

رقم الترتيب:/كلية العلوم/ج ب/ 2022

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أمحمد بوقرة بومرداس



كلية العلوم

أطروحة الدكتوراه LMD

مقدمة من طرف: بن زيان الطاهر

لنيل شهادة الدكتوراه LMD في:

شعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي

لدى تلاميذ الطور المتوسط

- دراسة ميدانية لبعض متوسطات بلدية الأغواط -

لجنة المناقشة مكونة من السادة:

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
حدادة محمد	أستاذ تعليم عالي	جامعة بومرداس	رئيسا
تقيرولت بلال	أستاذ تعليم عالي	جامعة بومرداس	مشرفا مقرر
داسة بدر الدين	أستاذ تعليم عالي	جامعة بومرداس	مشرفا مساعدا
بن شرنين عبد الحميد	أستاذ تعليم عالي	جامعة الجزائر 3	مناقشا
قطاف محمد	أستاذ تعليم عالي	جامعة الأغواط	مناقشا
بن يحيى أسامة	أستاذ محاضر أ	جامعة بومرداس	مناقشا

السنة الجامعية: 2022/2021

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أمحمد بوقرة بومرداس



كلية العلوم

أطروحة الدكتوراه LMD

مقدمة من طرف: بن زيان الطاهر

لنيل شهادة الدكتوراه LMD في:

شعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

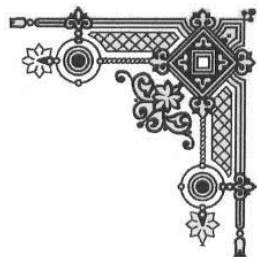
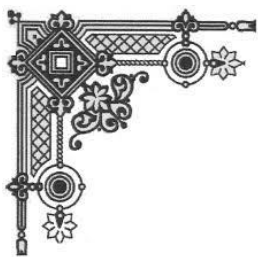
تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي

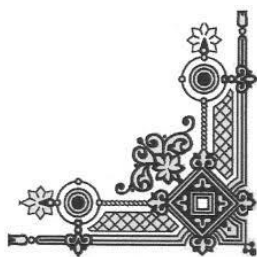
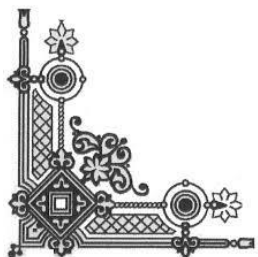
لدى تلاميذ الطور المتوسط

- دراسة ميدانية لبعض متوسطات بلدية الأغواط -

السنة الجامعية: 2022/2021



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



إهداء

الحمد لله ربّ العالمين والصّلاة والسّلام على خاتم الأنبياء والمرسلين.

❁ إلى من ربّني وأنارت دربي وأعانتني بالصّلوات والدّعوات، إلى أغلى إنسان في هذا الوجود: أمّي الحبيبة..

❁ إلى من عمل بكّد في سبيلي وعلمّني معنى الكفاح وأوصلني إلى ما أنا عليه اليوم: والدي الكريم..

❁ إلى من كانت خير معين لي وخير سند في حياتي، تقاسمني أفراحي وأتراحي. زوجتي الكريمة..

❁ إلى من هم قرّة العين وفلذة الكبد أسأل الله الكريم أن يصونهم ويمتّعهم بالصّحة والعافية..

أبنائي الأعزاء..

❁ إلى من ترعرعت معهن، ونمى غصني بينهن أخواتي حفظهن الله..

❁ إلى كلّ الأهل والأقارب كبيراً وصغيراً..

❁ إلى كلّ أحبّائي وأصحابي، من غابوا عني، ومن حضروا،

❁ إلى كلّ بعيد عن العين قريب من القلب.

إليكم جميعاً أهدي هذا العمل

شكر و عرفان

بسم الله والصلاة والسلام على أشرف خلق الله سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وأصحابه أجمعين.

الحمد لله والشكر له سبحانه وتعالى على منّهِ وكرمه وتوفيقه...

ومن باب: ((من لم يشكر الناس لم يشكر الله)) كما قال سيدنا وحبيبنا محمد ﷺ

أتقدم بخالص الشكر، وكامل التقدير، لمن أحاطني بعنايته، وخَصَّنِي برعايته، وكان لسعة صدره وتوجيهاته أثر كبير في إنجاز هذا البحث فضيلة الأستاذ المشرف البروفيسور: **تفيرولت بلال**، فقد كان لي نعم السند والمعين، ففتح لي صدره وقلبه وأشعرني بأخوته قبل أستاذيته، أسأل الله أن يبارك فيه ويجمع له خيري الدنيا والآخرة.

كما أتقدم بخالص الشكر للمشرف المساعد البروفيسور: **داسة بدر الدين** الذي أعانني بعلمه وخبرته التي سهلت إنجاز هذا البحث وأثرته فخرج على هذا الشكل، فجزاه الله عني خيراً....

ومن صميم العرفان أتقدم بالشكر لكافة الأساتذة الأفاضل في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة بومرداس وجامعة الأغواط، وأشكر شكراً خاصاً طاقم قسم علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية.

والشكر موصول للأساتذة الأفاضل المحكمين الذين أثروا الاستبيان بملاحظاتهم وتوجيهاتهم... ولا أنسى التلاميذ الذين شاركوا في الاستبيان فلهم مني جميعاً وافر الاحترام والتقدير.

كما لا يفوتني أن أقدم شكري وإمتناني وتقديري للأساتذة الذين أسدوا جميل النظر لهذه الدراسة من مراجعة ومناقشة، جعلها الله في صحائف أعمالهم وميزان حسناتهم ووالديهم وأهليهم.

كما أتقدم بخالص شكري لكل من نصح ووجه وأعان ولو بكلمة طيبة لكي يخرج هذا البحث إلى الوجود.

فإلى هؤلاء جميعاً أجدد شكر وامتنانني وأقول:

" جزاكم الله عني خير الجزاء وأوفره وأوفاه " .

ملخص الدراسة

■ باللغة العربية

■ باللغة الإنجليزية

■ باللغة الفرنسية

ملخص الدراسة:

إن مسؤولية تثقيف التلاميذ صحياً عملية تكافلية وتضامنية، تستدعي التعاون بين العاملين في حقل التربية والتعليم والعاملين في المؤسسات الصحية والاجتماعية، لبناء نمط حياتي صحي سليم، من خلال تطوير شعورهم بالمسؤولية، وتوجيههم نحو تحسين حالتهم الصحية، وتعويدهم العادات الجديدة والمعتقدات والسلوك الصحي النافع وخلق الوعي الصحي لديهم وجعل الصحة غاية ثمينة لديهم.

لذا فإن التعرف على واقع الوعي الصحي لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط يستوجب التوصل إلى وسائل قياس نوعية تناسب البيئة المحلية، يمكن من خلالها تحديد مستوياته، وإيجاد المعلومات ووضع المقترحات بشأنه، ومن هنا تبرز مشكلة الدراسة الحالية.

وفي ضوء تزايد المشاكل الصحية، ونظراً لافتقار البيئة المحلية إلى وسائل قياس تتيح التعرف عليها، وتزايد الحاجة إلى دراستها لأهميتها الكبيرة كونها إحدى أهم العوامل المؤثرة على العملية التعليمية، تظهر الأهمية العلمية لهذه الدراسة. عموماً يمكن تحديد مشكلة هذه الدراسة من خلال التساؤلات الآتية، التي سعى الباحث للإجابة عليها وهي:

- ما هو مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟
- هل يوجد تأثير لحصة التربية البدنية والرياضية على تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط؟
- هل يوجد دور لأستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط ؟
- هل توجد فروقات في مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط، على ضوء متغير الجنس؟
- هل توجد فروقات في مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط، على ضوء متغير القسم؟
- وللإجابة على التساؤلات السابقة تم الاستعانة بالمنهج الوصفي باستعمال أداة الاستبيان التي وجهت للتلاميذ وأخرى للأساتذة وكانت عينة التلاميذ مقدرة بـ 375 تلميذ أما الأساتذة فقد قدرت بـ 53 أستاذ وأستاذة وبعد التطبيق توصلنا للنتائج التالية:

- ارتفاع مستوى الوعي الصحي في شتى مجالاته.
- وجود تأثير لحصة التربية البدنية على مستوى الوعي الصحي لدى التلاميذ
- وجود تأثير لأستاذ التربية البدنية على مستوى الوعي الصحي لدى التلاميذ
- عدم وجود فروق في مستوى الوعي الصحي تعزى لمتغيري الجنس والقسم.

Study summary:

The responsibility of educating students in health is a symbiotic and solidarity process that calls for cooperation between workers in the field of education and workers in health and social institutions, to build a healthy, healthy lifestyle, by developing their sense of responsibility, directing them towards improving their health status, accustoming them to new habits, beliefs, beneficial healthy behavior and creating awareness They have health and make health a precious goal for them.

Therefore, getting acquainted with the reality of health awareness for intermediate education pupils requires reaching qualitative methods of measurement suitable for the local environment, through which it is possible to determine its levels, find information and make proposals regarding it, and from here the problem of the current study emerges.

In light of the increasing health problems, and due to the local environment's lack of measuring methods that allow it to be identified, and the increasing need to study it due to its great importance being one of the most important factors affecting the educational process, the scientific importance of this study appears. In general, the problem of this study can be identified through the following questions, which the researcher sought to answer, namely:

- What is the level of health awareness among intermediate stage pupils?
- Is there an effect of the physical education and sports class on developing health awareness among intermediate stage pupils in the municipality of Laghouat?
- Is there a role for a professor of physical education and sports in developing health awareness among intermediate stage pupils in the municipality of Laghouat?
- Are there differences in the level of health awareness among intermediate stage students in the municipality of Laghouat, in light of the gender variable?
- Are there differences in the level of health awareness among intermediate stage students in the municipality of Laghouat, in light of the department variable?

In order to answer the previous questions, the descriptive method was used using a questionnaire tool that was directed to students and another to teachers. The sample of students was estimated at 375 students. As for the teachers, it was estimated at 53 teachers and after implementation, we reached the following results:

- The high level of health awareness in its various fields.
- The effect of the physical education class on the level of health awareness among students
- The effect of a professor of physical education on the level of health awareness among pupils
- There were no differences in the level of health awareness due to the sex and department variables.

Résumé de l'étude:

La responsabilité d'éduquer les étudiants à la santé est un processus symbiotique et solidaire qui appelle à la coopération entre les travailleurs du domaine de l'éducation et les travailleurs des institutions sanitaires et sociales, pour construire un mode de vie sain et sain, en développant leur sens des responsabilités, en les orientant vers améliorer leur état de santé, les habituer à de nouvelles habitudes, croyances, comportements sains bénéfiques et sensibiliser Ils ont la santé et font de la santé un objectif précieux pour eux.

Par conséquent, se familiariser avec la réalité de la sensibilisation à la santé des élèves de l'enseignement intermédiaire nécessite de parvenir à des méthodes de mesure qualitatives adaptées à l'environnement local, à travers lesquelles il est possible de déterminer ses niveaux, de trouver des informations et de faire des propositions à son sujet, et à partir d'ici le problème la présente étude émerge.

Compte tenu des problèmes de santé croissants, du manque de méthodes de mesure de l'environnement local permettant de l'identifier et du besoin croissant de l'étudier en raison de sa grande importance étant l'un des facteurs les plus importants affectant le processus éducatif, le l'importance scientifique de cette étude apparaît. En général, le problème de cette étude peut être identifié à travers les questions suivantes, auxquelles le chercheur a cherché à répondre, à savoir:

- Quel est le niveau de sensibilisation à la santé chez les élèves de niveau intermédiaire?
- Le cours d'éducation physique et de sport a-t-il un effet sur le développement de la sensibilisation à la santé chez les élèves de niveau intermédiaire de la commune de Laghouat?
- Y a-t-il un rôle pour un professeur d'éducation physique et sportive dans le développement de la sensibilisation à la santé chez les élèves de niveau intermédiaire de la commune de Laghouat?
- Existe-t-il des différences dans le niveau de sensibilisation à la santé parmi les élèves de niveau intermédiaire de la commune de Laghouat, compte tenu de la variable sexe?
- Existe-t-il des différences de niveau de sensibilisation à la santé parmi les élèves de niveau intermédiaire de la commune de Laghouat, compte tenu de la variable départementale?

Afin de répondre aux questions précédentes, la méthode descriptive a été utilisée à l'aide d'un questionnaire destiné aux élèves et d'un autre aux enseignants. L'échantillon d'étudiants était estimé à 375 étudiants. Quant aux enseignants, il a été estimé à 53 enseignants et après mise en œuvre, nous avons atteint les résultats suivants:

- Le niveau élevé de sensibilisation à la santé dans ses différents domaines.
- L'effet du cours d'éducation physique sur le niveau de sensibilisation à la santé des élèves
- L'effet d'un professeur d'éducation physique sur le niveau de sensibilisation à la santé des élèves
- Il n'y avait aucune différence dans le niveau de sensibilisation à la santé en raison des variables du sexe et du département.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

❁ إهداء

❁ شكر وعرفان

■ ملخص الدراسة

■ فهرس المحتويات

■ قائمة الجداول

◆ مقدمة أ

الفصل الأول

الاقتراب المنهجي للدراسة

- أولاً- مشكلة البحث 1
- ثانياً- فرضيات البحث 4
- ثالثاً- أهداف البحث 5
- رابعاً- أهمية البحث 6
- خامساً- دوافع اختيار الموضوع 7
- سادساً- تحديد المصطلحات والمفاهيم 8
- 1- مفهوم التربية البدنية 8
- أ- مفهوم التربية 8
- ب- مفهوم البدن 8
- ج- مفهوم التربية البدنية 9

2-	مفهوم الوعي الصحي	10
أ-	مفهوم الصحة	10
ب-	مفهوم الوعي	10
ج-	مفهوم الوعي الصحي	11
3-	مفهوم المراهقة	12
سابعاً-	الدراسات السابقة	13
1-	الدراسات التي تطرقت لمفهوم التربية البدنية	15
2-	الدراسات التي تطرقت لمفهوم الوعي الصحي	18

الجانف النظري

الفصل الثاني

التربية البدنية والرياضية

♦ تمهيد	25
أولاً- مفهوم التربية	25
1- لغة	26
2- اصطلاحاً	26
ثانياً- أهداف التربية العامة	27
ثالثاً- مفهوم التربية البدنية	29
رابعاً- مفهوم التربية البدنية والرياضية	29

31	خامسا- أهمية التربية البدنية والرياضية
32	1- تنمية القدرات والمهارات الحركية
33	2- التنمية الاجتماعية
34	3- تنمية القدرات المعرفية
35	4- الناحية النفسية
35	سادسا- أهداف التربية البدنية والرياضية
36	- أهداف التربية البدنية والرياضية في المدرسة الجزائرية
36	أ- الناحية البدنية
37	ب- الناحية المعرفية
37	ج- الناحية الاجتماعية
37	سابعا- درس التربية البدنية والرياضية
38	1- أهداف درس التربية البدنية والرياضية
39	2- الهدف التربوي لدرس التربية البدنية والرياضية
39	3- بناء درس التربية البدنية والرياضية
40	ثامنا- أستاذ التربية البدنية والرياضية
41	1- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة
41	أ- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه المادة التعليمية
42	ب- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم
42	2- أستاذ التربية البدنية والرياضية من زوايا مختلفة
42	أ- أستاذ التربية البدنية والرياضية الإنسان

ب- أستاذ التربية البدنية والرياضية المربي	43
ج- أستاذ التربية البدنية والرياضية الملحق	44
د- أستاذ التربية البدنية والرياضة المنشط	45
3- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية	46
4- حقوق الأستاذ وتأثيرها على كفاءته المهنية	46
5- الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية	47
أ- الخصائص الشخصية	48
ب- الخصائص الجسمية	48
ج- الخصائص العقلية والعلمية	49
د- الخصائص الخلقية والسلوكية	50
هـ- الخصائص الاجتماعية	51
و- الخصائص النفسية	51
تاسعا- العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني .	52
1- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي	52
أ- الدوافع المباشرة	52
ب- الدوافع غير المباشرة	52
2- تطور دوافع النشاط الرياضي	53
أ- عوامل المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي	53
ب- عوامل مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي	55
ج- مرحلة المستويات الرياضية العالية (مرحلة البطولة الرياضية)	56

عاشرا- التربية البدنية من خلال النصوص التشريعية	56
♦ خلاصة الفصل	59

الفصل الثالث

خصائص المراهقة (12 - 15) سنة

♦ تمهيد	61
أولا- مفهوم المراهقة المراهقة	61
1- لغة	61
2- اصطلاحا	62
ثانيا- أطوار المراهقة	62
1- مرحلة المراهقة المبكرة	62
2- مرحلة المراهقة الوسطى	63
3- مرحلة المراهقة المتأخرة	63
ثالثا- خصائص الفئة العمرية (12 - 15) سنة وأهمية دراستها	64
1- خصائص الفئة العمرية (12 - 15) سنة	64
أ- النمو الجسمي	64
ب- النمو العقلي	64
ج- النمو الانفعالي	65
د- النمو الاجتماعي	66
هـ- النمو الجنسي	67

68	و- النمو الحركي
69	2- أهمية دراسة مرحلة المراهقة
69	رابعاً- مشاكل المراهقة المبكرة وأزماتها
69	1- مشكلات المراهقة المبكرة
69	أ- المشكلات النفسية
70	ب- المشكلات الصحية
70	ج- المشكلات الانفعالية
70	د- المشكلات الاجتماعية
72	هـ- مشاكل الرغبات الجنسية
72	و- مشاكل النمو
73	2- أزمات المراهق
73	أ- الأزمات النفسية
73	ب- الأزمات الانفعالية
73	ج- الرغبات الجنسية
74	د- النزعة العدوانية
74	خامساً- حاجيات المراهق
74	1- الحاجة للمكانة
75	2- الحاجة للاستقلال
75	3- الحاجة الجنسية
76	4- الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء

76	5- الحاجة للعطف والحنان
77	6- الحاجة للنشاط والراحة
	سادسا- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق ودورها في الحد من التقلبات السلوكية للمراهق.....
78	1- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق
78	أ- دوافع مباشرة
78	ب- دوافع غير مباشرة.....
78	2- دور الرياضة في مرحلة المراهقة.....
79	أ- تنمية الكفاءة البدنية
79	ب- تنمية الكفاءة الحركية.....
79	ج- تنمية الكفاءة العقلية
80	د- تنمية العلاقات الاجتماعية.....
80	3- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق
81	4- دور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من التقلبات السلوكية للمراهق ...
82	سابعا- التطور البدني لدى فئة المراهقين
82	ثامنا- علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية.....
83	تاسعا- المراهق وعلاقته بالمتوسطة
84	♦ خلاصة الفصل.....

الفصل الرابع

الوعي الصحي

86	♦ تمهيد
86	أولاً- مفهوم الوعي الصحي.....
92	ثانياً- أهداف نشر الوعي الصحي
94	ثالثاً- أهمية نشر الوعي الصحي
95	رابعاً- المؤسسات المسؤولة عن نشر الوعي الصحي.....
95	1- الأسرة.....
98	2- المدرسة
101	3- وسائل الإعلام.....
104	4- المساجد ودور العبادة
105	خامساً- مجالات الوعي الصحي
105	1- الوعي الصحي الشخصي
108	2- الوعي الصحي الغذائي.....
111	3- الوعي الصحي الرياضي
118	4- الوعي الصحي البيئي
120	5- الوعي الصحي الوقائي.....
123	سادساً- صفات الشخص الواعي صحياً.....
124	♦ خلاصة الفصل

الجانف الميواني

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية للدراسة للميدانية

127.....	♦ تمهيد
127.....	أولا- الدراسة الاستطلاعية
127.....	1- ماهيتها
127.....	2- أهميتها
127.....	3- فوائدها
128.....	4- عينتها
128.....	ثانيا- منهج وعينة وأدوات الدراسة
128.....	1- المنهج
129.....	2- مجتمع البحث
130.....	3- العينة وطريقة اختيارها
132.....	ثالثا- تحليل البيانات الشخصية
132.....	1- عينة التلاميذ
133.....	2- عينة الأساتذة
135.....	3- أدوات جمع البيانات
135.....	أ- الملاحظة
136.....	ب- الاستبيان

138.....	رابعاً- الخصائص السيكومترية للمقياسين
138.....	1- الاتساق الداخلي لمقياس الوعي الصحي
143.....	2- الاتساق الداخلي لمقياس حصة التربية البدنية
145.....	3- الاتساق الداخلي لمقياس كفاءة الأستاذ وسماته الشخصية
146.....	4- الصدق البنائي
147.....	5- ثبات الاستبيان
149.....	خامساً- اختبار التوزيع الطبيعي
150.....	أساليب المعالجة الإحصائية
151.....	♦ خلاصة الفصل

الفصل السادس

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

153.....	أولاً- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة
153.....	1- مقياس الوعي الصحي
158.....	2- مقياس حصة التربية البدنية
159.....	3- مقياس كفاءة أستاذ التربية البدنية وسماته الشخصية
161.....	ثانياً عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضيات
161.....	1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
162.....	2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
163.....	3- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة

164.....	4- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة
166.....	5- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة
167.....	6- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة
168.....	7- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية السابعة
170.....	8- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثامنة
171.....	9- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية التاسعة
172.....	10- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية العاشرة
174.....	11- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الحادية عشر
175.....	12- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية عشر
176.....	13- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة عشر
177.....	ثالثا- نتائج الدراسة
179.....	رابعا- الاستنتاج العام
183.....	♦ خاتمة
186.....	♦ قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

199.....	■ الملحق رقم 1
202.....	■ الملحق رقم 2
203.....	■ الملحق رقم 3
204.....	■ الملحق رقم 4

قائمة الجداول

قائمة الجداول

- الجدول رقم 1: توزيع مجتمع البحث حسب المؤسسات التعليمية في بلدية الأغواط 129
- الجدول رقم 2: يوضح توزيع التلاميذ حسب الجنس 132
- الجدول رقم 3: يوضح توزيع المبحوثين حسب القسم الذي ينتمون إليه 133
- الجدول رقم 4: يوضح توزيع الأساتذة حسب الجنس 133
- الجدول رقم 5: توزيع العينة حسب المؤسسات التعليمية 134
- الجدول رقم 6: يوضح درجات الموافقة على عبارات المقياس 138
- الجدول رقم 7: ويوضح الجدول معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد مجال
المهارات الحياتية والدرجة الكلية للبعد 139
- الجدول رقم 8: ويوضح الجدول معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد مجال
العادات الغذائية والتغذية والدرجة الكلية للبعد 140
- الجدول رقم 9: ويوضح الجدول معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد مجال
المراقبة الطبية والدرجة الكلية للبعد 141
- الجدول رقم 10: ويوضح الجدول معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد مجال
المراقبة الطبية والدرجة الكلية للبعد 142
- الجدول رقم 11: ويوضح الجدول معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس حصة
التربية البدنية والدرجة الكلية للبعد 143
- الجدول رقم 12: ويوضح الجدول معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس كفاءة
الأستاذ وسماته الشخصية والدرجة الكلية للبعد 145
- الجدول رقم 13: ويوضح الجدول معامل الارتباط بين كل بعد من الأبعاد والدرجة ا
لكلية لمقياس الوعي الصحي 147

قائمة الجداول

- **الجدول رقم 14:** معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس الوعي الصحي 147
- **الجدول رقم 15:** معامل ألفا كرونباخ لمقياسي حصة التربية البدنية وسمات وكفاءة الأستاذ . 148
- **الجدول رقم 16:** اختبار التوزيع الطبيعي 149
- **الجدول رقم 17:** يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعد مجال المهارات الحياتية..... 153
- **الجدول رقم 18:** يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعد مجال التغذية والعادات الغذائية..... 154
- **الجدول رقم 19:** يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعد مجال المراقبة الطبية ... 155
- **الجدول رقم 20:** يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعد مجال السلامة الطبية... 157
- **الجدول رقم 21:** يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس حصة التربية البدنية..... 158
- **الجدول رقم 22:** يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس كفاءة أستاذ التربية البدنية وسماته الشخصية 159
- **الجدول رقم 23:** يوضح مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط 161
- **الجدول رقم 24:** يوضح تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية على مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط 162
- **الجدول رقم 25:** يوضح تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية على تنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط..... 163
- **الجدول رقم 26:** يوضح تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية على تنمية التغذية والعادات الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط..... 165
- **الجدول رقم 27:** يوضح تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية على مجال المراقبة الطبية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط 166

- **الجدول رقم 28:** يوضح تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية على مجال السلامة لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط 167
- **الجدول رقم 29:** يوضح تأثير أستاذ التربية البدنية على مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط 169
- **الجدول رقم 30:** يوضح تأثير أستاذ التربية البدنية على تنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط 170
- **الجدول رقم 31:** يوضح تأثير أستاذ التربية البدنية على تنمية التغذية والعادات الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط 171
- **الجدول رقم 32:** يوضح تأثير أستاذ التربية البدنية على مجال المراقبة الطبية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط 173
- **الجدول رقم 33:** يوضح تأثير أستاذ التربية البدنية على مجال السلامة لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط 174
- **الجدول رقم 34:** يوضح اختبار "ت" لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعا لمتغير الجنس 175
- **الجدول رقم 35:** يوضح اختبار التباين لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعا لمتغير القسم 176

مقدمة

مقدمة

ظلت علاقة الوعي الصحي بالتربية البدنية غير واضحة المعالم لفترة طويلة، وتتضح تلك العلاقة شيئاً فشيئاً لدى بعض القائمين على التربية البدنية إلا أنها في نفس الوقت غير واضحة لدى البعض الآخر. ومن الملاحظ في مجال التربية والتعليم حالياً أن مسؤولي كثير من المدارس يرى أن برامج التربية الرياضية بالمدرسة تقي باحتياجات التلاميذ الصحية من ممارسة دروس التربية الرياضية وبعض الأنشطة الداخلية بالمدرسة. 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 نتفق جميعاً 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 قليلاً جداً ولا يمكن أن يحقق أي من أهداف التدريس في المدارس. وما نلاحظه أيضاً في الواقع العملي هو أن الكثير يعتقد أن ميدان التربية يؤهل الفرد للعمل في مجال التربية الصحية، ويعتقد آخرون أن التربية البدنية برنامج يعبر عن الاهتمام بتربية الأفراد. ويمكننا القول في هذا المجال أنه في حالة الإعداد الصحيح لمدرسي التربية الرياضية في الكليات المختلفة، وفي حالة ضمان أن يعمل في مدرسة تتوفر 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 جداً 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.

وإذا ما حاولنا ترجمة العلاقة بين الوعي الصحي والتربية البدنية بصورة صحيحة ومنطقية في مجال المدرسة، كانت هناك بعض الاشتراطات الضرورية التي يجب أن تتوفر في المدرسة كأساس هام لبناء تلك العلاقة على أسس صحيحة، ولمعالجة هذا الموضوع وللإجابة على تساؤل الدراسة وضعنا خطة بحثية مقسمة كالتالي:

▪ **الفصل الأول: الاقتراب المنهجي للدراسة** والذي يحتوي على إشكالية الدراسة واعتباراتها، من فرضيات، وأهداف وأهمية الدراسة، وأسباب اختيار الموضوع، وتطرقنا فيه إلى أهم مفاهيم ومصطلحات الدراسة، وبعض الدراسات السابقة التي تطرقت إلى متغيري دراستنا.

▪ **الجانب النظري:** وتم تقسيمه إلى ثلاثة فصول:

▪ **الفصل الثاني: بعنوان التربية البدنية والرياضية**، وتم التطرق فيه إلى بعض المفاهيم، وأهمية درس التربية البدنية وأثر أستاذ التربية البدنية في جوانب متعددة مرتبطة بتلاميذ الطور المتوسط.

▪ **الفصل الثالث:** وتم التطرق فيه إلى **المراقبة** وأهم خصائصها ومراحلها.

▪ **الفصل الرابع:** وتم التطرق فيه إلى **الوعي الصحي** وأنواعه، وأهداف وأهمية تنمية الوعي الصحي وأهم المؤسسات التي تساهم في تنمية الوعي الصحي لدى الأفراد.

أما الجانب الميداني: فقد قسم إلى فصلين

▪ **الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة** وتم التطرق فيه إلى الدراسة الاستطلاعية بالإضافة إلى المنهج ومجتمع الدراسة وعينتها، كما تم التطرق إلى أهم الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة.

▪ **الفصل السادس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة**، وتم فيه التطرق إلى نتائج الدراسة على ضوء نتائج الفرضيات، والاستنتاج العام.

الفصل الأول

الاقتراب المنهجي للدراسة

أولاً - مشكلة البحث:

تعد تربية الأفراد تربية متزنة متكاملة، هدف من أهداف التربية العامة، ومطلب من المطالب الاجتماعية الهامة التي يجب إن توليها هيئات ومؤسسات المجتمع كل عنايتها ورعايتها في سبيل تنمية وتطوير قدراتهم على أساس من المعارف والمعلومات العلمية وإكسابهم القيم الخلقية والجمالية، والمدرسة كونها واحدة من تلك المؤسسات فإن من واجباتها تربية التلاميذ على العادات اليومية السوية التي تتأسس على السمات الخلقية.. فيقع على عاتقها حل مشكلات التلاميذ، ومنها انخفاض الوعي الصحي، من خلال إكسابهم الأنماط السلوكية الصحية الملائمة وتنميتها لديهم، وتعنى التربية الصحية للتلاميذ بالمعلومات، والمهارات، والاتجاهات، فهي تستهدف تغيير سلوكهم الصحي (آراؤهم واتجاهاتهم) من خلال ترجمة الحقائق الصحية إلى أنماط سلوكية سليمة لديهم..

إن التربية بصيغتها الصحية، يجب أن لا ترتبط فقط بالمكونات المادية، وإنما بالمكونات المعنوية، لكي تصل بالتلاميذ إلى حالة التحضر، فيكون عالي الصحة والتفكير، ومعنى ذلك إن مهمة التربية الصحية الأساسية هي العمل على تكوين اتجاهات صحية سليمة لدى التلاميذ - ترجمة الحقائق الصحية المعروفة لديهم إلى أنماط سلوكية- على مستوى الجسم والعقل والنفس البشرية، من خلال استعمال أساليب التربية الحديثة ويتحقق ذلك من خلال:

1. تغيير مفاهيم التلاميذ فيما يتعلق بصحتهم ومرضهم، وتغيير اتجاهاتهم وسلوكهم وعاداتهم نحو السلوك الصحي السليم.
2. مساعدة التلاميذ على إدراك مفهوم الصحة الحديث بحيث يساهمون في الفعاليات الصحية بأنفسهم وبدون تحريك خارجي.
3. أن نجعل من الصحة غاية للتلاميذ، ويتأتى ذلك بفهم وإدراك أهمية الصحة وأساليب تحقيقها.

4. تقويم علاقات وسلوكيات الطلبة غير المرغوبة واستبدالها بعبادات سلوكية صحيحة. ويرتبط المستوى الصحي بالوعي الصحي، فلا يمكن أن يكون المستوى الصحي للتلاميذ مرتفعاً ما لم يتم تزويدهم يقسطاً من الوعي الصحي، والذي يأتي من خلال توافر المصادر الجيدة للمعلومات الصحية والتي منها: (المطالعة، ووسائل الإعلام، والمدرسة والجامعة، والأصدقاء، والأنشطة الثقافية، والمراكز الصحية، والمربي - المدرس والمدرّب - الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني)، فإن ما يتعلمه التلاميذ ويكتسبونه من خلال تلك المهارات لها الدور الأكبر في التأثير على معارفهم وسلوكهم.

فعدم وجود برامج وعي صحي أو ضعفها وكذا عدم وجود مناهج مستقلة للتربية الصحية في المراحل الدراسية (ومنها مرحلة التعليم المتوسط)، من أهم الأسباب وراء تدني مستوى الوعي الصحي لدى التلاميذ.

إن مسؤولية تثقيف التلاميذ صحياً عملية تكافلية وتضامنية، تستدعي التعاون بين العاملين في حقل التربية والتعليم والعاملين في المؤسسات الصحية والاجتماعية، لبناء نمط حياتي صحي سليم، من خلال تطوير شعورهم بالمسؤولية، وتوجيههم نحو تحسين حالتهم الصحية، وتعويدهم العادات الجديدة والمعتقدات والسلوك الصحي النافع وخلق الوعي الصحي لديهم وجعل الصحة غاية ثمينة لديهم.

لذا فإن التعرف على واقع الوعي الصحي لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط يستوجب التوصل إلى وسائل قياس نوعية تناسب البيئة المحلية، يمكن من خلالها تحديد مستوياته، وإيجاد المعلومات ووضع المقترحات بشأنه، ومن هنا تبرز مشكلة الدراسة الحالية.

وفي ضوء تزايد المشاكل الصحية، ونظراً لافتقار البيئة المحلية إلى وسائل قياس تتيح التعرف عليها، وتزايد الحاجة إلى دراستها لأهميتها الكبيرة كونها إحدى أهم العوامل المؤثرة على العملية التعليمية، تظهر الأهمية العلمية لهذه الدراسة.

أما الأهمية التطبيقية لها فتظهر من خلال نتائجها وتوصياتها، التي قد تساعد على في الإجابة على بعض التساؤلات حول جدوى التعرف على مستوى الوعي الصحي، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية.

لم تحظى دراسة الوعي الصحي في الوسط التربوي والبيئة التعليمية وبالأخص في درس أو حصة التربية البدنية والرياضية لارتباطها المباشر بهذا الموضوع من قبل الباحثين بالاهتمام المطلوب، فمن خلال ملاحظة الباحث وإطلاعه على المصادر والمراجع والدراسات ذات العلاقة، فإن عدد الدراسات التي تناولت مثل هكذا موضوع تكاد لا تتجاوز عدد أصابع اليد.

عموماً يمكن تحديد مشكلة هذه الدراسة من خلال التساؤلات الآتية، التي سعى الباحث للإجابة عليها وهي:

1. ما هو مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟
2. هل يوجد تأثير لحصة التربية البدنية والرياضية على تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط؟
3. هل يوجد تأثير لحصة التربية البدنية والرياضية على مجال تنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط؟
4. هل يوجد تأثير لحصة التربية البدنية والرياضية على تنمية مجال التغذية والعادات الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط؟
5. هل يوجد تأثير لحصة التربية البدنية والرياضية على تنمية مجال المراقبة الطبية والصحية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط؟
6. هل يوجد تأثير لحصة التربية البدنية والرياضية على تنمية مجال السلامة لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط؟

7. هل يوجد دور لأستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط ؟
8. هل يوجد دور لأستاذ التربية البدنية والرياضية على تنمية مجال المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط؟
9. هل يوجد دور لأستاذ التربية البدنية والرياضية على تنمية مجال التغذية والعادات الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط؟
10. هل يوجد دور لأستاذ التربية البدنية والرياضية على تنمية مجال المراقبة الطبية والصحية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط؟
11. هل يوجد دور لأستاذ التربية البدنية والرياضية على تنمية مجال السلامة لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط؟
12. هل توجد فروقات في مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط، على ضوء متغير الجنس ؟
13. هل توجد فروقات في مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط، على ضوء متغير القسم؟

ثانيا - فرضيات البحث:

1. مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط مرتفع.
2. تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.
3. تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية مجال المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.
4. تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية مجال التغذية والعادات الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

5. تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية مجال المراقبة الطبية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.
6. تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية مجال السلامة لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.
7. يساهم أستاذ التربية البدنية والرياضية من خلال كفاءته التربوية وسماته الشخصية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.
8. يساهم أستاذ التربية البدنية والرياضية من خلال كفاءته التربوية وسماته الشخصية في تنمية مجال المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.
9. يساهم أستاذ التربية البدنية والرياضية من خلال كفاءته التربوية وسماته الشخصية في تنمية مجال التغذية والعادات الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.
10. يساهم أستاذ التربية البدنية والرياضية من خلال كفاءته التربوية وسماته الشخصية في تنمية مجال المراقبة الطبية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.
11. يساهم أستاذ التربية البدنية والرياضية من خلال كفاءته التربوية وسماته الشخصية في تنمية مجال السلامة لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.
12. توجد فروق في مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط، على ضوء على ضوء متغير الجنس (تلاميذ، تلميذات).
13. توجد فروقات في مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط، على ضوء متغير القسم.

ثالثا - أهداف البحث:

يسعى الباحث من خلال هذا البحث إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. بناء مقياس الوعي الصحي.

2. تحديد مجالات مقياس الوعي الصحي.
3. التعرف على واقع الوعي الصحي لدى لتلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.
4. بناء مقياس أهمية حصة التربية البدنية والرياضية.
5. بناء مقياس الكفاءات التربوية والسمات الشخصية لأستاذ التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط.
6. تحديد مجالات مقياس الكفاءات التربوية والسمات الشخصية لأستاذ التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط.
7. التعرف على فروقات في مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط، على ضوء متغير الجنس.
8. التعرف على فروقات في مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط، على ضوء متغير القسم.

رابعا- أهمية البحث:

تتبع أهمية الدراسة من كونها تتناول موضوعا هاما ألا وهو: التربية البدنية والرياضية والوعي الصحي، هذا الأخير الذي بدأ يطرح نفسه بإلحاح في الآونة الأخيرة مع الانتشار الواسع والكبير للأمراض والتي كانت مفقودة ومنعدمة منذ عقود من الزمان، وبما يمكن أن تحققه هذه الدراسة من نتائج يمكن الاستفادة منها إذا استغلت من طرف المعنيين أحسن استغلال، وترجع أهمية الدراسة إلى ما يلي:

- تقديم تفسيرات منطقية، وواقعية لإشكالية البحث المطروحة.
- تعتبر هذه الدراسة كمؤشر موجه للباحثين والدارسين المهتمين بهذا الجانب.
- الوقوف عن كثب على هذه الظاهرة، ومعرفة مدى إدراك التلاميذ للسلوكيات الصحية في أكثر من تصرف وموقف.

- إعطاء صورة واضحة حول تأثير النشاط البدني الرياضي على رفع مستوى الوعي الصحي لتلاميذ مرحلة المتوسطة حتي يتم التحسيس بالآثار الإيجابية الناجمة عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

- وتبقى أهمية البحث الأولى هي تدعيم البحث العلمي في الجزائر خاصة في ميادين التربية البدنية والرياضية، ويتمثل في إضافة المرجع العلمي المهم في المكتبة الجزائرية بوجه عام وللمختصين بوجه خاص، وأخص بالذكر الرياضة المدرسية وبسؤال الباحث لعديد من المدرسين حول ما يجب أن تكون عليه التربية البدنية والرياضية في ذلك أن الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما ووجدانا ومنه فهي تهدف إلى تنمية الفرد تنمية متكاملة من جميع الجوانب ليصبح عضوا نافعا في مجتمعه.

خامسا - دوافع اختيار الموضوع:

من أشق الصعاب التي تواجه البحث هو اختيار موضوع يصلح للدراسة العلمية، وقد يكون لأسباب ذاتية كترغبة الباحث في تجسيد فكرة ما، أو لأسباب يفرضها الواقع الاجتماعي، فتكون بمثابة دوافع محفزة على اختيار مواضيع جديرة بالدراسة.

وتختفي وراء اختيار هذا الموضوع عدة أسباب، لكن أهمها:

- قابلية الموضوع للدراسة والبحث معرفيا ومنهجيا.
- قلة الدراسات العلمية المتخصصة، إن لم نقل ندرتها في هذا الموضوع.
- تقديم خدمة لقطاع التربية والتعليم والمساهمة فيما يطرأ من إصلاحات مختلفة مبرزين أهمية التربية البدنية والرياضية كنشاط تربوي تعليمي يعمل على رفع وتنمية الوعي الصحي لدي التلاميذ.
- حداثة الموضوع، إذ يشكل ربط متغيرات الدراسة بالشكل الذي عليه طرحا جديدا يستحق الدراسة والتعمق أكثر، رغم قلة المراجع.
- أهمية الصحة بالنسبة للفرد والمجتمع، أي جوهر الموضوع كسب في حد ذاته.

- كون الظاهرة ملفقة للانتباه خاصة مع الانتشار المستمر للأمراض المختلفة.

سادسا - تحديد المصطلحات والمفاهيم:

1 - مفهوم التربية البدنية:

أ - مفهوم التربية:

- التربية لغة:

التربية لغة مأخوذة من (رب) جاء في مختار الصحاح: و(ربه) بمعنى رباه و(مربي) أيضا من التربية. وجاء في القاموس المحيط: والتريب: التربية: كالربت، وضرب السيد على جنب الصبي قليلا لينام. وجاء فيه أيضا من باب (ربا): وربوت في حجره ربوا وربوا، وربيت رباء وربيا: نشأت. وربيتُ تربية: غوته، كتربيته وعن خُناقه: نفستُ. فالظاهر أن الأصل في التربية هو التنشئة، وكذا يأتي بمعنى التنفيس عن النفس. (الرازي، 2014، ص 93)

- التربية اصطلاحا:

تفيد التنمية وهي مرتبطة بكل كائن سواء كان حيوان أو نبات أو إنسان فلكل منها طرائق خاصة لتربية قريبة الإنسان تستدعي معرفة حقيقية وشاملة ومهمة لشخصيته.

- إجرائيا:

ومن خلال هذه التعريف يمكن أن نستنتج أن التربية هي مجموعة من المكتسبات والخبرات التي تؤثر في شخصية الفرد وتنشئته اجتماعيا في كيفية تعامله مع الآخرين.

ب - مفهوم البدن:

- البدن لغة:

بَدَنٌ بَدَنٌ بَدَنًا، وبُدْنَا، وبُدُونًا: سَمَنَ. وبَدَنٌ ضَخْمٌ. فهو بادنٌ، وهي بَادِنَةٌ. والجمع: بُدْنٌ، وبُدْنٌ. وهي أيضا بَادِنٌ. والجمع: بُدْنٌ، وبَوَادِنٌ. (عطاء الله أحمد، آخرون، 2009، ص

13 - 14)

ج - مفهوم التربية البدنية:

- التربية البدنية: اصطلاحاً:

وتتعد المفاهيم وأغراض ومهام التربية البدنية تبعا لطبيعة أهداف فلسفة المجتمع، وتحدد سياستها وبرامجها لتحقيق هذه الأهداف بما يتماشى مع هذه الفلسفة، والتربية البدنية" هي عملية توجيه للنمو البدني للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدابير والخبرات لتحقيق متطلبات المجتمع أو حاجيات الإنسان تروياً (أمين أنور الخولي، 1997، ص 5).

والتربية البدنية والرياضية أوسع معنى وأعمق دلالة بالنسبة للحياة اليومية، فهو قريب جدا من مجال التربية الشامل الذي تشكل التربية البدنية جزءا فيه، وهي تؤدي إلى نشاط كبير في العضلات والفوائد المترتبة عليه كبيرة وتساهم في نمو الطفل حتى يستفيد أقصى قدر مستطاع من عملية التربية دون أن يكون هناك عائق نمو. (أحمد مختار عضاضة، 1962، ص 12)

ويمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة ومختلفة، فالبعض يراها مرادفا لمفاهيم مثل: التمرينات، اللعب والألعاب وقت الفراغ، الترويح والرياضة، المسابقات الرياضية، الرقص، لكن هذه المفاهيم جميعها في الواقع تعبر عن أطر وأشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي المسمى تربية بدنية. (أمين أنور الخولي، 1997، ص 9)

- التربية البدنية: إجرائياً:

وعلى هذا نرى أن التربية البدنية والرياضية في المؤسسة التربوية هي مجال يتفاعل فيه كل من التلاميذ مع بعضهم البعض، وبين التلاميذ وأساتذتهم من خلال الأنشطة التي يقترحها المنهاج الدراسي.

وهي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين أداء التلاميذ عن طريق وسيط وهو الأنشطة البدنية المختارة لتحضيرهم نفسياً وجسدياً... الخ.

2- مفهوم الوعي الصحي:

أ- مفهوم الصحة:

- الصحة لغة:

جاء في المعجم الوجيز مجمع اللغة العربية حول مفهوم الصحة ما يلي: "الصحة في اللغة العربية: البريء من كل عيب أو ريب فهو صحيح، أي سليم من العيوب والأمراض. (أميرة منصور يوسف، 1997، ص 16).

والصحة هي مفهوم نسبي من القيم الاجتماعية للإنسان، حاول الكثير من العلماء إعطاءها مفهوما محددا حسب وجهة نظرهم.

- الصحة اصطلاحا:

فقد عرف محمد عابد الجابري الصحة بأنها: "حالة في العضو، بها يفعل الفعل الذي له بالطبع، أو ينفعل الانفعال الذي له بالطبع، وهذا الحد هو من الحدود الظاهرة بأنفسنا. (محمد عابد الجابري، 1999، ص 161).

وعرفت منظمة الصحة العالمية بأنها حالة من السعادة واكتمال المعافاة والسلامة البدنية والعقلية والاجتماعية وليست فقط مجرد خلو الجسم من الأمراض والعلل والعاهات والعجز.

- الصحة إجرائيا:

هي الحالة التي يكون عليها أفراد العينة المدروسة سواء كانوا مرضى أو معافين من جميع الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية...الخ.

ب- مفهوم الوعي:

- الوعي لغة:

الوعي يعني لغة الحفظ والتعلم، فوعي الحديث يعنيه وعيا أي حفظه، وأذن واعية أي مدركة وصاغية. (عبد الرحمان العيسوي، د.ت، ص 132).

ويقصد به كذلك - أي الوعي - العقل الظاهر أو الشعور الظاهر يقال: "ما لي عنه وعي أي بد". (المنجد في اللغة والإعلام، 2002، ص 90).

- الوعي اصطلاحاً:

الوعي حسب إبراهيم مذكور وآخرون يعني: "الفهم وسلامة الإدراك" "إدراك الناس، وتصوراتهم للعالم الموضوعي المحيط"، "مجمل الأفكار والمعارف والثقافة التي يمثلها الفرد، والتي تجعله يسلك منهاجاً معيناً"، كما يشير الوعي أحياناً إلى "الاستجابات التي يقوم بها الشخص إزاء موقف معين". (إبراهيم مذكور وآخرون، 1975، ص 644).

الوعي كمفهوم هو عبارة عن اتجاه عقلي انعكاسي، يمكن الفرد من إدراك ذاته، وإدراك البيئة المحيطة به، والجماعة التي ينتمي إليها كعضو، بدرجات متفاوتة من الوضوح أو التعقيد، يتضمن وعي الفرد لوظائفه العقلية والجسمية، ووعيه بالأشياء وبالعالم الخارجي. (فاروق مداس، 2003، ص 296)

- الوعي إجرائياً:

هو ما يكون لدى الإنسان من الأفكار ووجهات نظر ومفاهيم عن الحياة والطبيعة من حوله.

ج - مفهوم الوعي الصحي:

- الوعي الصحي اصطلاحاً:

هو إدراك للمعارف والحقائق الصحية والأهداف الصحية للسلوك الصحي أي "أنه عملية إدراك الفرد لذاته وإدراك الظروف الصحية المحيطة، وتكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع". (محمد الجوهري وآخرون، 1990، ص 290).

وهو السلوك الإيجابي الذي يؤثر إيجابياً على الصحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته. (عماد عبد الحق وآخرون، 2012، ص 41).

- الوعي الصحي إجرائيا؛

ونقصد بالوعي الصحي إجرائيا الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ على الاستبيان
الوعي الصحي المستخدم في الدراسة الحالية.

3- مفهوم المراهقة؛

- المراهقة لغة؛

المراهقة معناها النمو، نقول: راهق الفتى وراقت الفتاة، بمعنى أنهما نميا نموا
متواصلا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج
والحلم. (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص 323).

وجاء في لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق،
وراهق الغلام فهو مراهق إذا قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، وجارية
مراهقة، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. (جمال الدين
ابن منظور، 1997، ص 43)

- المراهقة اصطلاحا؛

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس بمرحلة الانتقال من مرحلة
الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد. (عبد العالي الجسماني، 1994، ص 329).

فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن
13 سنة إلى 19 سنة تقريبا، ولا يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك
لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره
المختلفة. (محمد أيوب شحيمي، 1994، ص 125)

- المراهقة إجرائيا؛

هي انتقال الفرد من مرحلة الطفولة الى مرحلة النضج ويحدث بها عدة تغيرات في
شتى الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية والفيزيولوجية...الخ.

سابعا - الدراسات السابقة؛

تعتبر خطوة مراجعة الدراسات السابقة من أهم المراحل المعينة في حل مشكلة البحث لما لها من إسهامات في التوجيه أو التخطيط أو ضبط المتغيرات كما أن الباحث يمكن أن يوظفها في الحكم والمقارنة، أو الإثبات والنفي.

تعد عملية استعراض الدراسات السابقة في البحث العلمي ذات أهمية بالغة، فهي تؤدي كثيرا من المهام للباحث أثناء تنفيذه لهذه العملية وللقارئ عند قراءتها، لما كتبه الباحث حول هذه الدراسات. وتتمثل أول هذه المهام بالنسبة للباحث في التأكد من أن هذه الدراسات السابقة لم يتطرق للمشكلة التي هو بصدد بحثها من نفس المضمون والمنهج. فالقصور في المنهج قد يؤدي إلى نتائج غير صادقة والقصور في المضمون يعني وجود جوانب للموضوع لا تزال في حاجة إلى البحث أو التعديل، ويؤدي هذا بالتالي إلى البرهنة على أهمية المقترح وجدوى تنفيذه.

وتكمن أهمية الدراسات السابقة فيما يلي:

- إن الاطلاع على الدراسات السابقة يساعد الباحث على الاختيار السليم لبحثه ويجنبه مشقة تكرار بحث سابق، كما تمكنه من التأكد أن جميع العوامل التي تؤثر في حل المشكلة التي تضمنها البحث.

- تعرف الباحث بالصعوبات التي وقع فيها الباحثون والآخرين وما هي الحلول التي توصلوا إليها لمواجهة تلك الصعاب، ومن ثم يتجنب الوقوع في الأخطاء التي وقع فيها الآخرون.

- تزويد الباحث بالعديد من المراجع المتعلقة بموضوع بحثه، حيث غالبا ما تحتوي تلك الدراسات على بعض التقارير الهامة والتي لم يطلع عليها الباحث بعد.

- تزويد الباحث بالأدوات والإجراءات التي يمكن أن يستفيد منها في إجراءاته لحل مشكلته.

- اغناء البحث وبيان أصالته، عن طريق الرجوع إلى الأطر النظرية والفروض التي اعتمد عليها الآخرون والنتائج التي أوضحتها دراساتهم وكذلك استعراض أوجه النقص والاختلاف في تلك الدراسات.
- الاستفادة من نتائج الأبحاث والدراسات السابقة في مجال بناء فروض البحث اعتمادا على النتائج التي توصل إليها الآخرون وأيضا في مجال استكمال الجوانب التي وقفت عنها الدراسات السابقة.
- تساعد الباحث في تحديد الإطار النظري لموضوع بحثه، وتعديل هذا الإطار بحسب المستجدات البيئية التي قد تفرض أحيانا بعض التغير في الأسس النظرية والفرضيات التي تقوم عليها الدراسة العلمية.
- تحديد وتكوين العنوان الكامل للبحث بعد التأكد من شمولية العنوان لكافة الجوانب الموضوعية الدقيقة والجغرافية والمكانية وكذلك التاريخية.
- تساعد الباحث في اختيار أداة أو وسيلة أو تصميم أداة مشابهة لأداة أخرى ناجحة لتلك البحوث.
- استكمال الجوانب التي وقفت عليها البحوث السابقة، لأن في ذلك تجانس وتكامل لسلسلة البحوث العلمية في مجال تخصصه.
- كل هذه النقاط تعطي الدراسات السابقة أهمية بالغة في البحث ابتداء من كونها تساعد الباحث في بلورة مشكلة ما بحثه وتحديد أبعادها أي أنها بواسطتها يمكن تحديد الإطار التصوري لبحثه وصولا إلى النتائج، ومنه يحدد إذا كان بحثه قد توصل إلى نتائج جديدة أو فيها إضافة. (رابح تركي، 1999، ص 123).

1 - الدراسات التي تطرقت لمفهوم التربية البدنية:

- الدراسة الأولى:

مذكرة نيل شهادة ماجستير من إعداد الطالب: بن عبد الرحمان سيد علي سنة 2001 بعنوان: مساهمة الألعاب شبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

أهداف الدراسة:

تتجه أهداف الدراسة إلى عدة نقاط يمكن أن نوجزها فيما يلي:

- تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى مساهمة الألعاب شبه الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي وتحسين المستوى البدني
- إبراز القيمة العلمية والعملية للألعاب شبه الرياضية.
- معرفة مدى تأثير الألعاب شبه الرياضية في رفع معنويات التلاميذ.
- إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب شبه الرياضية في تحقيق التوافق المطلوب.
- معرفة واقع ممارسة الألعاب شبه الرياضية داخل مؤسساتنا التربوية.

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي وذلك لتلاؤمه مع هدف الدراسة.

أما العينة فهي عينة تجريبية تتكون من العينة الأولى وتتشكل من 60 تلميذ وتلميذة تم تحديدها بالأفراد الممارسين للألعاب شبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، أما العينة الثانية تتكون من 50 تلميذ وتلميذة تم تحديدهم بالأفراد، الغير الممارسين للألعاب شبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وقد استعمل الباحث استبيان استمارة البيانات الأولية ومقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية.

النتائج المتوصل إليها:

- الألعاب شبه رياضية تساعد التلاميذ على تحقيق التوافق مع نفسه ومحيطه أي المجتمع، وتحسين اللياقة البدنية والحالة النفسية للتلميذ.

- نرى أن للألعاب الشبه الرياضية دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي ولها نتيجة على نفسية تلاميذ هذه المرحلة.
- تعمل الألعاب شبه الرياضية أيضا على تكوين شخصية التلميذ وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح.
- تلعب الألعاب شبه الرياضية الهادفة الفعالة دورا وأهمية كبيرة في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي.

- الدراسة الثانية:

مذكرة ماجستير من إعداد الطالب: بعاش أبو بكر بجامعة شلف سنة 2012
بعنوان: دور حصة التربية البدنية والرياضة في تفعيل عمليتي التعاون والتنافس من خلال الأنشطة الصيفية.

أهداف الدراسة:

“هدفت الدراسة إلى تزويد حل التربية والرياضة بمصدر علمي جديد ومعرفة مدى تأثير الحصة في تفعيل عمليتي التعاون والتنافس من خلال الأنشطة الصيفية
استخدم الباحث المنهج الوصفي. باختبار على عينة عشوائية بسيطة مكونة من 400 تلميذ و 20 أستاذ من بعض ثانويات الشلف.

نتائج الدراسة:

استخلص الباحث من الدراسة أن التلاميذ المشاركة في الأنشطة الصيفية أكثر تعاوناً عن غيرهم في حصة التربية البدنية والرياضة وكذا التلاميذ الأكثر من غيرهم في حصة التربية البدنية والرياضة

- الدراسة الثالثة:

من إعداد الطالب: أحمد عماد الدين يونس، تحت عنوان: تأثير ممارسة حصة التربية المدنية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط، دراسة مقارنة

بين الممارسين والغير الممارسين، قسم التربية البدنية والرياضة بسكرة، رسالة ماجستير تخصص الإرشاد النفسي الرياضي، السنة الجامعية 2010/2011.

أهداف الدراسة:

- معرفة مدى فعالية ممارسة التربية والرياضة في الثانوية في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى التلاميذ المراهقين.

- ومعرفة أن لممارسة التربية البدنية والرياضة في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ

استخدم الباحث المنهج المقارن وذلك بمقارنة نتائج المقياس المطبق على التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضة والغير الممارسين بالإجابة على نفس المقياس ومقارنة الإجابات.

نتائج الدراسة:

لقد أجرى الباحث الدراسة على 165 تلميذ منهم غير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضة من كافة متوسطات ولاية بسكرة والبالغ عددها 86 متوسطة تم اختيار العينة بصدفة قصدية وتوصل إلى ممارسة حصة التربية البدنية والرياضة في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

- الدراسة الرابعة:

من إعداد الباحثين: بسام مسمار، وغسان الحاج صالح، تحت عنوان: على دور التعليم في التربية الرياضية في المجتمع الأردني من وجهة نظر تخصصها. كلية التربية الرياضية جامعة الأردن.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة للتعرف على دور التعليم في التربية الرياضية في المجتمع الأردني من وجهة نظر تخصصها.

وقام الباحثان بإعداد وتصميم استبانة لتحقيق الأهداف المبتغاة وتم اختيار عينة قوامها (826) فردا موزعة على جميع أعضاء هيئات التدريس وطلاب السنة الرابعة في آليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية ومشرفي التربية الرياضية في مديريات التربية والتعليم، ومعلمي ومعلمات التربية الرياضية في مدارس المملكة الحكومية والخاصة ووكالات الغوث الدولية.

نتائج الدراسة:

وأظهرت النتائج أن تقديرات أفراد العينة حول دور التربية الرياضية جاءت بدرجة متوسطة على جميع المجالات، وجاء مجال الثقافة الصحية التحتية في المرتبة الأولى، ومجال القيم الأخلاقية في المرتبة الأخيرة، وتقديرات أفراد العينة دالة معنويا لصالح المركز، الوظيفة (عضو هيئة التدريس الجامعي، ومشرف التربية الرياضية)، ولا وجود لفروق دالة معنويا لمتغير الجلسة مع وجود فروق دالة معنويا تعزي المتغير المؤهل العلمي الأعلى، وجهة العمل في القطاع الخاص ووكالات الموت، وأوصى الباحثان ببيان دور التربية الرياضية المجتمعي والتركيز عليه، وضرورة الاهتمام بدرس التربية الرأسالية ومعلمها، وإعطاء هذا التخصص الاهتمام المناسب والمطلوب والتشجيع على دراسة والعمل به.

2- الدراسات التي تطرقت لمفهوم الوعي الصحي:

- الدراسة الأولى:

من إعداد الطالبة: سوزان دريد أحمد زكنة، تحت عنوان: الوعي الصحي ومصادره لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم، لنيل شهادة الماجستير جامعة بغداد، كلية التربية /ابن الهيثم، السنة الجامعية، 2008- 2009.

أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم.
- التعرف على الفرق في مستوى الوعي الصحي بين طلبة قسمي الكيمياء وعلوم الحياة.

واتبعت الباحثة المنهج الوصفي المسحي، وذلك لتلائمه مع اغراض الدراسة، وقد تمثل مجتمع البحث بطلبة الصف الرابع من قسمي الكيمياء وعلوم الحياة /كلية التربية - ابن الهيثم- الدراسة الصباحية والبالغ عددهم 119 طالبا وطالبة في قسم الكيمياء و199 طالبا وطالبة في قسم علوم الحياة بواقع شعبتين لقسم الكيمياء وثلاث شعب لقسم علوم الحياة، وتضمنت عينة البحث وهي عينة عشوائية 50 طالبا وطالبة من قسم الكيمياء أي بنسبة 33% من مجتمع الطلبة و50 طالبا وطالبة من قسم علوم الحياة أي بنسبة 29% من مجتمع الطلبة.

نتائج الدراسة:

- 1- أظهرت النتائج امتلاك عينة البحث لدرجة جيدة من الوعي الصحي.
- 2- مستوى الوعي الصحي لطلبة قسم الكيمياء كان أعلى من مستوى الوعي الصحي لدى طلبة قسم علوم الحياة على الرغم من دراسة طلبة علوم الحياة لمادة الصحة العامة.

- الدراسة الثانية:

من إعداد الطالب: شعباني عبد المالك، تحت عنوان: دور الإذاعة المحلية في نشر الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي، دراسة ميدانية بجامعة بكميتي بسكرة وقسنطينة". رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم الاجتماع. كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة قسنطينة، 2005-2006.

أهداف الدراسة:

- تقييم وتحليل دور وفعالية وسائل الإعلام لاسيما الإذاعة المحلية في إبلاغ رسالتها الصحية على الخصوص، ومدى قدرتها على تعبئة الجماهير وتوعيتهم بمخاطر الأمراض، وتغيير بعض سلوكياتهم السلبية.

اتبعت الباحثة منهج المسح الاجتماعي والمنهج المقارن، وذلك لتلائمه مع أغراض الدراسة.

وتمثل مجتمع البحث بطلبة السنة رابعة بكل تخصصاتها الموجودة في قسم علم الاجتماع إناث فقط بجامعة محمد خيضر بسكرة وقدرت بـ طالبة 113 ومنتوري قسنطينة بـ 180 طالبة أي 293 طالبة، وتضمنت عينة البحث وهي عينة عشوائية 50 طالبة من جامعة محمد خيضر بسكرة جميع التخصصات من مجتمع الطلبة و50 طالبة من جامعة منتوري قسنطينة.

نتائج الدراسة:

- إن نسبة الاستماع للإذاعة المحلية الزيبان ببسكرة تفوق نظيرتها المسجلة في سيرتا قسنطينة، وأن أكبر نسبة استماع للإذاعتين تتم في المنزل. كما أن نسبة كبيرة من المبحوثين بقسنطينة يناقشون البرامج الإذاعية مع أفراد عائلاتهم، بينما في بسكرة فتنم مناقشتها مع الزملاء.

- إن نسبة رضا المبحوثين عن البرامج المقدمة في إذاعة سيرتا أكبر من نظيرتها بالزيبان بينما وقت بث البرامج الصحية على الخصوص المقدمة بالإذاعتين مناسب، ويغلب عليها الطابع الوقائي، لكن الحجم الساعي المخصص لهذه الحصص غير كاف، ومستوى أداء الطاقم الإذاعي متوسط.

- الدراسة الثالثة:

من إعداد الطالب: علي بن حسن بن حسين الأحمد، تحت عنوان: مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي الطبيعي وعلاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة، متطلب تكميلي للحصول على درجة الماجستير في المناهج وطرق تدريس العلوم. جامعة أم القرى، كلية التربية، 2005-2006.

أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلاب الصف الثاني ثانوي طبيعي بعد دراسة الموضوعات الصحية في مقرر الأحياء.

- التعرف على نوع الاتجاهات الصحية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي طبيعي بعد دراسة الموضوعات الصحية في مقرر الأحياء.

اتبع الباحث منهج المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لتلائمه مع اغراض الدراسة، ويشمل مجتمع الدراسة جميع تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبيعي، في مدارس منطقة المدينة المنورة التعليمية، المسجلين في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي وتم اختيار عينة الدراسة بأسلوب العينة العشوائية البسيطة متعددة المراحل حيث قام الباحث، وعن طريق القرعة، وقع الاختيار على إحدى المدارس وهي مدرسة العباس بن عبد المطلب الثانوية وقد بلغ عدد التلاميذ فيها 83 تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبيعي في المدرسة.

نتائج الدراسة:

- مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبيعي في المدينة المنورة متدن، بدرجة بسيطة مقارنة بالمستوى المقبول تربويا والذي حدد بـ 80% ويعادل درجة 28,8 % حيث بلغ متوسط الأداء الكلي لعينة الدراسة 28.3% بنسبة مئوية 75.8%.

- الاتجاهات الصحية لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبيعي في المدينة المنورة، في مجملها إيجابية، حيث تبين أن 84,3% من عينة الدراسة كانت اتجاهاتهم في المستوى الإيجابي، وأن 10,8 % كانت اتجاهاتهم في المستوى الإيجابي المرتفع وبلغ متوسط أداء التلاميذ الكلي على مقياس الاتجاهات المستخدم 139,7 (بنسبة مئوية 82,1%) وهذا الأداء يعد مرتفعا مقارنة بالمستوى المقبول تربويا، والمحدد بـ 80% يعادل درجة 136.

- الدراسة الرابعة:

"التوجيه والإرشاد الصحي المبرمج وتأثيره على الوعي واللياقة الحركية لذوى الاحتياجات الخاصة". ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية

الرياضية، مي أبو هاشم محمد، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنات، قسم العلوم الصحية، 2008-2009.

أهداف الدراسة:

- وضع برنامج للتوجيه والإرشاد الصحي ومعرفة تأثيره على الوعي الصحي لذوي الاحتياجات الخاصة.

استخدمت الباحثة المنهجان الوصفي والتجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدى وذلك لمناسبتها لطبيعة هذه الدراسة.

قامت الباحثة بتحديد مجتمع البحث من تلاميذ الصف الثاني والثالث الابتدائي حيث بلغ قوام المجتمع الكلي 84 تلميذ، وتضمنت عينة البحث وهي عينة قصدية وقد بلغ عددهم 34 تلميذاً.

النتائج المتوصل إليها:

- التعلم بواسطة برمجية الحاسب الآلي قد أدت إلى نتائج أفضل نحو الوعي الصحي.
- تحسن اللياقة الحركية لذوي الاحتياجات الخاصة.
- ساهمت برمجية الحاسب الآلي في توفير الوقت والجهد للباحثة وكان دورها إيجابى في التوجيه والإرشاد أفراد العينة أثناء العملية التعليمية.

الجانبي النظري

الفصل الثاني

التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

إن للتربية البدنية أهميتها الحيوية بالنسبة للتلاميذ وبالنسبة للوطن. فهي تعمل كباقي المواد الأخرى على تنمية وبلورة شخصية الفرد من جميع النواحي الحركية منها والنفسية والاجتماعية، معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية.

التي تشكل مظهرا ثقافيا هاما في المجتمع العصري، فهي تمنح التلميذ رصيда صحيا يضمن له توازنا سليما، وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي، كما تساعد على إثراء معارفه وتوسيع إمكاناته من اختيار مهني، والتوجه نحو أنشطة ترفيهية نظيفة في حياته المستقبلية. وبهذا فهي تساهم في تكوين شخصية التلميذ وإدماجه الفعلي ضمن المجتمع.

فالتلميذ يتعلم من خلال درس التربية البدنية والرياضية أشياء كثيرة وفي مجالات مختلفة كالتمرين والنظرية والتطبيق، والقيادة والتبعية والتنمية والتطور، والتوازن في بناء شخصيته المستقبلية.

لهذا فإننا نلقي الضوء في هذا الفصل على مفهوم التربية والتربية البدنية والرياضية مع توضيح أهمية درس التربية البدنية والرياضية والأسس التي يقوم عليها.

أولا - مفهوم التربية:

يقصد بالتربية عملية النمو والتطور والتكيف التي تحدث للفرد منذ ولادته وطوال مراحل نموه مع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه، فالتربية عملية مستمرة تحدث نتيجة ما يمر به الفرد من أحداث وما يخوضه من تجارب يكتسبها عن طريق الممارسة وطوال حياته، سواء أكان ذلك في المدرسة أو المسجد أو المنزل أو العمل أو الملعب، وفي مفهوم البعض الآخر أنها تأتي عن طريق عملية التعليم والتعلم إلا أن التربية في حد ذاتها هدفها طموح الجنس البشري، لتعززه وترعاه وتعمل على الارتقاء به، في الوقت

الذي تحرر فيه العقول وتنمي المهارات وتشجع روح الابتكار والاختراع، وتغرس الاتجاهات السليمة من نظام وحب وتعبد حتى يصبح مواطنًا صالحًا. (علي بشير الفاندي؛ وآخرون، 1983، ص 13).

ولما كان مقصود التربية ما ذكر من قبل وجب علينا أن نهتم بالطفل من كافة نواحيه من متطلبات واحتياجات طبيعية ومكتسبة للحياة الأولى ويتعاونهم مع المدرسة وغيرها من المراحل المقبلة لمباشرة أوجه النقص ومعالجتها وتكييفها وتطويرها من جميع الوجوه سواء أكانت عقلية أو جسمية أو نفسية أو فسيولوجية أو سلوك إنساني معدل حتى يصل في النهاية بالفرد إلى مستوى الكمال الممكن.

1 - لغة؛

إن التفسير اللغوي يرجع إلى فعل رَبَّى الرباعي، فيقال: رَبَّى الولد، أي غذاه ونماه. وكما جاء في قاموس المتقن، رَبَّى الولد: جعله يربو، غذاه وثقفه، ورَبَّى الشيء: نمّاه وزاده. (المتقن، 2001، ص 321)

2 - اصطلاحاً؛

تعرف التربية البدنية اصطلاحاً على أنها: عملية تهيئ الظروف المساعدة لنمو الشخص نمواً متكاملًا من جميع النواحي لشخصيته العقلية والخلقية والجسمية والروحية وبالتالي، فهي العمل المنسق المقصود، الهادف إلى نقل المعرفة، وخلق القابليات وتكوين الإنسان السعي به في طريق الكمال، من جميع النواحي وعلى مدى الحياة. (إبراهيم جوادي، 2001، ص 20).

أما (أرسطو) أكبر فلاسفة اليونان فيحدد الغرض من التربية بأنه: إعداد العقل لكسب العلم كما تعد الأرض للنبات والزرع.

أما (صلي) فيعرفها أنها تهذيب القوة الطبيعية للطفل كي يكون قادراً على أن يقود حياة خلقية صحيحة وسعيدة. (محمد آدم سلامة، 1977، ص 9)

بينما يرى (جون ملتون) أكبر شعراء الإنجليز أن التربية الكاملة هي التي تجعل الإنسان صالحا لأداء أي عمل، عاما كان أو خاصا، بدقة وأمانة ومهارة، أما (بستالوزي) أحد قادة التربية في سويسرا فيعرف التربية بأنها تنمية كل قوى الطفل تنمية كاملة متلائمة.

بينما (جيمس ميل) الفيلسوف الإنجليزي يرى أن التربية هي إعداد الفرد ليسعد نفسه أولا وغيره ثانيا.

أما (هيل) فيقول: إنها تلك التي تحفظ الصحة البدنية، والقوة الجسمية للتلميذ، وتمكنه من السيطرة على قواه العقلية والجسمية، وتزيد في سرعة إدراكه وحدة ذكائه، وتعوده سرعة الحكم ودقته، وتقوده إلى أن يكون رقيق الشعور، يؤدي واجباته بذمة وضمير، والواقع أن كلا من التعاريف يتضمن نصيبا وافرا من الصحة ينبغي على المربين أن يجدوا فيه عونا لهم، وأن يعملوا للوصول إليه وتحقيقه، وإذا لو حاولنا أن نستنتج من كل ما ذكر تعريفا إجماليا للتربية لاستطعنا أن نصل إلى التعريف التالي: التربية هي مساعدة جميع قوى الفرد وملكاته على النمو والامتلاك للانتقال به من الطفولة البريئة إلى الرجولة الحقة، حتى يتمكن من أن يحيى حياة كاملة، ويعيش عيشة سعيدة متمتع بالصحة الجيدة، والخلق الكريم والتفكير الصحيح، قادرا على التعبير عن أفكاره وشعوره ورغباته بقلمه ولسانه، وعلى صنع ما يحتاج إليه بيده. (فاخر عاقل، 1983، ص 53)

ثانيا - أهداف التربية العامة:

تهدف التربية إلى تنشئة الفرد سليما منسجما مع نفسه من جهة، ومع مجتمعه وتقاليده من جهة أخرى حتى يتمكن من أن يحيى حياة كاملة، ويعيش عيشة سعيدة، متمتع بالصحة الجيدة، والخلق الكريم والتفكير الصحيح، قادرا على التعبير عن أفكاره

وشعوره ورغباته بقلمه ولسانه، وعلى صنع ما يحتاج إليه بيده، ويستخدم كل قواه في سبيل منفعة ومنفعة غيره.

رغم اختلاف علماء التربية في تحديد الغاية منها، وأخذوا يحدّدونها حسب معتقداتهم ومذاهبهم الشخصية ومثلهم العليا، وأراءهم الفلسفية في الحياة، فقد رأى البعض منهم أن هدف التربية هو تربية العقل، ورأى فريق آخر أن الغاية منها هي التربية الشخصية، بينما رأى فريق ثالث أن الغرض منها هو تربية الخلق، وقد رأى غيرهم أن الغاية منها هو الكمال المطلق، بأن يكون الشخص عضوا كاملا في المجتمع. (أحمد مختار عضاضة، 1962، ص 118)

رأى بعض الفرقاء أن الغاية منها هي تعويد الفرد الاعتماد على نفسه بتربيته تربية استقلالية، وعليه نجد أن أهداف التربية تختلف باختلاف الأمم والشعوب والعصور والبيئات، فالتركيز على هدف معين لا يعني إهمال الأهداف الأخرى، انطلاقا من أن التأكد على كل الأهداف صعب في مرة واحدة. (محمد إسماعيل، 1984، ص 9)

الواقع أن الفرد لا ينمو في فراغ فهو يتحرك في وسط اجتماعي، يتأثر به ويؤثر فيه فالتربية إذن لا تستطيع أن تغفل الفرد، لأنه موضوع اهتمامها ولا تستطيع أن تتجاهل المجتمع، فهي نابعة منه وتعمل من أجله ولذلك نجد كثيرا من كتاب التربية يتحدثون عن أهداف تربوية تتجه إلى الفرد وأخرى تتجه إلى المجتمع، وتدور الأهداف التي تتجه إلى الفرد حول المسائل التالية:

- المحافظة على بقاء الفرد ذاته، حفاظا على النوع الإنساني.
- مساعدة الطفل على تحقيق ميوله وإشباع دوافعه في إطار الأهداف العامة للمجتمع.
- تهيئة الطفل لإتقان مهارة أو تعلم مهنة.

أما الأهداف التي تتجه إلى المجتمع فهي تدور حول:

المحافظة على بقاء المجتمع بحفظ تراثه ونقله من جيل إلى جيل، تمكين المجتمع من التقدم عن طريق توجيه أفراده وترقيتهم وتنقية تراثهم وتطويره، المحافظة على القيم والمثل العليا للمجتمع. (فاخر عاقل، 1983، ص 53)

ثالثا - مفهوم التربية البدنية:

التربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح، من جميع النواحي الحركية منها النفسية والعقلية والاجتماعية، معتمدة في ذلك على ألوان النشاط البدني. (صالح عبد العزيز؛ عبد العزيز عبد المجيد، 1969، ص 57)

ويعرف (لوبوف) التربية البدنية بأنها عملية تربية وتطويرية لوظائف الجسم، من أجل وضع الفرد في حالة تكيف حسنة للحالات الممارسة، أما (روبرت روبين) فعرف التربية البدنية على أنها أنشطة بدنية مختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية، والنفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد. أما (بيتر ارنولد) من بريطانيا فيعرف التربية البدنية فيقول: هي ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي توافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني. (J.c.le beu, 1974, p 60)

ويرى (ويست بوتشر) التربية البدنية بأنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك، بينما (كوبسكي كوزليك) من تشكوسلوفاكيا سابقا فيعرف التربية البدنية على أنها جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق هذا الهدف. (أحمد عبد الرحمان، 1994، ص 20)

رابعا - مفهوم التربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية ليست بالأمر الجديد والمستحدث وإنما قديمة وأساسية إلا أن النظر إليها اقتصر على الناحية البدنية وحدها وذلك بسبب ارتباط أنشطتها

بالجانب الجسمي إلى حد كبير، ويعتقد البعض أن التربية البدنية والرياضية هي مختلف الرياضات، والبعض الآخر يعتقد أنها عضلات وعرق لكن هذه المفاهيم جميعها في الواقع تعبر عن أطر وأشكال للحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضية، لكن هي مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم تجارب جديدة بطريقة أفضل لذلك دخلت نطاق مفهومها الحديث لطبيعة الكائن البشري الذي يبرز وحدة الفرد وجعل التربية البدنية والرياضية تعني: التربية عن طريق النشاط الجسمي، وما يترتب عن ذلك من الناحية التطبيقية ومن ضرورة الاهتمام بالاستجابات الانفعالية والعلاقات الشخصية والسلوك الاجتماعي، الوجداني والجمالي. (أحمد مختار عضاضة، 1962، ص 123)

ويمكن إظهار مفهوم التربية البدنية والرياضية من خلال دورها وأهميتها حيث يقول المفكر التربوي (هربرت ريد) أنا أوافق تماما على أن التربية البدنية تمدنا إلى حد بعيد بتهديب الإرادة، كما أنني لا أسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا بل على النقيض، هو الوقت الوحيد الذي يمضي على أحسن وجه. (بوعجناق كمال، 1998، ص 30)

ويضيف على ذلك المفكر التربوي (كونانت) أنه إذا قدر له أن يختار قسما واحدا فقط ليبقى في المدرسة بحيث يقوي هذا القسم المشاعر الشابة ويقلل من الانعزال والاغتراب فسكون ذلك هو قسم التربية البدنية والرياضية بالطبع، بينما يذهب (شار مان) إلى الناحية الحركية حيث يشير إلى التربية بأنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهد الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنه أن يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية، كما أن التربية البدنية والرياضية تستمد مفهومها من الأغراض التي وجدت من أجلها والتي تتلاءم ومتطلبات المجتمع الحديث حيث ترى الدكتورة (عفاف عبد الكريم) أن المهمة الكبرى للتربية البدنية في مجتمعنا هي أن تقوم

بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة من خلال النهوض بالمستوى البدني والرياضي للناشئ. (عفاف عبد الكريم، 1993، ص 67)

وهذا يعتبر مطلب أساسي تقتضيه أي سياسة تنموية لأي بلد كان ويشير منهاج التربية البدنية في بلدنا الجزائر إلى أن التربية البدنية والرياضية هي نظام تربوي مندمج بعمق إلى النظام الشامل للتربية، حيث تتفق مع الغايات المتبعة من طرف هذه الأخيرة. وتعمل التربية البدنية عن طريق إضافاتها الخاصة إلى تكوين الإنسان، المواطن والعامل، ضمان تطورهم المتناسق في مجتمعه ووطنه من خلال ما ذكرنا يتجلى لنا أن التربية البدنية والرياضية تتعدى من كونها تربية للبدن فقط الذي يظهر على المعنى الحقيقي للكلمة، بل تتجاوز ذلك لتشمل إبعاد أخرى حين يقول (شارلز بيوكر) أن الأطر النظرية التي ظهرت في علم النفس دعت إلى تغيير جوهر في مفهوم التربية البدنية، فلم تصبح تربية للبدن، وإنما صارت تربية للطفل ككل وبذلك ازداد المفهوم رحابة وسعة وجاوزت التربية البدنية حدود الجسم لتشمل آفاق الفكر والإدراك والمشاعر والحساسيات والانفعالات والدوافع والميول والحاجات، فتضافر الجهود واستعمال جميع الوسائل المشروعة من أجل بناء مواطن قوي وفعال في مجتمعه يوصلنا في الأخير إلى مجتمع قوي وفعال وحركي، لذلك وجب أن نوجه مجهوداتنا للنهوض بالمستوى البدني والعقلي وتحسين الصحة وتكوين الفئات الاجتماعية الخلفية لدى الناشئ. (شارلز بيوكر، ترجمة: حسن معوض، كمال صالح، 1996، ص 41)

خامسا - أهمية التربية البدنية والرياضية؛

اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بصحته ولياقته وشكله كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكالاً اجتماعية كاللعب والألعاب والتمارين البدنية والرقص والتدريب البدني والرياضي، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة ألوان من الأنشطة لا تتوقف عل

الجانب البدني والصحي فحسب، وإنما تعرف على الايجابية النافعة على الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية والمعرفية والحركية والمهارية والجوانب الجمالية والفنية وجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا ومتكاملا، كما تعد الرياضة المدرسية النواة الأساسية لبعث الحركة الرياضية، لذا يجب الاهتمام أكثر بالتربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية، ويمكن توضيح الأهداف العامة لتدريس التربية البدنية والرياضية في المجالات الآتية:

1 - تنمية القدرات والمهارات الحركية:

يعتبر الاعتناء بالمهارات الحركية وتطويرها وتحسين الأداء الحركي من خلال التمارين الرياضية المختلفة أحد أهم الجوانب التي يوليها مدرس التربية البدنية والرياضية اهتماما بالغا فالتنمية الشاملة للقدرات البدنية والحركية كالقوة والسرعة والرشاقة والتحمل والمرونة، وكذلك تحسين المهارات الأساسية وما يترتب عليها من تنمية المهارات والقدرات الرياضية يعتبر المطلب الذي يجب تحقيقه في تدريب التربية البدنية والرياضية. (عفاف عبد الكريم، 1993، ص 76)

فالتربية البدنية والرياضية تهتم في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال اكتسابه للياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكييف الأجهزة البيولوجية للإنسان على القيام بواجباته الحياتية ومن خلال الأنشطة الرياضية يكتسب الفرد عناصر اللياقة البدنية بالإضافة إلى تحسين عمل الجهاز العقلي والتنفسي والسعة الحيوية وجميع الأجهزة الوظيفية الأخرى وبهذا يستطيع الإنسان القيام بأعماله دون مشاكل صحية، فمدرس التربية البدنية والرياضية يقترح التمرين والنشاطات التي تتلاءم والفترة النسبية أو المرحلة العملية التي هو بصدد التعامل معها حتى لا يكون لهذه التمارين الأثر العكسي، فهدفه الأول هو تطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية كالقلب والرئتان والعضلات كي يكون جسم التلميذ سليما بشكل ملموس ويؤكد حدوث تقدم في القدرات البدنية والحركية فأستاذ التربية البدنية والرياضية يحاول أن يكسب التلميذ

سلوكات حركية منسقة وملائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية أو في الوضعيات الأكثر تعقيدا ذات صيغة مفيدة ومسلية. (اجتياز حواجز مختلفة، ملامسة الأجهزة التربوية، والتحكم في استعمالها في الأنشطة المتنوعة). (وزارة التربية الوطنية- الجزائر، 1996، ص 07)

2- التنمية الاجتماعية:

تعتبر التربية البدنية أسهل وسيط للدعوة إلى الإخاء وأقوى وسيلة ليتعارف الناس على بعضهم فمن خلال أوجه نشاطاتها العديدة تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها فمعظم هذه الأنشطة التي تنجز بشكل جماعي تجعلها التربية البدنية أحد أهم المواد التربوية التي يمكن أن تحقق تنشئة سوية للتلميذ، فهي تتسم بثراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة عددا كبيرا من القيم والخبرات والخصائل الاجتماعية المرغوبة. (أمين أنور الخولي، 1996، ص 169)

ولعل أهم مظاهر التفاعل الاجتماعي ايجابية والتي يجب الاعتناء بها وتنميتها هي التعاون والمنافسة، حيث يعتبران صفات الشخصية الجيدة والمرتنة. فالرياضة تسهم بشكل واقعي في خلق الشعور بالوحدة الجماعية والشعور بالانتماء، كما تلعب التربية البدنية دورا فعالا في تسهيل اندماج الفرد في الجماعة وبالتالي سرعة تكيفه مع متطلباتها وقيمها، ولعل الوسط الأمثل الذي تتمكن التربية البدنية من خلاله تحقيق ما ذكر سابقا هو الوسط التربوي، حيث يعتبر أكبر تجمع يلتقي فيه جميع أبناء المجتمع ليكونوا تلاميذ اليوم، وطلبة الغد، ومواطنوا المستقبل. (خير الدين علي عويس؛ عصام الهلايلي، 1997، ص 72)

وهي وسيلة تربوية وليست غاية في حد ذاتها حيث تسمح بتطوير سلوكات التلميذ في مظاهره المعرفية الحركية والاجتماعية وتعتبر الفضاء المبجل للحفاظ على الصحة والوقاية من الأخطار الناجمة من الآفات الاجتماعية كما تساهم في الحفاظ على البيئة

والتطلع على الأفاق المستقبلية، كما أن هذه النشاطات تمارس بالطرق النشيطة فتسمح بالاندماج الاجتماعي وتطوير طاقات التلميذ المخزنة وتراعي رغباته المتزايدة عملاً بمبدأ التعاون والتضامن بين التلاميذ، وبذلك فهي تحفز التلميذ على الشعور بالمسؤولية والتصرفات التي تخدم الصالح العام عملاً بتطوير السلامة الحركية، تنمية الذكاء والقدرات الحركية وقدرات الإدراك ومراقبة نزواته وانفعالاته وتحدي المواجهة بدون تردد، كل هذا يؤهله لبناء شخصيته المستقبلية. (وزارة التربية الوطنية، 2003، ص 09)

فكان من الضرورة بما كان إدماج التربية البدنية والرياضية كمادة تربوية لها أهدافها وأسسها وخصائصها، باعتبارها مجموعة من التعليمات البيداغوجية لها أبعاد تربوية بحيث تؤثر في نمو التلميذ من جوانبه النفسية والحركية، الوجدانية والمعرفية وتتحقق عن طريق النشاطات البدنية والرياضية وكذا الألعاب الهادفة والمتقنة، وبذلك يكون لها دور تساهمي مثل بقية المواد التعليمية حيث تمكن من التعاون في القدرات البدنية والمعرفية والتأكيد على الذات في إطار تكوين منسجم وتوازن بين المجالات الحيوية المقترحة.

3- تنمية القدرات المعرفية؛

مما لا شك فيه أن النشاط البدني والرياضي يعزز نمو الجانب المعرفي فالأنشطة البدنية والرياضية تساعد التلميذ على تحسين قدراته الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية والمسائل التي تطرحها: التركيز واليقظة، وسرعة الاستجابة لمختلف المنبهات والرؤية المركزية والمحيطية والتصور الذهني لمواقف اللعب. (وزارة التربية الوطنية، 2003، ص 8)

فالألعاب الجماعية بتنوع خططها التكتيكية تحفز العمليات الذهنية عند التلميذ من أجل إدراك مكان في اللعب ومكان زملائه ما يحتم عليه كذلك وجوب معرفة القوانين والخطط وطرق اللعب وتاريخ اللعبة والأرقام المسجلة، فهذه الجوانب لها طبيعة معرفية لا تقل أهمية عن الجوانب الحركية والبدنية في النشاط فهذه الأبعاد المعرفية للنشاط

تتمي معرفة الفرد والفهم والتخيل والتركيز والقدرات والمهارات الذهنية التي تساعد على التصور والإبداع. (عدنان درويش؛ وآخرون، 1994، ص 20)

4- الناحية النفسية:

أما أهمية التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية فلقد بينت الدراسات السيكولوجية أنها تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية، وعنصرا هاما بتكوين الشخصية الناضجة السوية كما أنها تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوازن النفسي، كما أنها تربي الطفل على الجرأة والشجاعة والثقة بالنفس والصبر والتحمل، وعند الانخراط في فريق رياضي تنمو عنده روح الطاعة والإخلاص للجماعة والعمل داخل الفوج وتحارب فيه الأناية وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تربية الشعور الاجتماعي. (أنطوان الجوزي، 1983، ص 133)

أما الدكتور (أمين أنور الخولي) بين أن اللعب ينمي عند الطفل قابليته نحو التدرج والسيطرة على البيئة المحيطة إن اكتساب الإحساس بالسيادة في اللعب من خلال التعلم ينتج نتائج معينة سببها سلوكه في اللعب حيث يتجرد بذاته وينتمي بسلوكه الحسي الأساسي ويتجرد من القيود المفروضة عليه حيث إذا انخرط في مستوى ارفع من اللعب يحقق ذاته بذاته من خلال الألعاب، وهكذا تتم نفس الآليات عندما يرقى لعبه إلى مستوى المنافسة الرياضية، وأيضا عندما يتخرج من عالمه الصغير (الملعب) إلى عالمه الكبير وهو حياته الاجتماعية. (أمين أنور الخولي، 1996، ص 212)

سادسا - أهداف التربية البدنية والرياضية:

يقول (أولمان) أن النشاطات البدنية ظواهر ثقافية لا يمكن عزلها عن الظواهر الحضارية الأخرى وبهذا فأهدافها لا يمكن أن تخرج عن أهداف التربية الشاملة، ويدرج (غسان محمد الصادق) الأهداف الأكثر تخصصا في التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:

التحكم في الوسط: عن طريق تعديل التصرفات النفس حركية وتعليم التلاميذ الجانب المهاري والخططي في الألعاب الرياضية المختلفة...

التحكم في الجسم: وعي التلاميذ بأجسامهم، وتطوير التوافق الحركي عندهم وتعليم المبادئ الأساسية والمهارات الحركية للرياضات المختلفة، وتطوير اللياقة البدنية لهم، وتحسين الصفات النفسية والاجتماعية: تطوير الدوافع الرياضية للتلاميذ وتنمية ميولهم واتجاهها تهم وإثارة رغبا تهم نحو مزاولة النشاط الرياضي داخل المدرسة وخارجها، وغرس الأخلاق وتنمية الطباع الحسنة خاصة التي تظهر في العلاقات مع الآخرين. (محمد الصادق غسان؛ فاطمة ياسر الهاشمي، 1988، ص 161)

- أهداف التربية البدنية والرياضية في المدرسة الجزائرية:

تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية في مرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكات النفسية والاجتماعية وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ... من حيث: (زحاف محمد، 2001، ص 57)

أ- الناحية البدنية:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).
- تحسين المردود الفيزيولوجي.
- التحكم في نظام وتسير المجهود وتوزيعه.
- تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية.
- التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
- قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات.
- تنسيق جيد للحركات والعمليات.
- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.

- الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.

ب - الناحية المعرفية:

- معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه، مع معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان.

- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية، ومن ثم معرفة قواعد الوقاية الصحية.

- قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.

- معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا.

- معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.

ج - الناحية الاجتماعية:

- التحكم في نزواته والسيطرة عليها، وتقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.

- التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز (التحكم في الانفعالات).

- روح المسؤولية والمبادرة البناءة والتعاون بين التلاميذ، تساعد على إعداد الفرد لحياة متزنة وممتعة.

سابعا - درس التربية البدنية والرياضية:

إن درس التربية البدنية والرياضية يقدم فوائد عظيمة، إنه يقوي الأجسام باتساق وانسجام ويثبت الإرادة، إنه يؤلف جزءا من التربية العامة التي تهدف إلى إيجاد العقل الصحيح في الجسم الصحيح. (وزارة التربية الوطنية، 2006، ص 41)

إن درس التربية البدنية والرياضية يبنى على علوم وظائف الأعضاء والتشريح والصحة، إن درس التربية البدنية والرياضية له أهمية حيوية للتلاميذ، فالتلميذ الذي

يتعب ذهنه في الدروس الفكرية طوال النهار وهو جالس على المقعد لا يبدي أية حركة يحتاج إلى إراحة ذهنه بعض الوقت وإلى ترويض جسمه ليطرد الكسل والخمول منه إنه الدرس الذي يخفف ضغط المناهج على عقول التلاميذ، والذي يفرض التوازن بين التربية العقلية والتربية الجسدية إنه الدرس الذي يمكن الفكر من الاستمرار في التعلم ويقويه ويجعله سليماً، وقد يصح فيه القول المأثور (العقل السليم في الجسم السليم)، إن لأجسامنا علينا حقاً كما أن لعقولنا علينا حقاً، ولا يمكن بأي صورة من الصور إهمال تربية الأجسام في تربية العقول، كما يعطي الفرصة للاشتراك في أوجه النشاط الرياضي التنافسي داخل المؤسسة وخارجها وبهذا الشكل فإن درس التربية البدنية والرياضية يحقق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ. (محمود بسيوني؛ فيصل الشاطبي، 1987، ص 96)

1 - أهداف درس التربية البدنية والرياضية؛

إن من أهم الأهداف التي تخدم درس التربية البدنية والرياضية هي:

- محاولة بناء وتطوير الصفات البدنية بشكل شامل (القوة، السرعة، التحمل، الدقة في الأداء والقابلية الجيدة على الحركة) لأن الصفات البدنية كلها ترتبط مع بعضها البعض ولا نستطيع أن ننمي صفة على أخرى، مع محاولة تطوير المهارات الحركية الأساسية، ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة.
- التحكم في الجسم في حالة السكون والحركة.
- محاولة بناء القابليات الرياضية الأساسية بصورة خاصة (قابلية حب المنافسة).
- إيصال المعلومات الأساسية حول الصحة والنظريات الرياضية والمعلومات الهادفة وتطوير قابلية التفكير عن طريق التصرفات الرياضية السليمة (تصرف الرياضي السليم كتقبل الهزيمة بصدق رطب).

- اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفيزيولوجية والبيوميكانيكية. (وزارة التربية الوطنية، 2003، ص 03)
- تربية بعض العادات الجيدة كالإرادة والصفات الخلقية الحسنة، والتعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية، تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي.

2- الهدف التربوي لدرس التربية البدنية والرياضية:

بما أن التربية في أبسط معنى لها عملية التوافق أو التكيف وهي حسب ذلك المفهوم عبارة عن عملية تفاعل بين الفرد وبيئته (المحيط)، ودرس التربية البدنية من حيث الواجب التربوي يؤدي أيضا إلى هذه المهمة، فالتلاميذ بحكم وجودهم في جماعة فإن عملية التفاعل تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية، التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية، فهي تعمل على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمالة والمثابرة والمواظبة، وتدخل التربية صفة الشجاعة والقدرة على اتخاذ القرار ضمن عملية تأدية الحركات والواجبات وهذه الصفات تلعب دورا كبيرا في بناء الشخصية الإنسانية وتكسيها طابعها المميز وعلى هذه المرتكزات تبنى أهداف درس التربية البدنية في المؤسسة التربوية مما يعطيه الطابع التربوي.

3- بناء درس التربية البدنية والرياضية:

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية ولكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية، ودرس التربية البدنية والرياضية هو الوحدة المصغرة التي تحقق البناء المتكامل لمناهج التربية البدنية والرياضية وتشمل نشاطين بدنيين مختلفين بهدفين متباينين يصبان في الكفاءة المعنية والموزعة خلال العام الدراسي.

وتتكون حصة أو درس التربية البدنية والرياضية من ثلاث أقسام هي:

القسم الإعدادي: ويشمل الجو التربوي والإحماء

- الجو التربوي: ونجد فيه
- نقل الأدوات إلى الملعب.
- أخذ الغيابات
- المراقبة الهندامية.
- تقديم موجز لهدف الدرس
- الإحماء: يعتبر الإحماء أو التسخين إحدى المراحل الهامة في درس التربية البدنية حيث يضمن للجسم تحمل شدة المجهود التي يتطلبها مضمون الحصة. (وزارة التربية الوطنية، 2003، ص 41)

القسم الرئيسي: ويشمل النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي. (محمود بسيوني؛ فيصل الشاطبي، 1987، ص 96).

- النشاط التعليمي: المبادئ الأساسية لتقنية الألعاب وتحتوى على أكثر من مهارة.
- النشاط التطبيقي: تطبيق ما جاء في النشاط التعليمي.

القسم الختامي: ويشمل العودة إلى حالة الهدوء ويتضمن تمارين التهدئة كتمرينات التنفس والاسترخاء أو بعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ وختام الدرس يكون بشعار للقسم أو بصيغة ختامية.

ثامنا - أستاذ التربية البدنية والرياضية؛

يتوقف مدى تقدم التلاميذ ومقدار الخبرات التي يتعلمونها ونوعيتها على مدى إسهام الأستاذ الفاعل والحيوي والكبير في تحقيق ما يتطلع إليه المجتمع من تنشئة أفرادهِ وفقاً لغايات وأهداف تربوية، واجتماعية، وإنسانية، فالأستاذ مربى أولاً وعليه تقع

مسؤولية تربية التلاميذ من النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية، وعلى ذلك فأستاذ التربية البدنية والرياضية يجب أن يتصف ببعض السمات والخصائص القيادية التي تحتاجها مهنته، ولكونه مربيا قبل أن يكون ممرنا لفنون الرياضة وفعاليتها المختلفة، ولكون هذه السمات وتلك الخصائص هي ليست مجرد رغبة ولا هي فحص معلومات، أو خبرات مكتسبة، وإنما هي موهبة لا تنهياً إلا لقلّة قليلة من الناس حيث تجلوها المعرفة كما تصقلها التجارب فكلها وسائل وأساليب لتحقيق الهدف.

1 - مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة:

وهنا نركز جيداً على كلمة مسؤوليات، فهذا إن دل على شيء إنما يدل على الواجبات التي تنتظر الأستاذ لأداء مهنته، وللقيام بعمله على أحسن وجه، ويمكن تقسيم مسؤوليات الأستاذ كما يلي:

أ - مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه المادة التعليمية:

أستاذ التربية البدنية والرياضية اليوم يحظى بتجربة أكبر في تحديد المنهج وأنواع النشاط التعليمي لتلاميذه، فهم يشاركون كأفراد وجماعات لإعداد خطط العمل للسنة الدراسية، وذلك فيما يتعلق بالمادة التعليمية، هكذا نرى أن الأستاذ لم يصبح غائباً عن ساحة التعليم إن صح التعبير وإنما أتيحت له الفرصة لوضع الخطط التعليمية، والمناهج والطرق العملية انطلاقاً من واقع التلميذ من داخل أو خارج الصف المدرسي ومن واجب الأستاذ الإلمام الجيد بجميع ما يتعلق بالنشاط الرياضي المدرسي من مهارات رياضية، وطرق التدريس، وأساليب حديثة في التعليم، من المستحب في العملية التربوية أن يكون الأستاذ مشاركاً في نوع من أنواع النشاط المدرسي، كرئاسة جمعية من جمعيات النشاط، أو رئاسة فصل، أي أن يكون رائداً له، وهذا النشاط كثيراً ما يكون خبرة سارة تتطلب جهداً ومهارة وتفكيراً تربوياً سليماً، وهذه التجربة والمبادرة الجميلة تسمح للتلاميذ من اكتشاف جوانب عديدة من حياة الأستاذ كان يخبئها أثناء القيام بالدروس، كما يمكن لهذا الأخير أن يكتشف جوانب عديدة من حياة تلاميذه. (محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد، 2001، ص 20)

ب - مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم:

إن عملية تقويم عمل التلاميذ هي عملية دقيقة وهامة جدا، ولكي تسير بصفة صحيحة يجب أن يكون الأستاذ يفهم بوضوح تقدم تلاميذه، وللتقويم الجيد يجب استعمال الوسائل اللازمة لتسجيل نتائجها وللقياس الصحيح لنمو التلاميذ يجب الاستعانة بأخصائيين في عمل الاختبارات وغيرها من أدوات القياس، وعلى عكس الأستاذ في التربية التقليدية، فإن الأستاذ في المدرسة الحديثة قد أعد إعداداً سليماً حيث تعلم أن يقوم النمو في الاتجاهات والمثل والعادات والاهتمامات، كما انه قادر على الكشف عن نواحي ضعف المتعلم وإعداده بالمواد والأساليب العلاجية، والتقويم هي المرحلة الأخيرة وفيها يتم التأكيد من أنه تم تنفيذه أو ما يتم تنفيذه من نشاط يكون مطابقاً لما يراد تحقيقه من أهداف في إطار الخطة المقررة. (محمد الحماحي، 1999، ص 186)

والمسؤولية الثانية لأستاذ التربية البدنية والرياضية إدارته في ضوء الأغراض، وهذا يعني الاهتمام باعتبارات معينة أولهما وأهمها احتياجات ورغبة الأفراد الذين يوضع البرنامج من أجلهم، ويراعى عند وضع البرنامج ضرورة تعدد أوجه النشاط، وهناك عدة عوامل تدخل في تحديد الوقت الذي يخصص لكل من هذه الأنشطة، كذلك يجب أن يأخذ بعين الاعتبار عدد المدرسين، الأدوات، عدد التلاميذ والأحوال المناخية، كذلك يجب مراعاة القدرات العقلية، والجسمية للمشاركين (التلاميذ) وتوفير عامل الأمان والسلامة، ومن البديهي أن يتناسب البرنامج مع المراحل التعليمية المختلفة. (أمين أنور الخولي، 1996، ص 154)

2- أستاذ التربية البدنية والرياضية من زوايا مختلفة:

أ - أستاذ التربية البدنية والرياضية الإنسان:

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية هو أولاً وقبل كل شيء إنسان ومخلوق كسائر المخلوقات يتميز بقلب وأحاسيس وشعور، وقد أثبتت بعض التجارب الأمريكية بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر اقرب شخص بالنسبة للتلميذ، وهو كذلك موظف كسائر

الموظفين مسير من طرف نظام المجتمع المعاش وسلوكات ثقافية اجتماعية مستمدة من الهيئة العليا. (يخلف أحمد، 2001، ص 98)

والشيء الذي تتميز به التربية البدنية والرياضية هو التعبير عن مختلف المشاعر والأحاسيس عن طريق الجسد، فهذه الحركات الجسمية المختلفة تعطي صورة واضحة لكل من التلاميذ، والأستاذ والعلاقات المختلفة خلال ممارسة النشاطات، كما أن البيداغوجيا صفة تعبر عن مختلف الطرق والوسائل التي يتعامل بها الأستاذ لتوجيه النمو المختلف لتلاميذه، وإزالة العوائق التعليمية والاجتماعية، والنفسية التي تعيق العملية التعليمية، أو المهمة التكوينية المسندة إليه، لذا يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية إنسانا طبيعيا، فهذه الطبيعة مكونة من مختلف صور الإنسانية كالخير، الحب، المساواة، التعاون... تلاحظ من خلال تخطيطه لحصص التربية البدنية والرياضية من خلال الأهداف الإجرائية والتربوية فحفة الدم والبشاشة تبعث في نفسية التلميذ الراحة والاطمئنان، وفي ذهنه الاعتماد على النفس والثقة في المعلومات المقدمة إليه، وهنا يكون الأستاذ مثالا للإنسانية والإخلاص. (محمد رفعت رمضان، 1994، ص 64)

ب - أستاذ التربية البدنية والرياضية المربي:

إن وظيفة الأستاذ الأساسية ولاسيما في الأمم النامية أن يربي التلميذ، ومعنى التربية البدنية هنا هو أن يصل بالتلميذ إلى أحسن وضع ممكن في استطاعته أن يصل إليه، ويتجلى فضل الأستاذ في أنه ينمي التلميذ ما أمكن ابتداءً من الحالة الأولى التي يجده عليها، وبذلك يمكن أن يقول أنه قاد التلميذ أثناء الدراسة إلى أحسن حال متوقعة انطلاقا من الخلفية والاستعدادات الفطرية القائمة في ذات التلميذ.

ومن الجهة المعرفية يرى (محمد رفعت رمضان) انه من واجب الأستاذ المربي إمداد التلميذ بكل ما درسه في المعهد وتعلمه وجربه حتى يجهزه للحياة المستقبلية، سواء أكانت في المراحل الدراسية أو النشاطات الخارجية، كل ذلك في نفس الوقت

يستخدم في حسن المرافقة وحسن الأخذ باليد، ويحول المهمة نحو ما نريد أن نحمل عليه التلميذ ونجعله في مكتسباته، ويكون الأستاذ المربي قد أعان التلميذ على التكوين الحق. (محمد رفعت رمضان، 1994، ص 65)

ج- أستاذ التربية البدنية والرياضية الملقن:

في الواقع إن عددا كبيرا من الناس والمدعش جل المتقنين يظن أن تدريس مادة التربية البدنية والرياضية هو نوع من الرياضة كالجري والوثب والقفز...، أو أن مهارته تقتصر فقط على مقدار ما يحصله التلاميذ من معارف على يديه، وأن نجاحه في عمله يتوقف على نجاح التلميذ، غير أننا نرى بان هذا الرأي خاطئ تماما فالوظيفة الأساسية للأستاذ لا تتوقف على إعداد التلميذ للنجاح في الاختبار فقط وهنا يظهر الفرق بين التربية التقليدية والحديثة، فعمل الأستاذ في التربية التقليدية كان إعطاء المعلومات وما على التلميذ إلا الاستقبال وأخذ ما يعطى له، ثم يمتحن لمعرفة مدى حفظ وتخزين المعلومات والمعارف لديه، هكذا نشأت فكرة الامتحان وأصبح هم التلميذ الوحيد هو الامتحان لكي يتمكن من الاجتياز.

أما في التربية الحديثة فعمل الأستاذ قد تغير، ولم يعد النشاط كله من جانبه، بل أصبح موقف التلميذ إيجابيا، فالتلميذ في نظر التربية الحديثة ليسوا مادة عديمة الحياة، ولكن كائن حي والحياة لا يمكن تعريفها إذا أهملنا قدرة الكائن الحي على تلبية دواعي بيئته، وعلى النشاط الذاتي الذي يرمي إلى الاتصال بالبيئة، وهذه الأخيرة تساعد على القيام بنشاط جديد، واكتساب مهارات أخرى وهذا ما نعبر عنه بالنمو العقلي عن طريق النشاط الذاتي، ومع هذا الاتجاه الجديد فان وظيفة الأستاذ ازدادت أهمية، فنشاط التلميذ المرتكز على ميوله يأخذ ألوان متعددة تؤدي إلى سلوك طرق مختلفة للتعبير عنها، ووظيفة الأستاذ هي أن يهيئ الفرصة المناسبة التي تساعد على الإفصاح عن رغبات ونزعات التلميذ، فالحرية شيء ضروري في النمو السليم للتلميذ، فإذا كانت مطلوبة في النمو البيولوجي فإنها موجودة في نمو المهارات والخبرات التعليمية التربوية، حتى نكشف

من خلالها عن الفروق الفردية والمواهب، وهذا عن طريق توجيه التلاميذ للعمل والنشاط، وتهيئ الجو المناسب لكسب المعرفة، كما يثير الأستاذ سلسلة من المشكلات تتحدى عقولهم وأجسامهم وتثير نشاطهم للتغلب عليها وحلها (وضع التلميذ في موقف إشكال).
(محمد رفعت رمضان، 1994، ص 100)

وهكذا يظهر جليا دور الأستاذ كملقن، ودوره على إبراز شخصية التلميذ وتكوينها خلقيا، بدنيا، اجتماعيا، وإعداد المواقف المتنوعة للتعلم واكتساب الخبرات.

د - أستاذ التربية البدنية والرياضة المنشط؛

تستخدم الكثير من الألفاظ والمصطلحات في ميدان التربية البدنية والرياضية كالتربية، والتنشيط والتعليم... لما تحمله كل منها من جوانب يمتاز بها أستاذ التربية البدنية والرياضية، فهو ذو أدوار مختلفة في المؤسسة التربوية أو خارجها، فهو ذلك المربي، والاجتماعي، والنفساني، والصديق، إلى غير ذلك من الأدوار الاجتماعية التي ترجع بالفائدة المعنوية للفرد والمجتمع، وأستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء عمله يتعامل مع مجموعات من التلاميذ، حيث يطبق معهم طرقا وأساليب مختلفة في التدريس، لذا فهو يقوم بدور الأستاذ المنشط، فالتنشيط يعني إعطاء حياة للجماعة أي تحريك وتفريغ كل ما هو في نفسية التلاميذ، وجعلهم يستغلون ويستثمرون كل ما يملكونه من مواهب تعبيرية وأفكار إبداعية، فيؤثر الواحد في الآخر، وتصبح الجماعة مفعمة بالحياة من خلال تجاوبها لمختلف النشاطات، التفاعلات، والعلاقات والاتصال الذي يمنحهم الإحساس بالتضامن والتكامل، كما نلاحظ فإن التربية البدنية والرياضية تجمع بين التربية والتنشيط في التدريس، فهي ليست مجرد حركات ونشاطات تؤدي دون هدف أو تخطيط، مما جعلها تستمد قواعدها ونظرياتها من مختلف العلوم، بغرض الوصول إلى تنمية مدارك الفرد من الناحية البدنية، الحركية، والعقلية والعلاقات الإنسانية كي يكون الفرد عضوا فعالا في جماعته المدرسية ومجتمعه.

3- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

تشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المؤسسة التي يعمل بها، وهي في نفس الوقت تعبر عن النشاطات والفعاليات - المتوقعة من طرف رؤسائه التي يبدىها اتجاه المؤسسة في سياق العملية التعليمية المدرسية، ولقد أبرزت دراسة أمريكية أن مديري المؤسسات يتوقعون من مدرس التربية البدنية والرياضية الجديد ما يلي:

- لديه شخصية قوية تتسم بالحسم، والأخلاق والالتزان.
- يعد إعداد مهنيًا جيدًا لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية.
- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.
- يستوعب المعلومات المتصلة بنمو الأطفال وتطورهم كأساس لخبرات التعليم.
- لديه القابلية للنمو المهني الفعال والعمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني.
- لديه الرغبة للعمل مع كل التلاميذ وليس مع الرياضيين الموهوبين فقط. (محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد، 2001، ص 45)

4- حقوق الأستاذ وتأثيرها على كفاءته المهنية:

بعد كل الواجبات التي سبق ذكرها عن الأستاذ، وكل ما يجب أن يكرس له نفسه جسميًا، وروحياً لأداء مهنته على أحسن وجه، فإن ذلك يستوجب الاهتمام الكامل بالأستاذ بإعطائه كل الحقوق بالمؤسسة ومن هذه الحقوق نذكر:

- يجب أن يتمتع الأستاذ في مهنة التعليم بالحرية الأكاديمية في القيام بالواجبات المهنية.

- يجب أن يشارك الأساتذة في تطوير برامج وكتب ومناهج تعليمية جديدة.
- لا يجب أن تنقص هيئات التفقيش من حرية الأساتذة أو مبادراهم أو مسؤولياتهم.

- يجب تشجيع العلاقات المقامة بين الأساتذة وأولياء التلاميذ، مع حماية الأستاذ من كل تدخل غير عادل من جانب هؤلاء، خاصة في المسائل التي تعتبر بصورة أساسية من صلاحيات الأستاذ المهنية.
- يجب توطيد دستور أخلاقي أو دستور سلوكي من جانب منظمات الأساتذة حتى تسهم هذه الأخيرة في تأكيد اعتبار المهنة وممارسة الواجبات المهنية وفق المبادئ المتفق عليها.
- ينبغي لرواتب الأساتذة أن تعكس أهمية الوظيفة التعليمية للمجتمع، ومن ثم أهمية الأستاذ،
- تزويد الأساتذة بالوسائل التي تضمن مستوى معقولا من المعيشة لأنفسهم ولأسرهم، وتسمح لاستثمار جزء من الرواتب في التربية الإثرائية أو في متابعة النشاط الثقافي، مما يعزز المؤهل المهني.
- يجب أن تحمي إجراءات الضمان الاجتماعي الأساتذة في جميع الظروف الطارئة التي يشتمل عليها ميثاق الضمان الاجتماعي لمنظمة العمل الدولية (1952). أي الرعاية الطبية وإعانة المرضى، وإعانة الضرر أثناء الوظيفة، وإعانة الأسرة والأمومة والأكفاء بسبب المرض أو العجز وإعانة الورثة. (جوزيف بلاط جيمينو؛ ريكاردو مارين إيبانيز، 1986، ص 88)

5- الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية الوسيط بين المجتمع والتلميذ، ونموذج يتأثر به التلاميذ، بحيث يقوم بتمكينهم من الحصول على معارف جديدة، كما يعمل للكشف على مهاراتهم الحركية وقدراتهم العقلية ثم توجيههم الوجهة الصحيحة، ولكي يقوم أستاذ التربية البدنية والرياضية بوظيفته بصفة جيدة وجب أن يتصف بمجموعة من الخصائص والصفات في عدة جوانب باعتباره معلما ومربيا وأستاذا.

أ - الخصائص الشخصية:

لمهنة التعليم دستور أخلاقي لا بد أن يلتزم به جميع الأساتذة ويطبقون قيمه ومبادئه على جميع أنواع سلوكهم، وبهذا الصدد قام مكتب البحوث التربوية في نيويورك بإلقاء الضوء على بعض مستلزمات شخصية الأستاذ وذلك لمساعدة هذا الأخير على معرفة نفسه بصفة جيدة، وقد تمحورت هذه الدراسة حول العناصر التالية، الهيئة الخارجية للأستاذ (هل هو نشيط، خامل، منبسط...) علاقته مع التلاميذ مع الزملاء، مع رؤسائه، مع أولياء أمور التلاميذ، فمهنة التدريس تحتاج إلى صفات خاصة حتى يصير هدف التعليم سهل التحقيق، ويمكن إيجاز هذه الصفات فيما يلي:

- **العطف واللين مع التلاميذ:** فلا يحبذ أن يكون قاسيا مع التلاميذ فيعزلهم عليه، ويفقدون الرغبة في اللجوء إليه والاستفادة منه، ولا يكون عطوفا لدرجة الضعف فيفقد احترامهم له ومحافظتهم على النظام.

- **الصبر والتحمل:** إن الأستاذ الجيد هو الذي ينظر إلى الحياة بمنظار التفاؤل فيقبل على عمله بنشاط ورغبة، فالتلاميذ كونهم غير مسئولين هم بحاجة إلى السياسة والمعالجة، ولا يجدي فهم الأستاذ سيكولوجية التلميذ إلا إذا كان صبورا في معاملتهم، قوي الأمل في نجاحه في مهنته.

- **الحزم والمرونة:** فلا يجب أن يكون ضيق الخلق، قليل التصرف، سريع الغضب، يفقد بذلك إشرافه على التلاميذ واحترامهم له، لذلك يجب ألا يوجّه إلى مهنة التدريس من كان ذا مزاج قلق غير مستقر.

أن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه وزملائه. (تركي رابح، 1990، ص 426).

ب - الخصائص الجسمية:

لا يستطيع الأستاذ القيام بمهمته على أكمل وجه إلا إذا توفرت فيه الخصائص الجسمية وهي:

- تمتعه بلياقة بدنية كافية تمكنه من القيام بأي حركة أثناء عمله.
- القوام الجسمي المقبول عند عموم الأشخاص خاصة التلاميذ، فالأستاذ يجب أن يراعي دائما صورته المحترمة التي لها أثر اجتماعي كبير، أن يكون دائم النشاط، فالأستاذ الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يحركه للقيام بواجبه. (صالح عبد العزيز؛ عبد العزيز عبد المجيد، 1969، ص 20)

كما يجب أن يتمتع بالاتزان والتحكم العام في عواطفه ونظراته للآخرين، فالصحة النفسية والجسدية والحيوية تمثل شروطا هامة في تدريس ناجح ومفيد كالصوت الجلي والمسموع والمتغير النبرة حسب متطلبات الموقف التعليمي وطبيعته حيث إن وسيلة الاتصال العام في التعليم المدرسي هي الكلمة المسموعة، فإذا كان صوت الأستاذ غير واضح أو خافت يؤول هنا بالعملية التعليمية التربوية إلى فشل أو تدني في النوعية. (محمد زيدان حمدان، 1986، ص 18)

ج - الخصائص العقلية والعلمية:

على الأستاذ أن يكون ذا قدرات عقلية لا يستهان به، وأن يكون على استعداد للقيام بالأعمال العقلية بكفاءة وتركيز، لأنه يحتاج دائما إلى تحليل سلوك التلاميذ، وتحليل الكثير من المواقف التي تنطوي على مشكلاتهم التربوية، وبصفة عامة إن عملية التربية تقتضي من صاحبها سرعة الفهم وحسن التصرف واللياقة والمرونة، فالأستاذ لا بد أن يصل إلى مستوى عال من التحصيل العلمي وهو مستوى لا يمكن الوصول إليه بدون ذكاء.

بعد كل هذه العناصر التي سبق ذكرها يمكننا وبسهولة تلخيص أهم العناصر التي يمكن للأستاذ أن يتميز بها حتى يصبح ناجحا في مهنته وأهمها ما يلي:

- على الأستاذ أن يكون ذا شخصية قوية تمكنه من الفوز بقلوب التلاميذ واحترامهم.
- أن يطبق المبادئ التربوية الحديثة في عمله مثل التعاون، الحرية، العمل برغبة، والجمع بين الناحيتين العلمية والعملية في عملية التعليم.

- أن يكون قوي السمع والبصر خاليا من العاهات الجسدية.
- أن يكون رطب الصدر قادرا على التحكم بأعصابه وضبط شعوره.
- أن يتيح فرص العمل والتجارب للتلاميذ حتى يعتمدوا على أنفسهم ويكون لهم تفكير حرا مستقلا.
- أن يكون جديرا بان يكون المثل الأعلى في تصرفاته ومبادئه أمام التلاميذ.
- أن يكون واعيا بالمشاكل النفسية والاجتماعية للتلاميذ ويبين ذلك أمامهم حتى يضعوه موضع ثقة.
- المثابرة دوما للتجديد في العمل نحو الأفضل والأنجع. أن يكون قادرا على التحصيل السريع ومصدر للتجديد، فعلى دعم المعرفة والتفكير العلمي يستمد المعلم سلطته، كما يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية نشيط العقل منظم التفكير، واسع النظرة للحياة، سريع الملاحظة قادر على التصور والتخيل والاستنباط. (محمد السباعي، 1985، ص 38)

د - الخصائص الخلقية والسلوكية:

- لكي يؤثر الأستاذ تأثيرا إيجابيا خلال تدريس مادته على تلاميذه وفي معاملاته على المحيط المدرسي يجب أن تتوفر فيه خصائص منها:
- **العطف واللين مع التلاميذ:** إذ يجب أن لا يكون قاسي القلب كي لا ينفرون منه ومن مادته.
 - **الصبر وطول البال والتحمل:** فمعاملاته للتلاميذ تحتاج إلى السياسة والمعالجة بدون أن يفقد أعصابه، مع معرفة سيكولوجيتهم التي سوف تساعد في اختيار الطريقة المناسبة في معاملتهم فعند فقدانه الصبر يغلب عليه طابع القلق وهذا يؤدي به إلى الإخفاق في عملية التدريس.

- الأمل والثقة بالنفس: فالأستاذ يجب أن يكون قوي الأمل حتى ينجح في مهمته، وأن يكون واسع الأفاق بعيد التصورات كي يصل إلى تفهم التلاميذ، وهذا لا يكون إلا بالثقة في النفس.

- يجب أن يكون محبا لمهنته جادا فيها ومخلصا لها، وأن يكون مهتما بحل مشاكل تلاميذه، ما أمكنه ذلك أن يحكم بإنصاف فيما يختلف فيه التلاميذ، ولا يبدي أي ميل لأي تلميذ دون الجماعة، فهذا يثير الغيرة بين التلاميذ.

- يجب أن يكون متقبلا لأفكار التلاميذ متفتحا لهم، وأن يكون طبيعيا في سلوكه في العمل. (صالح عبد العزيز؛ عبد العزيز عبد المجيد، 1969، ص 162)

هـ- الخصائص الاجتماعية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية شخص له تجاربه الاجتماعية في الحياة تكبد مشاقها، وصبر على أغوارها بما واجهه من صعوبات نفسية واجتماعية، واجهته خلال تلك الحياة، أكسبته رصيда معرفيا صقل تلك المعارف ورسخت لديه ما أحاط به من دراسة علمية قبل أن يكون مربيا أو أستاذا، لذا يعتبر الأستاذ رائد التلاميذ، وقوة حسنة لهم، وله القدرة على التأثير في الغير، كما أن له القدرة على العمل الجماعي، لذا يجب أن تكون له الرغبة في مساعدة الآخرين وتفهم حاجا تهم، والعمل على مساعدتهم، وتهيئة الجو الذي يبعث على الارتياح والطمأنينة في القسم، كما يجب أن يكون قدوة لهم في ذلك العمل، بغرس العادات الصحيحة بين التلاميذ، وعليه العمل لتوثيق الصلة بين المدرسة والمنزل والمجتمع.

وهو إلى جانب ذلك رائدا اجتماعيا، وبالتالي فهو متعاون في الأسرة التربوية وعليه أن يسهم في نشاط المدرسة ويتعاون مع إدارتها في القيام برسالتها ومختلف مسؤولياتها. (محمد مصطفى زيدان، 2007، ص 45)

و- الخصائص النفسية:

على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يكون ذا شخصية رزينة سوية متزنة قوية، كما يجب أن يدع مشاكله خارج الحصة العملية حتى لا يؤثر في تلاميذه، فيجب أن

يكون سويًا متكامل الشخصية، لا يعاني من متاعب نفسية، وإلا فإن متاعبه وهمومه ستعكس لا محالة على تلاميذه، فقد يقسو عليهم أحيانًا دون أن يكون هناك ما يبرر هذه القسوة، وكل ما في الأمر أن هذا الأستاذ يكون قد حصر في المدرسة ظروف البيئة ومشاكله النفسية، فلم يجد إلا هؤلاء الصغار كوسيلة لتفريغ توتره بصفة عشوائية كما لو ينتقم في شخصهم. (صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، 1969، ص 163)

تاسعا - العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني

1 - الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي؛

يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى: دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة.

أ - الدوافع المباشرة؛

يمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي في ما يلي:

- الإحساس بالرضا للإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز. (عبد الرحمن العيسوي، 1984، ص 230)

ب - الدوافع غير المباشرة؛

من أهم الدوافع غير المباشرة ما يلي:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة نشاط رياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج.

- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة، حيث يرى الفرد انه يريد أن يكون رياضيا.
- يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا. (محمد حسن علاوي، 2000، ص 183)

2- تطور دوافع النشاط الرياضي؛

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة ابد الدهر، بل تتأولتها يد التغيير والتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي، إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي بالنسبة للفرد في كل مرحلة سنوية حتى تتحقق مطالب واحتياجات هذه المرحلة التي يمر بها الفرد.

ويقسم "بوني" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقا للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها، وهذه المراحل هي:

- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي
- مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي.
- مرحلة المستويات الرياضية العالية (مرحلة البطولة الرياضية). (محمد حسن علاوي، 2000، ص 185)

ونتخلص أهم الدوافع الخاصة بكل مرحلة من المراحل السابقة في ما يلي:

أ- عوامل المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي؛

في هذه المرحلة نبدأ المحاولات الأولية لممارسة النشاط الرياضي إذ يكون الطفل مدفوعا بما يلي:

- الميل نحو النشاط البدني؛

يعتبر التعطش الجامع للحركة والنشاط من أهم الخصائص التي تميز الأطفال في هذه المرحلة وتجعلهم يقومون باللعب وممارسة مختلف أنواع الأنشطة الحركية المتعددة ولا يشترط غالبا أن يكون تفوق الطفل في ما بعد في لون من ألوان النشاط الرياضي التي سبق له ممارستها، إذ أن فكرة التخصص في لون رياضي معين تكون بعيدة عن تفكير الطفل في أوائل هذه المرحلة.

- عامل البيئة؛

إن الظروف البيئية التي يعيش فيها الطفل وما يرتبط بها من مثيرات ومنبهات وهذا ما يشجعه على ممارسة ألوان معينة من النشاط الرياضي، إذ نجد الطفل الذي يسكن في المناطق الساحلية يميل غالبا إلى ممارسة النشاطات المائية كالسباحة مثلا، وأطفال المناطق القريبة من الخلاء يميلون إلى ممارسة ألعاب الكرات التي تتطلب مكانا فسيحا.

- عامل درس التربية البدنية والرياضية؛

إن الأطفال في هذه المرحلة مطالبون بضرورة اشتراكهم في دروس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ويساهم درس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة الابتدائية في إتاحة الفرصة الدائمة لمرتين أسبوعيا أو أكثر لكي يمارس الطفل مختلف الأنشطة الحركية تحت إشراف وتوجيه تربوي خاص وكثيرا ما نجد حب الأطفال لدروس التربية الرياضية لما يرتبط بعامل الإحساس بالرضا والإشباع الناتج عن ممارسة النشاط البدني وما تتميز بها من الحرية والتلقائية والمرح والنشاط الجماعي في نطاق الصف الدراسي أو في نطاق المجموعات.

- عامل النشاط الخارجي؛

قد تسهم بعض برامج النشاط الرياضي الداخلي في إثارة الدافعية الخاصة بالطفل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية كما تسهم في ذلك أيضا برامج النشاط الرياضي في

بعض الساحات والأندية التي يرتادها الطفل ويشترك فيها بحكم قربه من منزله مثلاً.
(محمد حسن علاوي، 2000، ص 185 - 187)

ب - عوامل مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي؛

في هذه المرحلة ترتبط دوافع الفرد بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية إذ يرغب الطفل في أن يكون لاعب كرة القدم أو كرة اليد أو الكرة الطائرة مثلاً، كما ترتبط دوافعه أيضاً بمحاولة الوصول إلى مستوى رياضي معين كمحاولة تمثيل فريق الأندية لنادي معين مثلاً، ومن أهم دوافع هذه المرحلة هي:

- ميل خاص نحو نشاط معين؛

في هذه المرحلة يتكون لدى الطفل ميل خاص نحو نوع معين من النشاط الرياضي يؤثر اهتمامه ويسعى إلى ممارسته والميل هو استعداد لدى الطفل يدعوّه إلى الانتماء لأشياء معينة تستثير وجدانه.

وقد ينتج هذا الميل عن نواحي ذاتية للفرد تدفعه لممارسة نشاطه المختار والمحبيب إليه نظراً لفائدته الصحية مثلاً أو قد ينتج بسبب وجود نوع من العلاقات أصدقاء له يمارسون النشاط نفسه أو قد تكون بسبب توجيه معين من أفراد أسرته أو المدرس.

- اكتساب قدرات خاصة؛

قد يكسب الفرد قدرات خاصة في نوع من أنواع الأنشطة الرياضية فيسعى إلى تنميتها وتطويرها عن طريق المثابرة على ممارسة النشاط، إذ أن إتقان الفرد للمهارات الرياضية لنوع معين من الأنشطة بجدية نحو الممارسة يدفعه إلى مواصلة التدريب للعمل على الارتقاء بمستوى قدراته إلى أقصى مدى وعندئذ تصبح ممارسة هذا النشاط الرياضي حاجة عضوية تتطلب من الفرد محاولة إشباعها كما يصبح المجهود البدني المرتبط بممارسة النشاط الرياضي عادة يعتادها الفرد.

- اكتساب معارف خاصة:

قد يكتسب الفرد الكثير من المعارف الخاصة بنوع من أنواع الأنشطة الرياضية الناتجة عن اشتراكه في ممارسة هذا النشاط، فمعرفة الفرد لقواعد لعبة معينة ونواحيها الفنية والخطئية تعتبر من النواحي التي تحمس الفرد وتدفعه لتطبيق هذه المعارف عمليا. (محمد حسن علاوي، 2000، ص 187 - 189)

ج- مرحلة المستويات الرياضية العالية (مرحلة البطولة الرياضية).

- الاشتراك في المنافسات:

إن الاشتراك في المنافسات الرياضية وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة من العوامل الهامة التي تحفز على ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة التقدم بمستواه الرياضي وتطويره إذ أن السبب المباشر لمواظبة الفرد على التدريب الرياضي، وبذل أقصى جهد يتأسس على محاولة الفرد بالاشتراك في المنافسات ومحاولة الظهور اللائق وتحقيق أحسن النتائج بالإضافة إلى ذلك فإن الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات الرياضية كالنجاح والفشل والهزيمة تعتبر من أهم الدوافع التي تلعب دورا هاما في هذه المرحلة.. (محمد حسن علاوي، 2000، ص 190)

عاشرا - التربية البدنية من خلال النصوص التشريعية

أدركت الحكومات المتعاقبة في الجزائر أن ميدان النشاطات البدنية والرياضية يحظى باهتمام واسع ويستقطب شريحة الشباب على وجه الخصوص، على الرغم من التفاوتات المسجلة في حجم الوسائل والإمكانيات المستغلة في إدارة هذه النشاطات بين مختلف المناطق. ولذلك اتجهت الدولة إلى تأطير المجال الرياضي بنظم تشريعية وقانونية تضمن لها تحقيق أهدافها، الآنية والمستقبلية، خاصة ما يتعلق بالاستقطاب حول الإيديولوجيات المؤسسة للدولة الوطنية، مثلما يبرز في فترة السبعينيات، من خلال نص الأمر 76- 81 المتعلق بالتربية البدنية والرياضية، والذي نص صراحة على أن التربية البدنية والرياضية عامل أساسي من أجل تعبئة الجماهير الشعبية من

أجل الدفاع عن مكاسب الثورة الاشتراكية. أو ما ورد في نص القانون 89-03 المتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتطويرها، والذي نص على أن الممارسات البدنية والرياضية مندمجة في المحيط السياسي والاقتصادي والاجتماعي الثقافي بما يراعي القيم الإسلامية. وإذا كانت أبعاد الهوية والإيديولوجيا قد لازمت مختلف تشريعات المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية، فإن اعتبارات أخرى كان على المشرع أن يأخذها بعين الاعتبار أثناء إعداد وإخراج القواعد القانونية التي تحكم الميدان الرياضي.

ومن هذه الاعتبارات التطور الحاصل في ميدان الممارسة الرياضية في العالم بفعل الأبحاث والدراسات العلمية على ضوء تطور النتائج، وكذا تطور حجم الممارسة الرياضية في البلاد نتيجة لزيادة أعداد الممارسين، وارتفاع أعداد المنشآت والتجهيزات الرياضية، سواء بفعل التمويل الكلي للسلطات العمومية في مرحلة الاشتراكية، أو بإسهام رأس المال الخاص بعد فتح باب الاستثمارات في الميدان الرياضي بعد مرحلة التحول من الاقتصاد الموجه إلى الاقتصاد الحر.

وبغض النظر عن مقياس النتائج باعتبارها خاضعة للعديد من العوامل، منها حالة الرياضي والوسائل المادية وحجم المنافسة، وغيرها، فإن تقييم المنظومة التشريعية للتربية البدنية والرياضية، وبقدر ما يتيح فك وتحليل الارتباط بين السياسي والرياضي ويكشف طبيعة وحجم توظيف النشاطات الرياضية لصالح السلطة السياسية، فإنه يفتح نوافذ أخرى عن طبيعة المحددات التي تدخل في اعتبار المشرع عند إعداد النصوص القانونية المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية. من هذه النوافذ أهلية المشرع نفسه في إعداد النص القانوني، حيث نتساءل هنا: ما هي الخلفية المعرفية للمشرع بخصوص ميدان النشاطات البدنية والرياضية؟ وعلاوة على هذه النافذة، تطرح قضية أخرى: إذا كانت منظومة الرياضة توظف لتحقيق أهداف لصالح نظم أخرى (كمسألة تحقيق النتائج على الصعيد الخارجي، وهي وظيفة تؤديها الرياضة لصالح نظام الدبلوماسية)،

فما إسهامات النظم الأخرى لصالح الرياضة؟ إن الإجابات ستكون معقدة، بل بالغة التعقيد، بالنظر إلى وضعية مؤسسات الدولة والمجتمع في الجزائر، حيث تداخلت مفاهيم وأدوار مختلف السلطات (السياسية والاجتماعية والتربوية)، بشكل يوحي بأن المشرع يعتمد الإبقاء على نقاط الظل والغموض في العلاقة بين مختلف الأنظمة الاجتماعية، الرئيسة أو الثانوية، مع الإبقاء على مفاتيح اللعب في أدرج السلطة السياسية، التي تحدد الأدوار وتقسّم الوظائف والمهام. وبالفعل، فإن النظام الذي صدر في عهده الأمر رقم 76-81، المؤرخ في 23 أكتوبر سنة 1976، المتضمن قانون التربية البدنية والرياضية. قد كلف المنظومة الرياضية بأدوار هي من صميم مؤسسات التنشئة الاجتماعية خاصة فيما يتعلق بتجذير الفكر الاشتراكي في نفوس الأطفال والشباب، والنظام الذي صدر في وقته القانون رقم 89-03 المؤرخ في 14 فبراير سنة 1989، المتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتطويرها، أوكل للمنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية مسؤولية غرس القيم الإسلامية.

بينما اتجه النظام الذي أصدر الأمر رقم 95-09، المؤرخ في 25 فبراير سنة 1995، المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتنظيمها وتطويرها، إلى تفعيل ما يسمى بالدبلوماسية الرياضية. واتجه نظام الحكم الذي قرر إلغاء الأمر 95-09 وإصدار القانون رقم 04-10 المؤرخ في 14 أوت سنة 2004، المتعلق بالتربية البدنية والرياضة إلى دفع المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية إلى المساهمة في تحريك وتيرة الاستثمار الخاص في القطاع وتحفيزه. وباعتبار هذه التداخلات في الوظائف والمهام والارتباطات الظاهرة بين مؤسسات الحكم المتعاقبة والمنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية.

خلاصة الفصل :

يتفق علماء التربية وعلم النفس على أن ممارسة التربية البدنية والرياضية بطريقة منظمة وعلمية، لها الأثر الإيجابي على صحة الإنسان، سواء النفسية منها أو البدنية إذ أصبح من البديهي والمسلم به أن التربية البدنية والرياضية تساهم بشكل كبير في تنشئة الفرد تنشئة سليمة من شتى النواحي، قصد اكمال العملية التربوية في تكوين الفرد بدنيا، فكريا، اجتماعيا وخلقيا وصحيا... الخ وجعله مواطنا صالحا لنفسه ولغيره.

وتعتبر التربية الرياضية جزءا من الخطة التربوية العامة للدولة التي تهتم بتربية الفرد عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية بهدف التنمية الشاملة المتزنة، ومواكبة التقدم العلمي في مختلف ميادين الحياة، فلم تعد التربية البدنية والرياضية مجرد خبرات وإنما تقوم على أسس وقواعد علمية وفق مناهج تعمل على الارتقاء بها وتستهدف عملية التربية بتحقيق النمو المتكامل للتلميذ من جميع الجوانب التي منها: الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والروحية والجمالية والأخلاقية، بما يكفل تكوين الشخصية المتزنة المتكاملة... الخ.

والمدرسة تعمل على تحقيق هذه الجوانب وإكساب التلميذ قدرا كافيا من اللياقة البدنية والصحية، التي هي جزء من اللياقة الشاملة، خلال برامج وأنشطة التربية البدنية والرياضية بما يتناسب مع مرحلة نموهم وتزويدهم بالمعلومات والمعارف... لذا يصبح من الضروري أن يقوم التدريس والتوجيه الفني للتربية البدنية والرياضية بالمدارس على أسس علمية تضمن تحقيق أهدافها العامة والخاصة بالصورة الموجودة.

الفصل الثالث

خصائص المراهقة (12 - 15) سنة

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لإعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لإعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذواتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تتفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته.

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم المراهقة، وأطوار المراهقة، وخصائص الفئة العمرية (12- 15) سنة ومشاكل المراهقة المبكرة، حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع.

أولا - مفهوم المراهقة المراهقة:

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة)، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها. (عبد الرحمن الوافي؛ زيان سعيد، 2004، ص 49)

1 - لغة:

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه. (محمد السيد محمد الزعبلوي، 1998، ص 14)

والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الإقتراب والنمو والدنو من النضج والإكتمال. (البهي فؤاد السيد 1975، ص 275)

2- اصطلاحاً:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد. (عبد المنعم المليجي؛ حلمي المليجي، 1973، ص 301)

ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: "تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات". (محمد مصطفى زيدان، 1995، ص 31)

وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدناً والأكثر برودة. (محمد مصطفى زيدان، 1995، ص 152 - 158)

ثانياً - أطوار المراهقة:

1 - مرحلة المراهقة المبكرة:

ويطلق عليها أيضاً اسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر. (عبد الرحمن الوافي؛ زيان سعيد، 2004، ص 49)

وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريباً، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما

يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الإتجاه نحو رفقاءه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدهم في أنماط سلوكهم.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الإضطرابات الإنفعالية المصاحبة للتغيرات الفزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها. (رمضان محمد الفذافي، 2000، ص 353-354)

2- مرحلة المراهقة الوسطى؛

وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والإستقلال الذاتي نسبياً، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى. (عبد الرحمن الوافي؛ زيان سعيد، 2004، ص 55)

ويتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء
- زيادة القوة والتحمل.
- التوافق العضلي والعصبي.
- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات. (أكرم زاكي خطايبه، 1997، ص 72- 73)

3- مرحلة المراهقة المتأخرة؛

تبدأ من سن 17 إلى سن 21- 22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب. (عبد الرحمن الوافي؛ زيان سعيد، 2004، ص 59)

وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته.

ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالإستقلال، وبوضوح الهوية، وبالإلتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الإختيارات المحددة. (رمضان محمد القذافي، 2000، ص 357)

ثالثا - خصائص الفئة العمرية (12 - 15) سنة وأهمية دراستها:

1 - خصائص الفئة العمرية (12 - 15) سنة

أ - النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام والسرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، وقدمه، وخشونة صوته والطلائع الأولى للحية والشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية، إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كانهخفاض معدل النبض بعد البلوغ والارتفاع للضغط الدموي وانخفاض استهلاك الجسم للأكسجين. الشعور بالتعب والتخاذل وعدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق وتصاب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم، والشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها. (مجدي أحمد محمد عبد الله، 2003، ص 256)

ب - النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولاشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملا محددًا في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدراته عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول...الخ.

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في بين سن 15-18 سنة وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكاء فإن نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن 20_21 سنة ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكتساب فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته.

وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهوراً في مرحلة المراهقة. ومن هذه القدرات العددية القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية.

كما ينمو الإدراك والانتباه والتذكر والتخيل والتفكير... الخ. وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار، ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به، كما يبدو هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة.

ج - النمو الانفعالي؛

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة، في بدايتها يبرز الميل للمرح وتتمو لديه الاتجاهات الوجدانية، ومظاهر الثورة الخارجية، ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية، وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثير قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به، تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبلىد أو الهدوء الزائد،

التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج، وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئيا من حياة الطفولة ودخل جزئيا إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين.

وتبعا لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فان التعبير الانفعالي عند المراهقين دائما يكون غير ملائم، فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي، صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول ا وهو تعبير شديد وكثيف، فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاخبة من الغضب ولقد وصفى HURLOCK انفعالات المراهقين كلاتي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها.
 - عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.
 - الشدة والكثافة.
 - نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار، وكذلك نمو نزعات دينية صوفية.
- (مجدي أحمد محمد عبد الله، 2003، ص 257 - 259)

د- النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة، فبينما نلاحظ اضطرار النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته، ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات، التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته، فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه، أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له.. ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران.. وهكذا. إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها، ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها، ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة.

وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران، نجد إن صلتته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه، فأبي شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار.. الأب أو الأم أو غيرهما من الكبار أفراد الأسرة، وعند أي اعتداء يقع على الطفل فانه يهرع إلى البيت شاكيا، وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كتفيه، أو تأخذه في أحضانها وأتمسح له دموعه.

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وبجماعات معينة يشد ويزداد ولائه لها، وتكون هذه العلاقات والارتباطات - في العادة - وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا أمن وبراحة.

تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموما كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير، ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تؤكد ذاته وتعامله على المساوات ومن انتمائه إليها.

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق، تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات الزعامة والمثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة - مرحلة المراهقة - بمرحلة عبادة الأبطال. (هدى محمد قناوي، 1993، ص 19)

هـ- النمو الجنسي:

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي.

وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر، وهذا هو أصعب الأمور لأن الغرض هو التلذذ والظهور، وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي التي تجعله

يندفع وراء الانفعال وسلوكات غير مستحبة لا عند المجتمع ولا عند الطرف الآخر. ونتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل آخر، التزمت الديني ونبذ المجتمع أو بالأحرى الجنس الآخر، وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون. (مجدي أحمد محمد عبد الله، 2003، ص 259)

و- النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نموا سريعا " طفرة النمو" فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة والعمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة، فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق. فالحركات تتميز بعدم الإتساق فنجد أن المراهق كثير الإصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته، وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها.

ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه، وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية، مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان، وعندما يصل المراهق قدرا من النضج، تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما، فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتآزر الحركي مثل: العزف على الآلات الموسيقية، وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة، والكتابة على الآلة الكاتبة. (هدى محمد قناوي، 1993، ص 29).

2- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد... الخ وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لا جدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً. (حامد عبد السلام زهران، 1982، ص 330)

رابعا- مشاكل المراهقة المبكرة وأزماتها:

1- مشكلات المراهقة المبكرة:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع (العدوانية) وقد يكون يبحث أيضاً على الامتثال فيتنجب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية:

أ- المشكلات النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه

بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في انه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدررون قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمه. (خليل ميخائيل عوض، 1971، ص 72)

ب - المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولان أهله لا يفهمونه. كما أكدت عدة دراسات أقيمت في هذا المجال على أهمية الفيتامينات والحركات البدنية في زيادة طول العظام والخلايا بالعضلات. (خليل ميخائيل عوض، 1971، ص 72)

ج - المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعاله وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

د - المشكلات الاجتماعية:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين

يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق مايلي:

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيدا عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفترة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذل عن طريق القيام بأعمال تثبیت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته.

أن المشاكل التي قد يقع فيها المراهق يمكن إرجاعها إلى العلاقة بينه وبيننا نحن الكبار المحيطين به، هذه المشاكل تنشأ عنده من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية، كالحصول على مركز ومكانة في المجتمع وإحساسه بأنه فرد مرغوب فيه، وفيما يلي نتناول كلا من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر سلطة على المراهق. (فيصل محمد خير الزرار، 1996، ص 87).

- الأسرة:

لا يريد المراهق أن يعامل معاملة الصغار، لذلك نجد انه يميل إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولم يعد يتقبل ما يقال له بل أصبحت له آراء ومواقف وأفكار يتعصب لها أحيانا لدرجة العناد، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما بخضوع المراهق وامتثاله أو تمرده وعدم استسلامه.

- المدرسة:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاته، بل ويرى أن سلطتها اشد من السلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة، فلماذا يأخذ مظهرًا سلبيًا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور والاستهانة بالدرس أو المدرسة أو المدرسين.

- المجتمع:

إن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقة اجتماعية لابد أن يكون محبوباً من الآخرين وأن يكون له أصدقاء، ويشعر بتقبل الآخرين له، فالمراهق بطبيعته يميل إلى حياة اجتماعية يسودها النشاط أو العكس الميل إلى العزلة أو الانفراد فنجد بعض يندمج ويكون علاقات اجتماعية بسهولة واكتساب صداقات والمحافظة عليها، حيث نجد البعض الآخر ينفرد ويبتعد عن تكوين صداقات مع رفاقه، وهذا راجع لظروف نفسية اجتماعية. (خليل ميخائيل معوض، 1971، ص 72)

هـ- مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلاً دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

وقد ينحرف المراهق جنسياً إذ يلجأ إلى التعدي أو التلذذ بالنظر أو التسلية أو العادة السرية، وهذه الانحرافات الجنسية ليست شائعة لدى معظم المراهقين لكونها موجودة لدى بعضهم وتهدف هذه الانحرافات إلى تحقيق إشباع جزئي عاطفي وجنسي بواسطة تحويل موضوع الغريزة الجنسية من موضوعها الأصلي إلى موضوعات ثانوية أو فرعية غير رسمية. (عادل نعي؛ وآخرون، 2008، ص 95- 96)

و- مشاكل النمو:

أهم خصائص ذلك نجد الأرق الشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، عدم الاستقرار النفسي عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيراً لكنها

بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرضا للسخرية. (عبد العالي الجسماني، 1994، ص 501)

2- أزمات المراهق:

يواجه المراهق أزمات تعيق نموه النفسي والاجتماعي وحتى الأخلاقي خاصة في مثل هاته الفترة الحرجة من العمر ونعني مرحلة المراهقة، والسبب يعود إلى المحيط الاجتماعي نفسه من الأسرة والمدرسة والنادي، كل هذه المنظمات التي لها علاقة لهذه الفئة، ولهذا سنطرح مختلف الأزمات التي يتعرض لها المراهق.

أ - الأزمات النفسية:

تقف أمام تطلعات المراهق نحو التجديد والاستقبال أزمات نفسية تعيق هذا التطلع ويمكن تقسيمها إلى أزمات انفعالية ورغبات جنسية ونزعات عدوانية.

ب - الأزمات الانفعالية:

تتميز انفعالات المراهق بالتغيير وعدم الثبات، حيث نجده ينقلب من انفعال إلى آخر في مدى قصير فهو ينقلب من حالة الزهو والفرح إلى القنوط واليأس وهناك ميزة أخرى هي تحكم المراهق في انفعال الغضب يصرخ ويضرب ويكسر الأواني. وكذلك عند انفعال الفرح يفعل نفس الشيء وهذا ما يدل على الإلتزان الانفعالي "حركات هستيرية" كما تتميز هذه المرحلة في الوقت نفسه بتكوين العواطف الشخصية، عواطف نحو الذات تأخذ المظاهر التالية:

الاعتناء بالنفس، العناية بالهندام وبطريقة الجلوس والكلام ويحس المراهق أنه لم يعد طفلا صغيرا لا يؤخذ له برأي.

ج - الرغبات الجنسية:

يشعر المراهق أنه كبير واكتمل من الناحية الجنسية، وأنه يريد أن يصبر عن تلك الدوافع الجامحة في نفسه بالزواج إلا أنه يصطدم بالواقع. فالقصور في المواد المادية

يقف بينه وبين ما ينشد إليه من استقلال والتعبير عن دوافعه الفطرية وهنا تزداد حدة التوتر الانفعالي.

وبالرغم من أن هذه العملية طبيعية إلا أنها بالنسبة للكثير من الفتيان المراهقين كابوس يمسك بثيابه، فهم يعتبرونه خطيئة ثم إن الجهلة وأدعياء المعرفة من الآباء غالبا ما يزيدون الطين بلة، ويثقلون على كواهل أبنائهم نتيجة سوء الفهم. (حامد عبد السلام زهران، 1982، ص 389)

د - النزعة العدوانية:

من الأزمات النفسية الشائعة عند المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم، وعلى الرغم من أن النزعة تشكل أزمة واحدة، إلا أن أعراضها تختلف من مراهق إلى آخر مثلا: الاعتداء بالضرب والشتم على الزملاء، الاعتداء بالسرقة، إلقاء التهم على الزملاء.

خامسا - حاجيات المراهق:

يعتبر كمال دسوقي " إن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول إلى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل والشرب في سبيل المثال البقاء وحاجات اجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية. (كمال دسوقي، 1979، ص 22)

أما فاخر عاقل فيرى: "أن للمراهق نفس الحاجات الجسدية التي تكون للأطفال والراشدين ونفس حاجاته الاجتماعية إلا أنها تختلف في شدتها ومعناها."

1 - الحاجة للمكانة:

يقول فاخر عاقل: "يريد المراهق أن يكون شخصا مهما ذو قيمة، كما يريد أن تكون له مكانة في جماعته، ويتميز بمكان الراشدين وأن يتخلى عن موضعه كطفل، لهذا ليس من الغريب أن نرى المراهق يقوم ببعض تصرفات الكبار كما أنه يرفض أن يعامل

معاملة الصغار، أو أن يطلب منه القيام بأعمال الأطفال، ثم أن المكانة التي يطلبها بين رفاقه من مكانته عند أبويه "فالمكانة التي يرغب المراهق تحقيقها قد تحددها في الفريق الرياضي خاصة عند فوزه، ونجاحه في مقابلة رياضية ما إذ أن هذا يشعره أن له مكانة ودور يلعبه في المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي تكون له مكانة اجتماعية.

2- الحاجة للاستقلال؛

يقول فاخر عاقل: " أن المراهق حريص على تحمل المسؤولية ويقوم بأعمال على وجه حسن ويظهر قدرة الإبداع والإنجاز رغم قيامه ببعض الأخطاء. (فاخر عاقل، 1982، ص 119 - 118).

فالمراهق قد يحقق استقلاليته عن طريق ممارسته للرياضة إذ أن هذه الاستقلالية تبدأ عند اختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك ويكون بذلك قد تخطى عن قيود الأهل.

3- الحاجة الجنسية؛

نادى فرويد وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية لسوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية، وكما أثبتت دراسته أن الطفل يكون له إلحاح جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي. (كمال الدسوقي، 1979، ص 134).

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا وتقوى رغباته الجنسية، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي، إذ أن بعض المحللين النفسانيين يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية ليبيدية عدوانية يحاول الفتى من خلالها أن يخفف منها وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة وبعض الهوايات كالموسيقى. (فاخر عاقل، 1982، ص 120)

4- الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء:

تقول عواطف أبو العلى: "إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتنميتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه، فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يباشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسود الإحساس بالانتماء."

كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة، فالألفة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة. (عواطف أبو العلاء، ب.ت، ص 38)

إذا فإن انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويحسسه بالانتماء.

5- الحاجة للعطف والحنان:

يقول كمال دسوقي "تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد، وأنه مرغوب فيه لذاته، وأنه موضع حب واعتزاز، وهذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادية، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق وتتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي، وهذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية، لذلك لا بد من إتباع هذه الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية وتتكون لديه روح التعاون والمحبة ولن يكون عدوانيا متخوفا من الآخرين "

ولعل هذه الحاجة قد تتحقق في الفريق الذي يمارس فيه المراهق الرياضة، إذ أن التعاون الموجود بين أفراد الفريق والأهداف المشتركة بينهم قد يجعله يشعر بحبهم له والاهتمام به.

6- الحاجة للنشاط والراحة؛

يرى كمال الدسوقي " إن النشاط يبعث الرضا والارتياح كما أن له آثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحس العادية أي الظاهرة كالعين مثلاً، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكوم جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف. (كمال دسوقي، 1979، ص 121).

كما يؤكد أيضاً أبو العلاء عواطف في هذا المجال يقول " إن المراهق في حاجة إلى تفريغ الطاقة في نشاط يميل إليه ويتفق مع قدراته إلا أن النشاط إلى الحركة والنشاط يقبلها السكون والراحة فالتوازن بين نشاط الجسم وحركته وسكونه وراحته لا بد منه من الناحية البيولوجية، إن فترات النشاط الطويلة أو الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية، إذ أن الفرد المتعب الجسم أو المرهق الحواس يظهر عموماً عنيداً سهل الإثارة وليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلمها. (عواطف أبو العلاء، ب.ت، ص 56).

وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضا والارتياح، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط الرياضي إمكانيات المراهق كما يقول المثل " إن تعدى الشيء عن حده انقلب إلى ضده."

إن مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم، ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقاً.

سادسا - أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق ودورها في الحد من التقلبات السلوكية للمراهق:

1 - دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين:

أ - دوافع مباشرة:

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة.
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية.

ب - دوافع غير مباشرة:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة.
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس، انقباض الوزن الزائد.
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي.
- تحقيق النمو العقلي والنفسي. (Caga- Etleill. R. Thomas, 1993, p 227)

2 - دور الرياضة في مرحلة المراهقة:

الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما، وجدانا، فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير والتنسيق بين ذلك من الفعال والتصرف إزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدى الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح به

فعالا في مجتمعه ومحيطه ووطنه لذا إسترعت في ذلك المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو وقسمت بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن أغراضها العامة والتي ندرجها كما يلي:

- تنمية الكفاءة البدنية
- تنمية القدرة الحركية
- تنمية الكفاءة العقلية
- تنمية العلاقات الاجتماعية

أ - تنمية الكفاءة البدنية:

المقصود بها الجسم السليم من الناحية الفيزيولوجية أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي وكذا الجهاز العصبي والعظام والمفاصل خالبا من التشوهات الجسمية أو الأمراض الوراثية المكتسبة بالإضافة للنظام الغذائي المتوازن والنظافة الجسمية بما يناسبه من تدريبات للمرحلة السنية لتقوية العضلات والمفاصل وتنمية القدرة الوظيفية للأجهزة.

ب - تنمية الكفاءة الحركية:

تؤثر خاصة في الناحية البدنية التي تؤهل لجسم لتأدية جميع الحركات بكفاءة منقطعة النضير وأثرها ما اكتسبه الجسم من خفة ورشاقة ومرونة وقوة التحمل وسلامة آلية التنفس وغيرها من عناصر اللياقة البدنية وقدرات الدراسة كيفية التنمية للقدرة الحركية برنامج خاص أيضا "العمر - الجنس".

ج - تنمية الكفاءة العقلية:

سلامة البدن لها تأثير اكبر على الخلايا الجسمية وتحديد المتواصل مما يجعل الأعضاء بدورها بشكل سليم فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق ليأتي بصورة مرضية الا ان كان الجسم سليما تماما حيث إن الجسم هو

الوسط للتعبير عن العقل والإرادة وان مجال الألعاب المختلفة الممارسة المهارات وطريقة اللعب والخطط المتبعة فيها تتطلب قدرا من التفكير وتشغيل العقل.

د - تنمية العلاقات الاجتماعية:

أغراضها تربوية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة " كالصبر، قوت التحمل، الاعتماد على النفس، الطاعة، النظام، احترام الطرف الآخر، تقبل الهزيمة، انكار الانانية، المثابرة، الشجاعة، الحذر من الغير، الثقة بالنفس، التعاون مع الفريق، وحدة العمل، المسؤولية، الترابط الأسري، اتخاذ المواقف المهمة..." وغيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم شخصيته وتهذيبها هذا الشيء البسيط فقط من ممارسة النشاط الرياضي. (بهاء الدين زعيتر؛ وآخرون، 2007، ص 16)

3- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

لتوضيح هذه العلاقة ما علينا إلا أن نستند إلى بعض التجارب التي أقيمت من طرف بعض العلماء، حيث اهتم بعضهم بتأثير الجسد والتمرينات الحركية على القدرات العقلية والنفسية، التي تلعب دورا هاما في عملية اندماج واحتكاك المراهق مع الجماعة، وهذا ما يسمح له اكتساب التوازن النفسي والاجتماعي.

فبفضل الرياضة يخفف المراهق الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي، ويعبر عن مشاكله وطموحاته، كما تجعله يعطي صورة حسنة لكيوننته الشخصية وحضوره الجسدي إلى غاية تحقيق رغبة التفوق والهيمنة، وذلك بغرض إثبات صورة أنه المثالية على الآخرين.

بالإضافة إلى هذا فإن الباحث "روزن برغر" يؤكد على وجود التمرينات البدنية والرياضية بالقدرات العقلية والحالة النفسية والاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوازن النفسي الاجتماعي للمراهق.

ومن خلال هذه التجارب العملية والنفسية تجدر لنا الإشارة أن سلامة البدن والنمو الجسمي السليم يعني سلامة العقل والتفكير، هذا ما يؤدي إلى هدوء النفس وشعور الفرد يكون واضحاً على سلوكه النفسي الاجتماعي.

كما أن هذه المرحلة تتميز بالإتقان، بسبب الزيادة في سرعة زمن الرجوع وهو الزمن الفاصل بين المثير والاستجابة، هذا ما يجعل قابلية المراهق للتعلم كبيرة، فمن مظاهر هذه الفترة زيادة المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، هذا ما يجعل تنمية بعض القدرات البدنية ضرورة ملحة كالقوة والتحمل، لأنها تعتبر أحسن مرحلة لتعليم المهارات الحركية، وتنمية القوة. (عبد العالي الجسماني، 1994، ص 263)

4- دور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من التقلبات السلوكية للمراهق :

تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دوراً هاماً في التقليل من السلوكيات الغير مرغوب فيها والصادرة من التلميذ في مرحلة المراقبة، هذا بفضل حكمة الأستاذ وأساليب تعامله معه من خلال:

- توفير مجموعة كبيرة من الألعاب والرياضات في البرنامج الدراسي.
- توفير الوقت العملي الكافي لتحسين الأداء المهاري.
- استغلال حب التلاميذ للأبطال المشهورين في تحسين الأداء المهاري.
- استخدام أساليب التدريس الحديثة (حل المشكلات، الوسائط المتعددة)....
- العناية بالفروق الفردية.
- إعطاء أهمية لكل ما يقوم به التلميذ المراهق من نشاط.
- العمل على إدماج التلاميذ المنعزلين عن الفوج أو جماعة العمل.
- تجنب الإرهاق والعمل الممل الخالي من المتعة والمنفعة.
- إعطاء الأولوية للعمل النوعي قبل العمل الكمي.

- السهر على غرس روح الاجتهاد والمثابرة والتمسك بالأخلاق الحسنة. (محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد، 2001، ص 60)

إن ما يصدر من سلوكيات من طرف المراقب، سواء كانت إيجابية أو سلبية فهي ناتجة من مختلف المؤثرات الفسيولوجية والنفسية، وكذلك المؤثرات الخارجية المحيطة بعملية التعلم.

سابعا- التطور البدني لدى فئة المراقبين:

أن رياضة المستوى العالي تتطلب تدريب إجباري وأكثر تعقيدا "مبدأ التدرج التحملي لتدريب" فيمكن طرح السؤال التالي: إلى أي حد يمكن الوصول بالمراقب بواسطة التدريب؟

إذا علمنا إن المراقبة تتميز بنمو وتطور متواصل هذا النظام السريع والمتغيرات تظهر جليا هناك ثلاث عوامل تؤثر في النمو:

- عوامل محددة بعامل النضج التغيرات المرفولوجية تحت تأثير الإفرازات الهرمونية.
- تدريب غير مخطط النمو العظمي الذي لاينتج إلا أثناء وجود حمل متزن وكافي.
- عوامل ناجمة عن تدريب مخطط التعلم النسبي لبعض الحركات المعقدة.

بالنسبة للمدرب ليس من الضروري تبديل العاملين الأولين وإنما العكس يجب معرفة أي الطرق الطبيعية لتمام عملية النمو الطبيعي، فبدون تدريب خاص تتجاهل مركبات هذه الطريقة التي يمكن تعديلها بواسطة تدريب ملائم وفي أي وقت تكون انسب. (زعير بهاء الدين، وآخرون، 2007، ص 16)

ثامنا- علاقة المراقب بأستاذ التربية البدنية:

لكي تكون العلاقة بين الأستاذ والمراقبة قوية وحسنة لابد على الأستاذ أن يهتم بمتطلبات رغبات المراقب كذلك على الأستاذ أن يترك موقف بيداغوجي يمر عليه

بدون التطرق إليه، إذن العلاقة بين الأستاذ والمراهق لها دور هام في تكوين وتوجيه المراهق الوجهة السليمة. ولتجنب المشاكل السلبية يجب على المربي أو المعلم إعطاء نوع من الحرية للتلاميذ ومنحهم بعض المسؤوليات في حدود إمكانياتهم وعدم توبيخهم أمام زملاء.

فلابد على الأستاذ أن يهتم بالمراهق وينمي تلك العلاقة بإعطاء الصورة الجميلة فيكون كثير النشاط، فالمعلم الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يحركه كالقيام بواجبه وقد يكون الكسل نتيجة ضعف أو مرض وقد يكون مصدر الكسل شيئاً نفسياً وعلى أية حال فالتلميذ هو الذي يعاني هذا الكسل.

تاسعا - المراهق وعلاقته بالمتوسطة:

يشير ميخائيل إبراهيم أسعد إلى أن الطور التعليم المتوسط يعتبر مخرجا حاسما في حياة التلميذ المراهق، فإذا كان المنزل هو المكان الأول الذي عمل على تكوين شخصية المراهق وتوجيهه توجيهها متكاملا، فإن المدرسة لها دور كذلك في هذا الصدد حيث المدرس الناجح في الوقت الحاضر لا يعمل فقط على تزويد التلميذ بالمعارف داخل المؤسسة التعليمية، بل هو مسئول على تحقيق القدرة على التوافق الاجتماعي والانفعالي للتلميذ، كما على المراهق أن يكون ذاته وأن يعتبر الدراسة عمله، ومن ثم وجب عليه الشعور بالمسؤولية كما عليه التفكير بطريقة موضوعية وإيجابية مع أقرانه، لأن مقياس تقدم الشعوب في العصر الحالي مبني على ما توفره هذه الشعوب من فرص تعليمية وتكوينية لشبابها. (محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد، 2001، ص 54)

خلاصة الفصل:

من خلال ما طرح في هذا الفصل نستخلص أن الإنسان يمر بعدة مراحل في عمره وأهمها هي مرحلة المراهقة المبكرة التي هي أصعب مرحلة في حياته، وذلك بما تتميز به من متغيرات الفزيولوجية والمرفولوجية التي لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه.

ووجب على المربي أو المدرب أن يعرف خصائص واحتياجات ومتطلبات المراهق الضرورية ليحقق نموا متزنا ويكون شخصية قوية ومتزنة في حياته.

الفصل الرابع

الوعي الصحي

تمهيد:

تهتم التربية الصحية بنشر الوعي الصحي لدى الأفراد من خلال ترجمة المعلومات الصحية إلى سلوكيات صحية سليمة داخل وخارج المدرسة، مما يؤدي إلى نمو المستوى الصحي على مستوى الفرد والمجتمع، وذلك بإتباع الأساليب التربوية الحديثة التي تهدف إلى تغيير اتجاهات الأفراد وتعديل سلوكياتهم وعاداتهم لتعزيز صحتهم وصحة المجتمع ككل. فالوعي الصحي هو الهدف الذي يجب أن نسعى إليه ونتوصل إليه لا أن تبقى المعلومات الصحية كثافة صحية فقط.

وبما أن التلاميذ يقضون وقتاً طويلاً في المدارس بات من الضروري توعيتهم صحياً من خلال تزويدهم بالمعلومات والمعارف الصحية وإكسابهم سلوكيات وعادات صحية سليمة ليحافظوا من خلالها على صحتهم وسلامتهم ويدركوا أهمية الحفاظ على صحتهم حالياً ليتمكنوا من التمتع بها مستقبلاً، هذا من جهة ومن جهة أخرى يعتقد المهتمون بالرعاية الصحية الأولية أن التلميذ ناقل جيد للمعلومات والخبرات الصحية التي يتعرض لها في المدرسة، لأن التلميذ عندما يكتسب المعلومات والخبرات والمهارات الصحية المقدمة له يقوم بنقلها بدوره إلى أسرته وإلى المجتمع الذي يعيش فيه، وبذا تقع على المدرسة مسؤولية كبيرة، تجعل لها دوراً أساسياً في نشر الوعي الصحي لأفراد المجتمع من خلال التلاميذ.

أولاً - مفهوم الوعي الصحي:

معنى وعى في لسان العرب الوعي حفظ القلب الشيء وعى الشيء والحديث يعيه وعياً وأوعاه حفظه وفهمه وقبله فهو واع وفلان أوعى من فلان أي أحفظ وأفهم. (ابن منظور، 2000، ص 245)

ولقد جاء معنى كلمة الوعي في المعجم الو جيز بثلاث صياغات هي الحفظ والتقدير، والفهم وسلامة الإدراك، شعور الكائن بما في نفسه وما يحيط بالآخرين. (مجمع اللغة العربي، 1998، ص 675)

ويعرف الوعي بأنه: اتجاه عقلي انعكاسي لدى الفرد يمكنه من الوعي بذاته والبيئة المحيطة به بدرجات متفاوتة من الوضوح والتعقيد. (مصلح الصالح، 1999، ص 115)

والوعي (Consciousness) هو إدراك المرء لذاته ولما يحيط به إدراكا مباشرا وهو أساس كل معرفة ويمكن إرجاع مظاهر الشعور إلى ثلاثة: الإدراك والمعرفة، الوجدان والنزوع والإرادة وهذه المظاهر الثلاثة متصلة ببعضها كل الاتصال. (بدوي أحمد، 1978، ص 81)

وجاء في قاموس (Le Petit LAROUSSE de la Medicine) الوعي بالمعنى النفسي أنها لمعرفة التي يمتلكها كل واحد حول وجوده، حول أفعاله وحول العالم الخارجي. (André Donart; Yacquè Bourneuf, 1983, p242)

ويعرف كود Good الوعي على أنه: امتلاك أو إظهار - إدراك أو تصور معرفة كما يشير كارثول Karthwohl إلى الوعي كخطوة في تكوين الجوانب الوجدانية بما تتضمنه من اتجاهات وقيم. ويؤكد على أنه في مستوى الوعي لا يكون الاهتمام موجها إلى الذاكرة أو القدرة على استرجاع المعلومات بقدر الاهتمام بأن الفرد يدرك أشياء معينة في الموقف أو الظاهرة، ومعنى ذلك أن الوعي يتضمن مكونا معرفيا مما يجعل الجانب الوجداني ملازما للجانب المعرفي. (الريامي أحمد، 2009، ص 13)

إذن فالوعي هو عملية إدراك الفرد لذاته وجماعته وبيئته والإحساس بواقعه، وفهم علاقاته الاجتماعية وتفاعلاتها، ومعرفة القوانين والسنن الاجتماعية التي تحكم سلوكه وتصرفاته ومشاركته الايجابية في تحقيق أهداف المجتمع، ويتم تكوين الوعي من خلال التربية في مختلف مراحل التعليم، وكلما كان الوعي أكثر نضجاً وثباتاً كان ذلك أكثر قابلية لدعم وتوجيه السلوك في الاتجاه المرغوب فيه.

والوعي نتاج التفرد، لان الوعي ذاتي، وصحته مرتبطة بتمام تميز الذاتية، كما انه نتاج التفتح، إذ لا وعي مع وجود مغلق، وحس مقفل، وعقل محصور، والوعي نتاج

الإيجابية، إذ لا وعي مع حركة الوجود الفردي المتفاعلة المقبلة على الحياة المرتدة لها.
(ذيب ميرفت، 2013، ص 576)

ويرى سلام سيد أحمد أن الوعي يؤسس على ثلاثة جوانب هي: الجانب المعرفي والجانب الوجداني والجانب التطبيقي، ويتمثل الوعي المعرفي في توفير المعلومات العلمية عن موضوع معين، فإذا اكتملت جوانب الوعي المعرفية والوجدانية والتطبيقية لدى الفرد وصف هذا الفرد بأن لديه وعي متكامل، فهو يعرف ويفكر ويتخذ موقفاً وينفذ.
(صبري ماهر؛ محمد أسامة، 2007، ص 134-159)

أما الوعي الصحي فهو ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية لدى الأفراد. (زنكنة سوزان، 2009، ص 2)

وهو مفهوم يقصد به إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية، وأيضاً إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، وفي هذا الإطار يعتبر الوعي الصحي هو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والإقناع، أي أن الوعي هو تحول تلك الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير. (سلامة بهاء الدين، 2001، ص 23)

والوعي الصحي هو جملة من التصورات والمعتقدات والرؤى التي تعين الإنسان في حياته وتحدد سلوكه ويقصد به هنا إلمام الناس بالمعلومات والحقائق الصحية وإحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، وفي هذا الإطار يعتبر الوعي الصحي هو الممارسة عن قصد نتيجة الفهم والإقناع. (الشلهوب عبد الملك، 2018، ص 3)

والوعي الصحي (Health Awareness) هو السلوك الإيجابي والذي يؤثر إيجابياً على الصحة والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته. (خلفي عبد الحليم، 2013، ص 273)

ويرى كوني (2001 Connie) أن الوعي الصحي عملية تحفيز الطلبة وإقناعهم لتعلم ممارسة صحية صحيحة أو عملية ترجمة الحقائق والمفاهيم الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة تؤدي إلى رفع المستوى الصحي للطلبة بإتباع الأساليب التربوية المتنوعة. (محمد علي، 2007، ص 190)

وهو عملية إعلام وحث الناس لتبني نمط حياة وممارسات صحية دائمة وهي من أهم عناصر الوعي الصحي والتي يعني تفعيلها إيصال المعلومة الصحية إلى الناس بطريقة صحيحة ومفهومة كما أنها الخطوة الأولى لتغيير سلوك الأفراد تجاه الأمور الصحية التي تؤثر على حياتهم وبالتالي تغيير المجتمع وكذلك إدخال تغييرات في البيئة حسب الحاجة من أجل تسهيل هذا الهدف وإجراء تدريبات مهنية وبحوث من أجل نفس الغرض والتوعية الصحية هي مسئولية كل موظف وعامل في مراكز الرعاية الصحية الأولية كلا في مجاله. (حسين عبد الأمير؛ ضيدان خديجة، 2012، ص 168)

إن فالوعي الصحي هو المعرفة والفهم وتكوين الميول والاتجاهات لبعض القضايا الصحية المناسبة للمرحلة العمرية بما ينعكس إيجاباً على السلوك الصحي اليومي، ويبدأ الوعي الصحي باكتساب الفرد الحقائق الصحية، والتي تتحول إلى شعور وجداني من خلال اتجاهات صحية معينة، تتكون لديه وتؤثر في النهاية على ممارساته وعاداته، والتي تظهر على هيئة سلوكيات صحية سليمة.

والعلاقة بين تعبير الوعي الصحي والتربية الصحية واضحة، إذ أن نشر الوعي الصحي هو الهدف الأول من أهداف التربية الصحية، كما أن السلوك الصحي هو أحد مظاهر الوعي الصحي، لأن الوعي الصحي من مكوناته الثلاث السلوك.

وهناك من يرى أن الوعي الصحي هو التتور الصحي Health Literacy وهو القدرة على قراءة وفهم المعلومات الصحية وتنفيذها، ومستوى قدرة الأفراد على تحصيل

ومعالجة وفهم المعلومات والخدمات الصحية الأساسية اللازمة لاتخاذ قرارات صحية مناسبة. (صالح عماد؛ السيد أماني، 2009، ص 5)

أما مفهوم التوعية الصحية فيستخدم كمترادف لعملية التثقيف الصحي وهي العملية التي تؤثر وتغير في الممارسات بالإضافة إلى المعلومات والمواقف المتعلقة بتلك التغيرات. (العامودي خالد؛ العوفي عبد اللطيف، 1995، ص 191)

فالتوعية الصحية عمل فني يعتمد على الحقائق العلمية والخبرات المكتسبة، ونظرا لأهميته فقد حظي باهتمام الأطباء والمختصين باعتباره الوسيلة الفعالة للنهوض بالمستوى الصحي لأفراد المجتمع، لذا ظهر مجال آخر للتوعية الصحية وهو التوعية الصحية المدرسية والتي تهدف إلى تنمية المعرفة الصحية لدى التلميذ وتغيير السلوك الصحي الخاطئ إلى سلوك صحي سليم حيث لا يكون التلميذ ممارسا لهذه السلوكيات فقط بل يمكن أن ينشر هذه المفاهيم والسلوكيات بين زملائه (Child to Child Education) وأيضا إلى مجتمعه.

وتكون التوعية الصحية المدرسية شاملة عندما تلمس النقاط التالية:

- تستهدف تغيير السلوك وليس المعلومة فقط.
- تطوير سلوك الطالب والاعتماد على النفس.
- تنمية المهارات الحياتية (التواصل مع الآخرين واتخاذ القرار وتفهم المشاعر الإنسانية والتعامل مع الأزمات).
- تستعين بالقيم والثوابت الصحيحة.
- ينظر للصحة بمنظار أبعد من مجرد غياب المرض.
- تستغل الإمكانيات المتاحة داخل وخارج المدرسة.
- تتناغم رسائله مع المناهج الدراسية وبيئة المدرسة.
- تمكن الطلاب من تحسين الظروف بالقدر الذي يدعم الصحة.

- تنشط التفاعل بين المدرسة، المجتمع، الأسرة والخدمات الصحية المحلية.
- تشجع على تحسين البيئة الصحية داخل المدارس والمحافظة عليها.
- تراعي توفير القدوة الصالحة داخل وخارج المدرسة. (الإدارة العامة لرعاية أطفال السن المدرسي ومنظمة الصحة العالمية، ص 24)

وهكذا فالتوعية الصحية مجموع الأنشطة التواصلية والإعلامية التحسيسية والتربوية الهادفة إلى خلق وعي صحي، بإطلاع الناس على واقع الصحة، وتحذيرهم من مخاطر الأوبئة والأمراض المحدقة بالإنسان من أجل تربية فئات المجتمع على القيم الصحية، والوقائية المنبثقة من عقيدة المجتمع ومن ثقافته ومن هنا فالتوعية الصحية هي التثقيف الصحي والذي من أهم أهدافه نشر الوعي الصحي عن طريق تطبيق السلوكات الصحية السليمة في حياتهم اليومية على أن يكون هذا التطبيق نتيجة للفهم والافتتاح أي أن تتحول المعارف والاتجاهات الصحية إلى سلوكات تمارس بانتظام في حياة الفرد.

وقد حددت منظمة الصحة العالمية أهداف التوعية الصحية كما يلي:

- 1- التأكيد على أهمية الصحة كمصدر قوة للمجتمع.
- 2- إمداد المجتمع بالخبرات والمعلومات لمساعدتهم على حل مشكلاتهم الصحية بأنفسهم وبطاقاتهم الذاتية.
- 3- رفع وتطوير الخدمات الصحية واستخدامها بطريقة مثلى. (العامودي خالد؛ العوفي عبد اللطيف، 1995، ص 192)

إذن مفهوم الوعي الصحي هو تثقيف الأفراد والمجموعات بإثارة وعيهم من أجل تغيير سلوكياتهم وعاداتهم السلبية إلى سلوكات وعادات ايجابية معززة للصحة، خاصة في ظل الزيادة العظيمة لمعدلات انتشار الأمراض المزمنة والغير معدية والتي يبقى السلوك أول مسبباتها سواء عن قد أو عن غير قصد ومن بين هذه السلوكات المعززة للجانب الصحي والمساهمة في تطوره التمارين الرياضية والتغذية السليمة ولا شك أن

النظام التعليمي الفعال من خلال المدرسة وباستغلال المراحل الحساسة والأكثر تأثراً بالسلوكات السلبية كمرحلة المراهقة ستكون الأرضية الخصبة التي نستطيع من خلالها تنمية الوعي الصحي للتلاميذ من خلال التربية الصحية كمادة مستقلة أو من خلال تضمين مواضيع ذات صلة بالتربية الصحية في مادة العلوم أو التربية المدنية أو حتى اللغة العربية والتربية الإسلامية.

ففي دراسة قام بها لوتس (Lottes, 1996) بهدف تحليل فائدة مساق صحي في كلية جتيربرج، حيث ركزت الدراسة على السؤالين ما الذي يؤدي إلى زيادة معرفة الطلبة في أحداث تغير في سلوكهم في نهاية المساق الصحي؟ ماذا يقول الطلبة عن تأثيرات المساق الصحي من حيث زيادة المعرفة والتغير في سلوكهم؟ وتم إجراء مسح شامل لآراء الطلبة في نهاية المساق وبعد أربع سنوات من دراستهم المساق، لملاحظة ما إذا كان له اثر في نمط حياتهم الصحي، بينت الدراسة إن التغيرات السلوكية التي حدثت في نهاية المساق وبعد أربع سنوات من دراسة المساق كانت إدارة الوقت والتغذية والتغلب على التوتر. (عبد الحق عماد؛ وآخرون، 2012، ص 942)

ثانياً - أهداف نشر الوعي الصحي:

الوعي الصحي كما ذكرنا سابقاً هو أحد الأهداف التي تسعى التربية الصحية إلى تحقيقها من خلال برامجها، وأنشطتها المتنوعة، وهو الهدف الذي تسعى المجتمعات إلى الوصول إليه وتحقيقه بين أفرادها. والهدف من الوعي الصحي في أي مجتمع من المجتمعات يتضح من خلال أفراد المجتمع هل يسلكون سلوكاً صحياً أم لا؟ ونشر الوعي الصحي يتضح في المجتمع من خلال النقاط التالية:

1- أن يكون أفراد هذا المجتمع قد أَلَمُوا بالمعلومات المتصلة بالمستوى الصحي في مجتمعهم وأَلَمُوا بالمشكلات الصحية، الأمراض المعدية المنتشرة في مجتمعهم، معدل الإصابة بها، أسبابها، طرق انتقالها، أعراضها، طرق الوقاية منها ووسائل مكافحتها.

2- أن يكون أفراد هذا المجتمع قد فهموا وأيقنوا أن حل مشكلاتهم الصحية، والمحافظة على صحتهم، وصحة مجتمعهم، هي مسئوليتهم قبل أن تكون مسؤولية الجهات الحكومية. والمجتمع الذي نريد الوصول إليه بنشر الوعي الصحي بين مواطنيه هو مجتمع يتبع أفرادَه الإرشادات، والعادات الصحية السليمة في كل تصرفاتهم، بدافع من شعورهم، ورغبتهم، ويشتركون إيجابيا في حل مشكلاتهم الصحية،

3- أن يكون أفراد هذا المجتمع قد تعرفوا على الخدمات، والمنشآت الصحية في مجتمعهم، وتفهموا الغرض من إنشائها، وكيفية الانتفاع بها بطريقة منظمة ومجدية. (سلامة بهاء الدين، 2001، ص 24)

ومن هنا يمكن أن نلخص الهدف الأساسي لنشر الوعي الصحي في ترجمة الحقائق ذات العلاقة بالصحة والمرض إلى نماذج من السلوك الصحي الملائم من قبل الأفراد والأسر والجماعات.

ويبدأ الوعي الصحي بإعطاء المعلومات الصحية أي بالمعرفة وينتهي بممارسة السلوك الصحي السليم ولكن بين المعرفة والسلوك توجد عدة مراحل وهي:

أ- المعرفة (إعطاء المعلومات): وهي من أهم مكونات الوعي الصحي وهي مجموع المعارف والمعتقدات التي يكونها الأفراد عن الأمور والقضايا والمشكلات الصحية والأمراض، وكما في المشكلات الصحية المزمنة فإن مكافحة ذلك تعتمد على تغيير أنماط حياة وعادات الأفراد السلوكية في مجالات محددة، وحجر الأساس في هذا التغيير هو المعرفة والتي تعني المعرفة الأولية بالعوامل والمسببات التي تؤدي إلى هذه المشكلة الصحية. والمعرفة الصحية تعني مجموعة المعلومات والخبرات والمدرجات التراكمية التي تحصل عليها الفرد من المصادر الموثوقة حول الحقائق والآراء الصحية والتي تشكل عاملا مهما في الوقاية من المرض ورافدا من روافد تحسين الصحة وترقيتها. (كشيشب مراد، عيادي نادية، 2014، ص5)

ب- **الاقتناع وتكوين الاتجاه والرغبة:** أي أنه بعد توضيح المعلومة أو إدراك المعرفة قد تتطور هذه المعرفة إلى مرحلة الاقتناع بهذه المعلومة وهذه محلها (العقل) وقد لا يقتنع الفرد رغم وصول المعلومة إليه وبعد الاقتناع بالمعلومة إذ يحدث تولد بالميل والاتجاه والرغبة لإتباع السلوك الصحي السليم وهذه محلها (النفس).

ج- **بناء الممارسات الصحية الحميدة:** المقصود هنا هو التطبيق الفعلي للعادات الصحية المرغوبة في حياة الشخص اليومية ومن هذه العادات عدم الإفراط في الأكل أو التدخين أو اتخاذ الاحتياطات اللازمة ضد الأمراض، والمعرفة لا تستلزم تقديم ممارسات صحية حميدة، ولكنها تطلب التطبيق الفعلي لهذه الممارسات الصحية. (محمد مي، 2009، ص 25) وانطلاقاً مما سبق يتم الحكم على التلميذ بأن لديه مستوى عالي من الوعي الصحي، عندما يمتلك هذا التلميذ المعرفة الضرورية حول الصحة عموماً، ولديه ميول واتجاهات نحو هذه المعارف والمعلومات الصحية، ويمتاز بمهارات معينة أي سلوكيات تعكس طبيعة تلك المعارف الصحية، عندئذ نستطيع الحكم على هذا التلميذ بأنه قد أصبح واعياً صحياً.

ثالثاً - أهمية نشر الوعي الصحي:

إن المجتمعات الراقية صحياً هي المجتمعات التي تعمل على نشر الوعي الصحي على مستوى الفرد والمجتمع إدراكاً منها أن أهمية الوعي الصحي لا تكمن فيما تجنيه من صحة أفرادها حاضراً، لكن ما يمكن تحقيقه من خلال هذا النشر مستقبلاً وانعكاسه على حياة الأفراد وبالتالي على المجتمع كله وتكمن أهمية نشر الوعي في ما يلي:

1- تمكين الفرد من التمتع بنظرة علمية صحيحة تساعد في تفسير الظواهر الصحية، وتجعله قادراً على البحث عن أسباب الأمراض وعملها مما يَكُنّه من تجنبها والوقاية منها.

2- أنه رصيد معرفي يستفيد منه الإنسان من خلال توظيفه وقت الحاجة له في اتخاذ قرارات صحية صائبة إزاء ما يعترضه ويواجهه من مشكلات صحية.

3- انه يولد لدى الفرد الرغبة في الاستطلاع ويغرس فيه حب اكتشاف المزيد منه كونه نشاط غير جامد يتسم بالتطور المتسارع. (الشلهوب عبد الملك، 2014، ص 4)

وترى الباحثة أن أهمية الوعي الصحي لا تكمن في رصد معرفي ومعلومات صحية فقط وإنما هو ترجمتها إلى سلوكيات صحية من شأنها حماية الفرد حاضرا ومستقبلا من المشكلات الصحية وبالتالي تمتعه بمستوى صحي يجعله قادرا على أن يكون مواطنا منتجا قادرا على اتخاذ قرارات صحية إذا ما واجهته أي مشكلة صحية تخصه أو تخص الآخرين.

رابعا- المؤسسات المسؤولة عن نشر الوعي الصحي:

مع تزايد المشكلات الصحية وزيادة انتشار الأمراض خاصة المزمنة منها، برزت الحاجة إلى تعميق مفهوم الوعي الصحي، فاهتمت العديد من المؤسسات به، لما له من أهمية بارزة ودور هام في إنشاء جيل يتمتع بالمعرفة الصحية التي من خلالها يستطيع أن يرتقي بنفسه وبمجتمعه إلى الأفضل، وأكد العديد من الباحثين في هذا المجال والمجالات ذات الصلة الوثيقة به كالطب، علم النفس، الطب السلوكي، التربية والتعليم...الخ على أهمية الوعي الصحي وضرورة تكاتف كل المؤسسات من أجل نشره والرقى به لأنه ليس مجرد معلومات يحفظها الطالبة فحسب، بل سلوكا ينبغي ممارسته ليكون جزءاً من حياتهم اليومية، أي إكسابهم ذلك الوعي لتنمية العديد من العادات ومن ثم ممارستها لأن المعرفة وحدها لا تؤدي إلى ممارسة السلوك الصحي ومن أهم المؤسسات المسؤولة عن نشر الوعي الصحي نجد:

1- الأسرة:

تعد الأسرة الخلية التربوية الأساسية لعملية التنشئة الاجتماعية، فمن خلالها تتبلور شخصية الطفل بجوانبها العقلية والاجتماعية والجسمية والانفعالية.

فمثلا عندما يولد الطفل فانه يتلقى الرعاية الصحية الأساسية خلال أيام ولادته الأولى، ثم ينتقل إلى المنزل حيث يقوم الأبوان بتقديم الرعاية الصحية اللازمة له حتى ينمو في بيئة سليمة، وهنا يكون للقدوة المنزلية تأثيرا فعال في حياة الطفل خلال المرحلة الأولى من حياته، حيث بتقليد والديه في كل ما يسمع ويرى، فينشأ متمرسا على العادات الصحية السليمة، لذلك كان ضروريا أن يكون المناخ الأسري سليما ومعدا إعدادا جيدا لتنفيذ ذلك الهدف. (بدح أحمد؛ وآخرون، 2009، ص 16- 17)

وترى شيلي تايلور أن هناك عدة أسباب تجعلنا نركز عن الأسرة كمصدر للمعلومات الصحية والارتقاء بالصحة:

1- وهو الأكثر وضوحا حيث أن الأطفال يتعلمون عاداتهم الصحية من آبائهم، لذلك فان التأكد من التزام الأسرة بنمط حياة صحي يعطي الأطفال الفرصة الأفضل للبدء بحياة صحية منذ البداية.

2- الأسر التي يوجد فيها أطفال، وراشد واحد يعمل أو أكثر، يكون لديها نمط حياة أكثر تنظيما واتساقا من أولئك الأشخاص الذين يعيشون وحدهم، وبذلك فان حياة هذه الأسر تتميز باتباع سلوكيات صحية، مثل: المحافظة على تناول ثلاث وجبات يوميا، والحصول على ثماني ساعات من النوم، وتنظيف الأسنان باستخدام الفرشاة واستخدام أحزمة الأمان. إن مظاهر الحفاظ على الصحة تكون أكثر وضوحا في حياة الأسرة، وذلك استنادا إلى حقيقة منشؤها أن الرجال المتزوجين لديهم عادات صحية أكثر بكثير من الذين يعيشون وحدهم. ويرجع ذلك جزئيا إلى الدور الذي تقوم به المرأة في إدارة الأمور بطريقة تساعد على بناء العادات الصحية.

3- تأثر أفراد الأسرة المختلفين بعادات أي فرد فيها. ومن الأمثلة الواضحة على ذلك التدخين من الدرجة الثانية، فالتدخين لا يسبب الأذى للمدخن فحسب، ولكنه- أيضا- يؤذي أولئك المحيطين به.

4- وهو السبب الأكثر أهمية، ويرجع إلى أن إحداث التغيير في السلوك على مستوى العائلة- كما يحدث في حال التزام الأسرة بنظام غذاء غير مشبع بالكولسترول، أو في التوقف عن التدخين - يضع جميع أفراد الأسرة، مما يؤكد التزامهم بشكل كبير في برنامج التغيير السلوكي، ويزودون الشخص المستهدف سلوكه بالتغيير بالمساندة الاجتماعية الضرورية، وتشير الدلائل إلى أن انخراط أفراد العائلة في عملية التغيير يمكن أن يزيد من فعالية التدخل بشكل جوهري. (شيلي تايلور، 2008، ص 182- 183)

ولذلك فإن دور الأسرة في غرس السلوك الصحي في أفرادها يعتبر من أولى الوظائف التي يجب أن تقوم بها الأسرة، وعليه نستطيع القول أن من أبرز أدوار الأسرة في نشر الوعي الصحي بين أفرادها هو:

1- توفير حياة عائلية سليمة: إن الحياة العائلية المستقرة التي يسودها السعادة والهدوء والعطف تؤثر بشكل ايجابي في صحة الأطفال النفسية كما أن الطفل الذي ينشأ في أسرة تنتشر بها الأمراض يكون عرضة للإصابة بها عن طريق الاختلاط، أما الطفل الذي ينشأ في أسرة تتمتع بالصحة الكاملة، فإن هذه الأسرة تكون قادرة على العمل لوقايته من الأمراض والقيام بمهمة التربية الصحية له.

2- تهيئة الفرص التي عن طريقها يتعود الطفل على ممارسة العادات الصحية المختلفة نتيجة لما يراه من الوالدين أو إخوته الكبار، فالأسرة تغرس عاداتها وقيمها في الطفل وتكسبه ذوقه في المأكّل والمشرب، والعادات الصحية التي يمارسونها في المنزل ذات اثر كبير في تربية الطفل ولهذا يمكن للوالدين غرس العادات الصحية في الطفل منذ نعومة أظافره.

3- توفير الوسائل والظروف المعينة على تثقيف أفراد الأسرة من خلال توفير الكتب المتخصصة والمجلات الصحية، والقيام بالرحلات مما يساعد على تزويدهم بالمعلومات الصحية المتنوعة. (علي الأحمد، 2004، ص 37- 38)

4- قيام الوالدين بالإجابة على تساؤلات الأبناء الصحية، خاصة ما يتعلق بالأمر الجنسية، بصراحة ووضوح، وتقديمها بأسلوب مقنع للابن، لأن إخفاء الحقيقة عنه يؤدي إلى تزعزع الثقة بهم فيعرض ويلجأ إلى الآخرين من الأصدقاء، وغيرهم للحصول على الإجابة.

5- تبني العادات الغذائية الصحية السليمة التي تتلاءم مع النمو الطبيعي للأبناء، وتعويدهم عليها، وتنبههم عن العادات الغذائية الضارة، وحثهم على الابتعاد عنها. فنوع الأغذية التي تفضلها. (سلامة بهاء الدين، 2001، ص 132)

ومن الواجب أن تقوم الأسرة بتنمية العادات الصحية في الطفل فالعادة مطلوبة قبل أن تكون المعلومة محكمة فالتدريب على سلوك يتسم بالثقافة الصحية يبدأ في المنزل ويكتمل في المدرسة ومع نمو الطفل توضح الأسرة بالتدرج المعلومة التي تبني بها العادة الصحية مع ملائمة المعلومات لميول وقدرات الطفل. (زرزور محمود، 2008، ص 52)

فالحياة الأسرية تشكل مصدر تعزيز للصحة والسلوكات الصحية السليمة لذا نرى أن هناك تزايد مستمر في توجيه إجراءات التدخل إلى الأسر بدلا من الأفراد، لضمان حدوث قدر أعظم من التغير في السلوك.

2- المدرسة:

تعد المدرسة مؤسسة اجتماعية أنشأها المجتمع بقصد تحقيق أهدافه، وهي إحدى المؤسسات المسؤولة عن التوجيه الصحي، فهي تكمل عمل الأسرة وتؤكد على العادات الصحية، لذا يمكنها العمل على تحقيق ونشر الوعي الصحي للتلاميذ.

فالمدرسة مؤسسة تعليمية تلعب دورا هاما في تكوين التلاميذ من الناحية التعليمية والثقافية، كما أنها ترعى التلاميذ من الناحية الصحية عن طريق توفير الرعاية الصحية السليمة وإكسابهم السلوك الصحي السليم، وهذا يؤدي في النهاية إلى النهوض بمستوى الصحة العامة للمجتمع. (شكر فايز؛ وآخرون، 1999، ص 14)

ولذلك فإن للمدرسة دور لا يستهان به في نشر الوعي الصحي، ورفع مستواه لدى التلاميذ وذلك عن طريق المناهج، والأنشطة المدرسية المختلفة، التي تعمل على تزويد التلاميذ بالكثير من المعارف والحقائق الصحية، وتكسيبهم العادات والسلوك الصحي السليم. كما يمكن للمدارس أن تنظم برامج للزيارات المنزلية التي يقوم بها المدرسون والزائرات الصحية والأخصائيون الاجتماعيون لمناقشة أولياء الأمور في المشاكل الصحية التي يتعرض لها التلاميذ.

وأيضاً من بين أهم مهام المدرسة الرعاية الصحية للتلاميذ من حيث تقويم صحتهم ومتابعتها والوقاية من الأمراض المعدية ومكافحتها والرعاية في حالة الطوارئ والإسعافات الأولية ورعاية التلاميذ المعوقين. (سلامة بهاء الدين، 2001، ص 133 - 134)

ويظهر دور المدرسة في نشر الوعي الصحي من خلال ما يلي:

- 1- تزويد التلاميذ بالمعرفة الصحية الفردية عن الأمراض المختلفة التي تصيب جسم الإنسان.
- 2- تزويد التلاميذ بالقواعد الصحية الضرورية للوقاية من الأخطار، والأمراض.
- 3- إكساب التلاميذ بعض الاتجاهات الصحية السليمة، التي تمكنهم من التعامل بنجاح مع المشكلات الصحية، التي يتعرضون لها أو يتعرض لها، أحد أفراد أسرهم.
- 4- المساهمة في تكوين بعض العادات الصحية السليمة في المجالات المختلفة، كالغذاء الصحي، والنظافة، وتناول الطعام، واللعب، والاستذكار وغيرها.
- 5- توفير الرعاية الصحية الممكنة للتلاميذ، من خلال الكشف الدوري، وعزل الحالات المرضية
- 6- إلقاء المحاضرات، ونشر الكتيبات، والقيام بمسرحيات تساعد في نشر الوعي الصحي بين التلاميذ، وأولياء أمورهم.

7- رعاية الصحة النفسية للتلاميذ، وتحريرهم من الخوف والقلق، ومناقشتهم في مشكلاتهم الانفعالية والوجدانية، لوقايتهم من الأمراض النفسية. (علي الأحمد، 2006، ص 39)

ويمثل المنهاج المدرسي الأداة الأساسية التي تستخدمها الجهات المسؤولة عن العملية التربوية في نقل المضامين التربوية إلى الطلبة لذا يجب أن تعد المناهج إعدادا يتماشى وحاجات وقدرات الطلبة كما يجب أن تستثمر هذه المناهج لتثبيت معرفة الطلبة وتدعيم سلوكهم. فالمنهاج المدرسي هو الوسيلة لتحقيق أهداف تربوية وغايات المجتمع في تعليم الطلبة، ومن أهم عناصر تعزيز المفاهيم الصحية والتثقيف الصحي وتغيير السلوكات الصحية الخاطئة والاتجاهات السلبية، وبالتالي تغيير العادات الشخصية وأنماط السلوك لتصبح أنماط حياة، مثل التغذية المناسبة، وزيادة النشاط البدني، والاتصال المستمر والمتواصل، والتركيز على البرامج الوقائية في تعزيز الصحة وتقوية التثقيف الصحي وربط الاستراتيجيات العلاجية والوقائية من أجل التأكيد على فوائد الوقاية وأهميتها. (طلافحة حامد؛ أبو حسان سائدة، 2007، ص 103)

وتهدف المدرسة بما فيها من مناهج، وكتب مدرسية، ومعلمين، وأنشطة مدرسية إلى تكوين طبائع حميدة، وصياغة نفسيات متوازنة ومتكاملة وتقف الإذاعة المدرسية جنبا إلى جنب مع العديد من الأنشطة المدرسية، فهي وسيلة تعليمية، ويؤدي الاستخدام التربوي لها إلى تنمية الطالب عقليا، وفكريا واجتماعيا، لكن الدراسات أثبتت أن التعلم لا يقتصر على ما تقدمه المدرسة داخل أسوارها للطلبة، ولكنه يتأثر كثيرا بالمؤسسات الثقافية والاجتماعية. (بني خلف محمود، 2007، ص 717 - 718)

إن المدرسة عموما والمناهج الدراسية خصوصا يجب أن تهتم بنشر الوعي الصحي لدى أفرادها حسب المرحلة النمائية التي يكونون فيها لأنها تعتبر المصدر الأكثر أهمية بعد الأسرة في تنمية الصحة، ولأن التلميذ يقضي وقتا طويلا بها. وبهذا تمكنه المدرسة من اكتساب معارف ومعلومات صحية تسمح له باتخاذ قرارات سليمة

تجاه صحتهم وصحة غيرهم وبالتالي إكسابه السلوكيات الصحية منذ الصغر ونقلها من المدرسة إلى البيت والمجتمع.

3- وسائل الإعلام:

مع ازدياد الحاجة الماسة نحو التوعية الصحية والرغبة الملحة في إيجاد سبل لعلاج الأمراض المزمنة المتفاقمة والتي أصبحت الشغل الشاغل للعام والخاص وطرق الوقاية منها، أصبحت وسائل الإعلام المرئية والمسموعة هدف كافة أفراد المجتمع في الآونة الأخيرة، للإطلاع على آخر المستجدات عالميا ومحليا وما يحدث حولهم من حالات مرضية وقضايا صحية من شأنها تعمل على تعزيز الوعي بالبحث عن الطرق الوقائية للوقوف أمام تيار الأمراض والتعرف على مواطن انتشارها وأسباب ظهورها وكيفية التعامل معها.

وتلعب وسائل الإعلام دورا هاما في تنمية الوعي الصحي لدى كل أفراد المجتمع في شتى المجالات بما في ذلك تزويد المجتمع بالمعلومات الصحية عن القضايا والمواقف المختلفة، وتعزيز المعرفة لدى كافة أفرادها من خلال إقامة حملات صحية توعوية، تهدف إلى زيادة إدراك المواطنين بكافة الفئات العمرية والمستويات التعليمية للمشكلات المختلفة، والتي تساعدهم على اتخاذ دور فعال في التعامل مع كثير من القضايا الصحية البارزة.

والمعلومة الصحية التي تقدمها وسائل الإعلام على نوعين:

أ- معلومات صحية متخصصة تقدم ضمن البرامج الصحية للتوعية التي قصد بها إمداد الأفراد بالمعلومات والتجارب والخبرات للمساهمة في حل مشكلاتهم الصحية ومن أمثلة هذا النوع البرامج أو الصفحات الصحية المتخصصة سواء في الصحافة أو الإذاعة والتلفزيون مثل برنامج الطب والحياة وسلامتك وغيرها من البرامج الصحية.

ب- المعلومات الصحية التي تقدمها وسائل الإعلام فهي المعلومات التي تقدم في ثنايا البرامج غير المتخصصة وفي هذه البرامج تقدم معلومات صحية حول أحدث المكتشفات الطبية وحول بعض الأمراض وكيفية الوقاية منها ويكون مصدرها عادة وكالات الأنباء والصحف والمجلات. (العامودي خالد؛ العوفي عبد اللطيف، 1995، ص 198)

وتلعب مصادر الإعلام المرئية أيضا كالتلفزيون وملحقاته دورا بارزا في تقديم المعرفة الصحية للطلبة وبعد التلفزيون من أكثر وسائل الإعلام تأثيرا واستحوذاً على نفوس المشاهدين بما يقدمه من برامج تعمل على تربية الفرد وتنقيفه بالمعلومات، وتزويده بالخبرات الجديدة في إطار من العرض الشيق الذي يواكب المبادئ السيكلوجية لعملية التعلم، هذا وقد دار جدل كبير حول جدوى إسهامات التلفزيون التعليمية، وبينما أظهرت نتائج بعض الأبحاث فائدة التلفزيون وقيمه في نواحي تعليمية وتربوية معينة جاءت نتائج الأبحاث الأخرى متضاربة، وإن كانت تتجه بصفة عامة إلى تأكيد أن إيجابيات التلفزيون ومحاسنه تفوق مساوئه وسلبياته.

فقد أجرى عبيد دراسة حول دور التلفزيون في إمداد الطفل بالمعلومات، على عينة مكونة من (400) طالب وطالبة في الصفوف الثلاثة الأخيرة من مرحلة التعليم الأساسي. وقد تبين أن (75.95%) من الأطفال يشاهدون التلفزيون، وأنه أكثر تأثيرا في جمهور الأطفال وأبلغ وأعمق من تأثيره في الكبار. وإذا كانت مرحلة المراهقة المبكرة هي أخطر مراحل حياة الطالب، فإن الأمر يتطلب العناية بما يبثه التلفزيون لهذه الفئة بشكل خاص، لعدم توفر مقدرة كافية منهم على النقد والتقويم، خاصة بعد أن أصبح التلفزيون من أعظم الوسائل المؤثرة في المعتقدات، والاتجاهات، والقيم لدى الأطفال. (بني خلف محمود، 2007، ص 718)

واستهدفت دراسة أخرى التعرف على دور مواد الرأي والاستقصاء بالصحافة المصرية في تنمية وعي الشباب المصري بالقضايا الصحية، والتعرف أيضا على عادات وأنماط تعرض العينة للصحف المصرية كمصدر للتثقيف والوعي بالقضايا الصحية. تم الاعتماد على منهج المسح بالعينة من خلال مسح الجمهور وتكونت العينة من 420 طالبا وطالبة من التعليم الثانوي والجامعي مقسمين بالتساوي حيث تم الاستعانة بصحيفة الاستقصاء وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- جاءت الموضوعات الصحية في الترتيب الرابع من بين باقي المواضيع التي يفضل الشباب المصري قراءتها في الصحف المصرية.
- احتلت التحقيقات المرتبة الأولى من بين مواد الرأي والاستقصاء التي يفضلها الشباب المصري في زيادة وعيه ومعرفته بالقضايا الصحية.
- توجد علاقة ايجابية دالة إحصائيا بين مستوى تعرض الشباب المصري للصحف ومستوى الوعي بالقضايا الصحية لديهم.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي بالقضايا الصحية للشباب المصري والجنس (ذكور - إناث) لصالح الإناث. (عبد الغني أمين؛ وآخرون، 2011)

وهدف دراسة حسين خزاعي (2001) إلى التعرف على دور التلفزيون في تنمية الوعي الصحي باستخدام المنهج الوصفي التحليلي على عينة من المفردات للمجتمع الأردني وتوصلت الدراسة إلى أن التلفزيون مصدر أساسي في تزويدهم بالمعلومات الصحيحة، ويعتبر التلفزيون وسيلة فاعلة في نشر الوعي الصحي، كما يلعب القارئون بالاتصال دورا هاما في تطوير البرامج الصحية. (حلس موسى؛ مهدي ناصر، 2010، ص 138)

وتشكل الشبكة العنكبوتية اليوم أحد أهم المصادر للمعلومات الصحية على مستوى العالم.

ويستند إليها الكثير من الأشخاص للبحث عن معلومات صحية أو طبية. وشبكة المعلومات الدولية اليوم مليئة بالمواقع التي اهتمت بتقديم محتوى متخصص حول "التثقيف الطبي" أو "التوعية الصحية"، حتى أن هناك مواقع تخصصت في التثقيف بأحد فروع الطب منها: طب الفم والأسنان، الأمراض الجلدية، الطب النفسي، الإسعافات الأولية، اضطرابات النوم، الأمراض الوراثية والسمنة... وغيرها، بل أن بعض المواقع تقدم خدمات طبية أخرى كتقديم استشارات طبية عبر الويب مع أطباء متخصصين لإجابة المريض عما يشكو منه وتقديم مقترحات للعلاج وهو في منزله، والبعض الآخر يقدم دليلاً للأطباء في مختلف التخصصات المتواجدين في مختلف الدول العربية حتى يسهل عليك الوصول لأفضل طبيب في تخصص ما ويكون قريب من سكنك.

فاستخدام وسائل الإعلام الالكترونية في تعزيز الصحة من الأمور الجذابة، ولذلك يتزايد استخدامها في مجال الرعاية الصحية، فقد أشار كوركوران 2007 إلى أنه يجب تشجيع السكان على استخدام التكنولوجيا الحديثة بوصفها وسيلة للحصول على المعلومات الصحية، حيث يمكن اطلاع أي فرد يستخدم الحاسب الآلي على الكم الهائل من المعلومات المتاحة على شبكة الانترنت، ويسمى هذا المنهج بالصحة الالكترونية. (شويخ هناء، 2014، ص 96 - 97)

4- المساجد ودور العبادة

تؤدي المؤسسات الدينية دوراً مؤثراً في نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع، خاصة الأميين منهم، وأغلبهم من كبار السن ممن فاتهم قطار التعليم، وعلى رأس هذه المؤسسات الدينية المساجد، والتي تعتبر من أفضل المواقع لنشر الوعي الصحي، خاصة وأن ارتيادها يحدث يومياً. والأدوار التي تقوم بها المؤسسات الدينية في نشر الوعي الصحي تتمثل في:

1- الخطب، والمواعظ، والدروس التي تقام في المساجد، والتي لها أثر فعال في تعريف مناسب لعادات، والممارسات الصحية، التي حث الإسلام عليها، كالاغتناء بالنظافة الشخصية، ونظافة المنزل، والطرق، وآداب الأكل، والشراب، إلى غير ذلك.

2- نشر الكتب والمقالات التي تناول وجهة نظر الإسلام في بعض القضايا، والمشكلات الصحية مثل التدخين، تناول الخمر، المسكرات، المخدرات والأمراض الجنسية. (علي الأحمد، 2006، ص 41)

لذا تعد دور العبادة مصدرا خصبا للمعرفة الدينية، كما أنها تكاد تكون المصدر الأعظم للتمسك بالقيم والأخلاق والسلوكات الصحية، فهي تقوم بدور مزدوج يتمثل في التعبد والتعلم، ويتفاوت تأثيرها من مكان إلى آخر ومن أمة إلى أخرى. كما يتم من خلالها مناقشة موضوعات صحية متعددة، مما يجعلها مصدرا إضافيا للمعلومات الصحية، ويستوجب أخذه بعين الاعتبار. (بني خلف محمود، 2007، ص 718)

خامسا - مجالات الوعي الصحي:

لقد برزت قضية الوعي الصحي وإكسابه ونشره، كأحد الأولويات والأهداف الرئيسية للتربية الصحية في هذا العصر، في زمن يتعرض فيه الفرد الإنساني إلى مخاطر صحية وبيئية متزايدة، تنتسج وتتزايد بازدياد تسارع عجلة التقدم التقني والصناعي، الأمر الذي جعل الكثير من دول العالم تركز جهودها للتغلب على هذه المشكلات بحلول عدة، يأتي في مقدمتها المناهج، والبرامج الدراسية، ومحتواها الصحي، لإكساب الفرد الوعي، والمسؤولية اللازمة ليقى نفسه ومجتمعه من ذلك، ومن خلال الاطلاع على الأدبيات التي كتبت في موضوع الوعي الصحي ومجالاته يمكنك إن نحددها في خمس مجالات وهي:

1 - الوعي الصحي الشخصي:

إن التوعية والإرشاد حول طرق العناية بالجسم والمحافظة على الصحة واجب كل إنسان قادر على ذلك في المجتمع، وتبدأ من خلال إدراك العوامل المؤثرة في السلوك

ومراعاتها ودراستها من مختلف الجوانب وتعتبر الوقاية من المبادئ الأساسية التي اهتم بها الإنسان منذ القدم لأنها السبيل الوحيد الذي يستطيع به الإنسان مواجهة أي مرض وأي مؤثرات سلبية.

وتبدأ الوقاية من الأمراض في منع تواجد وتكاثر الجراثيم على السطح الخارجي لجسم الإنسان، ومنعها من الدخول من خلال الفتحات الطبيعية أو من خلال الجروح، وهذا هو الذي نسميه الصحة الشخصية وهي مجموعة الإجراءات التي يقوم بها الفرد للحفاظ على أعضائه من الأمراض ورفع درجة مقاومتها للجراثيم التي قد يتعرض لها. (الشاعر عبد المجيد؛ وآخرون، 2005، ص 91)

وتتعلق بتوعية الفرد بأهمية الصحة والنظافة والتغذية والنوم والعمل والراحة ومزاولة النشاط الرياضي وممارسة أوجه من النشاط الترويحي في أوقات الفراغ.

كما يجب الحرص على نظافة أطراف اليدين والقدمين وقصهم كلما دعت الحاجة، كذلك يجب العناية بنظافة الفم عن طريق غسله باستمرار وتنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون، بالإضافة إلى ضرورة الحرص على تنظيف الأنف عن طريق التمخط من وقت إلى آخر وعلى الفرد أن ينظم مواعيد زيارته إلى المرحاض، ومحاولة الاهتمام بتناول الخضروات الطازجة حتى لا يحدث الإمساك والابتعاد قدر الإمكان عن المليات. (سلامة بهاء الدين، 2001، ص 131)

والنظافة الشخصية من أهم وسائل المحافظة على الصحة وتشمل نظافة البدن كله مرة أو مرتين على الأقل في الأسبوع وتنظيف اليدين والفم والأنف والوجه والأذنين والشعر، وغسل اليدين قبل الطعام وبعد قضاء الحاجة وبعد ملامسة المرضى بالماء والصابون وتنظيف السبيلين بالماء بعد التبول والتبرز. ومن الضروري أيضاً المحافظة على تقليل الأظافر والعناية بالشعر وعدم البصق إلا في منديل من القماش أو الورق وتغطية الفم والأنف عند العطس أو السعال وعدم رمي القاذورات في الأماكن العامة.

إذن فالصحة الشخصية ميدان يعتمد على وقاية أو حماية الصحة والحفاظ عليها. وذلك من خلال إجراءات وقائية كالتغذية الصحية والنظافة وممارسة الأنشطة لتقوية الجسم ورفع مستوى اللياقة البدنية وكذلك إجراء التحاليل الطبية الدورية والاستفادة من الخدمات الطبية المتوفرة في المجتمع، وتجنب أو الابتعاد عن المخاطر والعادات السلوكية غير الصحية مثل التدخين والمخدرات والعقاقير، والابتعاد عن البدانة وإتباع برامج لتخفيف الوزن بالأساليب العلمية. (عبد العزيز مفتاح، 2010، ص 51)

- أهمية الصحة الشخصية:

- 1- مقاومة تجمع وتوالد الجراثيم على السطح الخارجي للجسم.
 - 2- مقاومة توالد الجراثيم في الفتحات الجسم المختلفة مثل الأذن والأنف.
 - 3- الحد من تواجد الأجسام الغريبة في مخلفات الأطعمة في الفم.
 - 4- المحافظة على قوة ونشاط الجسم.
 - 5- إعطاء الجسم ما يحتاجه من الغذاء وراحة.
 - 6- المحافظ على الأعضاء الجسم سليمة بإتباع الأساليب المثالية في الحركة والنشاط.
- (الشاعر عبد المجيد؛ وآخرون، 2005، ص 91)

ولكي يحافظ الفرد على صحته الشخصية عليه أن يعمل في ثلاثة مجالات تكمل بعضها البعض ولا غنى له عن أي منها وهي:

أ- أن يحرص على سلامة بدنه وعقله وبيئته من خلال السلوك الصحي السليم، وأن يحافظ على علاقات طيبة مع أفراد والمجتمع.

ب- أن يتجنب كل ما يعرضه للمرض، من ممارسات وعادات خاطئة.

ج- أن يبادر إلى الفحص الطبي المبكر، وأن يعمل على اكتشاف الأمراض والإسراع في علاجها.

2- الوعي الصحي الغذائي؛

إن للغذاء أهمية كبيرة في حياة الإنسان فهو المادة الأساسية في تزويده بالطاقة الضرورية في عملية النمو وعملية الاحتراق وترميم الخلايا التالفة وإعادة بنائها وعليه تعتمد حركة الإنسان وفعاليته المختلفة، ويخل الغذاء في تركيب بعض المركبات المهمة في جسم الإنسان مثل الإنزيمات والهرمونات وإفرازات الغدد اللعابية. (المهجة نبال، 2009، ص 292)

أما التغذية كعلم تحتوي على التركيب الكيميائي للطعام، وطريقة هضمه وتمثيله، وأمراض نقص التغذية أي أن التغذية تشمل التفاعلات الطبيعية والكيميائية الضرورية لبناء الجسم والتي تعمل على استمرار الجسم في القيام بوظائفه الفسيولوجية. (سلامة بهاء الدين، 2001، ص 79)

السليمة جزء أساسي من نمط الحياة الصحي، وهي مجموع العمليات التي يحصل الكائن الحي عن طريقها على المواد الغذائية اللازمة لحفظ حياته، وإنتاج الطاقة اللازمة لعملياته الحيوية، وأوجه نشاطاته المختلفة لمساعدته على النمو لتعويض الأنسجة التالفة. (الجمال رضا، 2004، ص 40)

وترتبط أمراض العصر كأمراض القلب والسرطان والسكري ارتباطاً وثيقاً بنوعية الغذاء. فالإفراط في تناول الأغذية الغنية بالدهون والصوديوم والفقيرة بالألياف والفيتامينات كلها عوامل مؤكدة لزيادة الاحتمالات بالإصابة بتلك الأمراض. ولاشك في أن الأمراض المزمنة والمرتبطة بالتغذية ليست فقط مقلقة وتحد من النشاط الجسدي والتطور الفكري، بل أنها مهدد وسبب رئيس للوفاة.

وترى المنظمة العالمية للصحة أن من العوامل المساعدة على حدوث الأمراض المزمنة كثرة تناول الدهون وقلة ممارسة النشاط البدني وزيادة الوزن وقلة تناول الأغذية الغنية بالألياف.

إن فالسلوك الغذائي يلعب دورا مهما في الإصابة بالمشكلات الصحية خاصة إذا تعلق الأمر بالأمراض المزمنة والتي هي نتيجة سلوك اليومية، فالسلوك الغذائي هو الطريقة التي يتبعها الشخص أو المجتمع في تناول الغذاء اليومي ويؤثر في السلوك الغذائي: نوع الغذاء، توفر الغذاء، العادات الاجتماعية والتقاليد الحالة الاقتصادية، المناخ والحالة الصحية.

إن السلوك الغذائي السليم هو أحد أهم روافد البناء الصحي المحكم، والغذاء الصحي طريقا من للصحة السليمة، كما أن السلوك الغذائي غير الصحي ذو أثر كبير على الصحة حاضرا ومستقبلا. فمن المتعارف عليه أن التغذية غير الصحية من مسببات ارتفاع ضغط الدم وظهور داء السكري والبدانة وهشاشة العظام، وزيادة نسبة الدهون في الدم وأمراض الأسنان والعديد من الأمراض الطارئة والمزمنة كما أن لبعض الأغذية دور في ظهور بعض أنواع السرطانات. (الركبان محمد، 2009، ص 79)

لذا كان لزاما نتيجة التزايد المذهل للأمراض ذات العلاقة بالتغذية إلى إعداد برامج تهتم بالتوعية الصحية الغذائية وذلك من اجل رفع الوعي الصحي الغذائي للأفراد. وهو معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسيها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجبات المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته. (القدومي عبد الناصر؛ زايد كاشف، 2009، ص 9)

يتبين من خلال هذا التعريف انه يركز على الممارسات الغذائية السليمة بهدف الحفاظ على الصحة حيث أن عادات الإنسان الغذائية تلعب دورا كبيرا في وقاية الإنسان وحتى علاجه من الكثير من الأمراض، فكلما كانت عاداتنا صحية وسليمة كلما تمتعنا بحياة آمنة خالية من المشكلات الصحية.

ويقصد بالوعي الغذائي أيضا تنمية وعي أفراد المجتمع بأهمية التغذية الصحيحة وتفهم مبادئها الأساسية التي تشكل وحدة متكاملة يتم بدراستها تحقيق الأهداف العامة للتربية الغذائية ويمكن أن تعطى كمناهج مستقلة ولاسيما في الصفوف المتقدمة من مراحل التعليم. (فخرو عائشة، 2003، ص 25)

وتعرفه الباحثة على انه اكتساب تلاميذ السنة الثالثة من التعليم المتوسط المعارف والاتجاهات والسلوكيات الغذائية الصحية الصحيحة والتي بدورها تعمل على الوقاية من الأمراض المعاصرة المرتبطة بممارسة السلوكيات الغذائية الخاطئة والتي تمثل خطرا على حياتهم حاليا وفي المستقبل. وتلعب المدرسة دورا كبيرا في تغيير السلوك الغذائي لمعظم الأطفال والاختلاط مع الجماعات يكسب الطفل والمراهق خبرات جديدة ينقلها إلى المنزل. وفي مرحلة المراهقة يحدث تغيير ملموس في السلوك الغذائي للمراهق نتيجة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث له إذ يزداد نمو وسعة المعدة وهذا يؤدي إلى زيادة الشهية والإقبال على الطعام. ويبدأ السلوك الغذائي للإناث في الاختلاف لان الفتاة تبدأ بالاهتمام بقوامها وإتباع حميات غذائية قد تؤدي إلى ظهور أمراض سوء التغذية.

إن عملية النضج الجنسي والنفسي للمراهق قد تنعكس على عاداته الغذائية فقد يرفض اقتراحات الوالدين حول التغذية ويتناسى وجبة الإفطار ويرفض تناول أنواع من الأطعمة كنوع من إثبات الذات ويتأثر بأصدقائه فتراه يفضل تناول الوجبات السريعة خارج البيت والإكثار من المشروبات الغازية وعدم التقيد بأوقات الوجبات وهنا يمكن للأبوين مساعدته في المحافظة على وضعه الغذائي بالتربية الغذائية السليمة ودعمها بمناهج مدرسية تمكنه من تغيير عاداته الصحية الخاطئة إلى أخرى سليمة وصحية.

والتربية الغذائية هي تلك العادات والسلوكات المرتبطة بالغذاء، والتي من شأنها أن تحسن صحة الفرد والمجتمع وتصونه من الأمراض. (فخرو عائشة، 2003، ص 24)

أما الثقافة الغذائية فهي مجموعة المفاهيم والمدرجات والعادات والممارسات المرتبطة بالغذاء والتغذية التي تتوافر لدى الفرد، والتي تتدخل في رسم وضعه الصحي طوال حياته، الأمر الذي أوضح أهمية تنمية الثقافة الغذائية لدى الجميع، فالثقافة الوحيدة التي يولد بها الإنسان هي كيف يأكل، وهي ذاتها قد تكون الثقافة الوحيدة التي يحيا الإنسان طوال حياته لا يحرص عليها، تلك تكون واحدة من أهم معوقات التنمية في أي مجتمع. والثقافة الغذائية ضرورة حتمية للتنمية المجتمعية الشاملة. فسلوك الآباء يشكل عادات الأبناء، والعادات الغذائية في الصغر تتحول إلى نمطا سلوكيا في الكبر. فنتوالى سلسلة من السلوكيات والعادات من جيل لآخر لتساهم في رسم ملامح تنمية مجتمعهم. وعليه فالوعي الغذائي حاجة لمختلف الفئات على كافة المستويات. (عزمي مجدي، 2014)

3- الوعي الصحي الرياضي؛

شهدت السنوات الأخيرة تزايد اهتمام العلماء والمختصين بممارسة الأنشطة البدنية، ليس بهدف المنافسة ولكن كنوع من وسائل الوقاية والعلاج من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة والتأثيرات السلبية والأضرار النفسية والاجتماعية الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية في ظل التقدم التكنولوجي السريع الذي يشهده العالم مثل التوتر وزيادة القلق، ويرجع هذا الاهتمام إلى نتائج الدراسات التي أظهرت بصورة متكررة أن أغلب فئات المجتمع لا يمارسون قدرا كافيا من النشاط البدني لتحقيق الصحة المثالية والعافية خاصة في ضوء قلة حركة الأفراد نتيجة لاستخداماتهم للتقنيات التي تقدمها الاختراعات التكنولوجية الحديثة والتي تكفل لهم الراحة في حياتهم العامة سواء في مجالات العمل أو المنزل دون الحاجة للحركة. (الجفري علي، 2014، ص 75)

وارتبطت الصحة ارتباطا لا حدود له بالنشاط البدني وأطره المختلفة كالرياضة والألعاب والرقص والتمارين وغيرها، ولقد أدرك الإنسان هذه العلاقة منذ قديم الأزل ثم

أكدتها البحوث العلمية والدراسات في العصر الحديث، وتتمثل هذه العلاقة من خلال أبعاد كثيرة على قمتها أن الصحة بمفهومها الشامل هي أهم نتائج وفوائد الممارسة المنظمة المقننة للنشاط البدني. (أمين أنور الخولي، 1996، ص 75)

والنشاط البدني هو حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة. كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو المزرعة، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي تروحي. يتضح إذن أن النشاط البدني هو سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية، سواء كان عفويا أو مخططا له.

وهناك نوعان من النشاط البدني، نشاط نمط حياة ونشاط بنائي أو منهجي:

1- نشاط نمط الحياة ويتكون من نشاطات مثل المشي وصعود السلالم والقيام بالأعمال المنزلية واللعب

2- النشاط البدني البنائي ويتكون من برامج مثل الرياضة وبرامج تعليمية في الرقص وألعاب الجمباز والسباحة وضعت لتزيد من نوعية و/أو كثافة النشاط البدني. ويساعد النشاط البدني البنائي الأطفال والمراهقين في تحقيق تقوية العضلات والقدرة والمرونة ولياقة القلب والأوعية وأيضا تحقيق وزن صحي والمحافظة عليه. وتشتمل برامج النشاط البدني البنائي على فئتين: برامج التدريب البدني أثناء الدراسة وبرامج النشاط البدني غير المنهجية داخل وخارج المدرسة. وتوجد إرشادات تقييم وتنظيم البرامج المدرسية والاجتماعية لتعزيز النشاط البدني لدى الأطفال والمراهقين. وهذه الإرشادات تعنى بالسياسة والبيئة والتدريب البدني والتثقيف الصحي والنشاطات غير المنهجية واستخدام الوالدين والتدريب الشخصي وخدمات الصحة والبرامج الاجتماعية وبرنامج التقييم.

ويذكر هولي ودون فرانكز (Howley & Don Franks) 1992 أن النشاط البدني يقلل من التوتر الناتج عن الإرهاق في العمل، ويحقق التوازن النفسي للفرد، ويعمل على الارتقاء بوظائف الجسم الحيوية، كما يقلل من احتمالية التعرض للمشكلات المرضية المتعلقة بصحة الشخص. (الحاجة هدى، 2001، ص 138)

ومن الثابت علمياً في وقتنا الحاضر أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني المعتدل الشدة (على الأقل) وارتفاع اللياقة البدنية للفرد تحملان في طياتهما تأثيرات إيجابية جمة على وظائف الجسم المختلفة، وتعودان بفوائد صحية كثيرة على الإنسان. وعلى العكس من ذلك فإن الخمول البدني والركون للراحة يقودان إلى جملة من الآثار السلبية على صحة الفرد والمجتمع على السواء. وتشير الإحصائيات في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن 35 % من وفيات أمراض القلب التاجية، و35 % من وفيات داء السكري، و32 % من وفيات سرطان القولون تعزى للخمول البدني. (الهزاع هزاع، 2004، ص 141)

وتعرف التربية البدنية بأنها: "جزء من التربية العامة والتي تهدف إلى تنمية شخصية الفرد عقلياً وبدنياً ونفسياً واجتماعياً بصورة متكاملة من خلال ممارسة النشاط الرياضي تحت إشراف قيادة واعية" (القُدومي عبد الناصر؛ زايد كاشف، 2009، ص 4)

وهي أسلوب للحياة وطريقة مناسبة لمعيشة الحياة وتعاطيها من خلال خبرات الترويح البدني واللياقة البدنية والمحافظة على الصحة وضبط الوزن وتنظيم الغذاء والنشاط، وهو مفهوم يتسق مع التربية مدى الحياة. (أمين أنور الخولي، 1996، ص 30)

فهي إذن نظام تربوي واحد مجالات التربية العامة، وهي تعمل على تربية الفرد وإعداده عن طريق النشاط البدني الذي يمارسه بتوجيه وإشراف من قبل المختصين، والذي يجب أن يتناسب مع مراحل النمو المختلفة، وذلك لاكتساب المهارات الحركية المختلفة وتنمية اللياقة البدنية وتحسين الصحة. (سلامة بهاء الدين، 2001، ص 44)

ولقد بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة الدور البارز الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في الصحة النفسية، وتعتبر عنصر فعال في تكوين شخصية الفرد، كما تنمي لدى الطفل الشعور بالذات لذلك نقول أن التربية البدنية والرياضية تسعى إلى النمو الجسماني وتكثف النشاط الحركي وتهذب الخلق وتكون الشخصية وتنمي الشجاعة والتعاون والطاعة والتوافق الجسمي الحركي والعصبي والعضلي.

وفي دراسة قام بها كل من سودان وويلز، 1980 بهدف معرفة التعليم المرتبط وأثره على اتجاهات التلاميذ نحو درس التربية الرياضية توصلت النتائج إلى أن تدريس المعارف والمعلومات والحقائق أدى إلى تنمية الاتجاهات الموجبة نحو التربية الرياضية وأن هناك علاقة طردية ما بين مستوى اللياقة البدنية لطلاب الصف الثامن واتجاهاتهم نحو التربية الرياضية. (خميس محمد، 2002، ص 419 - 420)

وتشير الأبحاث التي أجريت لمعرفة مستوى النشاط البدني الممارس لدى لأطفال وإلى معرفة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لهم في العديد من المجتمعات ومنها المجتمع الأردني إلى وجود انخفاض كبير في مستوى النشاط البدني الممارس ووجود انخفاض حاد في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة خاصة عنصر اللياقة القلبية التنفسية هذا إضافة إلى وجود نسب مقلقة لارتفاع مستوى دهنيات الدم الخطرة وانتشار البدانة والزيادة في الوزن ويرجع ذلك إلى أن نسبة كبيرة من الأطفال أصبحوا ينتقلون من وإلى المدرسة بواسطة الحافلات إضافة إلى كم الوقت الهائل الذي يقضونه في مشاهدة التلفاز واستخدام الحاسب الآلي. كما أن بعض المدارس التي تنخفض فيها إقامة النشاطات الرياضية الموجهة إلى الطلبة ترتفع لدى طلبتها نسب انتشار البدانة وزيادة احتمالات إصابتهم بالأمراض المرتبطة بقلّة الحركة مستقبلاً. (ذيب ميرفت، 2013، ص 94-95)

وفي دراسة للعلاقة بين اتجاهات طلاب جامعتي يونج نام وتشانج نام بكوريا نحو التربية الرياضية ومستوى ممارستهم للنشاط الرياضي توصل يونج بي (Yong Bae, 1998) إلى ما يلي:

- الطلاب الكوريون لديهم اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي.
- يمارس طلاب جامعة يونج نام النشاط الرياضي أكثر من طلاب المدارس الثانوية الحكومية.
- يوجد اختلافات بين الذكور والإناث في اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي وفي عدد ساعات ممارستهم للأنشطة الرياضية.
- هناك علاقة ذات دلالة بين اتجاهات الطلاب نحو التربية الرياضية وعدد الساعات الأسبوعية لممارستهم الفعلية للأنشطة الرياضية. (زايد كاشف؛ وآخرون، 2004، ص 49)
- ويعد النشاط الرياضي المدرسي أحد أهم مجالات النشاط التربوي المدرسي وإن ممارسته هو أمر محبوب لدى الطلبة في جميع المراحل الدراسية، وله دور وتأثيره على الفرد في جميع جوانبه الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية كذلك يلعب دورا مهما في تنمية القيم الخلقية ويعدل في بناء شخصية الفرد الممارس، والمواقف المختلفة التي يواجهها، وصقل المواهب وتهذيب النفوس، وتنوع السلوك، وإعداد الشخصية السوية المتوازنة كذلك يفيد في استثمار الوقت كما يفيد المتعلم ويحافظ على صحته ونشاطه. (دويكات بدر، 2013، ص 82)

ومن خلال دراسة أجرتها جامعة كانساس في أمريكا على عينة من الطلبة الأمريكيين من المرحلة الدراسية الأساسية لمدة ثلاث سنوات بهدف معرفة التغيرات التي يمكن أن تحصل على مستوى التحصيل الدراسي لهم وعلى بعض القياسات الجسمية ومن أهمها مؤشر كتلة الجسم نتيجة لزيادة مستوى الإشراف في النشاطات البدنية المدرسية قياسا إلى مجموعة ضابطة استنتج أن زيادة مدة الاشتراك في الأنشطة البدنية

المدرسية سوف يكون له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على زيادة مستوى الإنجاز الأكاديمي للطلاب، إضافة إلى وجود تزايد ايجابي في مؤشر كتلة الجسم. (ذيب ميرفت، 2013، ص 95)

الفوائد الصحية الناجمة عن ممارسة النشاط البدني بانتظام لدى الناشئة:

- تحسن اللياقة القلبية التنفسية، وانخفاض ضربات القلب في الراحة وفي الجهد دون الأقصى.
- تحسن اللياقة العضلية الهيكلية.
- ارتفاع مستوى الكوليسترول عالي الكثافة (الجيد) في الدم
- انخفاض مستوى الدهون الثلاثية في الدم
- انخفاض مستوى كل من الكوليستيرول الكلي والكوليستيرول السيئ في الدم
- انخفاض نسبة الشحوم في الجسم.
- انخفاض ضغط الدم الشرياني (خاصة إذا كان مرتفعاً)
- زيادة انحلال مادة الفيبرين في الدم، مما يساعد على سيولة الدم.
- الإقلال من التصاق الصفائح الدموية، مما يخفض من فرص حدوث الجلطة.
- زيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين، مما يخفض سكر الدم.
- تحسين أيض الكربوهيدرات.
- ارتفاع القدرة على تحمل الجلوكوز.
- تحسين وظائف الخلايا المبطنة للأوعية الدموية
- زيادة مصروف الطاقة، مما يساعد على الوقاية من السمنة.
- زيادة كثافة العظام، مما يقلل احتمال الإصابة بهشاشة العظام.
- خفض القلق والتوتر والكآبة.

- خفض تأثير هرمون الكاتوكولامين على القلب، مما يقلل من اضطراب النبض.

- خفض احتمالات الإصابة بسرطان القولون. (الهزاع هزاع، 2004، ص 147)

ولذلك فإن الطلبة في المراحل الأساسية بحاجة إلى اكتساب المعرفة والمهارات والقيم التيمن شأنها تحسين صحتهم، وبالتالي معرفة كيفية وقاية أنفسهم من الأمراض، حيث إن اكتساب هذه المهارات والعادات والاتجاهات الصحية السليمة ينمي الوعي الصحي لديهم، وتجعلهم قادرين على اختيار العادات والممارسات التي تجعل نمط حياتهم صحي خالي من شتى الأمراض ومن أهم جوانب الوعي الصحي التي يجب تنميتها الوعي الصحي الرياضي وهو كم ونوع المعلومات التي يمكن أن يتحصل عليها الفرد حول مواضيع لها علاقة بالأنشطة الرياضية والتي تساعد على اكتساب أنماط سلوكية حركية صحية تقيه من الأمراض والمحافظة على صحته البدنية والنفسية والعقلية.

أهداف التربية الرياضية في مرحلة الإعدادية (التعليم المتوسط):

تهدف التربية الرياضية في المرحلة الإعدادية إلى:

1- العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج والأنشطة الخاصة بالتربية الرياضية والعمل على تنمية القوام السليم بالتعاون مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة.

2- غرس العادات الصحية السليمة للوقاية من العادات الخاطئة.

3- تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية التي تتفق مع المستوى السني للمرحلة.

4- التدريب على تطبيق المهارات البدنية والفنية والخططية وصولا إلى تنمية القدرات الحركية والمهارات البدنية الخاصة من خلال الأشكال التنافسية داخل المدرسة وخارجها.

5- تنمية المهارات البدنية العامة النافعة في المستقبل في إطار التربية للحياة.

6- رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة بالتوجيه السليم لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة وذلك في ضوء السمات النفسية لهذه المرحلة السنية.

7- تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل.

8- العمل على نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية الرياضية. (العطير يسرى، 2009، ص13)

إذن من هنا يمكن أن نؤكد أن الاهتمام بالتربية البدنية يساهم في وقاية النشء من الأمراض العضوية والنفسية، الانحرافات السلوكية والمشاكل الاجتماعية، لينمو نموا سليما ليس فقط من الناحية البدنية بل من النواحي النفسية والاجتماعية والعقلية.

4- الوعي الصحي البيئي؛

يشمل مفهوم البيئة كل ما يحيط بالفرد من أشياء، سواءا كانت جمادات كالمباني والأدوات أو حية كالإنسان والحيوان والنبات، بالإضافة إلى الجانب الاجتماعي بما فيها من العلاقات التي تنشأ بين الأفراد كالعادات والقيم والتقاليد.

إن كل هذه العناصر البيئية يتأثر بها الفرد ومن ثم يؤثر فيها، ومن هنا كان ضروريا الاهتمام بكل هاته العناصر حتى تصبح مؤثرات ايجابية على صحة الفرد والمجتمع، فالاهتمام بنظافة البيئة وحمايتها من التلوث، وإعداد المسكن الصحي النظيف وتوفير مياه الشرب النقية والتخلص من كافة الملوثات والنفايات، ومكافحة الحشرات الضارة بصحة الأفراد كل ذلك يؤدي إلى حماية الأفراد من خطر الإصابة بالأمراض المعدية، وبالتالي الرفع من المستوى الصحي لديهم. ولا يتحقق هذا إلا بخلق الوعي الصحي البيئي ونشر الثقافة الصحية البيئية مما ينعكس على سلوك الأفراد مما ينعكس جليا على البيئة من خلال حمايتها وصيانتها.

فالتربية البيئية تعني تعلم كيفية إدارة وتحسين العلاقات بين الإنسان وبيئته بشمولية وتعزيز، كما تعني التربية البيئية كذلك تعلم كيفية استخدام التقنيات الحديثة وزيادة إنتاجيتها وتجنب المخاطر البيئية وإزالة العطب البيئي القائم واتخاذ القرارات البيئية العقلانية. (الراتب سعود، 2003، ص 214)

وعرفت التربية البيئية كما جاء في ندوة بلغراد بأنها: " ذلك النمط من التربية الذي يهدف إلى تكوين جيل واع ومهتم بالبيئة وبالمشكلات المرتبطة بها، واديه من المعارف والقدرات العقلية والشعور بالالتزام ما يتيح له أن يمارس فرديا وجماعيا حل المشكلات القائمة، وان يحول بينها وبين العودة إلى الظهور". (قمر عصام؛ مبروك سحر، 2004، ص 57)

أما الوعي البيئي فيشير إلى درجة الإدراك على المستويين الفردي والمجتمعي لأهمية المحافظة على البيئة وحمايتها والتعامل معها، دون الجور عليها لتطويعها من أجل تحقيق غايات فردية سريعة للإنسان في المدى القصير تلحق بالبيئة أضرارا على المدى الطويل. (عفي السيد، 1996، ص 217)

وهذا ما يجب أن تتضمنه المناهج المدرسية للمساهمة في تنمية معلومات الطلبة ومهاراتهم واتجاهاتهم وميولهم وقيمهم بحيث تصبح جزءا من تفكيرهم وسلوكهم، ولن يتسنى هذا إلا عن طريق التربية البيئية في المدارس والتي هي " جهد تعليمي موجه أو مقصود نحو التعرف وتكوين المدركات لفهم العلاقات المعقدة بين الإنسان وبيئته بأبعادها الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والبيولوجية والطبيعية حتى يكون واعيا بمشكلاتها وقادرا نحو اتخاذ القرار نحو صيانتها والإسهام في حل مشكلاتها من أجل تحسين نوعية الحياة لنفسه ولأسرته ولمجتمعه وللعالم". (قمر عصام؛ مبروك سحر، 2004، ص 59)

ولما نركز على هذا الشق فإن أهداف التربية البيئية ستكون ذات خصوصية تتمثل في:

- مساعدة التلاميذ والطلاب على فهم موقع الإنسان النظام البيئي والإلمام بعناصر العلاقات المتبادلة التي تؤثر في ارتباط الإنسان بالبيئة.
 - لإيضاح دور العلم والتكنولوجيا في تطوير علاقة الإنسان بالبيئة ومساعدة التلاميذ والطلاب على إدراك ما يترتب عن اختلال توازن العلاقات من نتائج قد تؤثر في حياة الإنسان.
 - إبراز فكرة التفاعل بين العوامل الاجتماعية والثقافية والقوى الطبيعية ومساعدة الطلاب على إدراك تصور متكامل للإنسان في إطار بيئته.
 - تكوين وعي بيئي لدى الطالب وتزويده بالمهارات والخبرات والاتجاهات الضرورية التي تجعله إيجابيا في تعامله مع البيئة.
 - تأكيد أهمية التعاون بين الأفراد والجماعات والهيئات للنهوض بمستويات حماية البيئة.
- (الراتب سعود ، 2004 ، ص 217)

5- الوعي الصحي الوقائي؛

إن أسباب اختلال وتدهور حالة الفرد الصحية تغيرت بتغير المجتمعات فبينما كان السبب الرئيسي للوفيات في بداية القرن 02 يعود إلى الأمراض المعدية والأوبئة الناتجة عنها، أصبحت الأمراض المزمنة السبب الرئيسي للوفيات في عصرنا هذا، ويعود الدور الأساسي في السيطرة على الأمراض المعدية إلى إجراءات الوقاية التي كانت تقوم بها الدول المعرضة لذلك والمتمثلة في التلقيح، التغذية الصحية، المضادات الحيوية والنظافة... الخ.

ولا يزال للوقاية دور هام جدا في حماية مجتمعاتنا اليوم من خطر الأمراض المزمنة خاصة منها السكري، أمراض القلب والسيدا... الخ

ولذا فقد مورست الوقاية منذ نشأتها بهدف تجنب المرض وفي هذا السياق نشأت المرافق الصحية العامة التي تحولت في مجرى التاريخ إلى الشكل المؤسساتي مستخدمة

ضمن إجراءاتها تقديم المعارف الطبية، وقد شكلت كل من الجائحة والوقاية من المخاطر الصحية الكامنة ومعالجة الأمراض العناصر الأساسية لهذه المرافق الصحية العامة.

والوقاية هو علم وفن الوقاية من الأمراض وتقوية الصحة، سواء على مستوى الفرد أو المجتمع. (فريحات حكمت؛ كنعان هشام، 2002، ص 08)

والوقاية ليست عبارة عن مجال تصرف محدد وإنما هي أقرب لأن تكون تسمية جامعة للتصرفات التدخلية من أجل ضمان الصحة وهي لا تتجه إلى الأمراض الواضحة القابلة للتشخيص، وإنما تحاول إعاقة ظهور الاضطرابات والأمراض بطريقة نوعية وغير نوعية وهذه المحاولة لإعاقة ظهور الاضطرابات والأمراض تتم من خلال الفرضية الأساسية القائلة أن الأمراض مرتبطة بعمليات نمو مرضية لا تكتمل في صورتها النهائية وفق قانونية طبيعية وإنما يتم التأشير عليها باعتبارها صيرورة تفاعلية بين الشخص والمحيط.

ومن هنا فالوقاية ترتبط بصورة وثيقة بأسباب وعوامل الخطر التي تقود إلى حدوث الاضطراب. (رضوان سامر، 2018، ص 1-2)

وتشكل الإجراءات الوقائية ثلاث إستراتيجيات مختلفة:

1. **الوقاية الأولية:** تعمل على منع حدوث المرض والاضطرابات الصحية الأخرى، وذلك من خلال إجراءات التربية الصحية وتعديل السلوك الصحي والإجراءات الوقائية الأخرى.
2. **الوقاية الثانوية:** وهي إستراتيجية وقائية تعمل على منع انتشار الأمراض والاضطرابات الصحية الأخرى من خلال التشخيص المبكر والإجراءات الوقائية والعلاجية المناسبة التي غالبا ما تستهدف المجموعات الهشة.
3. **الوقاية من الدرجة الثالثة:** وهي تعمل على تقليل المضاعفات الصحية أو العجز الناجم عن الأمراض والإعاقات التي قد تصيب الفرد وذلك من خلال التأهيل الفعال والخدمات الصحية والنفسية والاجتماعية المناسبة. (يخلف عثمان، 2001، ص 15)

أما التربية الوقائية فهي مدى إلمام الطالب بقدر مناسب من المعلومات والمفاهيم الصحية والاتجاهات المناسبة نحو بعض القضايا والمشكلات الصحية ومهارات التفكير العلمي اللازمة لإعداده للحياة كمواطن، قادر على التصرف الصحيح في مواجهة بعض المشكلات الصحية التي قد يتعرض لها. (الفرع صلاح الدين، 2008، ص 12)

إذن فالتربية الوقائية مجموع المفاهيم والاتجاهات التي يجب أن يلم بها الطالب لتنظيم العلاقة بين الإنسان وبيئته بهدف حمايته من المخاطر الصحية والنفسية والتي تؤثر عليه وعلى الآخرين.

أما الوعي الوقائي فهو القدرة على قراءة العلامات الخفية أو الضعيفة المتأنية من المحيط والذات والتي تنذر بوقوع الخطر، فالوعي الوقائي من منظور نفسي ليس كامنا في رصد الخطر إذا وقع بقدر ما يكون كامنا في رصد علامات الخطر عن بعد حتى يتهياً المرء لمجابهتها والتعامل معها بنجاح. (صبري ماهر؛ محمد أسامة، 2007، ص 139)

والمجتمع الذكي هو الذي يهيئ المناخ الاجتماعي والثقافي والصحي الذي يساعد على النمو السوي للفرد والجماعة، والذي يكفل الوقاية من المرض، باعتبارها خيرا من العلاج، كما يدخل في ذلك ضرورة الاهتمام بالنواحي النفسية والتأهيلية في وسائل الإعلام والمدارس ومؤسسات العمل. (مفتاح عبد العزيز، 2010، ص 57)

وهذا ما يجب أن تركز عليه المدارس من خلال المناهج وتضمينها لمواضيع حول كيفية وقاية الإنسان منذ السنوات الأولى من حياته من الإصابة بالأمراض والمشكلات الصحية، حيث يجب على الفرد تبني سلوكيات صحية والتمتع بمستوى من الوعي الصحي يدفعه دائما إلى مراعاة تصرفاته اليومية مثل غسل الأيدي قبل وبعد الطعام للوقاية من الجراثيم والميكروبات الناتجة عن الاحتكاك بالمحيط الخارجي الجلوس الصحي أثناء الأكل لتفادي المشاكل الهضمية والقوامية، شرب الكمية الموصى بها من الماء في اليوم لتفادي أمراض القولون والإمساك، حمل ما يتحمله جسم الإنسان من

إنّقال لتفادي أمراض العمود الفقري وفقراته، الاعتماد على الأكل داخل البيت وتفادي الوجبات السريعة لتجنب السمنة ومضاعفاتها...الخ.

سادسا - صفات الشخص الواعي صحيا:

يرى صالح 2002 أن الشخص الواعي صحيا هو الشخص الذي لديه القدرة على:

أ- **التفكير الناقد وحل المشكلة:** فالفرد الواعي صحيا هو شخص يفكر تفكيرا ناقدا، ويحل المشكلة التي يحددها ويواجهها بشكل ابتكاري في مستويات متعددة بدء من المستوى الشخصي انتهاء إلى المستوى العالمي.

ب- **المسؤولية والإنتاج:** فالفرد الواعي صحيا هو مواطن مسؤول ومنتج، ومدرك لواجباته لضمان وصولها إلى مجتمعه المحلي حتى يجعله أكثر صحة وأمنا، وعلى ذلك فهو شخص يتجنب السلوكيات التي تقف أمام تهديد الصحة والأمان لنفسه والآخرين، ويطبق المبادئ التنظيمية والديمقراطية في اندماجهم مع الآخرين للحفاظ على الصحة الشخصية والأسرية والمجتمعية والعمل على تحسينها.

ج- **التعليم الموجه ذاتيا:** فالفرد الواعي صحيا هو: شخص متعلم بطريقة ذاتية، ولديه القدرة على القيادة في تعزيز الصحة، ولديه الأساس المعرفي للوقاية من الأمراض.

د- **الاتصال بفاعلية:** فالفرد الواعي صحيا هو شخص له القدرة على الاتصال بفاعلية، فهو ينظم وينقل معتقداته وأفكاره، ويوفر مناخا مناسباً لفهم الآخرين والاعتناء بهم، والاستماع إليهم، وتقدير سلوكيات معززة ومشجعة لهم للتعبير عن أنفسهم. (فضة

سحر، 2012، ص 27 - 28)

خلاصة الفصل :

من خلال ما تم التطرق إليه نرى أن الوعي الصحي أصبح ضرورة حتمية لعصرنا هذا، ففي ظل المشكلات الصحية المتراكمة والمتزايدة يوما عن يوم أصبح من الضروري على الأفراد وكذا المؤسسات والهيئات العمل على نشر الوعي الصحي من خلال مختلف مؤسسات المجتمع ابتداء من الأسرة فالمدرسة ثم وسائل الإعلام...الخ من أجل خلق فرد واعي صحيا قادرا على اتخاذ قرارات صحية بشأن المشكلات الصحية التي يمكن أن تواجهه في حياته اليومية، وقد يلقي العبء الأكبر على المدرسة لكونها المؤسسة التي تحتضن الفرد لسنوات عديدة وعبر مراحل حياته المختلفة وذلك من خلال مناهجها المتعددة، وجعل الوعي الصحي هدفا لها من أجل إعداد فرد يتمتع بصحة جيدة وقادر على النجاح في كل المجالات وليس في المجال التعليمي فقط.

الجانبي الميداني

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية للدراسة للميدانية

تمهيد:

بعد عرض الإطار النظري للدراسة، والذي يهيئ الأرضية لمشكلة الدراسة نعرض هذا الفصل الخاص بعنوان الإجراءات المنهجية للدراسة، فالبحث العلمي يعتمد على جانبين نظري وميداني يصل من خلاله الباحث إلى تأكيد أو نفي ما وضعه من فرضي والوصول إلى حل من إشكاليات الدراسة.

فالجانب الميداني يعتمد على عدة إجراءات بدء من الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع والأدوات المستعملة في البحث والعينة وكيفية اختيارها ثم الطرق الإحصائية لمعالجة الاستمارة.

أولاً - الدراسة الاستطلاعية:

1 - ماهيتها:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية هي الخطوة للدراسة ونقطة انطلاق أي بحث علمي بجانبه النظري والتطبيقي حيث يلجأ إليها الباحث عندما تكون معرفته عن الموضوع بسيطة جداً، ما يزيد معرفته لهذا الموضوع، وحتى يتسنى له التعمق في دراسته والتوسع في جميع جوانبها.

2 - أهميتها:

- التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق، الثبات، الموضوعية).

- إختبار فرضيات البحث.

- تجاوب أفراد عينة الدراسة مع أداة جمع البيانات.

3 - فوائدها:

- التعرف على الصعوبات المحتمل مواجهتها.

- تحديد المفاهيم الأساسية ذات الصلة بالموضوع.

- تساهم في زيادة الألفة بين الباحث وميدان البحث والتعرف على مجتمع البحث.
- إيجاد مرتكز وقدر من المعرفة ينطلق منها الباحث في دراسته.

4- عينتها:

لقد تمت الدراسة الاستطلاعية في مجموعة من المؤسسات التعليمية للطور المتوسط بولاية الأغواط وتم إجراؤها على عينة مكونة من 10 أساتذة و30 تلميذ للتأكد من السلامة اللغوية لأداة الدراسة ومدى نجاعتها.

ثانيا - منهج وعينة وأدوات الدراسة :

1 - المنهج:

يمثل المنهج: "الطريقة المنظمة لاكتشاف الحقائق وأثرها، والعلاقات التي تتصل بها وتفسرها، والقوانين التي تحكمها" (عمار بوحوش، 1985، ص 19)

وباعتبار المنهج من الركائز الأساسية التي يعتمد عليها الباحث ويوظفها في دراسته بغية الوصول إلى حقائق علمية لذلك إرتأينا أن نستخدم المنهج الوصفي.

يعرف **المنهج الوصفي** بأنه: "يقوم على وصف ظاهرة من الظواهر للوصول إلى أسبابها والعوامل التي تتحكم فيها واستخلاص النتائج لتعميمها، يتم ذلك وفقا خطة بحثية معينة وذلك من خلال تجميع البيانات وتنظيمها وتحليلها ". (محمد علي محمد، 1988، ص 166)

2- مجتمع البحث:

الجدول رقم 1: توزيع مجتمع البحث حسب المؤسسات التعليمية في بلدية الأغواط

المؤسسة	العدد الإجمالي للتلاميذ
محمد بن تريح	702
محمد عزوز	593
البابطين	731
أوكيد علال	843
محمد بعاج	684
الرق الحاج	608
محمد سوفاري	565
محمود بن عمر	479
الاخوة الرش	342
شراك عبد القادر	487
بن ناصر بن شهرة	308
خديجة أم المؤمنين	393
سنوسي الجيلالي	700
حبيب شهرة	529
الزهراء	582
حسية بن بوعلي	622
العمرى سايج	338
المصالحة	962
كويسي المبروك	772
17 أكتوبر	648

860	شلاوشي جلول
393	هتهات أبو بكر
868	مشتح عيسى
475	بن عروس محمد
518	العلمي علي
268	بشير التواتي
430	صادقي مسعود
15700	المجموع

3- العينة وطريقة اختيارها:

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع البحث يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كل مجتمع الدراسة الأصلي. (محمد عبيدات؛ وآخرون، 1999، ص 46)

وهي تقنية تسهل عملية البحث والدراسة لأن إجراء البحث على كامل المجتمع يكون صعبا ويكاد يستحيل، واختيار العينة يقدم نتائج أقرب للواقع وأكثر قابلية للتعميم وأيضا العينة توفر الجهد العضلي وتوفر الوقت والتكلفة المالية خاصة في المجتمعات الكبيرة والمتباعدة جغرافيا، "يستخدم أسلوب البحث بالعينة عندما لا يمكن للباحث القيام بأسلوب المسح الاجتماعي الكامل" وهي أنواع ولا يمكن تفضيل طريقة على أخرى لأن الباحث يختار التي تخدم بحثه ويجب على الباحث مراعاة الخطوات التالية:

تحديد وحدة العينة والإطار الذي تؤخذ منه وحجمها وطريقة اختيارها ولدينا نوعان، العينة العشوائية الاحتمالية والعينة العشوائية غير احتمالية حيث يتفرع النوع الأول إلى العينة البسيطة والمنظمة والعنقودية أما الثاني الغير احتمالية إلى عمدية أو قصدية أو الحصصية وعينة كرة الثلج وما يخدم بحثنا هو العينة العشوائية البسيطة وهي التي يتم انتقاء لأفرادها بشكل عشوائي على شكل طبقات غير احتماليا من قبل الباحث نظرا

لتوفر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم ولكن تلك الخصائص هي من الأمور الهامة بالنسبة للدراسة وأيضا هي العينة التي يعتقد الباحث أنها ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا. إذ يقدر مجتمع الدراسة بـ 15700 تلميذ و 53 أستاذ.

حيث تكونت عينة الدراسة من (53) أستاذ، تم اختيارها بطريقة المسح لمجتمع الدراسة لأساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور المتوسط بولاية الأغواط.

أما بالنسبة لعينة التلاميذ فقد وقع اختيارنا على العينة العشوائية الحصصية وتتم بواسطة سحب عينة من مجتمع البحث بانتقاء نسبة معينة لكل فئة، وعنى ذلك أن هناك حصصا يجب احترامها ونسبة مئوية معينة، أو هي تشبه العينة الطبقية، ولكنها لا تكون في حاجة إلى سحب عن طريق القرعة. ومن ثمة يستحيل قياس درجة تمثيلها. وهي تستخدم عادة من قبل بعض الهيئات والمنظمات الحكومية لسبر الآراء.

بعد احتسابها وفقا لمعادلة ريتشار جيجر لتقدير العينات حيث أن معادلة ريتشارد جيجر هي المعادلة المعتمدة لحساب حجم العينة في الدراسات التي تجريها المؤسسات التابعة للأمم المتحدة.

(مثلاً: منظمة الأوتشا في برنامج NPM ، من خلال موقع: The Survey System، وموقع: Survey Monkey). (<http://meal-hub.com/ar/>)، بتاريخ: (2021/03/16)

وتقدر العينة وفقا للمعادلة التالية:

$$n = \frac{\left(\frac{z}{d}\right)^2 \times (0.50)^2}{1 + \frac{1}{N} \left[\left(\frac{z}{d}\right)^2 \times (0.50)^2 - 1 \right]}$$

حيث $N =$ المجتمع

$Z =$ الدرجة المعيارية المقابلة لمستوى الدلالة 0.95 وتساوي 1.96

$d =$ نسبة الخطأ

$$n = \frac{\left(\frac{1.96}{0.05}\right)^2 \times (0.50)^2}{1 + \frac{1}{15700} \left[\left(\frac{1.96}{0.05}\right)^2 \times (0.50)^2 - 1 \right]}$$

ومنه عينتنا تساوي $= 375$.

ثالثا - تحليل البيانات الشخصية:

1 - عينة التلاميذ:

الجدول رقم 2: يوضح توزيع التلاميذ حسب الجنس.

الجنس	التكرار	النسبة
ذكر	198	52,8
أنثى	177	47,2
المجموع	375	100,0

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد التلاميذ الذكور أعلى من عدد الإناث حيث قدر عدد التلاميذ الذكور بـ 198 تلميذ بنسبة 52.8% بينما قدر عدد الإناث بـ 177 تلميذة بنسبة 47.2%.

الجدول رقم 3: يوضح توزيع المبحوثين حسب القسم الذي ينتمون إليه.

القسم	التكرار	النسبة
السنة الأولى	112	29,87
السنة الثانية	99	26,40
السنة الثالثة	86	22,93
السنة الرابعة	78	20,80
المجموع	375	100,00

من خلال الجدول نلاحظ أن عدد التلاميذ الذين يدرسون في السنة الأولى متوسط هم الفئة الغالبة حيث قدر عددهم بـ 112 تلميذ بنسبة 29.87% بينما قدر عدد تلاميذ السنة الثانية بـ 99 تلميذ ونسبتهم 26.40% بينما قدر عدد التلاميذ في السنة الثالثة متوسط بـ 86 تلميذا بنسبة 22.93% لتليهم في الأخير فئة التلاميذ الذين يدرسون في السنة الرابعة متوسط بنسبة والمقدين بـ 78 تلميذا بنسبة 20.80%.

2 - عينة الأساتذة:

الجدول رقم 4: يوضح توزيع الأساتذة حسب الجنس.

الجنس	التكرار	النسبة
ذكر	46	86,79
أنثى	07	13,21
المجموع	53	100,0

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الأساتذة من الذكور أعلى من عدد الإناث حيث قدر عددهم بـ 46 أستاذ بنسبة 86.7% بينما قدر عدد الإناث بـ 7 أستاذات بنسبة 13.21%.

الجدول رقم 5: توزيع العينة حسب المؤسسات التعليمية

المؤسسة	العينة
محمد بن تريح	15
محمد عزوز	15
البابطين	19
أوكيد علال	19
محمد بعاج	15
الرق الحاج	15
محمد سوفاري	15
محمود بن عمر	11
الاخوة الرش	8
شراك عبد القادر	11
بن ناصر بن شهرة	8
خديجة أم المؤمنين	11
سنوسي الجيلالي	15
حبيب شهرة	11
الزهراء	15
حسبية بن بوعلي	15
العمري سايج	7
المصالحة	22
كويبي المبروك	19
17 أكتوبر	15
شلاوشي جلول	19
هتاهات أبو بكر	11

22	مشتح عيسى
11	بن عروس محمد
12	العلمي علي
7	بشير التواتي
12	صادقي مسعود
375	المجموع

3- أدوات جمع البيانات:

تمثل أداة جمع البيانات التقنية ووسيلة جمع المعلومات الخاصة بالبحث العلمي حيث تعددت التقنيات حسب الغرض الذي تؤديه كل منها، كما ترتبط التقنية بطبيعة الموضوع مدروس لهذا استخدمنا تقنية الاستمارة.

أ- الملاحظة:

إن الملاحظة هي عبارة عن الجهد الحسي والعقلي المنظم والمنتظم الذي يقوم به الباحث بغية التعرف على بعض المظاهر الخارجية المختارة الصريحة والخفية للظواهر والأحداث والسلوك الحاضر في موقف معين ووقت محدد.

كما يمكن أن تعرف الملاحظة على أنها إحدى أدوات جمع البيانات. وتستخدم في البحوث الميدانية لجمع البيانات التي لا يمكن الحصول عليها عن طريق الدراسة النظرية أو المكتبية، كما تستخدم في البيانات التي لا يمكن جمعها عن طريق الاستمارة أو المقابلة أو الوثائق والسجلات الإدارية أو الإحصاءات الرسمية والتقارير أو التجريب. ويمكن للباحث تبويب الملاحظة، وتسجيل ما يلاحظه الباحث من المبحوث سواء كان كلاماً أم سلوكاً. كما يمكن أن نميز الملاحظة العلمية من الملاحظة العابرة بأنها:

1- هي ملاحظة موجهة يهدف الباحث منها إلى متابعة أحداث معينة أو التركيز على أبعاد محددة دون غيرها.

- 2- ملاحظة مقننة، لا تسير بالصدفة وإنما يتبع الباحث فيها إجراءات معينة معتمدة.
- 3- ملاحظة هادفة، ترمي إلى تسجيل معلومات بالذات بطريقة منظمة.
- 4- لا يكتفي الإنسان فيها بالاعتماد على حواسه، وإنما يستعين بأدوات تزيد عن فاعليتها ودقتها.

أما نحن فاستعملنا الملاحظة البسيطة وفي بعض الأحيان تكون مع طرح بعض الأسئلة حول موضوع بحثنا، من خلالها تعرفنا على بعض مؤشرات بناء العلاقة بين المتغيرين.

ب - الاستبيان؛

هي عموماً: "نموذج يضم مجموعة أسئلة توجه إلى الأفراد من أجل الحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف". (رشيد زرواتي، 2004، ص104)

وطريقة تنفيذها تختلف فيمكننا توزيعها بالمقابلة الشخصية أو إرسالها للمبحوثين وكذلك عن طريق البريد...

وفي بحثنا هذا اخترنا أداة الاستبيان وهذا راجع لطبيعة الموضوع فهي الأداة المناسبة التي تخدم بحثنا إذ أننا نطرح مجموعة من الأسئلة ونكتبها في أوراق ونوزعها على الطلبة حيث قسمنا استمارة بحثنا إلى قسمين القسم الأول يتعلق بالتعريف بالاستبيان وعنوان الدراسة واسم الباحث والمشرف مع التأكيد أن البيانات الواردة في الاستمارة سرية ولا تستخدم إلا لغرض علمي وبحثي أما القسم الثاني يتمثل في محاور معنونة بمؤشرات الدراسة وبعد توزيع هذه الاستمارة في عددها تبعاً لحجم العينة المنتقاة حسب مجتمع البحث ثم تفرغ في جداول وتحسب إحصائياً ويستخلص منها أهم النقاط.

وبعد قراءة مختلف الأدبيات من الكتب، والدراسات العلمية، والرسائل الجامعية، والبحوث في مجال الدراسة الحالية، ومن ثم الإطلاع على عدد من الاستبيانات في هذا

المجال، والاستفادة من آراء الخبراء والمتخصصين، قمنا بتحرير استبيانين أولهما موجه للتلاميذ والثاني موجه للأساتذة.

- الاستبيان الأول: الوعي الصحي الموجه للتلاميذ:

▪ مقدمة تعريفية: توضح للمبحوث الغرض من الدراسة، وتطمئنه على سرية المعلومات واستخدامها لأغراض البحث العلمي فقط.

▪ القسم الأول: تضمن البيانات الشخصية للمبحوثين، وشملت الجنس، والقسم.

▪ القسم الثاني: خاص بالأسئلة المتعلقة بمقياس الوعي الصحي والمكون من:

- البعد الأول: مجال المهارات الحياتية: ويشمل 14 عبارة توضح درجة موافقة المبحوثين على أسئلة هذا المجال.

- البعد الثاني: مجال التغذية والعادات الغذائية: ويشمل 16 عبارة توضح درجة موافقة المبحوثين على أسئلة هذا المجال.

- البعد الثالث: مجال المراقبة الطبية: ويشمل 22 عبارة توضح درجة موافقة المبحوثين على أسئلة هذا المجال.

- البعد الرابع: مجال السلامة: ويشمل 10 عبارة توضح درجة موافقة المبحوثين على أسئلة هذا المجال.

- الاستبيان الثاني: مقياس حصة التربية البدنية وسمات شخصية وكفاءة الأستاذ

يحتوي على:

▪ المحور الأول: حصة التربية البدنية مكون من 18 عبارة.

▪ المحور الثاني: سمات والكفاءة للأستاذ وتتكون من 29 عبارة.

الجدول رقم 6: يوضح درجات الموافقة على عبارات المقياس

الدرجة	التعبير
1	غير موافق
2	محايد
3	موافق

رابعاً - الخصائص السيكومترية للمقياسين :

1 - الاتساق الداخلي لمقياس الوعي الصحي :

يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات الاستبيان مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وقد قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي للاستبيان وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات الاستبيان والدرجة الكلية للمجال نفسه.

الجانب الميداني ————— الفصل الخامس ————— الإجراءات المنهجية للدراسة للميدانية

الجدول رقم 7: ويوضح الجدول معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد مجال المهارات الحياتية والدرجة الكلية للبعد.

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية Sig
01	أستمتع بحصة التربية البدنية والأعمال التي أقوم بها	0.531	0.000
02	أستطيع الاسترخاء بسهولة أثناء حصة التربية البدنية	0.734	0.000
03	أعبر عن مشاعري بحرية في حصة التربية البدنية	0.640	0.000
04	أطلب النصيحة والمشورة والمعونة من الأستاذ عند الحاجة	0.776	0.000
05	اسعى الى الحفاظ على السير الحسن للحصة	0.698	0.000
06	في حصة التربية البدنية أفضل المصلحة العامة لزملائي على مصالح الشخصية	0.589	0.000
07	لدي القدرة على حل المشكلات التي تواجهني في حصة التربية البدنية	0.652	0.000
08	أناقش المشكلات التي تواجهني مع الأستاذ وزملائي التلاميذ	0.579	0.000
09	أسيطر على انفعالاتي (الغضب والقلق) أثناء حصة التربية البدنية	0.653	0.000
10	لدي القدرة على التواصل الجيد وإقامة العلاقات والتعاطف مع الآخرين	0.782	0.000
11	أتحمل مسؤوليتي عن أخطائي أثناء حصة التربية البدنية	0.895	0.000
12	أشارك زملائي في أفراحهم وأحزانهم	0.662	0.000
13	أنفذ تعليمات وتوجيهات الأساتذة وإدارة المؤسسة	0.732	0.000
14	أتعامل مع زملائي دون أي عصبية	0.825	0.000

يبين الجدول أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى معنوية $\alpha \geq 0.05$ وبذلك يعتبر البعد صادقاً لما وضع لقياسه.

الجانب الميداني ————— الفصل الخامس ————— الإجراءات المنهجية للدراسة للميدانية

الجدول رقم 8: ويوضح الجدول معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد مجال العادات الغذائية والتغذية والدرجة الكلية للبعد.

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية Sig
01	أتناول كميات مناسبة من الغذاء يومياً	0.895	0.000
02	أمتنع عن تناول العقاقير والمواد المنشطة	0.862	0.000
03	أتناول مجموعة متنوعة من الغذاء يومياً	0.752	0.000
04	التقليل من كمية الدهون والكوليسترول التي أتناولها يومياً	0.763	0.000
05	الإنتناب الى كمية ملح الطعام عند تناول الوجبات الغذائية	0.762	0.000
06	أنفادى تناول الكثير من الحلويات والمشروبات الغازية	0.688	0.002
07	أتناول الفواكه والخضروات الطازجة أكثر من المعلبة	0.745	0.000
08	أراقب وزني وطولي	0.592	0.04
09	أنوع في المواد الغذائية التي أتناولها	0.864	0.000
10	أنفادى تناول الطعام قبل حصة التريية البدنية او ممارسة الرياضة	0.667	0.003
11	أشرب الماء البارد بكميات محدودة أثناء حصة التريية البدنية في الجو الحار	0.863	0.000
12	أتناول الوجبات الغذائية في أوقاتها المحددة	0.862	0.000
13	أفضل الطعام المطهو على الطعام المقلي	0.912	0.000
14	أتناول وجبات غذائية متوازنة	0.762	0.000
15	أتجنب تناول الطعام عند مشاهدة التلفاز	0.704	0,004
16	أتجنب شرب الشاي والقهوة بكميات كبيرة	0.708	0.000

يبين الجدول أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى معنوية $\alpha \geq 0.05$

وبذلك يعتبر البعد صادقاً لما وضع لقياسه.

الجدول رقم 9: ويوضح الجدول معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد مجال المراقبة الطبية والدرجة الكلية للبعد.

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية Sig
01	أراجع الطبيب عند ظهور أعراض مرضية	0.531	0.000
02	أقلم أظافري باستمرار	0.734	0.000
03	أهتم بنظافة جسمي وأستحم يومياً	0.640	0.000
04	أحصل على مدة نوم كافية لا تقل عن (8) ساعات يومياً	0.776	0.000
05	أتجنب السهر المستمر لمدة طويلة	0.698	0.000
06	أقوم بأجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل	0.589	0.000
07	ألتزم بفحص أسناني بانتظام	0.699	0.000
08	أمتنع عن تدخين السجائر ومضغ التبغ	0.706	0.000
09	أتجنب الأماكن التي يدخل فيها الآخرون	0.706	0.000
10	أقرأ بعناية التعليمات المكتوبة على الأدوية وأتبعها عند استعمال الوصفات الطبية أو عند شراء الأدوية من الصيدلية	0.819	0.000
11	أعتني بنظافة جسمي وأعضاءه المختلفة	0.575	0.000
12	أعتني بنظافة ملابس ومسكني ومأكلي	0.730	0.000
13	أتجنب تناول الأطعمة والأشربة غير النظيفة	0.789	0.000
14	أغسل يدي جيداً بالماء والصابون قبل وبعد الطعام وبعد استعمال دورات المياه	0.745	0.000
15	أغسل الفواكه والخضروات الطازجة بالماء النظيف قبل تناولها	0.677	0.000
16	أقوم بأخذ التلقيحات ضد الأمراض الشائعة	0.602	0.000
17	أستعمل الماء النظيف في كافة الإستعمالات المنزلية والشرب	0.704	0.000
18	أتجنب الحوادث والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر	0.806	0.000

الجانب الميداني ————— الفصل الخامس ————— الإجراءات المنهجية للدراسة للميدانية

0.000	0.870	أعتني بنظافة فمي وأسناني	19
0.000	0.711	أتجنب السباحة في المياه الملوثة	20
0.000	0.565	أبتعد عن استعمال الأدوات الشخصية للآخرين (فرشاة الأسنان والمشط.... إلخ)	21
0.046	0.239	أتجنب العدوى والإصابة بالأمراض المعدية	22

يبين الجدول أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى معنوية $\alpha \geq 0.05$ وبذلك يعتبر البعد صادقاً لما وضع لقياسه.

الجدول رقم 10: ويوضح الجدول معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد مجال المراقبة الطبية والدرجة الكلية للبعد.

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية Sig
01	أحافظ على وزن ملائم، وأتجنب زيادة الوزن أو نقص الوزن	0.789	0.000
02	أستغل وقت الفراغ للمشاركة في أنشطة رياضية فردية أو جماعية	0.745	0.000
03	أقوم بالإحماء لمدة لا تقل عن (15) دقيقة قبل البدء في الحصة	0.677	0.000
04	أرتدي الملابس الرياضية المناسبة للحالة الجوية	0.602	0.000
05	أنتعل الحذاء المناسب للعبة التي أمارسها	0.704	0.000
06	أتجنب لبس الحلي (الخاتم، العقد)، أثناء حصة التربية البدنية	0.225	0.048
07	لا أبالغ في أداء التمرينات أثناء الحصة تجنباً للإصابة	0.870	0.000
08	أحافظ على الأدوات التي أستعملها أثناء الحصة	0.711	0.000
09	ألتقي بتعليمات الأستاذ دون زيادة أو نقصان	0.565	0.000
10	أتأكد من سلامة الأجهزة والأدوات قبل استعمالها	0.704	0.000

يبين الجدول أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى معنوية $\alpha \geq 0.05$ وبذلك يعتبر البعد صادقاً لما وضع لقياسه.

2- الاتساق الداخلي لمقياس حصة التربية البدنية:

الجدول رقم 11: ويوضح الجدول معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس حصة التربية البدنية والدرجة الكلية للبعد.

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية Sig
01	تساعد ممارسة النشاط الرياضي على عمل القلب فتزيد من كفاءته وقدرته	0.531	0.000
02	الارتفاعات المنتظمة لضربات القلب تجعله يعمل بصورة كبيرة وجيدة خلال حصة التربية البدنية والرياضة	0.734	0.000
03	تهدف حصة التربية البدنية والرياضة إلى تحسين التهوية الرئوية	0.640	0.000
04	الحركة والنشاط الرياضي تقلل من أعباء الجهاز العصبي	0.776	0.000
05	حصة التربية البدنية والرياضة تعمل على تفريغ الشحنات السالية خلالها	0.698	0.000
06	تعتبر حصة التربية البدنية والرياضة حافز جيد للدراسة	0.589	0.000
07	تنمي حصة التربية البدنية والرياضة من احترام الذات	0.699	0.000
08	الممارسة الجيدة للنشاط الرياضي تقلل من التعرض بالإصابات	0.706	0.000
09	قمتم ببرمجة أيام تحسيسية حول حصة التربية البدنية والرياضة في نشر الوعي الصحي	0.706	0.000
10	للممارسة الرياضية دور في تقليل أو الحد من الآفات الاجتماعية	0.819	0.000

الجانب الميداني ————— الفصل الخامس ————— الإجراءات المنهجية للدراسة للميدانية

0.000	0.575	تهدف حصة التربية البدنية والرياضة خلال تحضيرها مراعاة الجانب الصحي	11
0.000	0.730	قمت بأيام تكوينية حول الصحة الرياضية ودور حصة التربية البدنية والرياضة	12
0.000	0.789	يمكن الفصل بين الهدف التربوي والهدف الصحي خلال حصة التربية البدنية	13
0.000	0.745	المنهاج يهدف إلى البرنامج صحي أكثر من تربوي	14
0.000	0.677	تحتاج الوحدة التعميمية إلى تعديلات لإثرائها بالجانب الصحي	15
0.000	0.602	تساهم حصة التربية البدنية والرياضة من رفع اللياقة البدنية	16
0.000	0.704	حصة التربية البدنية لها دور في الحد من الآفات الاجتماعية	17
0.000	0.806	لدى التلميذ مفاهيم صحية حول النشاط الرياضي	18

يبين الجدول أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى معنوية $\alpha \geq 0.05$ وبذلك يعتبر البعد صادقاً لما وضع لقياسه.

3- الاتساق الداخلي لمقياس كفاءة الأستاذ وسماته الشخصية:

الجدول رقم 12: ويوضح الجدول معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس كفاءة الأستاذ وسماته الشخصية والدرجة الكلية للبعد.

رقم	العبارة	معامل الارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية Sig
01	أعتني بأي عمل أقوم به	0.575	0.000
02	أدلل الصعوبات في العمل بقدر المستطاع	0.730	0.000
03	أنا مثابر جدا في أي عمل أقوم به	0.789	0.000
04	أشعر بالاطمئنان وراحة البال في أغلب الاحيان	0.745	0.000
05	أنا إنسان هادئ ولا يمكن إثارتي بسهولة	0.677	0.000
06	أنا متمهل في تصرفاتي	0.602	0.000
07	أمتلك زمام القيادة في مواقف المناقشة الجماعية	0.704	0.000
08	لدى القدرة على اتخاذ القرارات المهمة دون مساعدة أحد	0.806	0.000
09	أقوم بدور فعال في المواقف والأنشطة الجماعية	0.870	0.000
10	أتعامل مع زملائي في العمل بطريقة إيجابية	0.711	0.000
11	أستمتع بوجود كثير من الناس حولي	0.565	0.000
12	أوافق أن أقضي وقتي بصحبة الآخرين	0.239	0.046
13	تستخدم معارفك العامة حول الرياضة في تدريس حصة التربية البدنية	0.531	0.000
14	تدرك الكفاية الفيزيولوجية للأجهزة الوظيفية لجسم التلميذ	0.734	0.000
15	تولي أهمية للجانب المعرفي أثناء عملية التقويم	0.640	0.000
16	تسعى لتحسين الجانب المعرفي للتلاميذ من خلال شرح المواقف التعليمية المدرجة في الحصة	0.776	0.000

الجانب الميداني ————— الفصل الخامس ————— الإجراءات المنهجية للدراسة للميدانية

0.000	0.698	تمثل قدوة حسنة لزملائك	17
0.000	0.589	تتصرف في المواقف الطارئة باتزان وحكمة	18
0.000	0.699	تهتم بمظهرك وتتميز بالبشاشة وسعة الصدر	19
0.000	0.706	توظف المادة في مواقف حياتية	20
0.000	0.706	تعمل على جعل التلاميذ يستمتعون بحصة التربية البدنية	21
0.000	0.819	تشجع التلاميذ على التفاعل مع بعضهم وتحفزهم على الانضباط	22
0.000	0.575	يستجيب التلاميذ لتوجيهاتك أثناء الحصة	23
0.000	0.730	يتفاعل التلاميذ مع المواقف التعليمية المختارة	24
0.000	0.789	يستجيب التلاميذ أثناء تدخلك لتصحيح الأخطاء	25
0.000	0.734	يقوم التلاميذ بأخذ تدابير الأمن والسلامة أثناء النشاط التعليمي	26
0.000	0.640	تتفاعل تفاعلا ايجابيا مع جميع من هم في المؤسسة	27
0.000	0.776	تحرص على متابعة أنشطة التلاميذ اللاصفية باستمرار	28
0.000	0.698	تحرص على تكوين علاقات ايجابية مع التلاميذ وأولياء أمورهم	29

يبين الجدول أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى معنوية $\alpha \geq 0.05$ وبذلك يعتبر البعد صادقاً لما وضع لقياسه.

4- الصدق البنائي

يعتبر الصدق البنائي أحد مقاييس صدق الأداة الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها، ويبين مدى ارتباط كل مجال من مجالات الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الاستبيان.

الجدول رقم 13: ويوضح الجدول معامل الارتباط بين كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي.

الرقم	البعد	معامل الارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية Sig
01	مجال المهارات الحياتية	0.792	0.000
02	مجال (التغذية والعادات الغذائية)	0.838	0.000
03	مجال المراقبة الطبية	0.802	0.000
04	مجال السلامة	0.739	0.000

بين جدول أن جميع معاملات الارتباط في جميع أبعاد الاستبيان دالة إحصائياً عند مستوى معنوية $0.05 \geq \alpha$ وبذلك تعتبر جميع أبعاد المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

5- ثبات الاستبيان:

يقصد بثبات الاستبيان هو أن يعطي الاستبيان نفس النتائج إذا أعيد تطبيقه عدة مرات متتالية، ويقصد به أيضاً إلى أي درجة يعطي المقياس قراءات متقاربة عند كل مرة يستخدم فيها، أو ما هي درجة اتساقه وانسجامه واستمراريته عند تكرار استخدامه في أوقات مختلفة.

الجدول رقم 14: معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس الوعي الصحي.

الرقم	البعد	عدد الفقرات	ألفا كرومباخ
01	مجال المهارات الحياتية	14	0.745
02	مجال (التغذية والعادات الغذائية)	16	0.741
03	مجال المراقبة الطبية	22	0.705
04	مجال السلامة	10	0.723
05	مقياس الوعي الصحي	62	0.873

واضح من النتائج الموضحة في جدول أن قيمة معامل ألفا كرونباخ مرتفعة في كل الأبعاد:

حيث وصلت إلى 0.74 بالنسبة إلى مجال المهارات الحياتية ومجال التغذية والعادات الغذائية.

بينما وصلت إلى 0.72 بالنسبة لمجال السلامة.

ووصلت إلى 0.70 بالنسبة لمجال المراقبة الطبية.

وكان مستوى الثبات للمقياس ككل الوعي الصحي قدر بـ 0.873

ويلاحظ أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للمجالات مجتمعة أكبر من قيمة المعامل لكل فقرة ويرجع ذلك إلى طبيعة معامل ألفا كرونباخ الإحصائية فزيادة عدد الفقرات يؤدي إلى زيادة الثبات وبالتالي زيادة معامل ألفا كرونباخ، وهذا يعنى أن الثبات مرتفع ودال احصائياً وبذلك يكون الباحث قد تأكد من صدق وثبات استبيان الدراسة مما يجعله على ثقة تامة بصحة الاستبيان وصلاحيته لتحليل النتائج.

الجدول رقم 15: معامل ألفا كرونباخ لمقياسي حصة التربية البدنية وسمات وكفاءة الأستاذ.

الرقم	البعد	عدد الفقرات	ألفا كرونباخ
01	مقياس حصة التربية البدنية	18	0.782
02	مقياس كفاءة الأستاذ وسماته الشخصية	29	0.795

واضح من النتائج الموضحة في جدول أن قيمة معامل ألفا كرونباخ مرتفعة في كل الأبعاد:

حيث وصلت إلى 0.78 بالنسبة إلى مقياس حصة التربية البدنية والرياضية

بينما وصلت إلى 0.79 بالنسبة لمقياس كفاءة الأستاذ وسماته الشخصية.

ويلاحظ أن قيمة معامل ألفا كرونباخ كبيرة ويرجع ذلك إلى طبيعة معامل ألفا كرونباخ الإحصائية فزيادة عدد الفقرات يؤدي إلى زيادة الثبات وبالتالي زيادة معامل ألفا كرونباخ، وهذا يعني أن الثبات مرتفع ودال احصائياً وبذلك يكون الباحث قد تأكد من صدق وثبات استبيان الدراسة مما يجعله على ثقة تامة بصحة الاستبيان وصلاحيته لتحليل النتائج.

خامساً - اختبار التوزيع الطبيعي:

تم استخدام اختبار كولمغوروف - سمرنوف لاختبار ما إذا كانت البيانات تتبع التوزيع الطبيعي من عدمه، وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم 16: اختبار التوزيع الطبيعي.

الرقم	البعد	قيمة الاختبار Z	القيمة الاحتمالية
01	مجال المهارات الحياتية	1.282	0.075
02	مجال (التغذية والعادات الغذائية)	1.834	0.082
03	مجال المراقبة الطبية	1.957	0.091
04	مجال السلامة	1.96	0.071
05	مقياس الوعي الصحي	1.321	0.061
06	مقياس حصة التربية البدنية	1.814	0.403
07	مقياس كفاءة الأستاذ وسماته الشخصية	1.204	0.110

واضح من النتائج الموضحة في الجدول أن القيمة الاحتمالية لجميع أبعاد الدراسة أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبذلك فإن توزيع البيانات لهذه المجالات يتبع التوزيع الطبيعي، حيث تم استخدام الاختبارات المعلمية للإجابة على فرضيات الدراسة.

أساليب المعالجة الإحصائية:

لأجل استخراج النتائج أدخلت إجابات أفراد العينة إلى الحاسوب وعولجت بواسطة الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS المستخدمة في العلوم الاجتماعية، و Excel وقد استخدمت مجموعة من العمليات والقوانين الإحصائية مثل النسب المئوية غير ذلك مما يفي بأغراض الإجابة عن سؤال البحث واختبار فرضياته.

وقد تم استخدام الأدوات الإحصائية التالية:

- النسب المئوية والتكرارات.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- اختبار ألفا كرونباخ.
- اختبار كولمغوروف - سمرنوف لمعرفة التوزيع الطبيعي.
- معامل ارتباط بيرسون، الانحدار الخطي.
- اختبارات للفروق الفردية.
- معامل التباين أنوفا.

خلاصة الفصل :

إعتمد الباحث على المنهج الوصفي في دراسته الميدانية، إنطلاقا من حدود الدراسة التي تمثلت في المجال الزمني لانطلاق البحث، والذي كان من خلال السنة الجامعية (2020/2019) وتمثلت المجال المكاني في متوسطات ولاية الأغواط، وأما الحدود البشرية هي أساتذة التربية البدنية والرياضية الطور المتوسط البالغ عددهم (53) أستاذًا موزعين على جميع متوسطات بلدية الأغواط، ثم الدراسة الاستطلاعية التي من خلالها يسعى الباحث إلى تهيئة مجتمع البحث قصد تحديد ومعرفة عينة بحثه بدقة وكيفية اختيارها، مع الاطلاع على المقاييس والإختبارات المناسبة لبحثه، ثم تناولنا تعريف أدوات البحث المستخدمة مع عرض صدقها وثباتها ومدى ملائمتها للتطبيق الميداني، وفي الأخير ثم عرض إجراءات التطبيق ومراحله، بداية من توزيع الاستبانات إلى تفريغها والأساليب الإحصائية المستخدمة في ذلك.

الفصل السادس

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً - عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

1 - مقياس الوعي الصحي:

الجدول رقم 17: يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعد مجال المهارات الحياتية.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارة	رقم العبارة
0,775	2,51	أستمتع بحصة التربية البدنية والأعمال التي أقوم بها	01
0,894	2,31	أستطيع الاسترخاء بسهولة أثناء حصة التربية البدنية	02
0,900	2,27	أعبر عن مشاعري بحرية في حصة التربية البدنية	03
0,876	1,99	أطلب النصيحة والمشورة والمعونة من الاستاذ عند الحاجة	04
0,809	2,43	اسعى الى الحفاظ على السير الحسن للحصة	05
0,730	2,40	في حصة التربية البدنية أفضل المصلحة العامة لزملائي على مصالحتي الشخصية	06
0,630	2,52	لدي القدرة على حل المشكلات التي تواجهني في حصة التربية البدنية	07
0,752	1,78	أناقش المشكلات التي تواجهني مع الاستاذ وزملائي التلاميذ	08
0,862	1,65	أسيطر على انفعالاتي (الغضب والقلق) اثناء حصة التربية البدنية	09
0,922	2,25	لدي القدرة على التواصل الجيد وإقامة العلاقات والتعاطف مع الآخرين	10
0,933	2,42	أتحمل مسؤوليتي عن أخطائي اثناء حصة التربية البدنية	11
0,444	2,00	أشارك زملائي في أفراحهم وأحزانهم	12
0,546	2,35	أنفذ تعليمات وتوجيهات الأساتذة وإدارة المؤسسة	13
0,325	1,55	أتعامل مع زملائي دون أي عصبية	14
0,55	2,17	مجال المهارات الحياتية	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معظم العبارات لها متوسط حسابي مرتفع وهذا مما يدل على أن يوجد وعي صحي لدى التلاميذ من ناحية مجال المهارات الحياتية حيث جاء المتوسط الحسابي لهذا المحور قدر بـ 2.17، وكانت متوسطات عباراته بين 1.55 و 2.52.

الجدول رقم 18: يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعدهم مجال التغذية والعادات الغذائية.

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
01	أتناول كميات مناسبة من الغذاء يومياً	2,82	0,809
02	أمتنع عن تناول العقاقير والمواد المنشطة	3,00	0,730
03	أتناول مجموعة متنوعة من الغذاء يومياً	2,92	0,630
04	التقليل من كمية الدهون والكوليسترول التي أتناولها يومياً	2,75	0,752
05	الإنتباه الى كمية ملح الطعام عند تناول الوجبات الغذائية	2,00	0,862
06	أتقادي تناول الكثير من الحلويات والمشروبات الغازية	1,85	0,833
07	أتناول الفواكه والخضروات الطازجة أكثر من المعلبة	2,22	0,756
08	أراقب وزني وطولي	1,80	0,856
09	أنوع في المواد الغذائية التي أتناولها	2,65	0,562
10	أتقادي تناول الطعام قبل حصة التربية البدنية او ممارسة الرياضة	2,12	0,732
11	أشرب الماء البارد بكميات محدودة أثناء حصة التربية البدنية في الجو الحار	2,22	0,731
12	أتناول الوجبات الغذائية في أوقاتها المحددة	2,55	0,962
13	أفضل الطعام المطهو على الطعام المقلي	1,99	0,452
14	أتناول وجبات غذائية متوازنة	2,33	0,582
15	أتجنب تناول الطعام عند مشاهدة التلفاز	1,89	0,693
16	أتجنب شرب الشاي والقهوة بكميات كبيرة	1,92	0,471
	التغذية والعادات الغذائية	2,31	0,658

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معظم العبارات لها متوسط حسابي مرتفع وهذا مما يدل على أن يوجد وعي صحي لدى التلاميذ من ناحية مجال التغذية والعادات الغذائية حيث جاء المتوسط الحسابي لهذا المحور قدر بـ 2.31، وكانت متوسطات عباراته بين 1.85 و 3.00.

الجدول رقم 19: يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعد مجال المراقبة الطبية.

رقم العبرة	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
01	أراجع الطبيب عند ظهور أعراض مرضية	2,32	0,809
02	أقلم أظفري باستمرار	2,98	0,730
03	أهتم بنظافة جسمي وأستحم يومياً	3,00	0.630
04	أحصل على مدة نوم كافية لا تقل عن (8) ساعات يومياً	2,96	0.752
05	أتجنب السهر المستمر لمدة طويلة	2,24	0.862
06	أقوم بأجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل	1,45	0.833
07	ألتزم بفحص أسناني بانتظام	2,00	0.756
08	أمتنع عن تدخين السجائر ومضغ التبغ	3,00	0.856
09	أتجنب الأماكن التي يدخل فيها الآخرون	2,96	0.562
10	أقرأ بعناية التعليمات المكتوبة على الأدوية وأتبعها عند استعمال الوصفات الطبية أو عند شراء الأدوية من الصيدلية	2,04	0.732
11	أعتني بنظافة جسمي وأعضاءه المختلفة	3,00	0.731
12	أعتني بنظافة ملابس ومسكني ومأكلي	2,99	0.962
13	أتجنب تناول الأطعمة والأشربة غير النظيفة	2,98	0.452
14	أغسل يدي بالماء والصابون قبل وبعد الطعام وبعد استعمال دورات المياه	2,94	0.582

الجانب الميداني ————— الفصل السادس ————— عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

15	أغسل الفواكه والخضروات الطازجة بالماء النظيف قبل تناولها	2,12	0.693
16	أقوم بأخذ التلقيحات ضد الأمراض الشائعة	1,82	0.471
17	أستعمل الماء النظيف في كافة الإستعمالات المنزلية والشرب	2,89	0,809
18	أتجنب الحوادث والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر	2,45	0,730
19	أعتني بنظافة فمي وأسناني	2,92	0.630
20	أتجنب السباحة في المياه الملوثة	2,25	0.752
21	أبتعد عن استعمال الأدوات الشخصية للآخرين(فرشاة الأسنان والمشط	2,36	0.862
22	أتجنب العدوى والإصابة بالأمراض المعدية	2,05	0.922
المراقبة الطبية		2,53	0.658

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معظم العبارات لها متوسط حسابي مرتفع وهذا مما يدل على أن يوجد وعي صحي لدى التلاميذ من ناحية مجال المراقبة الطبية حيث جاء المتوسط الحسابي لهذا المحور قدر بـ 2.53، وكانت متوسطات عباراته بين 1.45 و 3.00.

الجدول رقم 20: يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعـد مجال السلامة الطبية.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارة	رقم العبارة
0,809	2,61	أحافظ على وزن ملائم، وأتجنب زيادة الوزن أو نقص الوزن	01
0,730	2,71	أستغل وقت الفراغ للمشاركة في أنشطة رياضية فردية أو جماعية	02
0.630	2,02	أقوم بالإحماء لمدة لا تقل عن (15) دقيقة قبل البدء في الحصة	03
0.752	2,81	أرتدي الملابس الرياضية المناسبة للحالة الجوية	04
0.862	2,85	أنتعل الحذاء المناسب للعبة التي أمارسها	05
0.833	1,98	أتجنب لبس الحلي (الخاتم، العقد)، أثناء حصة التربية البدنية	06
0.756	2,22	لا أبالغ في أداء التمرينات أثناء الحصة تجنباً للإصابة	07
0.856	2,45	أحافظ على الأدوات التي أستعملها أثناء الحصة	08
0.562	2,72	أتقيد بتعليمات الأستاذ دون زيادة أو نقصان	09
0.732	1,99	أتأكد من سلامة الأجهزة والأدوات قبل استعمالها	10
0.658	2,43	السلامة	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معظم العبارات لها متوسط حسابي مرتفع وهذا مما يدل على أن يوجد وعي صحي لدى التلاميذ من ناحية مجال السلامة حيث جاء المتوسط الحسابي لهذا المحور قدر بـ 2.43، وكانت متوسطات عباراته بين 1.99 و2.85.

2- مقياس حصة التربية البدنية:

الجدول رقم 21: يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس حصة التربية البدنية.

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
01	تساعد ممارسة النشاط الرياضي على عمل القلب فتزيد من كفاءته وقدرته	2,92	0,809
02	الارتفاعات المنتظمة لضربات القلب تجعله يعمل بصورة كبيرة وجيدة خلال حصة التربية البدنية والرياضة	2,81	0,730
03	تهدف حصة التربية البدنية والرياضة إلى تحسين التهوية الرئوية	2,85	0,630
04	الحركة والنشاط الرياضي تقلل من أعباء الجهاز العصبي	2,87	0,752
05	حصة التربية البدنية والرياضة تعمل على تفريغ الشحنات السالية خلالها	2,75	0,862
06	تعتبر حصة التربية البدنية والرياضة حافز جيد للدراسة	2,61	0,833
07	تنمي حصة التربية البدنية والرياضة من احترام الذات	2,54	0,756
08	الممارسة الجيدة للنشاط الرياضي تقلل من التعرض بالإصابات	2,43	0,856
09	قمتم ببرمجة أيام تحسيسية حول حصة التربية البدنية والرياضة في نشر الوعي الصحي	1,99	0,562
10	للممارسة الرياضية دور في تقليل أو الحد من الآفات الاجتماعية	2,12	0,732
11	تهدف حصة التربية البدنية والرياضة خلال تحضيرها مراعاة الجانب الصحي	2,23	0,731
12	قمتم بأيام تكوينية حول الصحة الرياضية ودور حصة التربية البدنية والرياضة	1,98	0,962
13	يمكن الفصل بين الهدف التربوي والهدف الصحي خلال حصة التربية البدنية	1,52	0,452
14	المنهاج يهدف إلى البرنامج صحي أكثر من تربوي	2,00	0,582

الجانب الميداني ————— الفصل السادس ————— عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

15	تحتاج الوحدة التعميمية إلى تعديلات لإثرائها بالجانب الصحي	1,62	0.693
16	تساهم حصة التربية البدنية والرياضة من رفع اللياقة البدنية	3,00	0.471
17	حصة التربية البدنية لها دور في الحد من الآفات الاجتماعية	2,92	0,809
18	لدى التلميذ مفاهيم صحية حول النشاط الرياضي	2,53	0,730
مقياس حصة التربية البدنية		2.43	0.658

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معظم العبارات لها متوسط حسابي مرتفع وهذا مما يدل على رضا الأساتذة على حصة التربية البدنية حيث جاء المتوسط الحسابي لهذا المقياس قدر بـ 2.43، وكانت متوسطات عباراته بين 1.52 و 3.00.

3- مقياس كفاءة أستاذ التربية البدنية وسماته الشخصية:

الجدول رقم 22: يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس كفاءة أستاذ التربية البدنية وسماته الشخصية.

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
01	أعتني بأي عمل أقوم به	2,97	0,809
02	أدلل الصعوبات في العمل بقدر المستطاع	2,81	0,730
03	أنا مثابر جدا في أي عمل أقوم به	2,71	0.630
04	أشعر بالاطمئنان وراحة البال في أغلب الأحيان	2,01	0.752
05	أنا إنسان هادئ ولا يمكن إثارتي بسهولة	1,98	0.862
06	أنا متمهل في تصرفاتي	1,99	0.833
07	أمتلك زمام القيادة في مواقف المناقشة الجماعية	2,03	0.756
08	لدى القدرة على اتخاذ القرارات المهمة دون مساعدة أحد	2,45	0.856
09	أقوم بدور فعال في المواقف والأنشطة الجماعية	2,21	0.562
10	أتعامل مع زملائي في العمل بطريقة إيجابية	2,39	0.732

الجانب الميداني ————— الفصل السادس ————— عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

0.731	2,22	أستمتع بوجود كثير من الناس حولي	11
0.962	2,11	أوافق أن أقضي وقتي بصحبة الآخرين	12
0.452	2,65	تستخدم معارفك العامة حول الرياضة في تدريس حصة التربية البدنية	13
0.582	2,54	تدرك الكفاية الفيزيولوجية للأجهزة الوظيفية لجسم التلميذ	14
0.693	2,63	تولي أهمية للجانب المعرفي أثناء عملية التقويم	15
0.471	2,72	تسعى لتحسين الجانب المعرفي للتلاميذ من خلال شرح المواقف التعليمية المدرجة في الحصة	16
0,809	2,10	تمثل قدوة حسنة لزملائك	17
0,730	2,09	تتصرف في المواقف الطارئة باتزان وحكمة	18
0,809	2,82	تهتم بمظهرك وتتميز بالبشاشة وسعة الصدر	19
0,730	2,25	توظف المادة في مواقف حياتية	20
0.630	2,89	تعمل على جعل التلاميذ يستمتعون بحصة التربية البدنية	21
0.752	2,90	تشجع التلاميذ على التفاعل مع بعضهم وتحفزهم على الانضباط	22
0.862	2,12	يستجيب التلاميذ لتوجيهاتك أثناء الحصة	23
0.833	2,09	يتفاعل التلاميذ مع المواقف التعليمية المختارة	24
0.756	2,21	يستجيب التلاميذ أثناء تدخلك لتصحيح الأخطاء	25
0.856	2,17	يقوم التلاميذ بأخذ تدابير الأمن والسلامة أثناء النشاط التعليمي	26
0.562	2,12	تتفاعل تفاعلا ايجابيا مع جميع من هم في المؤسسة	27
0.732	2,65	تحرص على متابعة أنشطة التلاميذ اللاصفية باستمرار	28
0.658	2,43	تحرص على تكوين علاقات ايجابية مع التلاميذ وأولياء أمورهم	29
0.845	2,39	مقياس كفاءة الأستاذ وسماته الشخصية	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معظم العبارات لها متوسط حسابي مرتفع وهذا مما يدل على كفاءة الأساتذة وتميزهم من خلال سماتهم الشخصية حيث جاء المتوسط الحسابي لهذا المقياس قدر ب 2.39، وكانت متوسطات عباراته بين 1.98 و 2.97.

ثانيا عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضيات:

1 - عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

H0: مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط مرتفع.

H1: مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط منخفض.

لقياس مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط وجب احتساب المتوسط
الفرضي الذي يساوي الآتي:

الحد الأدنى × عدد الفقرات + الحد الأعلى × عدد الفقرات / 2.

$$\text{ومنه المتوسط الفرضي} = (69 \times 1) + (69 \times 3) / 2 = 124$$

الجدول رقم 23: يوضح مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

المتغير	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدالة
مستوى الوعي الصحي	124	146.31	13.97	11.73	53	0.000

من خلال الجدول أعلاه وعند مقارنة المتوسط الفرضي للمتوسط الحسابي للعينة
في مستوى الوعي الصحي وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط
الفرضي والمتوسط الحسابي لصالح هذا الأخير إذ قدر بـ 146.31 بينما قدر المتوسط
الفرضي 124 والانحراف المعياري قدر بـ 13.97 بينما قيمة (ت) للعينة الواحدة قدرت
بـ 11.73 ودرجة حرية 53 عند الدلالة الإحصائية 0.000 وهي أقل من 0.05 ومنه
نقبل الفرضية الصفرية القائلة بوجود مستوى مرتفع للوعي الصحي لدى تلاميذ الطور
المتوسط ببلدية الأغواط.

2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

H0: لا تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

H1 : تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

الجدول رقم 24: يوضح تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية على مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

معامل الارتباط	0.690	معامل التحديد	0.542	معامل التحديد المعدل	0.427
تحليل التباين					
النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	مربع المتوسطات	قيمة D	الدلالة المعنوية
الانحدار	0.971	1	0,097	11.911	0.000
القيمة المتبقية	2,586	51	0,051		
المجموع	2,683	52			
تحليل المعاملات					
النموذج	المعاملات	الخطأ المعياري	المعاملات المعيارية	قيمة t	الدلالة المعنوية
الحد الثابت	2,096	0,194		10,824	0,000
حصة التربية البدنية	0,519	0,079	0,190	1,382	0,173

معادلة الانحدار الخطي البسيط: $y=2.096x0.519$

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ارتباط جاء بـ 0.690 بينما معامل التحديد جاء بـ 0.542 بينما معامل التحديد المعدل قدر بـ 0.427 بينما قدرت قيمة فيشر بـ 11.911 عند درجة الحرية 0.005 والمعاملات قدرت بـ 2.096 بالنسبة للحد الثابت، وأما ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية فقد قدرت بـ 0.519، أما مستوى الدلالة فقد قدر بـ 0.000 أقل من $\alpha=0.05$ وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة وهي: يوجد أثر لممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية على مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

3- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

H0: لا تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

H1: تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

الجدول رقم 25: يوضح تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية على تنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

معامل الارتباط	0.752	معامل التحديد	0.582	معامل التحديد المعدل	0.478
تحليل التباين					
النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	مربع المتوسطات	قيمة D	الدلالة المعنوية
الانحدار	0.971	1	0,097	19.952	0.000
القيمة المتبقية	2,586	51	0,051		
المجموع	2,683	52			

تحليل المعاملات					
النموذج	المعاملات	الخطأ المعياري	المعاملات المعيارية	قيمة t	الدلالة المعنوية
الحد الثابت	2,796	0,194		10,824	0,000
حصة التربية البدنية	0,719	0,079	0,190	1,382	0,173

$$y=2.796x0.719 \text{ معادلة الانحدار الخطي البسيط:}$$

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ارتباط جاء بـ 0.752 بينما معامل التحديد جاء بـ 0.582 بينما معامل التحديد المعدل قدر بـ 0.478 بينما قدرت قيمة فيشر بـ 19.952 عند درجة الحرية 0.005 والمعاملات قدرت بـ 2.796 بالنسبة للحد الثابت، وأما حصة التربية البدنية فقد قدرت بـ 0.719، أما مستوى الدلالة فقد قدر بـ 0.000 أقل من $\alpha=0.05$ وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة وهي: يوجد أثر لممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية على المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

4- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

H0: لا تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية التغذية والعادات الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

H1: تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية التغذية والعادات الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

الجدول رقم 26: يوضح تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية على تنمية التغذية والعادات الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

معامل الارتباط	0.713	معامل التحديد	0.509	معامل التحديد المعدل	0.499
تحليل التباين					
النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	مربع المتوسطات	قيمة D	الدلالة المعنوية
الانحدار	1,365	1	1,365	52,845	0,000b
القيمة المتبقية	1,318	51	0,026		
المجموع	2,683	52			
تحليل المعاملات					
النموذج	المعاملات	الخطأ المعياري	المعاملات المعيارية	قيمة t	الدلالة المعنوية
الحد الثابت	1,402	0,134		10,497	0,000
حصة التربية البدنية	0,415	0,057	0,713	7,269	0,000

معادلة الانحدار الخطي البسيط: $y=1.402 \times 0.415$

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ارتباط جاء بـ 0.713 بينما معامل التحديد جاء بـ 0.509 بينما معامل التحديد المعدل قدر بـ 0.499 بينما قدرت قيمة فيشر بـ 52.845 عند درجة الحرية 0.005 والمعاملات قدرت بـ 1.402 بالنسبة للحد الثابت، وأما حصة التربية البدنية فقدرت بـ 0.415، أما مستوى الدلالة فقد قدر بـ 0.000 أقل من $\alpha=0.05$ وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة وهي: يوجد أثر لممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية على مجال التغذية والعادات الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

5- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة:

H0: لا تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية

في تنمية مجال المراقبة الطبية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

H1: تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية في

تنمية مجال المراقبة الطبية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

الجدول رقم 27: يوضح تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية

على مجال المراقبة الطبية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

معامل الارتباط	0.741	معامل التحديد	0.549	معامل التحديد المعدل	0.540
تحليل التباين					
النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	مربع المتوسطات	قيمة D	الدلالة المعنوية
الانحدار	1,472	1	1,472	61,967	0,000b
القيمة المتبقية	1,211	51	0,024		
المجموع	2,683	52			
تحليل المعاملات					
النموذج	المعاملات	الخطأ المعياري	المعاملات المعيارية	قيمة t	الدلالة المعنوية
الحد الثابت	1,409	0,123		11,491	0,000
حصة التربية البدنية	0,376	0,048	0,741	7,872	0,000

معادلة الانحدار الخطي البسيط: $y=1.409 \times 0.376$

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ارتباط جاء بـ 0.741 بينما معامل التحديد جاء بـ 0.549 بينما معامل التحديد المعدل قدر بـ 0.540 بينما قدرت قيمة فيشر بـ 61.967 عند درجة الحرية 0.005 والمعاملات قدرت بـ 1.409 بالنسبة للحد الثابت، وأما حصة التربية البدنية فقدرت بـ 0.376، أما مستوى الدلالة فقد قدر بـ 0.000 أقل من $\alpha=0.05$ وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة وهي: يوجد أثر لممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية على مجال المراقبة الطبية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

6- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة:

H0: لا تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية مجال السلامة لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

H1: تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية مجال السلامة لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

الجدول رقم 28: يوضح تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية على مجال السلامة لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

معامل الارتباط	0.564	معامل التحديد	0.318	معامل التحديد المعدل	0.305
تحليل التباين					
النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	مربع المتوسطات	قيمة D	الدالة المعنوية
الانحدار	0,853	1	0,853	23,773	0,000b
القيمة المتبقية	1,830	51	0,036		
المجموع	2,683	52			

تحليل المعاملات					
النموذج	المعاملات	الخطأ المعياري	المعاملات المعيارية	قيمة t	الدلالة المعنوية
الحد الثابت	1,415	0,196		7,236	0,000
حصة التربية البدنية	0,388	0,080	0,564	4,876	0,000

$$y=1.415x0.388 \text{ معادلة الانحدار الخطي البسيط:}$$

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ارتباط جاء بـ 0.564 بينما معامل التحديد جاء بـ 0.318 بينما معامل التحديد المعدل قدر بـ 0.305 بينما قدرت قيمة فيشر بـ 23.773 عند درجة الحرية 0.005 والمعاملات قدرت بـ 1.415 بالنسبة للحد الثابت، وأما حصة التربية البدنية فقد قدرت بـ 0.388، أما مستوى الدلالة فقد قدر بـ 0.000 أقل من $\alpha=0.05$ وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة وهي: يوجد أثر لممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية على مجال السلامة لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

7- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية السابعة:

H0: لا يؤثر أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

H1: يؤثر أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

الجدول رقم 29: يوضح تأثير أستاذ التربية البدنية على مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

معامل الارتباط	0.572	معامل التحديد	0.511	معامل التحديد المعدل	0.413
تحليل التباين					
النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	مربع المتوسطات	قيمة D	الدالة المعنوية
الانحدار	0.971	1	0,097	15.652	0.000
القيمة المتبقية	2,586	51	0,051		
المجموع	2,683	52			
تحليل المعاملات					
النموذج	المعاملات	الخطأ المعياري	المعاملات المعيارية	قيمة t	الدالة المعنوية
الحد الثابت	2.094	0,194		10,824	0,000
أستاذ التربية البدنية	0.416	0,079	0,190	1,382	0,173

معادلة الانحدار الخطي البسيط: $y=2.094 \times 0.416$

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ارتباط جاء بـ 0.572 بينما معامل التحديد جاء بـ 0.511 بينما معامل التحديد المعدل قدر بـ 0.413 بينما قدرت قيمة فيشر بـ 15.652 عند درجة الحرية 0.005 والمعاملات قدرت بـ 2.094 بالنسبة للحد الثابت، وأما أستاذ التربية البدنية فقدرت بـ 0.416، أما مستوى الدلالة فقد قدر بـ 0.000 أقل من $\alpha=0.05$ وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة وهي: يوجد أثر لأستاذ التربية البدنية على مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

8 - عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثامنة:

H0: لا يؤثر أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

H1: يؤثر أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

الجدول رقم 30: يوضح تأثير أستاذ التربية البدنية على تنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

معامل الارتباط	0.612	معامل التحديد	0.582	معامل التحديد المعدل	0.393
تحليل التباين					
النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	مربع المتوسطات	قيمة D	الدالة المعنوية
الانحدار	0.971	1	0,097	18.765	0.000
القيمة المتبقية	2,586	51	0,051		
المجموع	2,683	52			
تحليل المعاملات					
النموذج	المعاملات	الخطأ المعياري	المعاملات المعيارية	قيمة t	الدالة المعنوية
الحد الثابت	1.956	0,194		10,824	0,000
أستاذ التربية البدنية	0,419	0,079	0,190	1,382	0,173

معادلة الانحدار الخطي البسيط: $y=1.956x0.419$

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ارتباط جاء بـ 0.612 بينما معامل التحديد جاء بـ 0.582 بينما معامل التحديد المعدل قدر بـ 0.393 بينما قدرت قيمة فيشر بـ 18.765 عند درجة الحرية 0.005 والمعاملات قدرت بـ 1.956 بالنسبة للحد الثابت، وأما أستاذ التربية البدنية فقدرت بـ 0.419، أما مستوى الدلالة فقد قدر بـ 0.000 أقل من $\alpha=0.05$ وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة وهي: يوجد أثر لأستاذ التربية البدنية على المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

9- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية التاسعة:

H0: لا يؤثر أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية التغذية والعادات الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

H1: يؤثر أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية التغذية والعادات الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

الجدول رقم 31: يوضح تأثير أستاذ التربية البدنية على تنمية التغذية والعادات الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

معامل الارتباط	0.621	معامل التحديد	0.501	معامل التحديد المعدل	0.399
تحليل التباين					
النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	مربع المتوسطات	قيمة D	الدلالة المعنوية
الانحدار	1,365	1	1,365	9.265	0,05b
القيمة المتبقية	1,318	51	0,026		
المجموع	2,683	52			

تحليل المعاملات					
النموذج	المعاملات	الخطأ المعياري	المعاملات المعيارية	قيمة t	الدلالة المعنوية
الحد الثابت	1,202	0,134		10,497	0,000
أستاذ التربية البدنية	0,315	0,057	0,713	7,269	0,000

$$y=1.202x0.315 \text{ معادلة الانحدار الخطي البسيط:}$$

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ارتباط جاء بـ 0.621 بينما معامل التحديد جاء بـ 0.501 بينما معامل التحديد المعدل قدر بـ 0.399 بينما قدرت قيمة فيشر بـ 9.265 عند درجة الحرية 0.005 والمعاملات قدرت بـ 1.202 بالنسبة للحد الثابت، وأما أستاذ التربية البدنية فقد قدرت بـ 0.315، أما مستوى الدلالة فقد قدر بـ 0.000 أقل من $\alpha=0.05$ وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة وهي: يوجد أثر لأستاذ التربية البدنية على مجال التغذية والعادات الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

10 - عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية العاشرة:

H0: لا يؤثر أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية مجال المراقبة الطبية لدى

تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

H1: يؤثر أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية مجال المراقبة الطبية لدى تلاميذ

الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

الجدول رقم 32: يوضح تأثير أستاذ التربية البدنية على مجال المراقبة الطبية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

معامل الارتباط	0.863	معامل التحديد	0.649	معامل التحديد المعدل	0.580
تحليل التباين					
النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	مربع المتوسطات	قيمة D	الدالة المعنوية
الانحدار	1,472	1	1,472	29,967	0,000b
القيمة المتبقية	1,211	51	0,024		
المجموع	2,683	52			
تحليل المعاملات					
النموذج	المعاملات	الخطأ المعياري	المعاملات المعيارية	قيمة t	الدالة المعنوية
الحد الثابت	1,992	0,123		11,491	0,000
أستاذ التربية البدنية	0,976	0,048	0,741	7,872	0,000

معادلة الانحدار الخطي البسيط: $y=1.992 \times 0.976$

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ارتباط جاء بـ 0.863 بينما معامل التحديد جاء بـ 0.649 بينما معامل التحديد المعدل قدر بـ 0.580 بينما قدرت قيمة فيشر بـ 29.967 عند درجة الحرية 0.005 والمعاملات قدرت بـ 1.992 بالنسبة للحد الثابت، وأما أستاذ التربية البدنية فقدرت بـ 0.976، أما مستوى الدلالة فقد قدر بـ 0.000 أقل من $\alpha=0.05$ وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة وهي: يوجد أثر لأستاذ التربية البدنية على مجال المراقبة الطبية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

11- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الحادية عشر:

H0: لا يؤثر أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية مجال السلامة لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

H1: يؤثر أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية مجال السلامة لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

الجدول رقم 33: يوضح تأثير أستاذ التربية البدنية على مجال السلامة لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

معامل الارتباط	0.524	معامل التحديد	0.308	معامل التحديد المعدل	0.205
تحليل التباين					
النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	مربع المتوسطات	قيمة D	الدلالة المعنوية
الانحدار	0,853	1	0,853	9,773	0,008b
القيمة المتبقية	1,830	51	0,036		
المجموع	2,683	52			
تحليل المعاملات					
النموذج	المعاملات	الخطأ المعياري	المعاملات المعيارية	قيمة t	الدلالة المعنوية
الحد الثابت	1,215	0,196		7,236	0,000
أستاذ التربية البدنية	0,688	0,080	0,564	4,876	0,000

معادلة الانحدار الخطي البسيط: $y=1.215 \times 0.688$

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ارتباط جاء بـ 0.524 بينما معامل التحديد جاء بـ 0.308 بينما معامل التحديد المعدل قدر بـ 0.205 بينما قدرت قيمة فيشر بـ 9.773 عند درجة الحرية 0.005 والمعاملات قدرت بـ 1.215 بالنسبة للحد الثابت، وأما أستاذ التربية البدنية فقد قدرت بـ 0.688، أما مستوى الدلالة فقد قدر بـ 0.000 أقل من $\alpha=0.05$ وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة وهي: يوجد أثر لأستاذ التربية البدنية على مجال السلامة لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

12- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية عشر:

H0: لا توجد فروق في مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط، على ضوء على ضوء متغير الجنس (تلاميذ، تلميذات).

H1: توجد فروق في مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط، على ضوء على ضوء متغير الجنس (تلاميذ، تلميذات).

الجدول رقم 34: يوضح اختبار "ت" لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعا لمتغير الجنس.

المتغير / المقياس	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية ddf	قيمة "ت"	قيمة sig	القرار
الوعي الصحي	ذكور	198	2,4519	0,16774	373	0.125	0.848	غير دال عند 0.05
	إناث	177	2,4506	0,16710				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة "ت" بلغت (0.125) عند مستوى الدلالة (0.848) وهي قيمة أكبر من قيمة مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي لم تتحقق الفرضية القائلة "توجد فروق في مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط، على ضوء على ضوء متغير الجنس (تلاميذ، تلميذات)". ومنه يمكن القول بأنه

قد تم قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود الفروق، أي توجد فروق في مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط، على ضوء على ضوء متغير الجنس (تلاميذ، تلميذات)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

13- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة عشر:

H0: لا توجد فروق في مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط، على ضوء على ضوء متغير القسم.

H1: توجد فروق في مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط، على ضوء على ضوء متغير القسم

الجدول رقم 35: يوضح اختبار التباين لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعا لمتغير القسم.

السنة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السنة الأولى	112	2,4608	00,16745
السنة الثانية	99	2,4466	0,16829
السنة الثالثة	86	2,4443	0,16613
السنة الرابعة	78	2,4514	0,16931
المجموع	375	2,4513	0,16722

المقياس	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	قيمة Sig	مستوى الدلالة
الوعي الصحي	بين المجموعات	0,017	3	0,006	0.974	0.699	غير دال عند 0.05
	داخل المجموعات	10,441	371	0,028			
	المجموع	10,458	374				

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن قيمة "ف" بلغت (0.974) عند مستوى الدلالة (0.699) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي ليس هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات الأربعة، ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغير القسم، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

ثالثاً - نتائج الدراسة:

- يوجد وعي صحي لدى التلاميذ من ناحية مجال المهارات الحياتية حيث جاء المتوسط الحسابي لهذا المحور قدر بـ 2.17.
- يوجد وعي صحي لدى التلاميذ من ناحية مجال التغذية والعادات الغذائية حيث جاء المتوسط الحسابي لهذا المحور قدر بـ 2.31.
- يوجد وعي صحي لدى التلاميذ من ناحية مجال المراقبة الطبية حيث جاء المتوسط الحسابي لهذا المحور قدر بـ 2.53.
- يوجد وعي صحي لدى التلاميذ من ناحية مجال السلامة حيث جاء المتوسط الحسابي لهذا المحور قدر بـ 2.43.
- رضا الأساتذة على حصة التربية البدنية حيث جاء المتوسط الحسابي لهذا المقياس قدر بـ 2.43.
- كفاءة الأساتذة وتميزهم من خلال سماتهم الشخصية حيث جاء المتوسط الحسابي لهذا المقياس قدر بـ 2.39.
- قبول الفرضية البديلة القائلة بوجود مستوى مرتفع للوعي الصحي لدى تلاميذ الطور ببلدية الأغواط.
- قبول الفرضية البديلة القائلة بوجود أثر لحصة التربية البدنية على مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.

- قبول الفرضية البديلة وهي يوجد أثر لحصة التربية البدنية على المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.
- قبول الفرضية البديلة وهي يوجد أثر لحصة التربية البدنية على مجال التغذية والعادات الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.
- قبول الفرضية البديلة وهي يوجد أثر لحصة التربية البدنية على مجال المراقبة الطبية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.
- قبول الفرضية البديلة وهي يوجد أثر لحصة التربية البدنية على مجال السلامة لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.
- قبول الفرضية البديلة وهي يوجد أثر لأستاذ التربية البدنية على مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.
- قبول الفرضية البديلة وهي يوجد أثر لأستاذ التربية البدنية على المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.
- قبول الفرضية البديلة وهي يوجد أثر لأستاذ التربية البدنية على مجال التغذية والعادات الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.
- قبول الفرضية البديلة وهي يوجد أثر لأستاذ التربية البدنية على مجال المراقبة الطبية لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.
- قبول الفرضية البديلة وهي يوجد أثر لأستاذ التربية البدنية على مجال السلامة لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط.
- تم قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود الفروق، أي توجد فروق في مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ببلدية الأغواط، على ضوء متغير الجنس (تلاميذ، تلميذات).

- قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود الفروق لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغير القسم.

رابعاً - الاستنتاج العام:

مما سبق فإن التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية يكتسبون معارف وسلوكيات صحية عن طريق الأنشطة المقدمة في حصة التربية البدنية والرياضية.

حيث أن التربية الصحية جزء هام من التربية العامة فلذلك هي تعمل على تعديل وتطوير سلوكهم الصحي لتحقيق السلامة والكفاية البدنية وإن النشاط الرياضي من بين طرق وأساليب التربية الصحية.

وأثبتت الدراسات العلمية بوجوب الاهتمام بالأنشطة الرياضية من الناحية العملية لرفع المستوى الصحي وخاصة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي كونهما المسؤولين بشكل مباشر عن الأجهزة الأخرى وخاصة الجهاز العضلي.

وتبرز من بين هذه الأنشطة التربية البدنية والرياضية وهي عملية تربية تهدف إلى إعداد الفرد إعداداً شاملاً متزناً من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية فيكتسب الفرد الكثير من النواحي النفسية والخلقية والاجتماعية فتدخل السرور والبهجة في أنفاس التلاميذ وتخرجهم من الروتين اليومي للمواد الأخرى مما يزيد في دافعية التلاميذ لممارسة الأنشطة الرياضية وهذا ما يعمل على تطوير وتعديل سلوكهم الصحي ومساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية، فمثال عملية (الإحماء في بداية الأنشطة، ارتداء الملابس المناسبة للنشاط الرياضي والحالة الجوية وانتعال الحذاء الرياضي المناسب) كل هذا يكتسب من خلال الممارسة الرياضية مع تقديم النصائح من طرف الأستاذ وبالتالي تعزيز المعارف والاتجاهات والسلوكيات الصحية لدى التلاميذ من خلال الأنشطة الرياضية.

بينما السلوكيات الغذائية تعتبر مثل السلوكيات الأخرى التي يكتسبها الفرد وتتكون نتيجة تكرار الأفعال التي يقوم بها الأفراد فيتعودون عليها وبذلك تصبح عملية ممارستها سهلة بسيطة، لذلك يجب مراعاة هذه الأفعال من خلال تكوين العادة لأن العادة تلازم التلميذ ويستمر في ممارستها بنفس الطريقة.

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يلعب دورا فعالا في إكساب تلاميذ المعارف والاتجاهات الصحية الإيجابية لأنه يعد المربي والموجه لسلوك التلاميذ من خلال تأثيره على الجانب المعرفي للتلاميذ بحيث يحرص على تقديم المعلومات والحقائق الصحية للإرشاد والتوجيه وذلك داخل حصة التربية البدنية والرياضية فيقوم بتقديم النصائح والتوجيهات كضرورة تناول وجبة إفطار الصباحية وتجنب الأكل بكمية كبيرة قبل النشاط الرياضي وتجنب شرب الماء البارد بعد انتهاء الحصة ودور العناصر الغذائية كالفيتامينات والكالسيوم من أجل الاستفادة منها لإنتاج الطاقة الضرورية واللازمة عند ممارسة النشاط الرياضي، فيستفيدوا التلاميذ من هذه المعلومات والنصائح التي تترجم إلى ممارسات سلوكية ويكونوا قادرين على تطبيقها في الحياة اليومية.

وهذا ما نلاحظه في أستاذ التربية البدنية والرياضية فهو القائد الرئيسي للعملية التربوية داخل الحصة، فعليه تقع مسؤولية تربية التلاميذ تربية صحية من خلال تعديل سلوكهم الصحي لذلك ينبغي على الأستاذ أن يكون نموذجا حسنا من حيث قوة الشخصية وحسن المظهر والنظافة والطموح والثقة بالنفس... الخ حتى يكون قدوة لتلاميذه ليصلون إلى مستوى عالي من الصحة، لهذا وجب على الأستاذ أن يتمتع بصحة جيدة ويمارس عادات صحية سليمة ويحافظ على سلامته الشخصية، وبالإضافة إلى ذلك تقديم النصائح والإرشادات في الحصة (نزع الحلي اللباس الرياضي، تقليل الأظافر، أوقات الراحة، نظافة البيئة التي يمارس بها النشاط الرياضي) وعلى هذا أساس يكتسب التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية بطريقة تلقائية معارف والمعلومات وممارسات صحية لتصبح في داخلهم وتوجه سلوكهم للاكتساب الصحة

الشخصية، كما أن التربية الصحية الشخصية تتعلق بتوعية الفرد بأهمية الصحة، ومزاولة النشاط الرياضي، والنظافة، والنوم، والراحة، إذ يجب على الفرد أن يحرص على نظافة جسمه باستمرار، وتناول الأغذية المفيدة، والابتعاد عن التدخين، وأخذ الوقت اللازم للراحة ولكي يحافظ الفرد على صحته عليه أن: يحرص على سلامة بدنه وبيئته من خلال السلوك الإيجابي. وبهذا فإن مزاولة النشاط الرياضي يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة فممارسة النشاط الرياضي يؤدي إلى تحسين كفاءة أجهزة الجسم المختلفة (الدوري، التنفسي، العقلي، العصبي) وتخلص من العادات السيئة.

مما سبق يتم ترسيخ السلوك الصحي والتوعية الصحية والذي ترجم إلى أهداف تربوية وسلوكية عن طريق الحصة بمساهمة الأستاذ بحيث يتم تجسيدها من طرف التلاميذ في الواقع العملي.

حائز

خاتمة

في آخر محطات هذه الدراسة توصلنا إلى أن الوعي الصحي هو ذلك الذي ينبثق من الجوانب الصحية المتمثلة في الرعاية الصحية والتربية الصحية والبيئة الصحية.

من أجل كل هذا وحتى تكون مدارسنا من المدارس المعززة للصحة فعلا من أجل تحقيق أهداف الوعي الصحي التي تعد إحدى أهم السبل لتحقيق النجاح التي ترمي إليها العملية التربوية، عليها تطبيق البرامج الصحية المسطرة هاته المهمة المناطة للطاقتين التربوي والهيئية التدريسية بصفة عامة وأساتذة التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة والتي تعمل على غرس السلوكيات الصحية في أبنائنا بغية تنمية الوعي الصحي لديهم، خاصة تلك المتعلقة بالتغذية والعادات الغذائية والنظافة وسلامة أبدانهم وكل هذا يتأتى من خلال تنمية الوعي والتنقيف الصحي خاصة، إضافة إلى غرس الجانب الروحي الذي تحتاج إليه المدرسة دائما، إذ أنها بحاجة إلى دعم فيزيقي بإعداد المدرسة المثالية وتهيئتها لخدمة التلميذ في أقسام ومطاعم وملاعب.

فمن خلال دراستنا الاستطلاعية التي قادتنا إلى بعض المتوسطات ببلدية الأغواط حاولنا تسليط الضوء عن واقع الوعي الصحي بغرض الكشف عن الواقع الحقيقي للصحة المدرسية بغية الحفاظ على صحة أبنائنا والتقليل من نسبة الأمراض.

وللوصول إلى هذا الهدف السامي وجب تفعيل الجهود في منحى واحد ألا وتنمية وعي التلاميذ الصحي بالمخاطر التي تحيط بهم بالإضافة إلى حماية التلميذ من الأمراض وإحاطته بكل العناية من جميع الأطراف الفعالة في هذه العملية كل في مجاله.

اتجهت دراستنا الى البحث في التربية البدنية والوعي الصحي وكذلك أهمية وأهداف التربية البدنية ومجالاتها كما تطرقنا إلى الوعي الصحي من حيث المفهوم وأنواع وطرق اكتسابه ومن خلال الدراسة تم التطرق الى التربية البدنية بصفة عامة

والقاء لمحة عن أستاذ إلى التربية البدنية والرياضية من حيث مفهومه وواجباته وخصائصه ومسؤولياته وثم التطرق إلى درس التربية البدنية والرياضية وتم أيضا دراسة المراقبة وأنواعها وخصائص النمو والمشكلات والأزمات التي تواجه المراقب، وعليه ومن خلال مناقشة نتائج الاستبيان تم التوصل إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور ايجابي في تنمية الوعي الصحي من جميع أبعاده لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة وكذلك تدخل للعوامل أخرى كشخصية أستاذ وخبرته وكفاءته والأهداف التربوية ونوع الأنشطة المقدمة وحتى الأسرة والمؤسسات التربوية أيضا...الخ.

وفي الأخير يمكن القول أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، ولها دور فعال وإيجابي في تنمية الوعي الصحي للتلاميذ وتعمل على تطوير سلوكهم الصحي ومساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية بغرض إعدادهم وتربيته تربية صحية سليمة مما يتناسب مع طموحاته وهذا من خلال استغلال أوجه الأنشطة المقدمة ونصائح والإرشاد الأستاذ في تنمية المعلومات والمعارف الصحية من كونها مجرد معلومات إلى سلوكيات يطبقها في حياته اليومية، وبذلك حققت أهداف الأفراد.

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع

أولا - المصادر

- 1) جمال الدين أبو الفضل بن منظور، (2000)، لسان العرب، ط1، دار صادر، بيروت.
- 2) مجموعة مؤلفين، (2001)، المتقن: القاموس العربي المصور، (د.ط)، بيروت - لبنان، دار الراتب الجامعية.
- 3) محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الرازي، (2014)، مختار الصحاح، (د.ط)، بيروت - لبنان، دار المعرفة للطباعة والنشر.
- 4) مجمع اللغة العربية، (1998) المعجم الوجيز، (د.ط)، القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية.

ثانيا - المراجع

❖ الكتب باللغة العربية:

- 5) أحمد عودة، (1998)، القياس والتقويم في العملية التربوية التدريسية، ط2، عمان، دار الأمل للنشر والتوزيع.
- 6) أحمد مختار عضاضة، (1962)، التربية العلمية التطبيقية في المدارس الابتدائية والتكميلية، ط3، بيروت - لبنان، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر.
- 7) أكرم زاكي خطايبة، (1997)، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1، عمان، دار الفكر.
- 8) أمين أنور الخولي، (1996)، الرياضة والمجتمع - عالم المعرفة - (د.ط)، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.

- 9) أمين أنور الخولي، (1997)، أصول التربية البدنية والرياضية - التاريخ، المدخل، الفلسفة، (د.ط)، القاهرة- مصر، دار الفكر العربي.
- 10) أنطوان الجوزي، (1980)، طالب الكفاءة التربوية، ط1، بيروت- لبنان، المؤسسة الكبرى للطباعة.
- 11) بدح احمد؛ مزاهرة أيمن؛ بدران سليمان، (2009)، الثقافة الصحية، (ط.1)، الأردن: دار المسيرة.
- 12) بدوي، أحمد، (1978)، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، (د.ط)، بيروت: مكتبة لبنان.
- 13) البهي فؤاد السيد، (1975)، الأسس النفسية للنمو، ط4، القاهرة- مصر، دار الفكر العربي.
- 14) تركي رايح، (1990)، أصول التربية والتعليم، (د.ط)، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- 15) جوزيف بلاط جيمينو؛ ريكاردو مارين إيبانيز، (1986)، إعداد معلمي المدرسة الابتدائية والمدرسة الثانوية، (د.ط)، تونس، إدارة التربية للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم.
- 16) خليل ميخائيل معوض، (1971)، مشكلات المراهقة في المدن والريف، (د.ط)، مصر، دار المعارف.
- 17) خير الدين علي عويس؛ عصام الهلايلي، (1997)، الاجتماع الرياضي، ط1، القاهرة- مصر، دار الفكر العربي.
- 18) الراتب سعود، (2003)، الإنسان والبيئة، (د.ط)، عمان : دار الحامد للنشر
- 19) رشيد زرواتي، (2004)، منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، (د.ط)، الجزائر، دار الكتاب الحديث.

- (20) الركبان محمد، (2009)، *البدانة الداء والدواء*، (د.ط)، السعودية: مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية kacst.
- (21) رمضان محمد القذافي، (2000)، *علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة*، (د.ط)، الإسكندرية- مصر، المكتب الجامعي الحديث.
- (22) الريامي أحمد، (2009)، *إعداد المعلمين في سلطنة عمان - تحديات العولمة والتربية السياسية والبيئية-*، (ط.1)، الأردن، عالم الكتب الحديث.
- (23) سلامة، بهاء الدين، (2001)، *الصحة والتربية الصحية*، (د.ط)، القاهرة: دار الفكر العربي.
- (24) شارلز أبيوكر، (1996)، *أسس التربية البدنية*، ترجمة: حسن معوض - كمال صالح، ط3، القاهرة- مصر، المكتبة الأنجلومصرية.
- (25) الشاعر عبد المجيد؛ وآخرون، (2005)، *الصحة والسلامة العامة*، (ط.1)، عمان : دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع .
- (26) شويخ هناء، (2014)، *علم النفس الصحي*، (د.ط)، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- (27) شيلي تايلور، (2008)، *علم النفس الصحي*، ترجمة: وسام درويش بريك؛ فوزي شاعر طعمية داود، (د.ط)، الأردن: دار الحامد عمان.
- (28) صالح عبد العزيز؛ عبد العزيز عبد المجيد، (1969)، *التربية وطرق التدريس*، ط10، القاهرة- مصر، دار المعارف.
- (29) صلاح الدين محمود علام، (2000)، *القياس والتقويم التربوي والنفسي*، (أساسياته وتطبيقاته واتجاهاته المعاصرة)، (د.ط)، القاهرة- مصر، دار الفكر العربي.
- (30) عبد الرحمن العيسوي، (1985)، *سيكولوجية التنشئة الاجتماعية*، مصر: دار الفكر الجامعي، الاسكندرية.
- (31) عبد الرحمن الوافي؛ زيان سعيد، (2004)، *النمو من الطفولة إلى المراهقة*، (د.ط)، الخنساء للنشر والتوزيع.

- (32) عبد العزيز مفتاح، (2010)، مقدمة في علم نفس الصحة، (ط1)، دار وائل للنشر، عمان.
- (33) عبد المنعم المليجي؛ حلمي المليجي، (1973)، النمو النفسي، ط4، دار النهضة العربية.
- (34) عدنان درويش؛ أمين أنور الخولي؛ محمد عبد الفتاح عدنان، (1994)، التربية الرياضية المدرسية - دليل المعلم والطالب - التربية العملية، ط3، القاهرة- مصر، دار الفكر العربي.
- (35) عطا الله أحمد؛ وآخرون، (2009)، تدريس التربية البدنية والرياضية في ضوء الأهداف الإجرائية والمقاربة بالكفاءات، (د.ط)، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- (36) عفاف عبد الكريم، (1993)، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، (د.ط)، الإسكندرية- مصر، منشأة المعارف.
- (37) عفيفي السيد، (1996)، بحوث في علم الاجتماع المعاصر، (د.ط)، القاهرة : دار الفكر العربي.
- (38) علي بشير الفاندي؛ إبراهيم رحومة زايد؛ فؤاد عبد الوهاب، (1983)، المرشد الرياضي التربوي، ط1، طرابلس- ليبيا، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلام.
- (39) عمار بوحوش، (1985)، دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية، (د.ط)، الجزائر، المؤسسة الوطنية للكتاب.
- (40) عواطف أبو العلا، (ب.ت)، التربية السياسية الشباب ودور التربية الرياضية، القاهرة- مصر.
- (41) فاضل مصطفى المهداوي، (2009)، المراهقة: سماتها، ملامحها، احتياجاتها، مشاكلها، (د.ط)، وزارة الصحة، قسم تعزيز الصحة، دليل إرشادي.
- (42) فريحات حكمت؛ كنعان هشام، (2002)، مبادئ في الصحة العامة، (ط1)، عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

- (43) قمر عصام؛ مبروك سحر، (2004)، نحو دور فعال للخدمة الاجتماعية في تحقيق التربية البيئية، (ط.1)، مصر: المكتب الجامعي الحديث.
- (44) كمال الدسوقي، (1985)، علم النفس ودراسة التوافق، (ط3)، مصر: مكتبة الاسكندرية.
- (45) مجدي أحمد محمد عبد الله، (2003)، النمو النفسي بين السواء والمرض، (د.ط)، مصر، دار المعرفة الجامعية، لتوزيع والنشر.
- (46) محمد آدم سلامة، (1977)، التربية العامة، ط1، الجزائر، (د.د).
- (47) محمد إسماعيل، (1984)، سوء التوافق الدراسي لدى المراهقين وتشخيصه وعلاجه، ط1، الجزائر، مطبعة الكاهنة.
- (48) محمد الحماحمي، (1999)، أسس بناء برامج التربية الرياضية، (د.ط)، القاهرة- مصر، دار الفكر العربي.
- (49) محمد السباعي، (1985)، معلم الغد ودوره، ط1، القاهرة- مصر، دار المعارف.
- (50) محمد السيد محمد الزعبلوي، (1998)، خصائص النمو في المراهقة، ط1، مصر، مكتبة التوبة.
- (51) محمد الصادق غسان؛ فاطمة ياس الهاشمي، (1988)، الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، (د.ط)، العراق، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر.
- (52) محمد جاسم الياسري، (2010)، مبادئ الإحصاء التربوي، ط1، النجف الأشرف- العراق، دار الضياء للطباعة والتصميم.
- (53) محمد حسن علاوي، (2000)، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، القاهرة- مصر، دار الفكر العربي.
- (54) محمد حسن علاوي؛ محمد نصر الدين رضوان، (1987)، الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، القاهرة- مصر، دار الفكر العربي.

- 55) محمد رفعت رمضان، (1994)، المراهقة وسن البلوغ، (د.ط)، بيروت - لبنان، دار المعارف للطباعة والنشر.
- 56) محمد زيدان حمدان، (1986)، أدوات ملاحظة التدريس - استعمالاتها - مناهجها، (د.ط)، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- 57) محمد سعد زغلول؛ مصطفى السايح محمد، (2001)، تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية، ط1، البحرين، مكتبة الإشعاع الفنية، المعمورة.
- 58) محمد عبيدات؛ وآخرون، (1999)، منهجية البحث العلمي، ط2، عمان، دار وائل للنشر.
- 59) محمد علي محمد، (1988)، مقدمة في البحث الاجتماعي، (د.ط)، بيروت - لبنان، دار النهضة العربية.
- 60) محمد مصطفى زيدان، (1995)، علم النفس الاجتماعي، (د.ط)، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- 61) محمد مصطفى زيدان، (2007)، علم النفس التربوي، (د.ط)، دار الشروق، جدة.
- 62) محمد نصر الدين رضوان، (2006)، المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة - مصر، مركز الكتاب للنشر.
- 63) محمود عوض بسيوني؛ فيصل ياسين الشاطي، (1987)، نظريات وطرق التربية البدنية، (د.ط)، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- 64) مصلح الصالح، (1999)، الشامل قاموس مصطلحات العلوم الاجتماعية، (ط.1)، دار عالم الكتب، الرياض - السعودية.
- 65) هدى محمد قناوي، (1993)، سيكولوجية المراهقة، (د.ط)، القاهرة - مصر الأنجلو المصرية.
- 66) وزارة التربية الوطنية، (1996)، مناهج التعليم الثانوي للتربية البدنية والرياضية، الجزائر.

- 67) وزارة التربية الوطنية، (2003)، منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط، الجزائر، مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين.
- 68) وزارة التربية الوطنية، (2006)، منهاج التربية البدنية والرياضية: السنة الثانية الثانوي، الجزائر.
- 69) يخلف عثمان، (2001)، علم نفس الصحة الأسس النفسية والسلوكية للصحة، (ط.1)، الدوحة: دار الثقافة.

❖ الأطروحات والمذكرات الجامعية:

أ- الدكتوراه:

- 70) عامر سعيد الخيكاني، (2002)، بناء مقياس العدوانية على الرياضيين وتقنيته على لاعبي كرة القدم وتحديد مستوياته والمقارنة حسب مراكز اللعب، (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية).

ب- الماجستير:

- 71) أحمد يخلف، (2001)، ظاهرة التفاعل الاجتماعي الصفي، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر.
- 72) خالد جوادي، (2001)، العلاقات الاجتماعية داخل حصة التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية، جامعة دالي إبراهيم، الجزائر.
- 73) سوزان دريد أحمد زنكنة، (2009)، الوعي الصحي ومصادره لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم، رسالة الماجستير، كلية التربية ابن الهيثم، جامعة بغداد.
- 74) العطير يسري، (2009)، دور الإعلام الرياضي في التنشيط الصحي لمراحل التعليم المختلفة بدولة الكويت، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر.
- 75) علي بن حسن بن حسين الأحدي، (2006)، مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي الطبيعي وعلاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة، متطلب

تكميلي للحصول على درجة الماجستير في المناهج وطرق تدريس العلوم، كلية التربية، جامعة أم القرى- السعودية.

(76) الفرع صلاح الدين، (2008)، برنامج محوسب ودوره في تنمية مفاهيم التربية الوقائية في التكنولوجيا لدى طلبة الصف التاسع أساسي، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.

(77) فضة سحر، (2012)، دور الإدارة المدرسية في تفعيل التربية الصحية في المرحلة الأساسية في محافظات غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.

(78) كمال بوعجناق، (1998)، دوافع التلاميذ المراهقين ومدى إقبالهم على ممارسة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي الجزائري، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر.

(79) محمد زحاف، (2001)، العلاقات الاجتماعية للتلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية وانعكاساتها الانفعالية، رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

(80) محمد م، (2009)، التوجيه والإرشاد الصحي المبرمج وتأثيره على الوعي الصحي واللياقة الحركية لذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر.

❖ المجالات العلمية:

(81) أحمد عبد الرحمان، (1994)، لغة حياة التشريع، العدد الأول، الإسكندرية- مصر، مؤسسة شباب الجامعة.

(82) بني خلف محمود، (2007)، أفضلية مصادر المعرفة الصحية من حيث أهميتها والإفادة منها كما يراها طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن، مجلة دراسات العلوم التربوية 34 (ملحق)، 717-718.

- (83) الجفري علي، (2014)، اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، 28، (8).
- (84) الجمال رضا، (2004)، برنامج لتنمية الوعي الغذائي الصحي لأطفال الحضانة وعلاقته بقدرتهم على الانتباه والتركيز، مجلة الطفولة والتنمية، 4، (14)، 31-54.
- (85) الحاجة هدى، (2001، مارس)، اتجاهات طالبات جامعة البحرين نحو النشاط البدني دراسة مقارنة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 2، (1)، 89-105.
- (86) حسين عبد الأمير؛ زيدان خديجة، (2012)، دور القنوات الاذاعية والتلفزيونية المحلية في نشر الوعي الصحي لدى طلبة الجامعات العراقية في مدينة بغداد - دراسة ميدانية -، مجلة المستنصرية للدراسات العربية والدولية، الجامعة المستنصرية - العراق، عدد 40.
- (87) حلس موسى؛ مهدي ناصر، (2010)، دور وسائل الإعلام في تشكيل الوعي الاجتماعي لدى الشباب الفلسطيني - دراسة ميدانية على عينة من طلاب كلية الآداب جامعة الأزهر -، مجلة جامعة الأزهر بغزة سلسلة العلوم الإنسانية، 12، (2)، 135-180.
- (88) خلفي عبد الحليم، (2013)، أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتمنغست، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (13)، 269-284.
- (89) خميس محمد، (2002)، اتجاهات مدير المدارس في وكالة الغوث الدولية في الأردن نحو برنامج التربية الرياضية المدرسية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، 419-420.
- (90) خميس محمد، (2002)، اتجاهات مديري المدارس في وكالة الغوث الدولية في الأردن نحو برنامج التربية الرياضية المدرسية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، 16 (2)، 419-420.

- 91) دويكات بدر، (2013)، دور ممارسة النشاط الرياضي المدرسي في تنمية القيم الخلقية لدى الطلبة من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة نابلس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، 27، (11)، 2381-2400.
- 92) ذيب ميرفت، (2013)، اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و علاقتها بمستوى التحصيل الدراسي بين الطلاب البدناء وغير البدناء، مجلة دراسات العلوم التربوية، 40، (1)، 94-106.
- 93) زايد كاشف؛ الجبالي مصطفى؛ الشعلي علي، (2004)، اتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة سلسلة الدراسات النفسية والتربوية، المجلد 8، 47-75.
- 94) صبري ماهر؛ محمد أسامة، (2007)، الوعي الوقائي لدى طلاب المدارس الثانوية الصناعية وعلاقته بممارستهم لبعض السلوكيات الخطرة، سلسلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 1، (3)، 134-159.
- 95) طلافحة حامد؛ أبو حسان سائدة، (2007)، المفاهيم الصحية في كتب التربية الوطنية والمدنية للصفوف الثلاثة العليا من مرحلة التعليم الأساسي في الأردن، مجلة كلية التربية، (24)، 101-136.
- 96) العامودي خالد؛ العوفي عبد اللطيف، (1995)، مصادر المعلومة للمعرفة الصحية - دراسة ميدانية لماهية المصادر الطبية وآثارها في الوعي الصحي في البيئة السعودية-، مجلة جامعة القري، (11)، 189-228.
- 97) عبد الحق عماد؛ شناعة مؤيد؛ نعيرات قيس؛ العمدة سليمان، (2012)، مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، 26، (4)، 939-958.
- 98) عبد الغني، أمين؛ سالم دعاء؛ حجازي هند، (2011، أكتوبر)، دور مواد الرأي والاستقصاء في الصحافة المصرية في تنمية وعي الشباب بالقضايا الصحية لدراسة ميدانية، مجلة بحوث التربية النوعية، عدد 23، الجزء الأول، 322-360.

- 99) عبد الناصر عبد الرحيم القدومي؛ زايد كاشف، (2005)، مستوى الوعي الصحي، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 6، العدد 1، كلية التربية - جامعة البحرين.
- 100) فخر عائشة، (2003)، دراسة مقارنة لمستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات الملمات تخصص الاقتصاد المنزلي بكلية التربية جامعة قطر والتخصصات الأخرى في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، (4)، 19-58.
- 101) محمد علي، (2007)، مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية، مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، 26، 1، 187-207.
- 102) المهجة نبال، (2009)، العادات الغذائية لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، 12، (2)، 291-309.
- 103) الهزاع هزاع، (2004)، النشاط البدني في مجابهة الأمراض المزمنة : دور قديم ازداد قوة وأهمية في وقتنا الحاضر، المجلة العربية للغذاء والتغذية، (5)، 141-161.

❖ المؤتمرات والملتقيات:

- 104) زرزور محمود، (2008/04/21-20)، دور التربية في تنمية الثقافة الصحية - دراسته تحليلية -، بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي العربي الثالث التعليم وقضايا المجتمع المعاصر، جامعة سوهاج.
- 105) صالح عماد؛ السيد أماني، (2009/12/11-9)، دور المكتبات العامة في تنمية الوعي الصحي ومكافحة الأزمات الصحية العالمية، دراسة استكشافية مقارنة البرامج وأنشطة المكتبات في ضوء وباء الأنفلونزا، بحث مقدم إلى المؤتمر العشرون للاتحاد العربي للمكتبات والمعلومات (أعلم) نحو جيل جديد من نظم المعلومات والمتخصصين: رؤية مستقبلية، الدار البيضاء، المغرب.

- 106) كشيّش مراد؛ عيادي نادية، (2014/04/22-21)، دور الوعي الصحي في تعزيز ممارسة الفرد للسلوك الصحي، ورقة بحث مقدمة في الملتقى الوطني الأول الصحة العامة والسلوك الصحي في المجتمع الجزائري، جامعة الطارف، الجزائر.

المواقع:

- 107) رضوان سامر، (2018/11/13)، انتشار تعاطي المواد المؤثرة نفسيا لدى عينات من طلاب المدارس الإعدادية والثانوية في مدينة دمشق، من:

<http://www.alba7es.com/Page1225.htm>

- 108) رضوان، سامر؛ ريشكه كونراد، (2007/07/12)، السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة: دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سوريين وألمان، من:

– <http://www.alba7es.com/Page1220.htm>

- 109) الشلهوب عبد الملك، (2018/06/20)، دور الإعلام في تحقيق الوعي الصحي، من:

– <http://skinandallergy.org/wp>

– content/uploads/2012/11/12808538211.pdf

- 110) عزمي مجدي، (2014)، يأكل الانسان، الثلاث إعتبرات، من:

– <http://drmagdynazih.com=315>

❖ المراجع باللغة الأجنبية

- 111) J.c.le beu, (1974), léveil sportif, éducation l'école des classiques africain, paris.
- 112) André Donart; Yacquè Bourneuf, (1983), le petit Larousse de la médecine, tome 1, Larousse, France.
- 113) R. Caga- Etleill, Thomas, Manuel de ledenciation sport, paris: Evigot, 1993, France.

الملاحق

الملحق رقم: 1

المؤسسة:

القسم:

الجنس:

عزيزي التلميذ:

عزيزتي التلميذة:

تحية طيبة:

في نية التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط، يضع الباحث بين يديك قائمة من العبارات تعبر عن مدى الوعي الصحي لديك، يرجى الإجابة عنها بدقة، بما يتناسب مع اتجاهك الحقيقي نحوها، وذلك بوضع علامة (✓) أسفل بالجدول (دائماً، أحياناً، نادراً)، مع ملاحظة الآتي:

- ليس هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة
- ضرورة الإجابة بصراحة وأمانة عن العبارات
- عدم ترك أي عبارة بلا إجابة
- سوف تحظى أجابتك بالسرية التامة، فهي لأغراض البحث العلمي

مع فائق الشكر والتقدير

(مقياس الوعي الصحي)

رقم الفقرة	الفقرة	دائماً	أحياناً	نادراً
مجال (المهارات الحياتية)				
1	أستمتع بحصة التربية البدنية والأعمال التي أقوم بها			
2	أستطيع الاسترخاء بسهولة أثناء حصة التربية البدنية			
3	أعبر عن مشاعري بحرية في حصة التربية البدنية			
4	أطلب النصيحة والمشورة والمعونة من الاستاذ عند الحاجة			
5	اسعى الى الحفاظ على السير الحسن للحصة			
6	في حصة التربية البدنية أفضل المصلحة العامة لزملائي على مصالح الشخصية			
7	لدي القدرة على حل المشكلات التي تواجهني في حصة التربية البدنية			
8	أناقش المشكلات التي تواجهني مع الاستاذ وزملائي التلاميذ			

9	أسيطر على انفعالاتي (الغضب والقلق) أثناء حصة التربية البدنية		
10	لدي القدرة على التواصل الجيد وإقامة العلاقات والتعاطف مع الآخرين		
11	أتحمل مسؤوليتي عن أخطائي أثناء حصة التربية البدنية		
12	أشارك زملائي في أفراحهم وأحزانهم		
13	أنفذ تعليمات وتوجيهات الأساتذة وإدارة المؤسسة		
14	أتعامل مع زملائي دون أي عصبية		
مجال (التغذية والعادات الغذائية)			
15	أتناول كميات مناسبة من الغذاء يومياً		
16	أمتنع عن تناول العقاقير والمواد المنشطة		
17	أتناول مجموعة متنوعة من الغذاء يومياً		
18	التقليل من كمية الدهون والكوليسترول التي أتناولها يومياً		
19	الإنتناء الى كمية ملح الطعام عند تناول الوجبات الغذائية		
20	أتقاضي تناول الكثير من الحلويات والمشروبات الغازية		
21	أتناول الفواكه والخضروات الطازجة أكثر من المعلبة		
22	أراقب وزني وطولي		
23	أنوع في المواد الغذائية التي أتناولها		
24	أتقاضي تناول الطعام قبل حصة التربية البدنية او ممارسة الرياضة		
25	أشرب الماء البارد بكميات محدودة أثناء حصة التربية البدنية في الجو الحار		
26	أتناول الوجبات الغذائية في أوقاتها المحددة		
27	أفضل الطعام المطهو على الطعام المقلي		
28	أتناول وجبات غذائية متوازنة		
29	أتجنب تناول الطعام عند مشاهدة التلفاز		
30	أتجنب شرب الشاي والقهوة بكميات كبيرة		
مجال المراقبة الطبية			
31	أراجع الطبيب عند ظهور أعراض مرضية		
32	أقلم أظفري باستمرار		
33	أهتم بنظافة جسمي وأستحم يومياً		
34	أحصل على مدة نوم كافية لا تقل عن (8) ساعات يومياً		
35	أتجنب السهر المستمر لمدة طويلة		
36	أقوم بأجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل		
37	ألتزم بفحص أسناني بانتظام		
38	أمتنع عن تدخين السجائر ومضغ التبغ		

39	أتجنب الأماكن التي يدخن فيها الآخرون		
40	أقرأ بعناية التعليمات المكتوبة على الأدوية وأتبعها عند استعمال الوصفات الطبية أو عند شراء الأدوية من الصيدلية		
41	أعتني بنظافة جسمي وأعضاءه المختلفة		
42	أعتني بنظافة ملابسي ومسكني ومأكلي		
43	أتجنب تناول الأطعمة والأشربة غير النظيفة		
44	أغسل يدي جيداً بالماء والصابون قبل وبعد الطعام وبعد استعمال دورات المياه		
45	أغسل الفواكه والخضروات الطازجة بالماء النظيف قبل تناولها		
46	أقوم بأخذ التلقيحات ضد الأمراض الشائعة		
47	أستعمل الماء النظيف في كافة الإستعمالات المنزلية والشرب		
48	أتجنب الحوادث والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر		
49	أعتني بنظافة فمي وأسناني		
50	أتجنب السباحة في المياه الملوثة		
51	أبتعد عن استعمال الأدوات الشخصية للآخرين (فرشاة الأسنان والمشط.... إلخ)		
52	أتجنب العدوى والإصابة بالأمراض المعدية		
مجال السلامة			
53	أحافظ على وزن ملائم، وأتجنب زيادة الوزن أو نقص الوزن		
54	أستغل وقت الفراغ للمشاركة في أنشطة رياضية فردية أو جماعية		
55	أقوم بالإحماء لمدة لا تقل عن (15) دقيقة قبل البدء في الحصة		
56	أرتدي الملابس الرياضية المناسبة للحالة الجوية		
57	أنتعل الحذاء المناسب للعبة التي أمارسها		
58	أتجنب لبس الحلي (الخاتم، العقد)، أثناء حصة التربية البدنية		
59	لا أبالغ في أداء التمرينات أثناء الحصة تجنباً للإصابة		
60	أحافظ على الأدوات التي أستعملها أثناء الحصة		
61	أتقيد بتعليمات الأستاذ دون زيادة أو نقصان		
62	أؤكد من سلامة الأجهزة والأدوات قبل استعمالها		

الملحق رقم: 2

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته.

أستاذي الفاضل أستاذتي الفاضلة: التخصص:

في اطار اعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه تخصص نشاط بدني تربوي رياضي تحت عنوان "أثر حصة التربية البدنية على مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط بلدية الأغواط" نضع بين أيديكم هذه الأداة للتحكيم والتي تهدف إلى قياس سمات الشخصية لأستاذ التربية البدنية والرياضية وكفاءته التربوية وأثر حصة التربية البدنية والرياضية نرجو منكم تقويم هذه الأداة وتعديلها وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة من الجداول المناسبة في الجداول المرفقة وشكرا على تعاونكم

الجنس ذكر انثى
العمر

عدد سنوات الخدمة أقل من 6 سنوات

6 سنوات حتى 10 سنوات

أكثر من 10 سنوات

(مقياس حصة التربية البدنية)

الرقم	الفقرة	غير موافق	محايد	موافق
1	تساعد ممارسة النشاط الرياضي على عمل القلب فتزيد من كفاءته وقدرته			
2	الارتفاعات المنتظمة لضربات القلب تجعله يعمل بصورة كبيرة وجيدة خلال حصة التربية البدنية والرياضة			
3	تهدف حصة التربية البدنية والرياضة إلى تحسين التهوية الرئوية			
4	الحركة والنشاط الرياضي تقلل من أعباء الجهاز العصبي			
5	حصة التربية البدنية والرياضة تعمل على تفريغ الشحنات السالية خلالها			
6	تعتبر حصة التربية البدنية والرياضة حافز جيد للدراسة			
7	تتمى حصة التربية البدنية والرياضة من احترام الذات			
8	الممارسة الجيدة للنشاط الرياضي تقلل من التعرض بالإصابات			
9	قمتم ببرمجة أيام تحسيسية حول حصة التربية البدنية والرياضة في نشر الوعي الصحي			
10	للممارسة الرياضية دور في تقليل أو الحد من الآفات الاجتماعية			
11	تهدف حصة التربية البدنية والرياضة خلال تحضيرها مراعاة الجانب الصحي			
12	قمتم بأيام تكوينية حول الصحة الرياضية ودور حصة التربية البدنية والرياضة			
13	يمكن الفصل بين الهدف التربوي والهدف الصحي خلال حصة التربية البدنية			
14	المنهاج يهدف إلى البرنامج صحي أكثر من تربوي			
15	تحتاج الوحدة التعميمية إلى تعديلات لإثرائها بالجانب الصحي			
16	تساهم حصة التربية البدنية والرياضة من رفع اللياقة البدنية			
17	حصة التربية البدنية لها دور في الحد من الآفات الاجتماعية			
18	لدى التلميذ مفاهيم صحية حول النشاط الرياضي			

الملحق رقم : 3

مقياس سمات الشخصية والكفاءات التربوية للأستاذ

الرقم	الفقرة	أوافق	محايد	لا أوافق
01	أعتني بأي عمل أقوم به			
02	أدلل الصعوبات في العمل بقدر المستطاع			
03	أنا مثابر جدا في أي عمل أقوم به			
04	أشعر بالاطمئنان وراحة البال في أغلب الاحيان			
05	أنا إنسان هادئ ولا يمكن إثارتي بسهولة			
06	أنا متمهل في تصرفاتي			
07	أمتلك زمام القيادة في مواقف المناقشة الجماعية			
08	لدى القدرة على اتخاذ القرارات المهمة دون مساعدة أحد			
09	أقوم بدور فعال في المواقف والأنشطة الجماعية			
10	أتعامل مع زملائي في العمل بطريقة إيجابية			
11	أستمتع بوجود كثير من الناس حولي			
12	أوافق أن أقضي وقتي بصحبة الآخرين			
13	تستخدم معارفك العامة حول الرياضة في تدريس حصة التربية البدنية			
14	تدرك الكفاية الفيزيولوجية للأجهزة الوظيفية لجسم التلميذ			
15	تولي أهمية للجانب المعرفي أثناء عملية التقويم			
16	تسعى لتحسين الجانب المعرفي للتلاميذ من خلال شرح المواقف التعليمية المدرجة في الحصة			
17	تمثل قدوة حسنة لزملائك			
18	تتصرف في المواقف الطارئة باتزان وحكمة			
19	تهتم بمظهره وتتميز بالبشاشة وسعة الصدر			
20	توظف المادة في مواقف حياتية			
21	تعمل على جعل التلاميذ يستمتعون بحصة التربية البدنية			
22	تشجع التلاميذ على التفاعل مع بعضهم وتحفزهم على الانضباط			
23	يستجيب التلاميذ لتوجيهاتك أثناء الحصة			
24	يتفاعل التلاميذ مع المواقف التعليمية المختارة			
25	يستجيب التلاميذ أثناء تدخلك لتصحيح الأخطاء			
26	يقوم التلاميذ بأخذ تدابير الأمن والسلامة أثناء النشاط التعليمي			
27	تتفاعل تفاعلا ايجابيا مع جميع من هم في المؤسسة			
28	تحرص على متابعة أنشطة التلاميذ اللاصفية باستمرار			
29	تحرص على تكوين علاقات ايجابية مع التلاميذ وأولياء أمورهم			

الملاحق رقم: 4

الجنس

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
ذكر	198	52,8	52,8	52,8
Valide أنثى	177	47,2	47,2	100,0
Total	375	100,0	100,0	

القسم

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
السنة الأولى	112	29,9	29,9	29,9
السنة الثانية	99	26,4	26,4	56,3
Valide السنة الثالثة	86	22,9	22,9	79,2
السنة الرابعة	78	20,8	20,8	100,0
Total	375	100,0	100,0	

الجنس

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
ذكر	46	86,8	86,8	86,8
Valide أنثى	7	13,2	13,2	100,0
Total	53	100,0	100,0	

		المهارات_الحياتية
VAR00001	Corrélation de Pearson	-,032
	Sig. (bilatérale)	,537
	N	375
VAR00002	Corrélation de Pearson	-,049
	Sig. (bilatérale)	,344
	N	375
VAR00003	Corrélation de Pearson	-,020
	Sig. (bilatérale)	,699
	N	375
VAR00004	Corrélation de Pearson	-,019
	Sig. (bilatérale)	,720
	N	375
VAR00005	Corrélation de Pearson	-,041
	Sig. (bilatérale)	,434
	N	375
VAR00006	Corrélation de Pearson	,020
	Sig. (bilatérale)	,699
	N	375
VAR00007	Corrélation de Pearson	-,030
	Sig. (bilatérale)	,560
	N	375
VAR00008	Corrélation de Pearson	,032
	Sig. (bilatérale)	,537
	N	375
VAR00009	Corrélation de Pearson	-,032
	Sig. (bilatérale)	,537
	N	375
VAR00010	Corrélation de Pearson	-,049
	Sig. (bilatérale)	,344
	N	375
VAR00011	Corrélation de Pearson	-,020
	Sig. (bilatérale)	,699
	N	375

	Corrélation de Pearson	-,019
VAR00012	Sig. (bilatérale)	,720
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,041
VAR00013	Sig. (bilatérale)	,434
	N	375
	Corrélation de Pearson	,020
VAR00014	Sig. (bilatérale)	,699
	N	375
	Corrélation de Pearson	1
الحياتية_المهارات	Sig. (bilatérale)	
	N	375

		التغذية
VAR00015	Corrélation de Pearson	-,022
	Sig. (bilatérale)	,675
	N	375
VAR00016	Corrélation de Pearson	-,008
	Sig. (bilatérale)	,871
	N	375
VAR00017	Corrélation de Pearson	-,020
	Sig. (bilatérale)	,693
	N	375
VAR00018	Corrélation de Pearson	-,010
	Sig. (bilatérale)	,853
	N	375
VAR00019	Corrélation de Pearson	-,008
	Sig. (bilatérale)	,875
	N	375
VAR00020	Corrélation de Pearson	-,010
	Sig. (bilatérale)	,852
	N	375
VAR00021	Corrélation de Pearson	,022
	Sig. (bilatérale)	,664

	N	375
	Corrélation de Pearson	-,022
VAR00022	Sig. (bilatérale)	,675
	N	375
	Corrélation de Pearson	,008
VAR00023	Sig. (bilatérale)	,871
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,008
VAR00024	Sig. (bilatérale)	,871
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,020
VAR00025	Sig. (bilatérale)	,693
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,010
VAR00026	Sig. (bilatérale)	,853
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,008
VAR00027	Sig. (bilatérale)	,875
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,010
VAR00028	Sig. (bilatérale)	,852
	N	375
	Corrélation de Pearson	,022
VAR00029	Sig. (bilatérale)	,664
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,022
VAR00030	Sig. (bilatérale)	,675
	N	375
	Corrélation de Pearson	1
التغذية	Sig. (bilatérale)	
	N	375

		المراقبة
	Corrélation de Pearson	,580**
VAR00031	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	,447**
VAR00032	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,327**
VAR00033	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,442**
VAR00034	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	,342**
VAR00035	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,332**
VAR00036	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	1,000**
VAR00037	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,580**
VAR00038	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	,580**
VAR00039	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	,447**
VAR00040	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,327**
VAR00041	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,442**
VAR00042	Sig. (bilatérale)	,000

	N	375
	Corrélation de Pearson	,342**
VAR00043	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,332**
VAR00044	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	1,000**
VAR00045	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	,580**
VAR00046	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	,447**
VAR00047	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,327**
VAR00048	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,442**
VAR00049	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	,342**
VAR00050	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,332**
VAR00051	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	1
VAR00052	Sig. (bilatérale)	
	N	375
	Corrélation de Pearson	,007
المراقبة	Sig. (bilatérale)	,886
	N	375

		السلامة
VAR00053	Corrélation de Pearson	-,029
	Sig. (bilatérale)	,581
	N	375
VAR00054	Corrélation de Pearson	,029
	Sig. (bilatérale)	,581
	N	375
VAR00055	Corrélation de Pearson	,035
	Sig. (bilatérale)	,499
	N	375
VAR00056	Corrélation de Pearson	-,026
	Sig. (bilatérale)	,619
	N	375
VAR00057	Corrélation de Pearson	-,071
	Sig. (bilatérale)	,173
	N	375
VAR00058	Corrélation de Pearson	,009
	Sig. (bilatérale)	,863
	N	375
VAR00059	Corrélation de Pearson	,014
	Sig. (bilatérale)	,790
	N	375
VAR00060	Corrélation de Pearson	-,002
	Sig. (bilatérale)	,973
	N	375
VAR00061	Corrélation de Pearson	,029
	Sig. (bilatérale)	,581
	N	375
VAR00062	Corrélation de Pearson	,035
	Sig. (bilatérale)	,499
	N	375
السلامة	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	
	N	375

		حصة
	Corrélation de Pearson	,051
VAR00001	Sig. (bilatérale)	,320
	N	375
	Corrélation de Pearson	,049
VAR00002	Sig. (bilatérale)	,346
	N	375
	Corrélation de Pearson	,007
VAR00003	Sig. (bilatérale)	,898
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,016
VAR00004	Sig. (bilatérale)	,761
	N	375
	Corrélation de Pearson	,044
VAR00005	Sig. (bilatérale)	,391
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,032
VAR00006	Sig. (bilatérale)	,533
	N	375
	Corrélation de Pearson	,041
VAR00007	Sig. (bilatérale)	,427
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,051
VAR00008	Sig. (bilatérale)	,320
	N	375
	Corrélation de Pearson	,051
VAR00009	Sig. (bilatérale)	,320
	N	375
	Corrélation de Pearson	,049
VAR00010	Sig. (bilatérale)	,346
	N	375
	Corrélation de Pearson	,007
VAR00011	Sig. (bilatérale)	,898
	N	375

	Corrélation de Pearson	-,016
VAR00012	Sig. (bilatérale)	,761
	N	375
	Corrélation de Pearson	,044
VAR00013	Sig. (bilatérale)	,391
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,032
VAR00014	Sig. (bilatérale)	,533
	N	375
	Corrélation de Pearson	,041
VAR00015	Sig. (bilatérale)	,427
	N	375
	Corrélation de Pearson	,051
VAR00016	Sig. (bilatérale)	,320
	N	375
	Corrélation de Pearson	,049
VAR00017	Sig. (bilatérale)	,346
	N	375
	Corrélation de Pearson	,007
VAR00018	Sig. (bilatérale)	,898
	N	375
	Corrélation de Pearson	1
حصة	Sig. (bilatérale)	
	N	375

		كفاءة
	Corrélation de Pearson	-,256**
VAR00001	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	,074
VAR00002	Sig. (bilatérale)	,154
	N	375
	Corrélation de Pearson	,741**
VAR00003	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	1,000**
VAR00004	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	,143**
VAR00005	Sig. (bilatérale)	,006
	N	375
	Corrélation de Pearson	,147**
VAR00006	Sig. (bilatérale)	,004
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,442**
VAR00007	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	,256**
VAR00008	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,256**
VAR00009	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	,074
VAR00010	Sig. (bilatérale)	,154
	N	375
	Corrélation de Pearson	,741**
VAR00011	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375

	Corrélation de Pearson	1,000**
VAR00012	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	,143**
VAR00013	Sig. (bilatérale)	,006
	N	375
	Corrélation de Pearson	,147**
VAR00014	Sig. (bilatérale)	,004
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,442**
VAR00015	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,256**
VAR00016	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	,074
VAR00017	Sig. (bilatérale)	,154
	N	375
	Corrélation de Pearson	,741**
VAR00018	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	1,000**
VAR00019	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	,143**
VAR00020	Sig. (bilatérale)	,006
	N	375
	Corrélation de Pearson	,147**
VAR00021	Sig. (bilatérale)	,004
	N	375
	Corrélation de Pearson	-,442**
VAR00022	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	,256**
VAR00023	Sig. (bilatérale)	,000

	N	375
	Corrélation de Pearson	-,256**
VAR00024	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	,074
VAR00025	Sig. (bilatérale)	,154
	N	375
	Corrélation de Pearson	,741**
VAR00026	Sig. (bilatérale)	,000
	N	375
	Corrélation de Pearson	1
VAR00027	Sig. (bilatérale)	
	N	375
	Corrélation de Pearson	,143**
VAR00028	Sig. (bilatérale)	,006
	N	375
	Corrélation de Pearson	,147**
VAR00029	Sig. (bilatérale)	,004
	N	375
	Corrélation de Pearson	,015
كفاءة	Sig. (bilatérale)	,773
	N	375

Corrélations

	المهارات_الحياتية	التغذية	المراقبة	السلامة	الوعي_الصحي
Corrélation de Pearson	1	,094	-,062	-,003	-,053
المهارات_الحياتية Sig. (bilatérale)		,069	,233	,956	,309
N	375	375	375	375	375
Corrélation de Pearson	,094	1	,396**	,154**	-,018
التغذية Sig. (bilatérale)	,069		,000	,003	,726
N	375	375	375	375	375
Corrélation de Pearson	-,062	,396**	1	,273**	,003
المراقبة Sig. (bilatérale)	,233	,000		,000	,954
N	375	375	375	375	375
Corrélation de Pearson	-,003	,154**	,273**	1	-,012
السلامة Sig. (bilatérale)	,956	,003	,000		,819
N	375	375	375	375	375
Corrélation de Pearson	-,053	-,018	,003	-,012	1
الوعي_الصحي Sig. (bilatérale)	,309	,726	,954	,819	
N	375	375	375	375	375

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

الفرضية الأولى:

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart- type	Erreur standard moyenne
الوعي الصحي	53	146,3148	13,97008	1,90109

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 124					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
الوعي الصحي	11,738	53	,000	22,31481	18,5017	26,1279

الفرضية الثانية:

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R- deux	R- deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,690 ^a	,542	,427	,22520

a. Valeurs prédites: (constantes), حصة التربية البدنية

ANOVA^a

Modèle	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
1 Régression	,197	1	,097	11,911	,000
1 Résidu	2,586	51	,051		
Total	2,683	52			

a. Variable dépendante: الوعي الصحي

b. Valeurs prédites: (constantes), حصة التربية البدنية

Coefficients^a

Modèle	Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
	A	Erreur standard	Bêta		
1 (Constante)	2,096	,194		10,824	,000
1 حصة التربية البدنية	,109	,079	,190	1,382	,173

a. Variable dépendante: الوعي الصحي

الفرضية الثالثة:

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R- deux	R- deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,360 ^a	,129	,112	,21403

a. Valeurs prédites: (constantes), المهارات الحياتية

ANOVA^a

Modèle	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
1 Régression	,347	1	,347	7,573	,008 ^b
1 Résidu	2,336	51	,046		
Total	2,683	52			

a. Variable dépendante: الوعي الصحي

b. Valeurs prédites: (constantes), المهارات الحياتية

Coefficients^a

Modèle	Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
	A	Erreur standard	Bêta		
1 (Constante)	1,796	,207		8,669	,000
1 المهارات الحياتية	,260	,094	,360	2,752	,008

a. Variable dépendante: الوعي الصحي

الفرضية الرابعة:

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R- deux	R- deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,713 ^a	,509	,499	,16075

a. Valeurs prédites: (constantes), التغذية والعادات الغذائية

ANOVA^a

Modèle	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
1 Régression	1,365	1	1,365	52,845	,000 ^b
1 Résidu	1,318	51	,026		
Total	2,683	52			

a. Variable dépendante: الوعي الصحي

b. Valeurs prédites: (constantes), التغذية والعادات الغذائية

Coefficients^a

Modèle	Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
	A	Erreur standard	Bêta		
1 (Constante)	1,402	,134		10,497	,000
1 التغذية والعادات الغذائية	,415	,057	,713	7,269	,000

a. Variable dépendante: الوعي الصحي

الفرضية الخامسة:

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R- deux	R- deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,741 ^a	,549	,540	,15412

b. Valeurs prédites: (constantes), المراقبة الطبية

ANOVA^a

Modèle	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
1 Régression	1,472	1	1,472	61,967	,000 ^b
Résidu	1,211	51	,024		
Total	2,683	52			

a. Variable dépendante: الوعي_الصحي

b. Valeurs prédites: (constantes), المراقبة الطبية

Coefficients^a

Modèle	Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
	A	Erreur standard	Bêta		
1 (Constante)	1,409	,123		11,491	,000
المراقبة الطبية	,376	,048	,741	7,872	,000

a. Variable dépendante: الوعي_الصحي

الفرضية السادسة:

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R- deux	R- deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,564 ^a	,318	,305	,18943

a. Valeurs prédites: (constantes), السلامة

ANOVA^a

Modèle	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
1 Régression	,853	1	,853	23,773	,000 ^b
Résidu	1,830	51	,036		
Total	2,683	52			

a. Variable dépendante: الوعي_الصحي

b. Valeurs prédites: (constantes), السلامة

Coefficients^a

Modèle	Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
	A	Erreur standard	Bêta		
1 (Constante)	1,415	,196		7,236	,000
السلامة	,388	,080	,564	4,876	,000

a. Variable dépendante: الوعي_الصحي

الفرضية السابعة:

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R- deux	R- deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,741 ^a	,549	,540	,15412

a. Valeurs prédites: (constantes), المراقبة الطبية

ANOVA^a

Modèle	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
1 Régression	1,472	1	1,472	61,967	,000 ^b
1 Résidu	1,211	51	,024		
Total	2,683	52			

a. Variable dépendante: الوعي_الصحي

b. Valeurs prédites: (constantes), المراقبة الطبية

Coefficients^a

Modèle	Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
	A	Erreur standard	Bêta		
1 (Constante)	1,409	,123		11,491	,000
1 المراقبة الطبية	,376	,048	,741	7,872	,000

a. Variable dépendante: الوعي_الصحي

الفرضية الثامنة:

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R- deux	R- deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,690 ^a	,542	,427	,22520

a. Valeurs prédites: (constantes), حصة التربية البدنية

ANOVA^a

Modèle	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
1 Régression	,197	1	,097	11,911	,000
1 Résidu	2,586	51	,051		
Total	2,683	52			

a. Variable dépendante: الوعي_الصحي

b. Valeurs prédites: (constantes), حصة التربية البدنية

Coefficients^a

Modèle	Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
	A	Erreur standard	Bêta		
1 (Constante)	2,096	,194		10,824	,000
1 حصة التربية البدنية	,109	,079	,190	1,382	,173

a. Variable dépendante: الوعي_الصحي

الفرضية التاسعة:

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R- deux	R- deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,360 ^a	,129	,112	,21403

a. Valeurs prédites: (constantes), المهارات الحياتية

ANOVA^a

Modèle	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
1 Régression	,347	1	,347	7,573	,008 ^b
1 Résidu	2,336	51	,046		
Total	2,683	52			

a. Variable dépendante: الوعي الصحي

b. Valeurs prédites: (constantes), المهارات الحياتية

Coefficients^a

Modèle	Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
	A	Erreur standard	Bêta		
1 (Constante)	1,796	,207		8,669	,000
1 المهارات الحياتية	,260	,094	,360	2,752	,008

a. Variable dépendante: الوعي الصحي

الفرضية العاشرة:

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R- deux	R- deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,713 ^a	,509	,499	,16075

a. Valeurs prédites: (constantes), التغذية والعادات الغذائية

ANOVA^a

Modèle	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
Régression	1,365	1	1,365	52,845	,000 ^b
1 Résidu	1,318	51	,026		
Total	2,683	52			

a. Variable dépendante: الوعي الصحي

b. Valeurs prédites: (constantes), التغذية والعادات الغذائية

Coefficients^a

Modèle	Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
	A	Erreur standard	Bêta		
1 (Constante)	1,402	,134		10,497	,000
1 التغذية والعادات الغذائية	,415	,057	,713	7,269	,000

a. Variable dépendante: الوعي الصحي

الفرضية الحادية عشر:

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R- deux	R- deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,741 ^a	,549	,540	,15412

a. Valeurs prédites: (constantes), المراقبة الطبية

ANOVA^a

Modèle	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
1 Régression	1,472	1	1,472	61,967	,000 ^b
1 Résidu	1,211	51	,024		
Total	2,683	52			

a. Variable dépendante: الوعي الصحي

b. Valeurs prédites: (constantes), المراقبة الطبية

Coefficients^a

Modèle	Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
	A	Erreur standard	Bêta		
1 (Constante)	1,409	,123		11,491	,000
1 المراقبة الطبية	,376	,048	,741	7,872	,000

a. Variable dépendante: الوعي الصحي

الفرضية الثانية عشر:

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart- type	Erreur standard moyenne
الوعي_الصحي	ذكر	198	2,4519	,16774	,01192
	أنثى	177	2,4506	,16710	,01256

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test- t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différenc e écart- type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
الوعي_الصحي	Hypothèse de variances égales	,125	,848	,077	373	,939	,00133	,01732	-,03273	,03539
	Hypothèse de variances inégaes			,077	368,650	,939	,00133	,01732	-,03272	,03538

الفرضية الثالثة عشر:

Descriptives

الوعي_الصحي

	N	Moyenne	Ecart- type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95% pour la moyenne		Minimum	Maximum
					Borne inférieure	Borne supérieure		
الأولى السنة	112	2,4608	,16745	,01582	2,4295	2,4922	2,18	2,73
الثانية السنة	99	2,4466	,16829	,01691	2,4130	2,4801	2,18	2,73
الثالثة السنة	86	2,4443	,16613	,01791	2,4087	2,4799	2,18	2,73
الرابعة السنة	78	2,4514	,16931	,01917	2,4132	2,4896	2,18	2,73
Total	375	2,4513	,16722	,00864	2,4343	2,4683	2,18	2,73

ANOVA à 1 facteur

الوعي_الصحي

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter- groupes	,017	3	,006	,497	,699
Intra- groupes	10,441	371	,028		
Total	10,458	374			