	0.479	03 أشير للتلاميذ إلى ضرورة تناول وجبات غذائية متوازنة ومتنوعة
2	30	/	1.70	0.750	04 أحرص التلاميذ من تناول السكر والملح بكميات مفرطة وأثارهما السلبية .
9	30	/	1.07	0.254	05 أقوم بتحسيس التلاميذ بتجنب تناول القهوة والشاي والإفراط فيها
6	30	/	1.17	0.379	06 أذكر التلاميذ بمخاطر الإفراط في تناول الدهون وخاصة الحيوانية .
7	30	/	1.10	0.305	07 أطلب من التلاميذ تجنب المشروبات الغازية .
3	30	/	1.43	0.626	08 أحث التلاميذ على تفادي الوجبات السريعة .
1	30	/	1.90	0.607	09 أطلب من التلاميذ تجنب تناول الطعام مع مشاهدة التلفاز .

10	30	/	1.07	0.254	10 أشير للتلاميذ إلى مخاطر البدانة والأمراض المرتبطة بها .
----	----	---	------	-------	--

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 9: أطلب من التلاميذ تجنب تناول الطعام مع مشاهدة التلفاز .."، نلاحظ أنها احتلت المرتبة الأولى من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.90 وانحراف معياري 0.607، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة متوسطة في إجاباتهم على العبارة رقم 9 أي أطلب من التلاميذ تجنب تناول الطعام مع مشاهدة التلفاز .. بدرجة متوسطة حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 4: أخطر التلاميذ من تناول السكر والملح بكميات مفرطة وأثارهما السلبية .."، نلاحظ أنها احتلت المرتبة الثانية من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.70 وانحراف معياري بلغ 0.750، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة متوسطة في إجاباتهم على العبارة رقم 4 أي أنهم موافقون بدرجة متوسطة على أنه أخطر التلاميذ من تناول السكر والملح بكميات مفرطة وأثارهما السلبية . بدرجة مرتفعة حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 8: "أحث التلاميذ على تفادي الوجبات السريعة ..."، نلاحظ أنها احتلت المرتبة الثالثة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.43 وانحراف معياري بلغ 0.626، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 8 أي أنه أحث التلاميذ على تفادي الوجبات السريعة . بدرجة منخفضة وهذا حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 3: " أشير للتلاميذ إلى ضرورة تناول وجبات غذائية متوازنة ومتنوعة. "، نلاحظ أنها احتلت المرتبة الرابعة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.33 وانحراف معياري بلغ 0.479، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 3 أي أشير للتلاميذ إلى ضرورة تناول وجبات غذائية متوازنة ومتنوعة. بدرجة منخفضة حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 1: " أوصي التلاميذ بضرورة تناول الوجبات الغذائية في وقتها .."، نلاحظ أنها احتلت المرتبة الخامسة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.27 وانحراف معياري بلغ 0.450، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة

موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 1 أي أوصي التلاميذ بضرورة تناول الوجبات الغذائية في وقتها . بدرجة منخفضة حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 6: " أذكر التلاميذ بمخاطر الإفراط في تناول الدهون. " حيث نلاحظ أنها احتلت المرتبة السادسة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.17 وانحراف معياري بلغ 0.379، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة مرتفعة في إجاباتهم على العبارة رقم 6 أي أذكر التلاميذ بمخاطر الإفراط في تناول الدهون. بدرجة مرتفعة وهذا حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 7: " أطلب من التلاميذ تجنب المشروبات الغازية .."، نلاحظ أنها احتلت المرتبة السابعة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.10 وانحراف معياري بلغ 0.305، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 7 أي أطلب من التلاميذ تجنب المشروبات الغازية .. بدرجة منخفضة حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 2: " أحث التلاميذ على تناول وجبة الفطور(الصباح) وأهميتها .. ".، نلاحظ أنها احتلت المرتبة الثامنة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.07 وانحراف معياري بلغ 0.254، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 2 أي أحث التلاميذ على تناول وجبة الفطور(الصباح) وأهميتها .. بدرجة منخفضة وهذا حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 5: " أقوم بتحسيس التلاميذ بتجنب تناول القهوة والشاي والإفراط فيها "، نلاحظ أنها احتلت المرتبة التاسعة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.07 وانحراف معياري بلغ 0.254، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 5 أي أقوم بتحسيس التلاميذ بتجنب تناول القهوة والشاي والإفراط فيها بدرجة منخفضة حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 10: " أشير للتلاميذ إلى مخاطر البدانة والأمراض المرتبطة بها. " نلاحظ أنها احتلت المرتبة العاشرة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.07 وانحراف معياري بلغ 0.254، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 10 أي أشير للتلاميذ إلى مخاطر البدانة والأمراض المرتبطة بها .

- تحليل فقرات محور الثالث دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات

تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية وقيمة كا ومستوى الدلالة (sig) لجميع عبارات محور دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات: قصد معرفة مدى موافقة أفراد العينة على هذا المحور، فكانت النتائج في الجدول التالي :

جدول رقم 11: التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية وقيمة كا لاستجابات أفراد العينة حول محور

N		استمارات مفقودة	المتوسط	انحراف معياري	المحور 3: دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات
عدد استمارات	الرتبة				
30	6	/	1.03	0.183	01 أعلم التلاميذ بضرورة الإحماء لمدة كافية قبل البدء بممارسة الأنشطة الرياضية
30	3	/	1.20	0.407	02 أطلب من التلاميذ ارتداء الحذاء الرياضي المناسب للنشاط الممارس .
30	9	/	1.03	0.183	03 أوصي التلاميذ بالتدرج في التمارين البدنية من السهل إلى الصعب .
30	4	/	1.10	0.305	04 أطلب من التلاميذ تتبع برامج رياضية مناسبة لسنهم .
30	10	/	1.03	0.183	05 أوصي التلاميذ بالابتعاد عن النشاطات الرياضية العنيفة التي قد تؤدي إلى الإصابة .
30	7	/	1.07	0.254	06 أشير للتلاميذ بضرورة مراجعة الطبيب عند التعرض للإصابة حتى ولو كانت تبدو بسيطة .
30	1	/	2.13	0.681	07 تحسيس التلاميذ بمخاطر تناول المنشطات الرياضية
30	2	/	1.40	0.563	08 أركز على مفهوم التأهيل الحركي وأشرحه للتلاميذ

5	30	/	1.10	0.305	09 أتطرق إلى معايير السلامة خلال النشاط البدني الرياضي التربوي .
8	30	/	1.07	0.254	10 أشير إلى الآثار الوخيمة للإصابات

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 7: تحسيس التلاميذ بمخاطر تناول المنشطات الرياضية"، نلاحظ أنها احتلت المرتبة الأولى من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 2.13 وانحراف معياري 0.681، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة متوسطة في إجاباتهم على العبارة رقم 7 تحسيس التلاميذ بمخاطر تناول المنشطات الرياضية. بدرجة متوسطة جداً حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 8 أركز على مفهوم التأهيل الحركي وأشرحه للتلاميذ.."، نلاحظ أنها احتلت المرتبة الثانية من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.40 وانحراف معياري بلغ 0.563، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 8 أي أنهم موافقون بدرجة منخفضة على أنه أركز على مفهوم التأهيل الحركي وأشرحه للتلاميذ . بدرجة مرتفعة حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 2: "أطلب من التلاميذ ارتداء الحذاء الرياضي المناسب للنشاط الممارس...."، نلاحظ أنها احتلت المرتبة الثالثة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.20 وانحراف معياري بلغ 0.407، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 2 أي أنه أطلب من التلاميذ ارتداء الحذاء الرياضي المناسب للنشاط الممارس .. بدرجة منخفضة وهذا حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 4: "أطلب من التلاميذ تتبع برامج رياضية مناسبة لسنهم ."، نلاحظ أنها احتلت المرتبة الرابعة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.10 وانحراف معياري بلغ 0.305، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 4 أي أطلب من التلاميذ تتبع برامج رياضية مناسبة لسنهم .. بدرجة منخفضة حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 9: "أتطرق إلى معايير السلامة خلال النشاط البدني الرياضي."، نلاحظ أنها احتلت المرتبة الخامسة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.10 وانحراف معياري بلغ 0.305، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 9 أي أتطرق إلى معايير السلامة خلال النشاط البدني الرياضي. بدرجة منخفضة حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 1: " أعلم التلاميذ بضرورة الإحماء لمدة كافية قبل البدء بممارسة الأنشطة الرياضية .. " حيث نلاحظ أنها احتلت المرتبة السادسة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.03 وانحراف معياري بلغ 0.183، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 1 أي أعلم التلاميذ بضرورة الإحماء لمدة كافية قبل البدء بممارسة الأنشطة الرياضية . بدرجة منخفضة وهذا حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 6: " أشير للتلاميذ بضرورة مراجعة الطبيب عند التعرض للإصابة حتى ولو كانت تبدو بسيطة"، نلاحظ أنها احتلت المرتبة السابعة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.07 وانحراف معياري بلغ 0.254، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 6 أي أشير للتلاميذ بضرورة مراجعة الطبيب عند التعرض للإصابة حتى ولو كانت تبدو بسيطة . بدرجة منخفضة حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 10: " أشير إلى الآثار الوخيمة للإصابات ."، نلاحظ أنها احتلت المرتبة الثامنة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.07 وانحراف معياري بلغ 0.254، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 10 أي أشير إلى الآثار الوخيمة للإصابات .. بدرجة منخفضة وهذا حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 3: " أوصي التلاميذ بالتدرج في التمارين البدنية من السهل إلى الصعب .."، نلاحظ أنها احتلت المرتبة التاسعة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.03 وانحراف معياري بلغ 0.183، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 3 أوصي التلاميذ بالتدرج في التمارين البدنية من السهل إلى الصعب .. بدرجة منخفضة حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 5: أوصي التلاميذ بالابتعاد عن النشاطات الرياضية العنيفة التي قد تؤدي إلى الإصابة .. " نلاحظ أنها احتلت المرتبة العاشرة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.03 وانحراف معياري بلغ 0.183، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 5 أي أوصي التلاميذ بالابتعاد عن النشاطات الرياضية العنيفة التي قد تؤدي إلى الإصابة .

• تحليل فقرات محور الرابع دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام

تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية وقيمة كا ومستوى الدلالة (sig) لجميع عبارات محور دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام: قصد معرفة مدى موافقة أفراد العينة على هذا المحور، فكانت النتائج في الجدول التالي :

جدول رقم 12: التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية وقيمة كا لاستجابات أفراد العينة حول محور الرابع: دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام

N			المتوسط	انحراف معياري	المحور 4: دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام
الرتبة	عدد استمارات	استمارات مفقودة			
5	30	/	1.17	0.379	01 أشرح للتلاميذ طريقة الجلوس الصحيحة أثناء الدراسة .
6	30	/	1.10	0.305	02 أوضح للتلاميذ الطريقة الصحية لحمل الأثقال من الأرض .
7	30	/	1.07	0.254	03 أوصي التلاميذ خلال الحصص بضرورة مراقبة أوزانهم دوريا
4	30	/	1.33	0.479	04 أركز على طريقة المشي الصحيح وأعلمها للتلاميذ .
2	30	/	1.63	0.556	05 ذكر التلاميذ بطريقة النوم الصحيحة .
3	30	/	1.43	0.504	06 أشجع التلاميذ على تتبع نسبة الشحوم في أجسامهم .
8	30	/	1.03	0.183	07 أشير إلى مخاطر التعب البدني والإجهاد المفرط .
1	30	/	2.00	0.525	08 أوصي التلاميذ بقراءة التعليمات الخاصة بالسرعات الحرارية عند شراء المواد المغذية .
9	30	/	1.03	0.183	09 أتطرق إلى الانحرافات القوامية خلال حصص ت ب ر .

10	30	/	1.03	0.183	10 أشير إلى الآثار السلبية للانحرافات القوامية
----	----	---	------	-------	--

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 8 أوصي التلاميذ بقراءة التعليمات الخاصة بالسرعات الحرارية عند شراء المواد المغذية ."، نلاحظ أنها احتلت المرتبة الأولى من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 2.00 وانحراف معياري 0.525، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة مرتفعة في إجاباتهم على العبارة رقم 8 أوصي التلاميذ بقراءة التعليمات الخاصة بالسرعات الحرارية عند شراء المواد المغذية . بدرجة متوسطة حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 5 أذكر التلاميذ بطريقة النوم الصحيحة ."، نلاحظ أنها احتلت المرتبة الثانية من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.63 وانحراف معياري بلغ 0.556، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 5 أي أنهم موافقون بدرجة منخفضة على أنه أذكر التلاميذ بطريقة النوم الصحيحة . بدرجة مرتفعة حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 6: "أشجع التلاميذ على تتبع نسبة الشحوم في أجسامهم."، نلاحظ أنها احتلت المرتبة الثالثة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.43 وانحراف معياري بلغ 0.504، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 6 أي أنه أشجع التلاميذ على تتبع نسبة الشحوم في أجسامهم . بدرجة منخفضة وهذا حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 4: " أركز على طريقة المشي الصحيح وأعلمها للتلاميذ . ."، نلاحظ أنها احتلت المرتبة الرابعة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.33 وانحراف معياري بلغ 0.479، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 4 أي أركز على طريقة المشي الصحيح وأعلمها للتلاميذ . بدرجة منخفضة حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 1: " أشرح للتلاميذ طريقة الجلوس الصحيحة أثناء الدراسة ."، نلاحظ أنها احتلت المرتبة الخامسة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.17 وانحراف معياري بلغ 0.379، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 1 أي أشرح للتلاميذ طريقة الجلوس الصحيحة أثناء الدراسة . بدرجة منخفضة حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 2: "أوضح للتلاميذ الطريقة الصحية لحمل الأثقال من الأرض . " حيث نلاحظ أنها احتلت المرتبة السادسة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.10 وانحراف معياري بلغ 0.305، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 2 أوضح للتلاميذ الطريقة الصحية لحمل الأثقال من الأرض .. بدرجة منخفضة وهذا حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 3: "أوصي التلاميذ خلال الحصة بضرورة مراقبة أوزانهم دورياً."، نلاحظ أنها احتلت المرتبة السابعة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.07 وانحراف معياري بلغ 0.254، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 3 أي أوصي التلاميذ خلال الحصة بضرورة مراقبة أوزانهم دورياً بدرجة منخفضة حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 7: "أشير إلى مخاطر التعب البدني والإجهاد المفرط ..."، نلاحظ أنها احتلت المرتبة الثامنة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.07 وانحراف معياري بلغ 0.183، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 7 أي أشير إلى مخاطر التعب البدني والإجهاد المفرط . بدرجة منخفضة وهذا حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 9: أتطرق إلى الانحرافات القوامية خلال حصة ت ب ر . . "، نلاحظ أنها احتلت المرتبة التاسعة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.03 وانحراف معياري بلغ 0.183، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 9 أي أتطرق إلى الانحرافات القوامية خلال حصة ت ب ر . بدرجة منخفضة حسب وجهة نظرهم.

✓ تحليل رأي أفراد العينة حول إجاباتهم على العبارة رقم 10: أشير إلى الآثار السلبية للانحرافات القوامية. " نلاحظ أنها احتلت المرتبة العاشرة من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ 1.03 وانحراف معياري بلغ 0.183، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى أن تقييم أفراد العينة موافقون بدرجة منخفضة في إجاباتهم على العبارة رقم 10 أي أشير إلى الآثار السلبية للانحرافات القوامية.

- الإجابة على تساؤلات الدراسة:

قبل اختبار فرضيات الدراسة يجب على عينة الدراسة ان تكون تتبع توزيعاً طبيعياً لذلك تم التأكد من ذلك بواسطة معامل Kolmogorov-Smirnov^a ومعامل Shapiro-Wilk لاثبات التوزيع الطبيعي

	Tests de normalité					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	Ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية	,150	30	,082	,918	30	,024
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية	,255	30	,058	,832	30	,037
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات	,308	30	,031	,815	30	,012
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام	,183	30	,012	,884	30	,007

بعد تطبيق المتغيرات على إختبار **Shapiro-Wilk** و **Kolmogorov-Smirnov^a** ومن خلال الجدول أعلاه نجد أن مستوى المعنوية Sig أكبر من (0.05) لكل من متغيرات الدراسة، مما يدل على إتباع البيانات لإجابات أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة للتوزيع الطبيعي.

اختبار فرضيات الدراسة

سيتم تحليل نتائج اختبار الفرضيات من خلال تطبيق اختبار (one sampel T test) للعينه الواحدة

الإجابة على التساؤل الأول: يوجد أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية لدور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية

الدلالة	قيمة Sig	قيمة T- Test	الانحراف المعياري	المتوسط الحسا بي	درجة الحرية	عدد الإستبانة	المحور الأول
دال	0.000	19.039	0.461	1.60	29	30	دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية

يتضح من الجدول رقم 13 أن القيمة الاحتمالية sig المقابلة لاختبار T لمحور دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية أقل من مستوى الدلالة $a=0.05$ وحيث بلغت القيمة الاحتمالية sig لمحور دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية 0.000 أي انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول محور دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية ، وذلك يعني أن المتغير النشاط البدني التربوي يؤثر في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية

الإجابة على التساؤل الثاني: يوجد أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية لدور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية

الدلالة	قيمة Sig	قيمة T- Test	الانحراف المعياري	المتوسط الحسا بي	درجة الحرية	عدد الإستبانة	المحور الثاني
دال	0.000	21.458	0.333	1.30	29	30	دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية

يتضح من الجدول رقم 14 أن القيمة الاحتمالية sig المقابلة لاختبار T لمحور دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية أقل من مستوى الدلالة $a=0.05$ وحيث بلغت

القيمة الاحتمالية sig محور دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية 0.000 أي انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول محور دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية ، وذلك يعني أن المتغير النشاط البدني التربوي يؤثر في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية

الإجابة على التساؤل الثالث: يوجد أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية لدور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات

الدلالة	قيمة Sig	قيمة T-Test	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	عدد الإستبانة	المحور الثالث
دال	0.000	39.733	1.62	1.17	29	30	دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات

يتضح من الجدول رقم 15 أن القيمة الاحتمالية sig المقابلة لاختبار T لمحور دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات أقل من مستوى الدلالة $a=0.05$ وحيث بلغت القيمة الاحتمالية sig لمحور دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات 0.000 أي انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول محور دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات ، وذلك يعني أن المتغير النشاط البدني التربوي يؤثر في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات.

الإجابة على التساؤل الرابع: يوجد أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية لدور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام

الدلالة	قيمة	قيمة	الانحراف	المتوسط	درجة	عدد	المحور الرابع
---------	------	------	----------	---------	------	-----	---------------

	Sig	T-Test	المعياري	الحسابي	الحرية	الإستبانة	
دال	0.000	29.404	0.237	1.27	29	30	دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام

يتضح من الجدول رقم 16 أن القيمة الاحتمالية sig المقابلة لاختبار T لمحور دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام أقل من مستوى الدلالة $a=0.05$ وحيث بلغت القيمة الاحتمالية sig لمحور دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام 0.000 أي انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول محور دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام ، وذلك يعني أن المتغير النشاط البدني التربوي يؤثر في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام.

- الاستنتاجات العامة للدراسة :/

سيتم استعراض أهم نتائج الدراسة التي خلصت إليها الباحثة بعد عمليات تحليل البيانات واختبار فرضيات الدراسة ، والوقوف على مدى دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

ثم تقدم الباحثة توصياتها المقترحة في ضوء نتائج الدراسة لتحقيق غاية البحث المتمثلة في تدعيم مجالات التربية الصحية داخل حصة التربية البدنية والرياضية .

أولا :/ النتائج العامة للدراسة :

1- الصحة الشخصية : وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة وذلك يعني أن المتغير النشاط البدني الرياضي التربوي يؤثر في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي 1.20 عند القيمة الاحتمالية sig (0.000) وبالتالي فهو دال وهذا ماينطبق على الفرضية الأولى " هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية " .

2- التغذية الصحية : يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول محور دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية ، وذلك يعني أن المتغير النشاط البدني التربوي يؤثر في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية أقل من مستوى الدلالة $a=0.05$ ، والمتوسط الحسابي

1.30، حيث بلغت القيمة الاحتمالية sig محور (0.000) وبالتالي الفرضية " هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية " دالة إحصائيا.

3- الوقاية من الإصابات : توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($a=0.05$) في إجابات أفراد العينة حول محور دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات ، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون بينهما ما بين (0.715- 0.917) وهنا نقول ان الفرضية " هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات " دالة إحصائيا .

4- القوام : يوجد فروق ذات دلالة إحصائية ($a=0.05$) في اجابات أفراد العينة حول محور دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام، وذلك يعني أن المتغير النشاط البدني التربوي يؤثر في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام ، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون بينهما (0.583- 0.831). ، وبهذا فإن الفرضية " هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام " دالة إحصائيا وهذا ما تؤكد نتائجه هذه الفرضية .

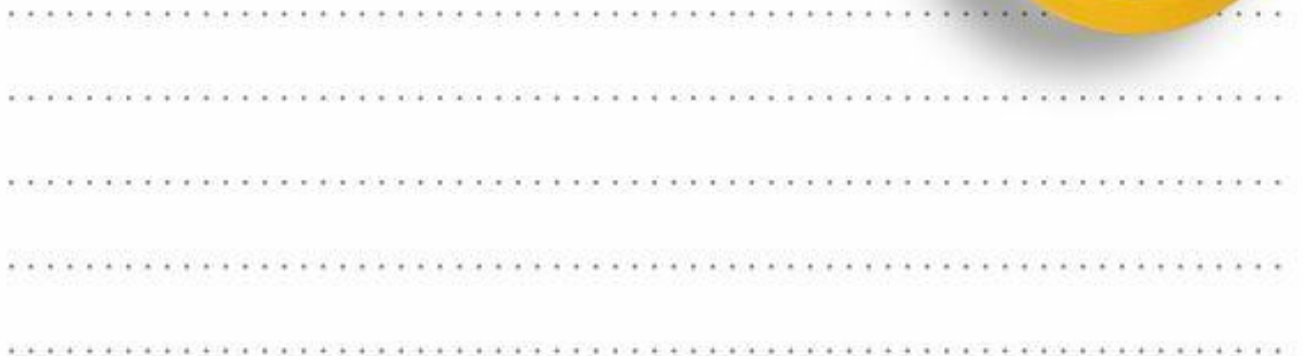
ثانيا :/ التوصيات المقترحة:

- ✓ التأكد من ضرورة تطوير ورفع مستوى مناهج التربية خاصة في مجالات التربية الصحية .
- ✓ ضرورة استثمار الأنشطة المدرسية في تفعيل جوانب التربية الصحية وتدريب التلاميذ والمعلمين على مبادئ السلامة .
- ✓ تخصيص مساحة أكبر لموضوع التربية الصحية في منهاج التربية البدنية والرياضية ، وحاوله التنوع في المواضيع الصحية وربطها بالنشاط .
- ✓ إدراج التربية الصحية كمادة أساسية داخل المؤسسات التربوية في كل المناهج التعليمية .
- ✓ التنوع في تناول مجالات التربية الصحية في حصة التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة والمواد الأخرى بصفة عامة .
- ✓ وضع ندوات وإرشادات لأساتذة التربية البدنية والرياضية حول الحصة والتربية الصحية .
- ✓ تزويد المؤسسات التربوية بالكتب والمخططات التي تساعد على زيادة الوعي الصحي .
- ✓ إدراج التربية الصحية في منهاج التربية البدنية والرياضية يهتم بجميع الجوانب المعرفية .
- ✓ شرح مبسط أكثر للأساتذة المادة للباس الرياضي السليم وعنصر النظافة داخل منهاج التربية البدنية والرياضية .

- ✓ اهتمام منهاج التربية البدنية والرياضية بالرعاية الجسدية والاسترجاع للتلاميذ داخل حصة التربية البدنية والرياضية .
- ✓ يولي القائم على إعداد مناهج التربية البدنية والرياضية على أهمية إعداده من أجل مساعدة أساتذة المادة في التحكم في المجال الصحي وربطه مع تخصصه لسهولة العمل .
- ✓ يعتمد منهاج التربية البدنية والرياضية على عناصر أساسية في مجال التربية الصحية والتي بدورها تساعد الأستاذ والتلميذ .
- ✓ الإلمام بالمخاطر الصحية ومحاولة معالجتها بصورة دقيقة داخل منهاج التربية البدنية والرياضية .
- ✓ إدراج الإسعافات الأولية داخل منهاج التربية البدنية والرياضية وتعميمها والإرشاد بها لأنها عنصر فعال داخل المؤسسات التربوية .

ثالثا: / مقترحات الدراسات مستقبلية :

- ✓ دراسة أساليب تدريس النشاط البدني الرياضي التربوي في إطار التربية الصحية الشاملة .
- ✓ دراسة سبل تعزيز المفاهيم الصحية للمدارس ووزارة التربية والتعليم .
- ✓ إدماج التربية الصحية في منهاج التربية البدنية والرياضية
- ✓ إشراك المعلمين في برنامج يخص مجالات التربية الصحية لتعزيز معرفتهم بالمهام المناطة بالادارات المدرسية في هذا المجال
- ✓ التطرق إلى تقنيات وورشات خلال حصة النشاط البدني التربوي تهدف إلى ترجمة مجالات التربية الصحية في الواقع .
- ✓ إظهار دلالات ومقاصد التربية الصحية الواردة في ثنايا منهاج التربية البدنية والرياضية.



الخاتمة

إن التربية الصحية بإعتبارها من أهم مجالات الصحة العامة الحديثة وتعتبر جزءاً أساسياً من الصحة العامة ، حيث تلعب دوراً هاماً في الوقت الراهن والمتمثل في إيصال المعلومة الصحية والمفاهيم المتعلقة بصحة الأفراد الجسمية والنفسية والإجتماعية ، وهذا من خلال تزويدهم بالمعلومات والخبرات الصحية التي تساعدهم على إتخاذ القرار بخصوص صحتهم وصحة غيرهم .

وبعد الدراسات التي قمنا بها والتي حاولنا من خلالها إبراز دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية ، والنائج المتحصل عليها عن طريق الإستبيان موجه لأساتذة التربية البدنية والرياضية والفرضية العامة التي تتضمن أن للنشاط البدني الرياضي دور في تعزيز مفاهيم التربية الصحية لدى تلاميذ الطور الثانوي " 14 - 17 " ، إذ أن النشاط البدني يمزج بين الحركة الجسمية والثقافية الصحية للتلاميذ وأنهم لا يدركون مامدى تأثير النشاط البدني الرياضي على الجانب الصحي والتطورات الحادثة له في ما يخص الجوانب الإجتماعية الخلقية ، نفسية ، وغيرها .

وجاءت هذه الدراسة لتتقرب أفضل السبل لتحقيق تلك المفاهيم والأهداف التي تم الوصول إليها من خلال أهمية دور النشاط البدني الرياضي التربوي وبالأخص المعلم أو المدرس للقيام بدوره لرسم مفاهيم التربية الصحية وتطبيقها على شكل أنشطة رياضية ومعلومات صحية هادفة ، حيث يقوم بنشر المفاهيم الأساسية للصحة العامة أو ماسميناه " التربية الصحية " .

وإتضح من خلال دراستنا أن المناهج التربوية تتضمن داخلها مفاهيم التربية الصحية من الناحية الشخصية والغذاء والوقاية ، وتفعيلها داخل حصة النشاط البدني الرياضي التربوي وهذا مايدفعنا للقول بأنه يجب أن :
- تخصيص مساحة أكبر لموضوع التربية الصحية في الكتب الدراسية وكذلك الأنشطة الرياضية ومحاولة التنوع في المواضيع الصحية كالمواضيع الصحية والنفسية والعقلية .
- إدراج التربية الصحية كمادة متخصصة مستقلة عن باقي المواد في كل المناهج .

قائمة المصادر

والمراجع

المراجع :

الكتب:

1. ، دكتور جميل عابث (2016): أساليب تدريس التربية الفنية و المهنية و الرياضية ط2،، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان الأردن ،
2. إبراهيم رحمة ، الأسس الصحية لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ،
3. إبراهيم وحيد محمود و آخرون(2003): الصحة المدرسية و النفسية للطفل ، مركز الإسكندرية للكتاب ، القاهرة ،
4. احمد محمد بدح (1997):-أيمن سليمان - زين حسن ، ط1، دار الميسر ، الأردن.
5. احمد محمد بدح و آخرون(2019): الثقافة الصحية ، ط 7 ، دار السيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان ، الأردن.
6. إسماعيل ، محمد عماد الدين. (1982): المصدر: مجلة الطليعة ، س 2، ع 2. الناشر: مؤسسة الأهرام. تاريخ:
7. انو رامين فولي(2004):أصول التربية البدنية و الرياضية ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
8. البرسيوني و الشاطئ ، محمد عوض ، البسيوني،و قيصر ياسين الشاطئ (1992):. نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية (الصحابة، الدنية) الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية .
9. بكار وسيرات سامية ، و بكار امال (2019-05-19/2019-06-30) الارغونوميا المدرسة و دورها في تحسين صحة التلميذ في المدارس لدول العالم الثالث .
10. بهاء الدين (2002): الصحة الرياضية و المحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 1 ، .

11. بهاء الدين سلامة (2011): الصحة الشخصية و التربية الصحية ، دار الفكر العربي: ط1 ، القاهرة،
12. تشارلز ،أ، بيوكر، (1964) اسس التربية البدنية ، ترجمة حسن عوض ، كمال صالح عبده ، القاهرة ، المكتبة الانجلو مهريه ،
13. الخطيب هشام ابراهيم . الصحة المدرسية و اهدافها و متطلباتها ، المصدر ، رسالة المعلم ، الاردن ، المجلد العدد مج 24 . ع2 . رقم 14914:MD.
14. خليل ميخائيل معوض (2003): سيكولوجية النمو : الطفولة والمراهقة، مركز الاسكندرية للكتاب، الاسكندرية (مصر):
15. الدكتور السعيد نزرع (2016): ط1 ، ، دار الخلدونية للنشر و التوزيع - القبة القديمة الجزائر ،
16. الدكتور حامد عبد السلام زهران(1982):.التوجيه والإرشاد النفسي المؤلف عالم الكتب الطبعة: الثالثة عدد الأجزاء: 1 ،
17. دكتور مهدي الصفدي (2012): مبادئ علم وبائيات ، ط2 ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة .عمان .الارد.
18. دكتور مؤيد عبد علي الطائي (2019م)،أسس التربية الصحية ، ، ط1 ، دار الصفاء للنشر و التوزيع - عمان الاردن -
19. رشدي القواسمية و اخرون (2012): مناهج البحث العلمي منشورات جامعة القدس ، المفتوحة ، ط3 ، عمان ، الاردن.
20. رشيد حميد زغير العبودي (2003):،التعلم والصحة النفسية دار الهدى الجزائر
21. الزيات فتحي مصطفى(1995):الأسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات - جامعة المنصورة، دار الوفاء.

22. سالم احمد الحراشنة (2015)، الشباب و الانشطة اللا منهجية ، دار الخليج عمان ، ط2 ،
23. سامي محمد ملحم(2004):علم نفس النمو الطبعة الأولى، الأردن: دار الفكر،
24. سعد جلال . محمد حسن علاوي (1982): علم النفس الرياضي ، ط2 دار النهضة، مصر.
25. سعد سلمان الشهداني (2019) :منهجية البحث العلمي ، ط1 ، دار اسامة للنشر و التوزيع ، الاردن ، عمان .
26. شحاته النشاط المدرسي (2014) :مفهومه و وظائفه و مجالات تطبيقه ، دار المصرية للبناتية القاهرة ، ط2 ،
27. صفاء الحاج صالح (2015): التربية الصحية في المدارس الاساسية ، ط1، مركز ديونو التعليم ، التفكير ، عمان الاردن
28. الطعامنة غايزي ، (2007): مبادئ الصحة و السلامة العامة. الاردن. عناد النشر و التوزيع نقلا عن الارغونوميا المدرسة و دورها في تحسين صحة التلاميذ في المدارس لدول العالم الثالث
29. عبد الرحمان العيساوي (1997): مناهج البحث العلمي دار الراتب الجامعية ، الاسكندرية ، مصر ،
30. عبد الرحمان العيسوي (1989): سيكولوجية النحو، دراسة في نمو الطفل و المراهق ، النهضة العربية، بيروت ،
31. عبد الرحمان العيوني (1984): سيكولوجية الجنوح ، دار النهضة العربية لبنان.
32. عبد السلام زاوي (2010): ممارسة النشاط البدني الرياضي و علاقته باتجاهات مباهي مرحلة المراهقة ، جامعة الجزائر 3.
33. عبد العزيز بن خضري بن سيغي العروي (2019): النشاط الرياضي المدرسي بين النظرية و التطبيق تاليف ، ط1 ← طبع بواسطة شركة هيوز في الجمهورية المصرية العربية ، مصر، ص

34. عبد الكريم قاسم (2004): النمو من الحمل الى المراهقة ؛ منظور نفسي اجتماعي طبي
تمريضي ، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع ;
35. عبد الكريم قاسم ابو الخير (2004) :النمو من الحمل الى المراهقة ؛ منظور نفسي ، دار
وائل للطباعة والنشر والتوزيع.
36. عبد الله و آخرون عقيل عبد الله و آخرون (1986):الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية .
العراق.
37. عبد المنعم المليجي، حلمي المليجي(1971): النمو النفسي، دار النهضة العربية للطباعة
و النشر والتوزيع
38. عبد الوهاب (1978).،النشاط المدرسي مفاهيمه و مجالاته و بحوثه ط1.مكتبة الفلاح ،
بيروت ، لبنان
39. عبود عبد الله العسكري (2002): منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية ، ط1 دار
النمير، دمشق سوريا.
40. علاء الدين محمد عليوة آخرون ، التربية الصحية في مجال الرياضي ، الناشر ، ما هي للنشر و
التوزيع ،
41. د فؤاد البهي السيد د سعد عبد الرحمن،(1999) :علم النفس الاجتماعي رؤية معاصرة
الناشر دار الفكر العربي القاهرة الطبعة
42. عمار بوحوش (2016): مناهج البحث العلمي و طرق اعداد البحوث ، ط8، ديوان
المطبوعات الجامعية-بنعكنون- الجزائر.
43. فايز عبد المقصود شكر و اخرون (2017)، الصحة المدرسية ، ط2، القاهرة ، عالم الكتب .
2017.
44. فيصل دليو(2017): (دراسات في المنهجية) ديوان المطبوعات الجامعية ، ط5 ،

45. كنزة حامدي ومبني نور الدين(2019): "واقع التربية الصحية في المناهج التعليمية الجزائرية"،
جامعة محمد دباغين - سطيف -
46. ماثيو جيدير (2006): منهجية البحث العلمي ، ترجمة ملكة ابيض ، دار الكتاب للنشر و
التوزيع ،
47. محمد حسين العاميرة(2010)،التربية التاريخية والاجتماعية والنفسية، دار المسيرة، عمان.
48. محمد الأمين و آخرون (2004): الأسس العامة للتربية الصحية ، دار الفتى للنشر و التوزيع ،
عمان الاردن،
49. محمد سرحان علي المحمودي(2019): مناهج البحث العلمي ، ط3، دار الكتب ، صنعاء ،
عمان .
50. محمد عماد الدين اسماعيل (1982): النمو في مرحلة المراهقة ، دار العلم ، الكويت ،
51. محمد مصطفى زيدان (1985):النمو النفسى للطفل و المراهق و اسس الصحة النفسية،
كلية اللغة العربية والدراسات الإسلامية، منشورات الجامعة الليبية،
52. محمد وطاس (1988): أهمية الوسائل التعليمية في عملية التعلم عاملة و في تعليم اللغة
العربية للأجانب خاصة ، المؤسسة الوطنية لكتاب ، الجزائر ، .
53. مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة و المراهقة بيانات الكتاب - مكتبة مصر القاهرة ()
مصر): 1974.
54. موريس انجرس (2004م):. منهجية البحث العلمي ، ترجمة بوزيد صحراوي و اخرون ، دار
القصبة للنشر ، الجزائر
55. مؤيد عبد العلي الطائي (2019)، ط1 ، ، دار الصفاء للنشر و التوزيع عمان ، الاردن ، .
56. ميخائيل ابراهيم سعد(1991)، مشكلات المراهقة ، دار الافاق الجديدة - بيروت لبنان .
57. كامل المراتب (2004):هرم النشاط البدني ، النشاط البدني و الاسترخاء ، ط1 ، القاهرة .
دار الفكر العربي (المجلد الاول)

58. وطاس، محمد (1988): أهمية الوسائل التعليمية في عملية التعلم عامة وفي اللغة العربية للأجانب خاصة ، المؤسسة العربية للكتاب
59. ياسين رمضان (2008) علم النفس الرياضي ط1 عمان ، دار أسامة للنشر و التوزيع الاردن
60. يوسف كماش (2014): الصحة و التربية الصحية (الصحة المدرسية و الرياضية) مراجعة و تدقيق محمد محمود . دار الخليج للنشر و التوزيع ، ط2، عمان الاردن.
61. يوسف كماش، (2009): الصحة و التربية الصحية ، دار الخليج ، عمان ، الاردن ،

المذكرات :

1. امل موسى زهران (2009):مدى اكتساب طيلة المرحلة الاساسية في الاردن معاجم التربية الصحية في كتب العلوم و في مراجع الصحة المدرسية العالمي المعاصر ، و اتجاهاتهم نحوها اطروحة دكتوراة، فلسفة نميز مشورة، لبيئة الدراسات التربوية و النفسية العليا ، جامعة عمان للدراسات العليا،
2. بن عيسى رضا (2009):" تأثير النشاط البدني الرياضي في تنمية تركيز الإنباه عند تلاميذ المرحلة المتوسطة"،رسالة ماجستير في نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية- جامعة الشلف -
3. بومدين حجاج(2010): " دور النشاط البدني الرياضي في علاج مرض إرتفاع ضغط الدم " ، رسالة لنيل شهادة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية ، معهد التربية البدنية والرياضية – سيدي عبد الله ، زرالدة –
4. حاتم يوسف أبو زائدة(2006) : " فعالية برنامج بالوسائط المتعددة لتنمية المفاهيم والوعي الصحي في العلوم لدى طلبة الصف السادس الأساسي " ، أطروحة لنيل شهادة ماجستير في المناهج وطرق التدريس / تكنولوجيا التعليم ، كلية التربية ، قسم المناهج وتكنولوجيا التعليم – الجامعة الإسلامية غزة -
5. حضراوي نبيل (2021): " أر برنامج مقترح للأنشطة البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات العقلية لدى تلاميذ التعليم المتوسط " ، مذكرة لنيل شهادة دكتوراة ، تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي – جامعة محمد بوضياف المسيلة –
6. دريسي عبد الكريم (2020): دراسة دافعية الانجاز في المجالين الرياضي و الدراسي لدى تلاميذ الثانوية الرياضية ، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه .في علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية ، تخصص النشاط البدني الرياضس المدرسي . جامعة الجزائر 3 – دالي ابراهيم.
7. رباح صالح(2012 2013):الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي و علاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراة في نظرية و

- منهجية التربية البدنية و الرياضية تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي ، سيدي عبد الله جامعة الجزائر 3.
8. رباح صالح (2013): " الإتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " ، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية - معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله - زرالدة -
9. رحمة بوزيد (2016) : " دور المدرسة في تكريس التربية الصحية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائي " ، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية ، قسم علم الاجتماع - جامعة محمد بوضياف المسيلة -
10. زياد بن عبد الله الدهشة : المتغيرات التنظيمية و الوظيفية و علاقتها بمستوى الرضا الوظيفي وفقا لنظرية هيزريبيرج ، ماجستير ، قسم العلوم الادارية ، كلية الدراسات العليا ، جامعة نايف الامنية للعلوم الادارية ، الرياض السعودية.
11. سحر جبر (2012):"دور الإدارة المدرسية في تفعيل التربية الصحية في المرحلة الأساسية بمحافظة غزة"، دراسة لنيل شهادة ماجستير، كلية التربية - جامعة الأزهر غزة
12. سماح أحيان دور الإدارة المدرسية في تنمية الوعي الصحي لدى طلبتها بمدارس وكالة الغوث الدولية بمحافظة غزة و سبيل تفعيله ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الجامعة الإسلامية ، غزة
13. عبد القادر بلخير (2017):متطلبات اعتماد ادارة المعرفة في تسيير معاهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالجزائر ، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه علوم في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية.تخصص الادارة و التسيير الرياضي .جامعة محمد بوضياف ، المسيلة
14. القص صليحة(2016)، "فعالية برنامج التربية الصحية في تغيير سلوكيات الخطر وتنمية الوعي الصحي لدى المراهقين" ، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية ، قسم العلوم الإجتماعية - بسكرة - ،

15. كمال عيسات (2013): تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي الجماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص النشاط البدني الرياضي سيدي عبد الله : جامعة الجزائر 3.
16. لكحل رفيقة (2011) : " تأثير التربية الصحية على الإلتزام الصحي لمرضى إرتفاع ضغط الدم " ، رسالة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة الماجستير في علم النفس العيادي ، تخصص علم
17. محمد الرقيب (2011) : متطلبات ادارة المعرفة في الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة ، رسالة ماجستير ، جامعة الازهر ، غزة ، (فلسطين)
18. منظمة الصحة العالمية (2001): تعزيز الصحة المدرسية من خلال المدارس ، تقرير لجنة خبراء منظمة الصحة العالمية حول التعميم و التعزيز الصحي الشامل ، وزارة المعارف ، الادارة العامة للصحة المدرسية.
19. نحال حميد (2009) : " دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الإجتماعي " ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية النشاط البدني والرياضي ، معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف
20. النور عبد المجيد علي (2004): " واقع التربية الصحية في محتوى محور الإنسان والكون ومحور الفنون التطبيقية " ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، كلية التربية
21. هطال سمير (2009): "تأثير النشاط البدني والرياضي الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية على إنتباه التلاميذ خلال دروس المواد التعليمية الاخرى الموالية لهذه الحصة" ،رسالة ماجستير في منهجية ونظرية التربية البدنية والرياضية ،سيدي عبدالله زرالدة

22. ياسين سلمان محمد عبده (2003): " برنامج مقترح لتنمية المفاهيم الصحية لدى طلبة الصف السادس بمحافظات غزة " ، أطروحة لنيل شهادة ماجستير ، كلية التربية ، قسم المناهج وطرق التدريس - الجامعة الإسلامية غزة
23. يوسف عشيرة مهدي(2010) :النشاط البدني الرياضي الترويجي و دوره في تفعيل التوافق النفسي و الاجتماعي للطلبة المقيمين داخل الاحياء الجامعية ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير ، تخصص النشاط البدني الرياضي الترفيهي الجماهيري .سيدي عبد الله .جامعة الجزائر 3.

المجلات:

1. الجرجاري زياد ز انما محمد (2011). واقع تطبيق التربية الصحية في مدارس التعليم الحكومي بمدينة غزة . مجلة جامعة الازهر بغزة . سلسلة العلوم الانسانية، 13 (A) (B)، 1205-1252.
2. حامدي كنزة (2019): واقع التربية الصحية في المناهج التعليمية الجزائرية - المدرسة الابتدائية نموذجاً- مجلة افاق علمية المجلد 11، العدد 4 . السنة
3. عمار رواب و اخرون(2012)تقبل الاعاقة و ممارسة النشاط البدني و الرياضي المكيف في الجزائر ، المجلة العلمية لعلوم و تقنيات الانشطة البدنية و الرياضية التاسعة
4. محمد علي(2007): مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية ط(1-2)، مجلة القادسية في الادب و العلوم التربوية القادسية.

الملاحق

الملحق رقم 01: الوثائق الإدارية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

المسيلة في 20 مارس 2021

مدير التربية

الى السادة مديري مؤسسات التعليم الثانوي

لدانرتي مقرة وأولاد دراج

مديرية التربية لولاية المسيلة

مصلحة التكوين و التفتيش

مكتب التكوين

رقم: 2021/337

الموضوع : ترخيص (دراسة ميدانية)

المرجع: بناء على مراسلة جامعة الجزائر 3 معهد التربية البدنية والرياضية نيابة المديرية لما بعد التدرج البحث العلمي والعلاقات الخارجية رقم 59 بتاريخ 2021/02/18

بناء على ما ذكر في المرجع اعلاه

يرخص للطالبة:

الرقم	اللقب والاسم	تاريخ ومكان الميلاد	رقم التسجيل
01	خاوي عفاف	1992/05/20 سطيف	

بالدخول : الى الثانويات المذكورة اعلاه.

في الفترة مت 2021/04/01 /الى نهاية الموسم الدراسي

لإجراء (الدراسة الميدانية)

مع احترامهم للشروط التالية :

- ✓ العمل وفق ما يسمح به القانون وعدم التطرق إلى ما يمس السر المهني .
- ✓ استغلال المعلومات المتحصل عليها خلال الترخيص في خدمة الجانب العلمي للمحاور السالفة الذكر لا غير .
- ✓ وضع رزمة عمل لفائدة المترشحين من طرف المسؤول الاو ل للمؤسسة المستقبلة خلال الفترة المحددة.
- ✓ مراعاة السير العادي لأنشطة المؤسسة
- ✓ احترام البروتوكول الصحي .

* المطلوب من مسؤول مؤسسة الاستقبال اتخاذ كل الترتيبات اللازمة لانجاز العملية في ظروف عادية طبقا للتوجيهات الأنفة الذكر.

مديرية التربية لولاية المسيلة
عن مدير التربية وبتوقيع
مصلحة التكوين و التفتيش
سالم المهدى



Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche
Scientifique
Université Algiers 1
Institut d'Éducation Physique et Sportive
Sous Direction du post-graduation recherche scientifique et
relations extérieures

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجزائر
معهد التربية البدنية والرياضة
إدارة المدير العام لما بعد التدرج والبحث العلمي
والعلاقات الخارجية



الجزائر رقم: ٢٠٢١/٥٤/١٨٩

المرجع رقم: ٢٠٢١/٥٤/١٨٩

الموضوع: تسهيل مهمة

إلى السيد: مديرة التربية البدنية لولاية بسكرة

يشرفني أن أطلب من سيادتكم تسهيل مهمة الطالب: جمال محمد...

الذي يقوم ببحث ميداني:

تحت عنوان

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم
التربية الصحية لدى تلاميذ الطور الثانوي

تقبلوا مني أطيب التقدير والاحترام

المدير المساعد لما بعد التدرج
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية
د. إبراهيم محمد



نائب المدير لما بعد التدرج والبحث العلمي والعلاقات الخارجية

الملحق رقم 02 : الاستبيان

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجزائر 3
معهد التربية البدنية والرياضية
دالي إبراهيم



استمارة لتحكيم الاستبانة

استمارة موجهة إلى الدكاترة والأساتذة لتحكيم الاستبانة

الأستاذ الفاضل:

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته، وبعد

نظراً لأهمية خبرتكم العلمية والميدانية في حقل النشاط البدني الرياضي التربوي يشرفني أن أتوجه إلى سيادتكم المحترمة وأضع بين يديكم هذه الاستبانة تراجية منكم تحكيم وتصحيح بعض الأسئلة التي تتمحور حول التربية الصحية وأخرى حول النشاط البدني الرياضي التربوي، التي ترونها مناسبة لموضوع بحثنا تحت عنوان

"دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم" التربية الصحية لدى تلاميذ الطور الثانوي .
دراسة ميدانية لثانويات ولاية المسيلة شرق.

الباحثة: دخاوي عفاف

المحور الأول: دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في
 مجال الصحة الشخصية (الجسمية)

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
01	بعد الانتهاء من حصة ت ب ر أطلب من التلاميذ الاهتمام بنظافة الجسم .			
02	أحس التلاميذ بأهمية النوم مدة لا تقل عن ثمانية (08) ساعات يوميا .			
03	خلال حصة ت ب ر أذكر التلاميذ بمخاطر التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة .			
04	أطلب من التلاميذ فحص الأسنان بانتظام .			
05	أحذر التلاميذ من السهر لوقت متأخر .			
06	أوصي التلاميذ بضرورة إجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل			
07	أطلب من التلاميذ متابعة النشرات الصحية .			
08	أناقش مع التلاميذ ضرورة مراجعة الطبيب عند ظهور أعراض مرضية لديهم .			
09	أشير للتلاميذ إلى أهمية التهوية الجيدة للغرفة والإنارة المناسبة لها			
10	خلال حصة ت ب ر أركز على أهمية شرب كمية كافية من الماء			

المحور الثاني : دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في

مجال التغذية

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
01	أوصي التلاميذ بضرورة تناول الوجبات الغذائية في وقتها .			
02	أحث التلاميذ على تناول وجبة الفطور(الصباح) وأهميتها .			
03	أشير للتلاميذ إلى ضرورة تناول وجبات غذائية متوازنة ومتنوعة			
04	أحذر التلاميذ من تناول السكر والملح بكميات مفرطة وأثارهما السلبية .			
05	أقوم بتحسيس التلاميذ بتجنب تناول القهوة والشاي والإفراط فيها			
06	أذكر التلاميذ بمخاطر الإفراط في تناول الدهون وخاصة الحيوانية .			
07	أطلب من التلاميذ تجنب المشروبات الغازية .			
08	أحث التلاميذ على تفادي الوجبات السريعة .			
09	أطلب من التلاميذ تجنب تناول الطعام مع مشاهدة التلفاز .			
10	أشير للتلاميذ إلى مخاطر البدانة والأمراض المرتبطة بها .			

المحور الثالث : دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في

مجال الوقاية من الإصابات

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
01	اعلم التلاميذ بضرورة الإحماء لمدة كافية قبل البدء بممارسة الأنشطة الرياضية .			
02	أطلب من التلاميذ ارتداء الحذاء الرياضي المناسب للنشاط الممارس .			
03	أوصي التلاميذ بالتدرج في التمارين البدنية من السهل إلى الصعب .			
04	أطلب من التلاميذ تتبع برامج رياضية مناسبة لسنهم .			
05	أوصي التلاميذ بالابتعاد عن النشاطات الرياضية العنيفة التي قد تؤدي إلى الإصابة .			
06	أشير للتلاميذ بضرورة مراجعة الطبيب عند التعرض للإصابة حتى ولو كانت تبدو بسيطة .			
07	تحسيس التلاميذ بمخاطر تناول المنشطات الرياضية			
08	أركز على مفهوم التأهيل الحركي وأشرحه للتلاميذ			
09	أتطرق إلى معايير السلامة خلال النشاط البدني الرياضي التربوي .			
10	أشير إلى الآثار الوخيمة للإصابات .			

المحور الرابع : دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في

مجال القوام

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
01	أشرح للتلاميذ طريقة الجلوس الصحيحة أثناء الدراسة .			
02	أوضح للتلاميذ الطريقة الصحية لحمل الأثقال من الأرض .			
03	أوصي التلاميذ خلال الحصة بضرورة مراقبة أوزانهم دوريا .			
04	أركز على طريقة المشي الصحيح وأعلمها للتلاميذ .			
05	أذكر التلاميذ بطريقة النوم الصحيحة .			
06	أشجع التلاميذ على تتبع نسبة الشحوم في أجسامهم .			
07	أشير إلى مخاطر التعب البدني والإجهاد المفرط .			
08	أوصي التلاميذ بقراءة التعليمات الخاصة بالسرعات الحرارية عند شراء المواد المغذية .			
09	أتطرق إلى الانحرافات القوامية خلال حصة ت ب ر .			
10	أشير إلى الآثار السلبية للانحرافات القوامية			

الملحق رقم 03: قائمة الأساتذة المحكمين

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	الرتبة	الجامعة	الكلية
01	حشمان عبد النور		جامعة الجزائر 3	علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
02	سحنون أحمد	أستاذ محاضر أ	جامعة الجزائر 3	//
03	ثابت محمد	أستاذ التعليم العالي	جامعة الجزائر 3	//
04	جنيد سعودي	أستاذ محاضر أ	جامعة المسيلة	//
05	عبد القادر بلخير	أستاذ محاضر أ	جامعة المسيلة	//

الملحق رقم 04: ملخص المقال العلمي المنشور

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف-المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



ملخص

مجالات التربية الصحية ودرجة مراعاتها في مناهج
التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي من وجهة نظر أساتذة المادة

مجلة علمية متخصصة ومصنفة في رتبة (C)

يصدرها دوريا: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة مسيلة

العنوان: ص ب 166 حي اشبيليا - جامعة مسيلة - الجزائر

الهاتف / الفاكس: +21335558065

البريد الإلكتروني: eristaps@univ-msila.dz

الرابط الإلكتروني للمجلة على الأرضية الوطنية للمجلات العلمية

<https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/316>

معامل التأثير العربي لسنة 2019 : 1.3

المجلد رقم: 13

العدد 01 جوان 2022

المخلص

تمهيد:

تعتبر المدرسة من بين أهم مؤسسات المجتمع المسؤولة عن تنمية صحة أفرادها، وينظر إليها كأفضل القنوات المتاحة لتعزيز الصحة، فقد توصل الباحثون في مجال الصحة والتربية النفسية والسلوكية أن المدرسة توفر توعية كبيرة لتعزيز الصحة للمجتمع، والوقاية من كثير المشكلات الصحية المتوقعة قبل حدوثها، خصوصا مع الزيادة المذهلة للأمراض المزمنة والمستعصية، مما حفز على ضرورة الاهتمام الجاد بأسباب المشكلات الصحية في سن مبكر، ومنه جاءت أهمية إدراج مواضيع الصحة ضمن المناهج التعليمية للكتب المدرسية وهذا ما نصت عليه منظمة الصحة العالمية في عام 1995 بتشكيل لجنة خبراء لتوعية الصحة وتعزيز الصحة الشاملة من خلال المدارس وقد كان الهدف من هذه اللجنة الخروج بتوصيات ووضع مقاييس، وتفعيل السياسات التي تمكن المنظمات الصحية والتربوية والمدارس من الاستخدام الأمثل لإمكانياتها من أجل تحسين صحة الأطفال، والناشئة والكوادر التعليمية، والأسرة المجتمع، وخرجت اللجنة بتقرير صدر عام 1997 باسم تعزيز الصحة من خلال المدارس، وقد نشأت منظمة الصحة العالمية بفروعها الأوروبي شبكة المدارس المعززة للصحة.

وهذا ما يقودنا للحديث عن مدى الاهتمام بالتربية الصحية في المناهج التربوية الجزائرية ودرجة مراعاتها في مناهج التربية البدنية والرياضية، ومن خلال ما سبق نطرح التساؤل العام على النحو التالي:

1- الإشكالية:

1-1- التساؤل العام:

✓ ما مدى مراعاة مجالات التربية الصحية داخل مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي؟

1-2- التساؤلات الفرعية:

✓ هل يتضمن منهاج التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي على مفاهيم التوعية الصحية؟

✓ هل الصحة الشخصية لتلاميذ التعليم الثانوي مدروسة من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية داخل منهاج المادة؟

✓ هل يراعي منهاج التربية البدنية والرياضية المخاطر الصحية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

2- الفرضيات

1-2- الفرضية العامة:

✓ يتم مراعاة مجالات التربية الصحية بدرجة قليلة في مناهج التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي

2-2- الفرضيات الجزئية:

✓ يتضمن منهاج التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي على مفاهيم التوعية الصحية

✓ الصحة الشخصية لتلاميذ التعليم الثانوي مدروسة من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية داخل منهاج المادة

✓ يراعي منهاج التربية البدنية والرياضية المخاطر الصحية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

3 - أهداف الدراسة:

- ✓ إبراز قيمة التوعية الصحية خلال حصة التربية البدنية والرياضية وهذا من خلال منهاج المادة.
- ✓ معرفة مدى انعكاس الصحة الشخصية للتلاميذ من خلال دراستها داخل منهاج التربية البدنية والرياضية.
- ✓ معرفة مدى إلمام منهاج التربية البدنية والرياضية بالمخاطر الصحية قبل وبعد وأثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

4-مصطلحات الدراسة:

- التربية - الصحة العامة - التربية الصحية - المناهج التعليمية - أستاذ التربية البدنية والرياضية

5- الدراسات السابقة:

6-منهج الدراسة: انطلاقا من طبيعة الموضوع يقتضي علينا إتباع المنهج الوصفي، لأنه يجمع الحقائق والمعلومات عن موضوع الدراسة، المنهج الوصفي باعتباره منهجا يعتمد عليه الباحث قصد جمع الحقائق عن موضوع البحث وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية ومن ثم الوصول إلى تعميم ثبات موضوع البحث ويعتمد الباحث في ذلك مختلف طرق جمع البيانات كالمقابلة الشخصية، المقياس، الاستبيان، الملاحظة .

7-العينة : تمثلت في 15أستاذ من التعليم الثانوي من أصل 20 أستاذ، حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة يتم على أساسها إعطاء فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع الأصلي.

8-أداة الدراسة : الاستبيان هو مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها، وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع.

9-مجالات الدراسة:

9-1- المجال المكاني: تمت هذه الدراسة على مستوى ثانويات دائرة مقررة ولاية مسيلة

9-2-المجال الزمني: بداية الدراسة الفعلية خلال شهر سبتمبر 2020 إلى غاية شهر ديسمبر 2020

10- نتائج الدراسة:

أهم النتائج المتوصل إليها :

- ✓ منهاج التربية البدنية والرياضية لا يحتوي بتاتا على أهداف تخدم مفاهيم التوعية الصحية .
- ✓ توصلنا في هذه الدراسة إلى أنه تم التنوع في المجالات الصحية حيث تهتم بالجانب الصحي والغذائي والمعرفي للتلاميذ وذلك من خلال الاعتماد على المعلومات النظرية والتطبيقية وهذا يعكس وعي المنظومة التعليمية وفعالية التوعية الصحية داخل المؤسسات التربوية.
- ✓ إدراج التربية الصحية في منهاج التربية البدنية والرياضية يهتم بجميع الجوانب المعرفية .

- ✓ شرح مبسط أكثر للأساتذة المادة للباس الرياضي السليم وعنصر النظافة داخل منهاج التربية البدنية والرياضية
- ✓ إهتمام منهاج التربية البدنية والرياضية بالرعاية الجسدية والإسترجاع للتلاميذ داخل حصة التربية البدنية والرياضية .
- ✓ يولي القوائم على إعداد منهاج التربية البدنية والرياضية على أهمية إعداده من أجل مساعدة أساتذة المادة في التحكم في المجال الصحي وربطه مع تخصصه لسهولة العمل .
- ✓ يعتمد منهاج التربية البدنية والرياضية على عناصر أساسية في مجال التوعية الصحية والتي بدورها تساعد الأستاذ والتلميذ .
- ✓ الإلمام المخاطر الصحية ومحاولة معالجتها بصورة دقيقة داخل منهاج التربية البدنية والرياضية .
- ✓ إدراج الإسعافات الأولية داخل منهاج التربية البدنية والرياضية وتعميمها والإرشاد بها لأنها عنصر فعال داخل المؤسسات التربوية .

الملحق رقم 05: النتائج المحصلة عن طريق البرنامج الإحصائي spss 22

Tests de normalité						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية	,150	30	,082	,918	30	,024
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية	,255	30	,000	,832	30	,000
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات	,308	30	,000	,815	30	,000
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام	,183	30	,012	,884	30	,003

a. Correction de signification de Lilliefors

Statistiques sur échantillon uniques				
	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية	30	1,60	,461	,084
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية	30	1,30	,333	,061

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات	30	1,17	,162	,030
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام	30	1,27	,237	,043

Test sur échantillon unique					
	Valeur de test = 0				
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
					Inférieur
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية	19,039	29	,000	1,603	1,43
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية	21,458	29	,000	1,303	1,18
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات	39,733	29	,000	1,173	1,11
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام	29,404	29	,000	1,270	1,18

Test sur échantillon unique	
	Valeur de test = 0
	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
	Supérieur
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية	1,78
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية	1,43
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات	1,23
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام	1,36

Corrélations				
		دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية	دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية	دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية	Corrélation de Pearson	1	,908**	,741**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000
	N	30	30	30
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية	Corrélation de Pearson	,908**	1	,892**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000
	N	30	30	30
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات	Corrélation de Pearson	,741**	,892**	1

الصحية في مجال الوقاية من الإصابات	Sig. (bilatérale)	,000	,000	
	N	30	30	30
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام	Corrélacion de Pearson	,807**	,904**	,961**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000
	N	30	30	30

Corrélations		
		دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية	Corrélacion de Pearson	,807**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية	Corrélacion de Pearson	,904**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات	Corrélacion de Pearson	,961**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام	Corrélacion de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	
	N	30

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques

		بعد الانتهاء من حصص ت ب ر أطلب من التلاميذ الاهتمام بنظافة الجسم	أحس التلاميذ بأهمية النوم مدة لا تقل عن ثمانية (08) ساعات يومية	خلال حصص ت ر ب أذكر التلاميذ بمخاطر التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة	أطلب من التلاميذ فحص الأسنان بانتظام
N	Valide	30	30	30	30
	Manquant	4	4	4	4
Moyenne		1,30	1,70	1,17	1,97
Ecart type		,466	,596	,379	,718

Statistiques					
		أحذر التلاميذ من السهر لوقت متأخر	أوصي التلاميذ بضرورة إجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل	أطلب من التلاميذ متابعة النشرات الصحية	أناقش مع التلاميذ ضرورة مراجعة الطبيب عند ظهور أعراض مرضية لديهم
N	Valide	30	30	30	30
	Manquant	4	4	4	4
Moyenne		2,37	1,77	1,83	1,57
Ecart type		,669	,679	,699	,504

Statistiques			
		أشير للتلاميذ إلى أهمية التهوية الجيدة للغرفة والإنارة المناسبة لها	خلال حصص ت ر ب أركز على أهمية شرب كمية كافية من الماء
N	Valide	30	30
	Manquant	4	4
Moyenne		1,33	1,13
Ecart type		,606	,346

Table de fréquences

بعد الانتهاء من حصة ت ب ر أطلب من التلاميذ الاهتمام بنظافة الجسم					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	21	61,8	70,0	70,0
	أحيانا	9	26,5	30,0	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أحسس التلاميذ بأهمية النوم مدة لا تقل عن ثمانية (08) ساعات يوميا					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	11	32,4	36,7	36,7
	أحيانا	17	50,0	56,7	93,3
	أبدا	2	5,9	6,7	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

خلال حصة ت ب ر أذكر التلاميذ بمخاطر التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	25	73,5	83,3	83,3
	أحيانا	5	14,7	16,7	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أطلب من التلاميذ فحص الأسنان بانتظام					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	8	23,5	26,7	26,7
	أحيانا	15	44,1	50,0	76,7
	أبدا	7	20,6	23,3	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أحذر التلاميذ من السهر لوقت متأخر					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	3	8,8	10,0	10,0
	أحيانا	13	38,2	43,3	53,3
	أبدا	14	41,2	46,7	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أوصي التلاميذ بضرورة إجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	11	32,4	36,7	36,7
	أحيانا	15	44,1	50,0	86,7
	أبدا	4	11,8	13,3	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أطلب من التلاميذ متابعة نشرات الصحة					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	10	29,4	33,3	33,3
	أحيانا	15	44,1	50,0	83,3
	أبدا	5	14,7	16,7	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أناقش مع التلاميذ ضرورة مراجعة الطبيب عند ظهور أعراض مرضية لديهم					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	13	38,2	43,3	43,3
	أحيانا	17	50,0	56,7	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أشير للتلاميذ إلى أهمية التهوية الجيدة للغرفة والإنارة المناسبة لها					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	22	64,7	73,3	73,3
	أحيانا	6	17,6	20,0	93,3
	أبدا	2	5,9	6,7	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

خلال حصّة ت ر ب أركز على أهمية شرب كمية كافية من الماء					
		Fréque	Pourcenta	Pourcentag	Pourcentag
		ce	ge	e valide	e cumulé
Valide	دائما	26	76,5	86,7	86,7
	أحيانا	4	11,8	13,3	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manqu	System	4	11,8		
ant	e				
Total		34	100,0		

Statistiques					
		أوصي التلاميذ بضرورة تناول الوجبات الغذائية في وقتها	أحث التلاميذ على تناول وجبة الفطور (الصباح) وأهميتها	أشير للتلاميذ إلى ضرورة تناول وجبات غذائية متوازنة ومتنوعة	أحذر التلاميذ من تناول السكر والمالح بكميات مفرطة وأثارها السلبية
N	Valide	30	30	30	30
	Manqu	4	4	4	4
Moyenne		1,27	1,07	1,33	1,70
Ecart type		,450	,254	,479	,750

Statistiques					
		أقوم بتحسيس التلاميذ بتجنب تناول القهوة والشاي والإفراط فيها	أذكر التلاميذ بمخاطر الإفراط في تناول الدهون وخاصة الحيوانية	أطلب من التلاميذ تجنب شرب المشروبات الغازية	أحث التلاميذ على تفادي الوجبات السريعة
N	Valide	30	30	30	30
	Manquan	4	4	4	4
Moyenne		1,07	1,17	1,10	1,43
Ecart type		,254	,379	,305	,626

Statistiques			
		أطلب من التلاميذ تجنب تناول الطعام مع مشاهدة التلفاز	أشير للتلاميذ إلى مخاطر البدانة والأمراض المرتبطة بها
N	Valide	30	30
	Manquant	4	4
Moyenne		1,90	1,07
Ecart type		,607	,254

Table de fréquences

أوصي التلاميذ بضرورة تناول الوجبات الغذائية في وقتها					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	22	64,7	73,3	73,3
	أحيانا	8	23,5	26,7	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أحث التلاميذ على تناول وجبة الفطور (الصباح) وأهميتها					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	28	82,4	93,3	93,3
	أحيانا	2	5,9	6,7	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أشير للتلاميذ إلى ضرورة تناول وجبات غذائية متوازنة ومتنوعة					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	20	58,8	66,7	66,7

	أحيانا	10	29,4	33,3	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أحذر التلاميذ من تناول السكر والملح بكميات مفرطة وأثارهما السلبية					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	14	41,2	46,7	46,7
	أحيانا	11	32,4	36,7	83,3
	أبدا	5	14,7	16,7	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أقوم بتحسيس التلاميذ بتجنب تناول القهوة والشاي والإفراط فيها					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	28	82,4	93,3	93,3
	أحيانا	2	5,9	6,7	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أذكر التلاميذ بمخاطر الإفراط في تناول الدهون وخاصة الحيوانية					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé

Valide	دائما	25	73,5	83,3	83,3
	أحيانا	5	14,7	16,7	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أطلب من التلاميذ تجنب شرب المشروبات الغازية					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	27	79,4	90,0	90,0
	أحيانا	3	8,8	10,0	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أحث التلاميذ على تفادي الوجبات السريعة					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	19	55,9	63,3	63,3
	أحيانا	9	26,5	30,0	93,3
	أبدا	2	5,9	6,7	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أطلب من التلاميذ تجنب تناول الطعام مع مشاهدة التلفاز					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage	Pourcentage

		ce	ge	e valide	e cumulé
Valide	دائما	7	20,6	23,3	23,3
	أحيانا	19	55,9	63,3	86,7
	أبدا	4	11,8	13,3	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أشير للتلاميذ إلى مخاطر البدانة والأمراض المرتبطة بها					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	28	82,4	93,3	93,3
	أحيانا	2	5,9	6,7	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

Statistiques					
		أعلم التلاميذ بضرورة الإحماء لمدة كافية قبل البدء بممارسة الأنشطة الرياضية	أطلب من التلاميذ ارتداء الحذاء الرياضي المناسب للنشاط الممارس	أوصي التلاميذ بالتدرج في التمارين البدنية من السهل إلى الصعب	أطلب من التلاميذ تتبع برامج رياضية مناسبة لسنهم
N	Valide	30	30	30	30
	Manquant	4	4	4	4
Moyenne		1,03	1,20	1,03	1,10
Ecart type		,183	,407	,183	,305

Statistiques

		أوصي التلاميذ بالابتعاد عن النشاطات الرياضية العنيفة التي قد تؤدي إلى الإصابة	أشير للتلاميذ بضرورة مراجعة الطبيب عند التعرض للإصابة حتى ولو كانت تبدو بسيطة	تحسيس التلاميذ بمخاطر تناول المنشطات الرياضية	أركز على مفهوم التأهيل الحركي وأشرحه للتلاميذ
N	Valide	30	30	30	30
	Manquant	4	4	4	4
Moyenne		1,03	1,07	2,13	1,40
Ecart type		,183	,254	,681	,563

Statistiques			
		أتطرق إلى معايير السلامة خلال النشاط البدني الرياضي التربوي	أشير إلى الأثار الوخيمة للإصابات
N	Valide	30	30
	Manquant	4	4
Moyenne		1,10	1,07
Ecart type		,305	,254

Table de fréquences

أعلم التلاميذ بضرورة الإحماء لمدة كافية قبل البدء بممارسة الأنشطة الرياضية					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	29	85,3	96,7	96,7
	أحيانا	1	2,9	3,3	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أطلب من التلاميذ ارتداء الحذاء الرياضي المناسب للنشاط الممارس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	24	70,6	80,0	80,0
	أحيانا	6	17,6	20,0	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أوصي التلاميذ بالتدرج في التمارين البدنية من السهل إلى الصعب					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	29	85,3	96,7	96,7
	أحيانا	1	2,9	3,3	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أطلب من التلاميذ تتبع برامج رياضية مناسبة لسنهم					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	27	79,4	90,0	90,0
	أحيانا	3	8,8	10,0	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أوصى التلاميذ بالابتعاد عن النشاطات الرياضية العنيفة التي قد تؤدي إلى الإصابة					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	29	85,3	96,7	96,7
	أحيانا	1	2,9	3,3	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أشير للتلاميذ بضرورة مراجعة الطبيب عند التعرض للإصابة حتى ولو كانت تبدو بسيطة					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	28	82,4	93,3	93,3
	أحيانا	2	5,9	6,7	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

تحسيس التلاميذ بمخاطر تناول المنشطات الرياضية					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	5	14,7	16,7	16,7
	أحيانا	16	47,1	53,3	70,0
	أبدا	9	26,5	30,0	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أركز على مفهوم التأهيل الحركي وأشرحه للتلاميذ					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	19	55,9	63,3	63,3
	أحيانا	10	29,4	33,3	96,7
	أبدا	1	2,9	3,3	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أتطرق إلى معايير السلامة خلال النشاط البدني الرياضي التربوي					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	27	79,4	90,0	90,0
	أحيانا	3	8,8	10,0	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أشير إلى الأثار الوخيمة للإصابات					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	28	82,4	93,3	93,3
	أحيانا	2	5,9	6,7	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

Statistiques					
		أشرح للتلاميذ طريقة الجلوس الصحيحة أثناء الدراسة	أوضح للتلاميذ الطريقة الصحية لحمل الأثقال من الأرض	أوصي التلاميذ خلال الحصة بضرورة مراقبة أوزانهم دوريا	أركز على طريقة المشي الصحيح وأعلمها للتلاميذ
N	Valide	30	30	30	30
	Manquant	4	4	4	4
Moyenne		1,17	1,10	1,07	1,33
Ecart type		,379	,305	,254	,479

Statistiques					
		أذكر للتلاميذ بطريقة النوم الصحيحة	أشجع التلاميذ على تتبع نسبة الشحوم في أجسامهم	أشير إلى مخاطر التعب البدني والإجهاد المفرط	أوصي التلاميذ بقراءة التعليمات الخاصة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد المغذية
N	Valide	30	30	30	30
	Manquant	4	4	4	4
Moyenne		1,63	1,43	1,03	2,00
Ecart type		,556	,504	,183	,525

Statistiques			
		أنطق إلى الانحرافات القوامية خلال حصة ت ب ر	أشير إلى الآثار السلبية للانحرافات القوامية
N	Valide	30	30
	Manquant	4	4
Moyenne		1,03	1,03
Ecart type		,183	,183

Table de fréquences

أشرح للتلاميذ طريقة الجلوس الصحيحة أثناء الدراسة					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	25	73,5	83,3	83,3
	أحيانا	5	14,7	16,7	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أوضح للتلاميذ الطريقة الصحيحة لحمل الأثقال من الأرض					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	27	79,4	90,0	90,0
	أحيانا	3	8,8	10,0	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أوصي التلاميذ خلال الحصة بضرورة مراقبة أوزانهم دوريا					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	28	82,4	93,3	93,3
	أحيانا	2	5,9	6,7	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أركز على طريقة المشي الصحيح وأعلمها للتلاميذ					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage	Pourcentage

		ce	ge	e valide	e cumulé
Valide	دائما	20	58,8	66,7	66,7
	أحيانا	10	29,4	33,3	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أذكر للتلاميذ بطريقة النوم الصحيحة					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	12	35,3	40,0	40,0
	أحيانا	17	50,0	56,7	96,7
	أبدا	1	2,9	3,3	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أشجع التلاميذ على تتبع نسبة الشحوم في أجسامهم					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	17	50,0	56,7	56,7
	أحيانا	13	38,2	43,3	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أشير إلى مخاطر التعب البدني والإجهاد المفرط

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	29	85,3	96,7	96,7
	أحيانا	1	2,9	3,3	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أوصي التلاميذ بقراءة التعليمات الخاصة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد المغذية					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	4	11,8	13,3	13,3
	أحيانا	22	64,7	73,3	86,7
	أبدا	4	11,8	13,3	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أنطرق إلى الانحرافات القوامية خلال حصص ب ر					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	29	85,3	96,7	96,7
	أحيانا	1	2,9	3,3	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

أشير إلى الآثار السلبية للانحرافات القوامية

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	29	85,3	96,7	96,7
	أحيانا	1	2,9	3,3	100,0
	Total	30	88,2	100,0	
Manquant	Systeme	4	11,8		
Total		34	100,0		

Corrélations				
		دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية	بعد الانتهاء من حصص ت ب ر أطلب من التلاميذ الاهتمام بنظافة الجسم	أحس التلاميذ بأهمية النوم مدة لا تقل عن ثمانية (08) ساعات يوميا
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية	Corrélacion de Pearson	1	,781**	,773**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000
	N	30	30	30
بعد الانتهاء من حصص ت ب ر أطلب من التلاميذ الاهتمام بنظافة الجسم	Corrélacion de Pearson	,781**	1	,336
	Sig. (bilatérale)	,000		,070
	N	30	30	30
أحس التلاميذ بأهمية النوم مدة لا تقل عن ثمانية (08) ساعات يوميا	Corrélacion de Pearson	,773**	,336	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,070	
	N	30	30	30
خلال حصص ت ب ر أذكر التلاميذ بمخاطر التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة	Corrélacion de Pearson	,687**	,683**	,229
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,223

	N	30	30	30
أطلب من التلاميذ فحص الأسنان بانتظام	Corrélation de Pearson	,885**	,752**	,557**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,001
	N	30	30	30
أحذر التلاميذ من السهر لوقت متأخر	Corrélation de Pearson	,628**	,293	,780**
	Sig. (bilatérale)	,000	,116	,000
	N	30	30	30
أوصي التلاميذ بضرورة إجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل	Corrélation de Pearson	,895**	,665**	,589**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,001
	N	30	30	30
أطلب من التلاميذ متابعة النشرات الصحية	Corrélation de Pearson	,911**	,688**	,622**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000
	N	30	30	30
أناقش مع التلاميذ ضرورة مراجعة الطبيب عند ظهور أعراض مرضية لديهم	Corrélation de Pearson	,807**	,572**	,587**
	Sig. (bilatérale)	,000	,001	,001
	N	30	30	30
أشير للتلاميذ إلى أهمية التهوية الجيدة للغرفة والإنارة المناسبة لها	Corrélation de Pearson	,766**	,716**	,721**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000
	N	30	30	30
خلال حصص تربية أركز على أهمية شرب كمية كافية من الماء	Corrélation de Pearson	,624**	,599**	,201
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,286
	N	30	30	30

Corrélations

أحذر التلاميذ من السهر لوقت متأخر	أطلب من التلاميذ فحص الأسنان بانتظام	خلال حصص تربية أركز على أهمية شرب كمية كافية من الماء
-----------------------------------	--------------------------------------	---

		التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة		
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية	Corrélacion de Pearson	,687**	,885**	,628**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000
	N	30	30	30
بعد الانتهاء من حصة ت ب ر أطلب من التلاميذ الاهتمام بنظافة الجسم	Corrélacion de Pearson	,683**	,752**	,293
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,116
	N	30	30	30
أحسس التلاميذ بأهمية النوم مدة لا تقل عن ثمانية (08) ساعات يوميا	Corrélacion de Pearson	,229	,557**	,780**
	Sig. (bilatérale)	,223	,001	,000
	N	30	30	30
خلال حصة ت ر ب أذكر التلاميذ بمخاطر التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة	Corrélacion de Pearson	1	,654**	,040
	Sig. (bilatérale)		,000	,834
	N	30	30	30
أطلب من التلاميذ فحص الأسنان بانتظام	Corrélacion de Pearson	,654**	1	,401*
	Sig. (bilatérale)	,000		,028
	N	30	30	30
أحذر التلاميذ من السهر لوقت متأخر	Corrélacion de Pearson	,040	,401*	1
	Sig. (bilatérale)	,834	,028	
	N	30	30	30
أوصي التلاميذ بضرورة إجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل	Corrélacion de Pearson	,692**	,832**	,357
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,053
	N	30	30	30
أطلب من التلاميذ متابعة النشرات الصحية	Corrélacion de Pearson	,759**	,881**	,369*

	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,045
	N	30	30	30
أناقش مع التلاميذ ضرورة مراجعة الطبيب عند ظهور أعراض مرضية لديهم	Corrélacion de Pearson	,391*	,721**	,572**
	Sig. (bilatérale)	,033	,000	,001
	N	30	30	30
أشير للتلاميذ إلى أهمية التهوية الجيدة للغرفة والإنارة المناسبة لها	Corrélacion de Pearson	,489**	,538**	,629**
	Sig. (bilatérale)	,006	,002	,000
	N	30	30	30
خلال حصص تربية أركز على أهمية شرب كمية كافية من الماء	Corrélacion de Pearson	,877**	,574**	-,044
	Sig. (bilatérale)	,000	,001	,818
	N	30	30	30

Corrélacions				
		أوصي التلاميذ بضرورة إجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل	أطلب من التلاميذ متابعة النشرات الصحية	أناقش مع التلاميذ ضرورة مراجعة الطبيب عند ظهور أعراض مرضية لديهم
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية	Corrélacion de Pearson	,895**	,911**	,807**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000
	N	30	30	30
بعد الانتهاء من حصص تربية أطلب من التلاميذ الاهتمام بنظافة الجسم	Corrélacion de Pearson	,665**	,688**	,572**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,001
	N	30	30	30
أحسس التلاميذ بأهمية النوم مدة لا تقل عن ثمانية (08) ساعات يوميا	Corrélacion de Pearson	,589**	,622**	,587**
	Sig. (bilatérale)	,001	,000	,001

	N	30	30	30
خلال حصص ت ر ب أذكر التلاميذ بمخاطر التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة	Corrélacion de Pearson	,692**	,759**	,391*
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,033
	N	30	30	30
أطلب من التلاميذ فحص الأسنان بانتظام	Corrélacion de Pearson	,832**	,881**	,721**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000
	N	30	30	30
أحذر التلاميذ من السهر لوقت متأخر	Corrélacion de Pearson	,357	,369*	,572**
	Sig. (bilatérale)	,053	,045	,001
	N	30	30	30
أوصي التلاميذ بضرورة إجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل	Corrélacion de Pearson	1	,933**	,803**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000
	N	30	30	30
أطلب من التلاميذ متابعة النشرات الصحية	Corrélacion de Pearson	,933**	1	,767**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000
	N	30	30	30
أناقش مع التلاميذ ضرورة مراجعة الطبيب عند ظهور أعراض مرضية لديهم	Corrélacion de Pearson	,803**	,767**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	
	N	30	30	30
أشير للتلاميذ إلى أهمية التهوية الجيدة للغرفة والإنارة المناسبة لها	Corrélacion de Pearson	,476**	,492**	,410*
	Sig. (bilatérale)	,008	,006	,025
	N	30	30	30
خلال حصص ت ر ب أركز على أهمية شرب كمية كافية من الماء	Corrélacion de Pearson	,725**	,666**	,343
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,064
	N	30	30	30

Corrélations			
		أشير للتلاميذ إلى أهمية التهوية الجيدة للغرفة والإضاءة المناسبة لها	خلال حصص تربية أركز على أهمية شرب كمية كافية من الماء
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية	Corrélation de Pearson	,766**	,624**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000
	N	30	30
بعد الانتهاء من حصص تربية أطلب من التلاميذ الاهتمام بنظافة الجسم	Corrélation de Pearson	,716**	,599**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000
	N	30	30
أحس التلاميذ بأهمية النوم مدة لا تقل عن ثمانية (08) ساعات يوميا	Corrélation de Pearson	,721**	,201
	Sig. (bilatérale)	,000	,286
	N	30	30
خلال حصص تربية أذكر التلاميذ بمخاطر التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة	Corrélation de Pearson	,489**	,877**
	Sig. (bilatérale)	,006	,000
	N	30	30
أطلب من التلاميذ فحص الأسنان بانتظام	Corrélation de Pearson	,538**	,574**
	Sig. (bilatérale)	,002	,001
	N	30	30
أحذر التلاميذ من السهر لوقت متأخر	Corrélation de Pearson	,629**	-,044
	Sig. (bilatérale)	,000	,818
	N	30	30
أوصي التلاميذ بضرورة إجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل	Corrélation de Pearson	,476**	,725**
	Sig. (bilatérale)	,008	,000
	N	30	30

أطلب من التلاميذ متابعة النشرات الصحية	Corrélacion de Pearson	,492**	,666**
	Sig. (bilatérale)	,006	,000
	N	30	30
أناقش مع التلاميذ ضرورة مراجعة الطبيب عند ظهور أعراض مرضية لديهم	Corrélacion de Pearson	,410*	,343
	Sig. (bilatérale)	,025	,064
	N	30	30
أشير للتلاميذ إلى أهمية التهوية الجيدة للغرفة والإنارة المناسبة لها	Corrélacion de Pearson	1	,429*
	Sig. (bilatérale)		,018
	N	30	30
خلال حصص تربية أركز على أهمية شرب كمية كافية من الماء	Corrélacion de Pearson	,429*	1
	Sig. (bilatérale)	,018	
	N	30	30

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

	دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية	أوصي التلاميذ بضرورة تناول الوجبات الغذائية في وقتها	أحث التلاميذ على تناول وجبة الفطور (الصباح) وأهميتها
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية	Corrélacion de Pearson	1	,610**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	30	30

أوصي التلاميذ بضرورة تناول الوجبات الغذائية في وقتها	Corrélacion de Pearson	,870**	1	,443*
	Sig. (bilatérale)	,000		,014
	N	30	30	30
أحث التلاميذ على تناول وجبة الفطور (الصباح) وأهميتها	Corrélacion de Pearson	,610**	,443*	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,014	
	N	30	30	30
أشير للتلاميذ إلى ضرورة تناول وجبات غذائية متوازنة ومتنوعة	Corrélacion de Pearson	,858**	,853**	,378*
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,039
	N	30	30	30
أحذر التلاميذ من تناول السكر والملح بكميات مفرطة وأثارها السلبية	Corrélacion de Pearson	,676**	,542**	-,056
	Sig. (bilatérale)	,000	,002	,767
	N	30	30	30
أقوم بتحسيس التلاميذ بتجنب تناول القهوة والشاي والإفراط فيها	Corrélacion de Pearson	,610**	,443*	1,000**
	Sig. (bilatérale)	,000	,014	,000
	N	30	30	30
أذكر التلاميذ بمخاطر الإفراط في تناول الدهون وخاصة الحيوانية	Corrélacion de Pearson	,570**	,518**	-,083
	Sig. (bilatérale)	,001	,003	,661
	N	30	30	30
أطلب من التلاميذ تجنب شرب المشروبات الغازية	Corrélacion de Pearson	,710**	,553**	,802**
	Sig. (bilatérale)	,000	,002	,000
	N	30	30	30
أحث التلاميذ على تفادي الوجبات السريعة	Corrélacion de Pearson	,903**	,800**	,680**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000
	N	30	30	30
أطلب من التلاميذ تجنب تناول	Corrélacion de	,804**	,606**	,492**

الطعام مع مشاهدة التلفاز	Pearson			
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,006
	N	30	30	30
أشير للتلاميذ إلى مخاطر البدانة والأمراض المرتبطة بها	Corrélacion de Pearson	,610**	,443*	1,000**
	Sig. (bilatérale)	,000	,014	,000
	N	30	30	30

Corrélations

	أشير للتلاميذ إلى ضرورة تناول وجبات غذائية متوازنة ومتنوعة	أحذر التلاميذ من تناول السكر والملح بكميات مفرطة وأثارها السلبية	أقوم بتحسيس التلاميذ بتجنب تناول القهوة والشاي والإفراط فيها	
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية	Corrélacion de Pearson	,858**	,676**	,610**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000
	N	30	30	30
أوصي التلاميذ بضرورة تناول الوجبات الغذائية في وقتها	Corrélacion de Pearson	,853**	,542**	,443*
	Sig. (bilatérale)	,000	,002	,014
	N	30	30	30
أحث التلاميذ على تناول وجبة الفطور (الصباح) وأهميتها	Corrélacion de Pearson	,378*	-,056	1,000**
	Sig. (bilatérale)	,039	,767	,000
	N	30	30	30
أشير للتلاميذ إلى ضرورة تناول وجبات غذائية متوازنة ومتنوعة	Corrélacion de Pearson	1	,568**	,378*
	Sig. (bilatérale)		,001	,039
	N	30	30	30
أحذر التلاميذ من تناول السكر والملح بكميات مفرطة وأثارها السلبية	Corrélacion de Pearson	,568**	1	-,056
	Sig. (bilatérale)	,001		,767

	N	30	30	30
أقوم بتحسيس التلاميذ بتجنب تناول القهوة والشاي والإفراط فيها	Corrélacion de Pearson	,378*	-,056	1
	Sig. (bilatérale)	,039	,767	
	N	30	30	30
أذكر التلاميذ بمخاطر الإفراط في تناول الدهون وخاصة الحيوانية	Corrélacion de Pearson	,442*	,825**	-,083
	Sig. (bilatérale)	,015	,000	,661
	N	30	30	30
أطلب من التلاميذ تجنب شرب المشروبات الغازية	Corrélacion de Pearson	,471**	,141	,802**
	Sig. (bilatérale)	,009	,458	,000
	N	30	30	30
أحث التلاميذ على تفادي الوجبات السريعة	Corrélacion de Pearson	,881**	,435*	,680**
	Sig. (bilatérale)	,000	,016	,000
	N	30	30	30
أطلب من التلاميذ تجنب تناول الطعام مع مشاهدة التلفاز	Corrélacion de Pearson	,592**	,495**	,492**
	Sig. (bilatérale)	,001	,005	,006
	N	30	30	30
أشير للتلاميذ إلى مخاطر البدانة والأمراض المرتبطة بها	Corrélacion de Pearson	,378*	-,056	1,000**
	Sig. (bilatérale)	,039	,767	,000
	N	30	30	30

Corrélacions				
		أذكر التلاميذ بمخاطر الإفراط في تناول الدهون وخاصة الحيوانية	أطلب من التلاميذ تجنب شرب المشروبات الغازية	أحث التلاميذ على تفادي الوجبات السريعة
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية	Corrélacion de Pearson	,570**	,710**	,903**

الصحية في مجال التغذية	Sig. (bilatérale)	,001	,000	,000
	N	30	30	30
أوصي التلاميذ بضرورة تناول الوجبات الغذائية في وقتها	Corrélacion de Pearson	,518**	,553**	,800**
	Sig. (bilatérale)	,003	,002	,000
	N	30	30	30
أحث التلاميذ على تناول وجبة الفطور (الصباح) وأهميتها	Corrélacion de Pearson	-,083	,802**	,680**
	Sig. (bilatérale)	,661	,000	,000
	N	30	30	30
أشير للتلاميذ إلى ضرورة تناول وجبات غذائية متوازنة ومتنوعة	Corrélacion de Pearson	,442*	,471**	,881**
	Sig. (bilatérale)	,015	,009	,000
	N	30	30	30
أحذر التلاميذ من تناول السكر والملح بكميات مفرطة وأثارها السلبية	Corrélacion de Pearson	,825**	,141	,435*
	Sig. (bilatérale)	,000	,458	,016
	N	30	30	30
أقوم بتحسيس التلاميذ بتجنب تناول القهوة والشاي والإفراط فيها	Corrélacion de Pearson	-,083	,802**	,680**
	Sig. (bilatérale)	,661	,000	,000
	N	30	30	30
أذكر التلاميذ بمخاطر الإفراط في تناول الدهون وخاصة الحيوانية	Corrélacion de Pearson	1	,156	,288
	Sig. (bilatérale)		,410	,123
	N	30	30	30
أطلب من التلاميذ تجنب شرب المشروبات الغازية	Corrélacion de Pearson	,156	1	,668**
	Sig. (bilatérale)	,410		,000
	N	30	30	30
أحث التلاميذ على تفادي الوجبات السريعة	Corrélacion de Pearson	,288	,668**	1
	Sig. (bilatérale)	,123	,000	
	N	30	30	30

أطلب من التلاميذ تجنب تناول الطعام مع مشاهدة التلفاز	Corrélacion de Pearson	,314	,614**	,662**
	Sig. (bilatérale)	,091	,000	,000
	N	30	30	30
أشير للتلاميذ إلى مخاطر البدانة والأمراض المرتبطة بها	Corrélacion de Pearson	-,083	,802**	,680**
	Sig. (bilatérale)	,661	,000	,000
	N	30	30	30

Corrélacions			
		أطلب من التلاميذ تجنب تناول الطعام مع مشاهدة التلفاز	أشير للتلاميذ إلى مخاطر البدانة والأمراض المرتبطة بها
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية	Corrélacion de Pearson	,804**	,610**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000
	N	30	30
أوصي التلاميذ بضرورة تناول الوجبات الغذائية في وقتها	Corrélacion de Pearson	,606**	,443*
	Sig. (bilatérale)	,000	,014
	N	30	30
أحث التلاميذ على تناول وجبة الفطور (الصباح) وأهميتها	Corrélacion de Pearson	,492**	1,000**
	Sig. (bilatérale)	,006	,000
	N	30	30
أشير للتلاميذ إلى ضرورة تناول وجبات غذائية متنوعة ومتوازنة	Corrélacion de Pearson	,592**	,378*
	Sig. (bilatérale)	,001	,039
	N	30	30
أحذر التلاميذ من تناول السكر والملح بكميات مفرطة وأثارهما السلبية	Corrélacion de Pearson	,495**	-,056
	Sig. (bilatérale)	,005	,767
	N	30	30

أقوم بتحسيس التلاميذ بتجنب تناول القهوة والشاي والإفراط فيها	Corrélation de Pearson	,492 ^{**}	1,000 ^{**}
	Sig. (bilatérale)	,006	,000
	N	30	30
أذكر التلاميذ بمخاطر الإفراط في تناول الدهون وخاصة الحيوانية	Corrélation de Pearson	,314	-,083
	Sig. (bilatérale)	,091	,661
	N	30	30
أطلب من التلاميذ تجنب شرب المشروبات الغازية	Corrélation de Pearson	,614 ^{**}	,802 ^{**}
	Sig. (bilatérale)	,000	,000
	N	30	30
أحث التلاميذ على تفادي الوجبات السريعة	Corrélation de Pearson	,662 ^{**}	,680 ^{**}
	Sig. (bilatérale)	,000	,000
	N	30	30
أطلب من التلاميذ تجنب تناول الطعام مع مشاهدة التلفاز	Corrélation de Pearson	1	,492 ^{**}
	Sig. (bilatérale)		,006
	N	30	30
أشير للتلاميذ إلى مخاطر البدانة والأمراض المرتبطة بها	Corrélation de Pearson	,492 ^{**}	1
	Sig. (bilatérale)	,006	
	N	30	30

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
--	---	---

Observations	Valide	30	88,2
	Exclue ^a	4	11,8
	Total	34	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,939	10

Récapitulatif de traitement des observations			
		N	%
Observations	Valide	30	88,2
	Exclue ^a	4	11,8
	Total	34	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,907	10

Récapitulatif de traitement des observations	
---	--

		N	%
Observations	Valide	30	88,2
	Exclue ^a	4	11,8
	Total	34	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,892	10

Récapitulatif de traitement des observations			
		N	%
Observations	Valide	30	88,2
	Exclue ^a	4	11,8
	Total	34	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,905	11

Récapitulatif de traitement des observations			
---	--	--	--

observations			
		N	%
Observations	Valide	30	88,2
	Exclue ^a	4	11,8
	Total	34	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,973	40

Corrélations				
		دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات	أعلم التلاميذ بضرورة الإحماء لمدة كافية قبل البدء بممارسة الأنشطة الرياضية	أطلب من التلاميذ ارتداء الحذاء الرياضي المناسب للممارسة
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات	Corrélation de Pearson	1	,615**	,765**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000
	N	30	30	30
أعلم التلاميذ بضرورة الإحماء لمدة كافية قبل البدء بممارسة الأنشطة الرياضية	Corrélation de Pearson	,615**	1	,371*
	Sig. (bilatérale)	,000		,043
	N	30	30	30
أطلب من التلاميذ ارتداء الحذاء الرياضي المناسب	Corrélation de Pearson	,765**	,371*	1

للنشاط الممارس	Sig. (bilatérale)	,000	,043	
	N	30	30	30
أوصي التلاميذ بالتدرج في التمارين البدنية من السهل إلى الصعب	Corrélacion de Pearson	,615**	1,000**	,371*
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,043
	N	30	30	30
أطلب من التلاميذ تتبع برامج رياضية مناسبة لسنهم	Corrélacion de Pearson	,755**	,557**	,667**
	Sig. (bilatérale)	,000	,001	,000
	N	30	30	30
أوصي التلاميذ بالابتعاد عن النشاطات الرياضية العنيفة التي قد تؤدي إلى الإصابة	Corrélacion de Pearson	,615**	1,000**	,371*
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,043
	N	30	30	30
أشير للتلاميذ بضرورة مراجعة الطبيب عند التعرض للإصابة حتى ولو كانت تبدو بسيطة	Corrélacion de Pearson	,717**	,695**	,535**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,002
	N	30	30	30
تحسيس التلاميذ بمخاطر تناول المنشطات الرياضية	Corrélacion de Pearson	,847**	,240	,647**
	Sig. (bilatérale)	,000	,201	,000
	N	30	30	30
أركز على مفهوم التأهيل الحركي وأشرحه للتلاميذ	Corrélacion de Pearson	,916**	,537**	,692**
	Sig. (bilatérale)	,000	,002	,000
	N	30	30	30
أنتظر إلى معايير السلامة خلال النشاط البدني الرياضي الترويبي	Corrélacion de Pearson	,755**	,557**	,667**
	Sig. (bilatérale)	,000	,001	,000
	N	30	30	30
أشير إلى الأثار الوخيمة للإصابات	Corrélacion de Pearson	,717**	,695**	,535**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,002
	N	30	30	30

Corrélations

		أوصي التلاميذ بالتدرج في التمارين البدنية من السهل إلى الصعب	أطلب من التلاميذ تتبع برامج رياضية مناسبة لسنهم	أوصي التلاميذ بالابتعاد عن النشاطات الرياضية العنيفة التي قد تؤدي إلى الإصابة
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات	Corrélation de Pearson	,615**	,755**	,615**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000
	N	30	30	30
أعلم التلاميذ بضرورة الإحماء لمدة كافية قبل البدء بممارسة الأنشطة الرياضية	Corrélation de Pearson	1,000**	,557**	1,000**
	Sig. (bilatérale)	,000	,001	,000
	N	30	30	30
أطلب من التلاميذ ارتداء الحذاء الرياضي المناسب للنشاط الممارس	Corrélation de Pearson	,371*	,667**	,371*
	Sig. (bilatérale)	,043	,000	,043
	N	30	30	30
أوصي التلاميذ بالتدرج في التمارين البدنية من السهل إلى الصعب	Corrélation de Pearson	1	,557**	1,000**
	Sig. (bilatérale)		,001	,000
	N	30	30	30
أطلب من التلاميذ تتبع برامج رياضية مناسبة لسنهم	Corrélation de Pearson	,557**	1	,557**
	Sig. (bilatérale)	,001		,001
	N	30	30	30
أوصي التلاميذ بالابتعاد عن النشاطات الرياضية العنيفة التي قد تؤدي إلى الإصابة	Corrélation de Pearson	1,000**	,557**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,001	
	N	30	30	30
أشير للتلاميذ بضرورة مراجعة	Corrélation de	,695**	,802**	,695**

الطبيب عند التعرض للإصابة حتى ولو كانت تبدو بسيطة	Pearson			
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000
	N	30	30	30
تحسيس التلاميذ بمخاطر تناول المنشطات الرياضية	Corrélacion de Pearson	,240	,431*	,240
	Sig. (bilatérale)	,201	,017	,201
	N	30	30	30
أركز على مفهوم التأهيل الحركي وأشرحه للتلاميذ	Corrélacion de Pearson	,537**	,562**	,537**
	Sig. (bilatérale)	,002	,001	,002
	N	30	30	30
أنتظر إلى معايير السلامة خلال النشاط البدني الرياضي التربوي	Corrélacion de Pearson	,557**	1,000**	,557**
	Sig. (bilatérale)	,001	,000	,001
	N	30	30	30
أشير إلى الأثار الوخيمة للإصابات	Corrélacion de Pearson	,695**	,802**	,695**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000
	N	30	30	30

Corrélations				
		أشير للتلاميذ بضرورة مراجعة الطبيب عند التعرض للإصابة حتى ولو كانت تبدو بسيطة	تحسيس التلاميذ بمخاطر تناول المنشطات الرياضية	أركز على مفهوم التأهيل الحركي وأشرحه للتلاميذ
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات	Corrélacion de Pearson	,717**	,847**	,916**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000
	N	30	30	30
أعلم التلاميذ بضرورة الإحماء لمدة كافية قبل البدء بممارسة	Corrélacion de Pearson	,695**	,240	,537**

الأنشطة الرياضية	Sig. (bilatérale)	,000	,201	,002
	N	30	30	30
أطلب من التلاميذ ارتداء الحذاء الرياضي المناسب للنشاط الممارس	Corrélacion de Pearson	,535**	,647**	,692**
	Sig. (bilatérale)	,002	,000	,000
	N	30	30	30
أوصي التلاميذ بالتدرج في التمارين البدنية من السهل إلى الصعب	Corrélacion de Pearson	,695**	,240	,537**
	Sig. (bilatérale)	,000	,201	,002
	N	30	30	30
أطلب من التلاميذ تتبع برامج رياضية مناسبة لسنهم	Corrélacion de Pearson	,802**	,431*	,562**
	Sig. (bilatérale)	,000	,017	,001
	N	30	30	30
أوصي التلاميذ بالابتعاد عن النشاطات الرياضية العنيفة التي قد تؤدي إلى الإصابة	Corrélacion de Pearson	,695**	,240	,537**
	Sig. (bilatérale)	,000	,201	,002
	N	30	30	30
أشير للتلاميذ بضرورة مراجعة الطبيب عند التعرض للإصابة حتى ولو كانت تبدو بسيطة	Corrélacion de Pearson	1	,346	,531**
	Sig. (bilatérale)		,061	,003
	N	30	30	30
تحسيس التلاميذ بمخاطر تناول المنشطات الرياضية	Corrélacion de Pearson	,346	1	,755**
	Sig. (bilatérale)	,061		,000
	N	30	30	30
أركز على مفهوم التأهيل الحركي وأشرحه للتلاميذ	Corrélacion de Pearson	,531**	,755**	1
	Sig. (bilatérale)	,003	,000	
	N	30	30	30
أتطرق إلى معايير السلامة خلال النشاط البدني الرياضي التربوي	Corrélacion de Pearson	,802**	,431*	,562**
	Sig. (bilatérale)	,000	,017	,001

	N	30	30	30
أشير إلى الأثارالوخيمة للإصابات	Corrélation de Pearson	1,000**	,346	,531**
	Sig. (bilatérale)	,000	,061	,003
	N	30	30	30

Corrélations			
		أشير إلى الأثارالوخيمة للإصابات	أشير إلى الأثارالوخيمة للإصابات
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات	Corrélation de Pearson	,755**	,717**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000
	N	30	30
أعلم التلاميذ بضرورة الإحماء لمدة كافية قبل البدء بممارسة الأنشطة الرياضية	Corrélation de Pearson	,557**	,695**
	Sig. (bilatérale)	,001	,000
	N	30	30
أطلب من التلاميذ ارتداء الحذاء الرياضي المناسب للنشاط الممارس	Corrélation de Pearson	,667**	,535**
	Sig. (bilatérale)	,000	,002
	N	30	30
أوصي التلاميذ بالتدرج في التمارين البدنية من السهل إلى الصعب	Corrélation de Pearson	,557**	,695**
	Sig. (bilatérale)	,001	,000
	N	30	30
أطلب من التلاميذ تتبع برامج رياضية مناسبة لسنهم	Corrélation de Pearson	1,000**	,802**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000
	N	30	30
أوصي التلاميذ بالابتعاد عن النشاطات الرياضية العنيفة التي قد	Corrélation de Pearson	,557**	,695**

تؤدي إلى الإصابة	Sig. (bilatérale)	,001	,000
	N	30	30
	Corrélacion de Pearson	,802**	1,000**
أشير للتلاميذ بضرورة مراجعة الطبيب عند التعرض للإصابة حتى ولو كانت تبدو بسيطة	Sig. (bilatérale)	,000	,000
	N	30	30
	Corrélacion de Pearson	,431*	,346
تحسيس التلاميذ بمخاطر تناول المنشطات الرياضية	Sig. (bilatérale)	,017	,061
	N	30	30
	Corrélacion de Pearson	,562**	,531**
أركز على مفهوم التأهيل الحركي وأشرحه للتلاميذ	Sig. (bilatérale)	,001	,003
	N	30	30
	Corrélacion de Pearson	1	,802**
أتطرق إلى معايير السلامة خلال النشاط البدني الرياضي التربوي	Sig. (bilatérale)		,000
	N	30	30
	Corrélacion de Pearson	,802**	1
أشير إلى الأثارالوخيمة للإصابات	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	30	30
	Corrélacion de Pearson		

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélacions			
	دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام	أشرح للتلاميذ طريقة الجلوس الصحيحة أثناء الدراسة	أوضح للتلاميذ الطريقة الصحية لحمل الأثقال من الأرض

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام	Corrélacion de Pearson	1	,788**	,712**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000
	N	30	30	30
أشرح للتلاميذ طريقة الجلوس الصحيحة أثناء الدراسة	Corrélacion de Pearson	,788**	1	,745**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000
	N	30	30	30
أوضح للتلاميذ الطريقة الصحية لحمل الأثقال من الأرض	Corrélacion de Pearson	,712**	,745**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	
	N	30	30	30
أوصي التلاميذ خلال الحصّة بضرورة مراقبة أوزانهم دوريا	Corrélacion de Pearson	,666**	,598**	,802**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000
	N	30	30	30
أركز على طريقة المشي الصحيح وأعلمها للتلاميذ	Corrélacion de Pearson	,821**	,632**	,471**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,009
	N	30	30	30
أذكر للتلاميذ بطريقة النوم الصحيحة	Corrélacion de Pearson	,831**	,464**	,427*
	Sig. (bilatérale)	,000	,010	,019
	N	30	30	30
أشجع التلاميذ على تتبع نسبة الشحوم في أجسامهم	Corrélacion de Pearson	,807**	,511**	,381*
	Sig. (bilatérale)	,000	,004	,038
	N	30	30	30
أشير إلى مخاطر التعب البدني والإجهاد المفرط	Corrélacion de Pearson	,583**	,415*	,557**
	Sig. (bilatérale)	,001	,023	,001
	N	30	30	30
أوصي التلاميذ بقرأة التعليمات الخاصة بالسرعات	Corrélacion de Pearson	,805**	,693**	,645**

الحرارية عند شراء المواد المغذية	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000
	N	30	30	30
أنطوق إلى الانحرافات القوامية خلال حصة ت ب ر	Corrélacion de Pearson	,583**	,415*	,557**
	Sig. (bilatérale)	,001	,023	,001
	N	30	30	30
أشير إلى الآثار السلبية للانحرافات القوامية	Corrélacion de Pearson	,583**	,415*	,557**
	Sig. (bilatérale)	,001	,023	,001
	N	30	30	30

Corrélacions				
		أوصي التلاميذ خلال الحصة بضرورة مراقبة أوزانهم دوريا	أركز على طريقة المشي الصحيح وأعلمها للتلاميذ	أذكر للتلاميذ بطريقة النوم الصحيحة
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام	Corrélacion de Pearson	,666**	,821**	,831**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000
	N	30	30	30
أشرح للتلاميذ طريقة الجلوس الصحيحة أثناء الدراسة	Corrélacion de Pearson	,598**	,632**	,464**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,010
	N	30	30	30
أوضح للتلاميذ الطريقة الصحية لحمل الأثقال من الأرض	Corrélacion de Pearson	,802**	,471**	,427*
	Sig. (bilatérale)	,000	,009	,019
	N	30	30	30
أوصي التلاميذ خلال الحصة بضرورة مراقبة أوزانهم دوريا	Corrélacion de Pearson	1	,378*	,424*
	Sig. (bilatérale)		,039	,020
	N	30	30	30
أركز على طريقة المشي الصحيح	Corrélacion de	,378*	1	,604**

وأعلمها للتلاميذ	Pearson			
	Sig. (bilatérale)	,039		,000
	N	30	30	30
أذكر للتلاميذ بطريقة النوم الصحيحة	Corrélacion de Pearson	,424*	,604**	1
	Sig. (bilatérale)	,020	,000	
	N	30	30	30
أشجع التلاميذ على تتبع نسبة الشحوم في أجسامهم	Corrélacion de Pearson	,306	,809**	,710**
	Sig. (bilatérale)	,101	,000	,000
	N	30	30	30
أشير إلى مخاطر التعب البدني والإجهاد المفرط	Corrélacion de Pearson	,695**	,263	,464**
	Sig. (bilatérale)	,000	,161	,010
	N	30	30	30
أوصي التلاميذ بقراءة التعليمات الخاصة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد الغذائية	Corrélacion de Pearson	,518**	,548**	,590**
	Sig. (bilatérale)	,003	,002	,001
	N	30	30	30
أنظر إلى الانحرافات القوامية خلال حصص ت ب ر	Corrélacion de Pearson	,695**	,263	,464**
	Sig. (bilatérale)	,000	,161	,010
	N	30	30	30
أشير إلى الآثار السلبية للانحرافات القوامية	Corrélacion de Pearson	,695**	,263	,464**
	Sig. (bilatérale)	,000	,161	,010
	N	30	30	30

Corrélations			
	أشجع التلاميذ على تتبع نسبة الشحوم في أجسامهم	أشير إلى مخاطر التعب البدني والإجهاد المفرط	أوصي التلاميذ بقراءة التعليمات الخاصة بالسعرات الحرارية عند شراء

				المواد المغذية
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام	Corrélacion de Pearson	,807**	,583**	,805**
	Sig. (bilatérale)	,000	,001	,000
	N	30	30	30
أشرح للتلاميذ طرقة الجلوس الصحيحة أثناء الدراسة	Corrélacion de Pearson	,511**	,415*	,693**
	Sig. (bilatérale)	,004	,023	,000
	N	30	30	30
أوضح للتلاميذ الطريقة الصحية لحمل الأثقال من الأرض	Corrélacion de Pearson	,381*	,557**	,645**
	Sig. (bilatérale)	,038	,001	,000
	N	30	30	30
أوصي التلاميذ خلال الحصص بضرورة مراقبة أوزانهم دوريا	Corrélacion de Pearson	,306	,695**	,518**
	Sig. (bilatérale)	,101	,000	,003
	N	30	30	30
أركز على طريقة المشي الصحيح وأعلمها للتلاميذ	Corrélacion de Pearson	,809**	,263	,548**
	Sig. (bilatérale)	,000	,161	,002
	N	30	30	30
أذكر للتلاميذ بطريقة النوم الصحيحة	Corrélacion de Pearson	,710**	,464**	,590**
	Sig. (bilatérale)	,000	,010	,001
	N	30	30	30
أشجع التلاميذ على تتبع نسبة الشحوم في أجسامهم	Corrélacion de Pearson	1	,212	,521**
	Sig. (bilatérale)		,260	,003
	N	30	30	30
أشير إلى مخاطر التعب البدني والإجهاد المفرط	Corrélacion de Pearson	,212	1	,360
	Sig. (bilatérale)	,260		,051
	N	30	30	30
أوصي التلاميذ بقراءة	Corrélacion de	,521**	,360	1

التعليمات الخاصة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد المغذية	Pearson			
	Sig. (bilatérale)	,003	,051	
	N	30	30	30
أنطرق إلى الانحرافات القوامية خلال حصص ت ب ر	Corrélation de Pearson	,212	1,000**	,360
	Sig. (bilatérale)	,260	,000	,051
	N	30	30	30
أشير إلى الآثار السلبية للانحرافات القوامية	Corrélation de Pearson	,212	1,000**	,360
	Sig. (bilatérale)	,260	,000	,051

Corrélations			
		أنطرق إلى الانحرافات القوامية خلال حصة ت ب ر	أشير إلى الآثار السلبية للانحرافات القوامية
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام	Corrélation de Pearson	,583**	,583**
	Sig. (bilatérale)	,001	,001
	N	30	30
أشرح للتلاميذ طريقة الجلوس الصحيحة أثناء الدراسة	Corrélation de Pearson	,415*	,415*
	Sig. (bilatérale)	,023	,023
	N	30	30
أوضح للتلاميذ الطريقة الصحية لحمل الأثقال من الأرض	Corrélation de Pearson	,557**	,557**
	Sig. (bilatérale)	,001	,001
	N	30	30
أوصي التلاميذ خلال الحصة بضرورة مراقبة أوزانهم دوريا	Corrélation de Pearson	,695**	,695**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000
	N	30	30
أركز على طريقة المشي الصحيح وأعلمها للتلاميذ	Corrélation de Pearson	,263	,263
	Sig. (bilatérale)	,161	,161
	N	30	30
أذكر للتلاميذ بطريقة النوم الصحيحة	Corrélation de Pearson	,464**	,464**
	Sig. (bilatérale)	,010	,010
	N	30	30
أشجع التلاميذ على تتبع نسبة الشحوم في أجسامهم	Corrélation de Pearson	,212	,212
	Sig. (bilatérale)	,260	,260
	N	30	30
أشير إلى مخاطر التعب البدني	Corrélation de	1,000**	1,000**

والإجهاد المفرط	Pearson		
	Sig. (bilatérale)	,000	,000
	N	30	30
أوصي التلاميذ بقراءة التعليمات الخاصة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد الغذائية	Corrélation de Pearson	,360	,360
	Sig. (bilatérale)	,051	,051
	N	30	30
أنطرق إلى الانحرافات القوامية خلال حصص ت ب ر	Corrélation de Pearson	1	1,000 ^{**}
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	30	30
أشير إلى الآثار السلبية للانحرافات القوامية	Corrélation de Pearson	1,000 ^{**}	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	30	30

^{**}. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

^{*}. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).