



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

القسم: التربية البدنية

الرمز:

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تحت عنوان

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي الصحي
لدى تلاميذ الطور الثانوي

من إعداد:

- جفابة سيف الدين

- طخة علي

تحت إشراف:

- احمد لبشيري

السنة الجامعية : 2021-2022 م



شكر و عرفان

الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذا العمل

وعملا بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم

من لا يشكر الناس لا يشكر الله

نتقدم بالشكر الجزيل لأستاذنا المشرف أحمد البشير

الذي قبل الاشراف على هذا العمل المتواضع

وكان كالغيث ما أستمطروه جاد وابله

كما لا ننسى شكر الدكتور لوخش عطاالله

وفي الأخير نشكر كل من ساهم في خروج هذا العمل الى الوجود.

إهداء

إلى والدي الكريمين اللذان أنارا لي دوما دروب النجاح...

إلى إخوتي وأخواتي كل باسمه...

إلى أصدقائي كل باسمه...

إلى كل طالب علم يسعى للنجاح...

فہرس المحتویات

فهرس المحتويات

- شكر وعرفان

- إهداء

- فهرس لمحتويات

- قائمة الجداول

مقدمة - أ -

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
04	1- الاشكالية
05	2- الفرضيات
05	3- أهداف البحث
06	4- أهمية البحث
06	5- أسباب اختيار الموضوع
06	6- تحديد مصطلحات البحث
07	7- الدراسات السابقة والمثابهة
الجانب النظري	
الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي التربوي	
12	تمهيد
13	1- تعريف النشاط البدني والرياضي التربوي
13	1-1- تعريف النشاط البدني
13	1-2- تعريف النشاط البدني الرياضي التربوي
14	1-3- النشاط الرياضي التربوي
16	2- الأنشطة المدرسية

16	2-1- الأنشطة الصفية
16	2-2- الأنشطة اللاصفية
19	3- دوافع النشاط الرياضي
19	3-1- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
20	3-2- تطور دوافع النشاط الرياضي
21	4- واجبات النشاط البدني الرياضي التربوي
22	5- واجبات الأستاذ الرياضي نحو النشاط الرياضي التربوي
22	6- خصائص النشاط البدني الرياضي التربوي
23	7- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية الصحية
24	الخلاصة
الفصل الثالث: الوعي الصحي	
26	تمهيد
27	1- تعريف الصحة
28	2- بعض الاتجاهات النظرية في تفسير الوعي
30	3- تعريف الوعي الصحي
33	4- أهداف الوعي الصحي
34	5- أهمية الوعي الصحي
34	6- مجالات الوعي الصحي
38	7- مرامي الوعي الصحي
39	8- المؤسسات المسؤولة عن نشر الوعي الصحي
41	9- جوانب الوعي الصحي
47	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: اجراءات ومنهجية الدراسة	
50	تمهيد
51	1- الدراسة الاستطلاعية

51	2- المنهج المستخدم
52	3- مجتمع البحث
52	4- عينة البحث
52	5- المجال الزماني والمكاني للدراسة
53	6- متغيرات البحث
53	7- أدوات البحث
55	8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:
56	خلاصة
الفصل الخامس: تحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
57	1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
57	1-1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى
66	1-2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية
71	1-3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة
81	1-4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة
90	2- مناقشة النتائج
90	2-1- مناقشة الفرضية العامة
90	2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى
91	2-3- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
91	2-4- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
92	2-5- مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة
93	النتائج
94	خاتمة عامة
96	قائمة المصادر والمراجع
--	ملاحق

- قائمة الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	ص
01	يمثل ثبات الأداة	54
02	يمثل الصدق الذاتي للأداة	55
03	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ في مدى الاهتمام بأن يكون الغذاء اليومي شاملا وكاملا	58
04	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ في مدى تعذر تناول وجبة الافطار لضيق الوقت	59
05	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ في مدى اكثار من تناول المشروبات الباردة والساخنة بين الوجبات الاساسية	60
06	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ هل الشاي والقهوة يساعد على التركيز	61
07	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ بمدى الاهتمام بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة	62
08	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ مدى المحافظة على وزني بالشكل المناسب	63
09	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ على مدى معرفة الاكثار من تناول الخضروات والفاكهة الطازجة	64
10	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ مدى محاولة الابتعاد على الطعام المقلي وافضل المطهي	65
11	يوضح اختبار "كا ² " حول دور النشاط البدني في تنمية الوعي بالتغذية	65
12	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ مدى الاهتمام بالنوم والراحة لساعات كافية	66
13	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ مدى الاهتمام بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمارين	67
14	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ مدى مراعات عند اختيار ملابس لدرجة حرارة الجو	68
15	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ مدى الاهتمام بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس	69
16	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ مدى الاهتمام بتقليم اظافر يداي وقدماي كل ما احتاج الى مر ذلك	70
17	يوضح اختبار "كا ² " حول دور النشاط البدني في تنمية الوعي بالصحة الشخصية	70
18	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ المشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية	71

19	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ في حب الاشتراك في الأنشطة الرياضية الترويحية	72
20	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ في الاهتمام في تخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية	73
21	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ في توقف عن ممارسة النشاط الرياضي التي قد تؤدي الى اصابتي	74
22	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ في الابتعاد عن ممارسة النشاط الرياضي اذا شعرت بالتعب	75
23	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ في اشتراك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا	76
24	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ في الاهتمام بإجراء كشف طبي قبل الانضمام للفريق المدرسي	77
25	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ في الاهتمام بإجراء كشف طبي بعد الشفاء من الإصابة	78
26	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ في الاهتمام وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية	79
27	يوضح اختبار "كا ² " حول دور النشاط البدني في تنمية الوعي بالممارسة الرياضية	79
28	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ في اهتمام بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدراسة	80
29	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ في اهتمام بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع	81
30	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ في مبالغة في قدرتي على حمل الأشياء	82
31	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ في الاهتمام بمعرفة طريقة حمل الكتب الصحيحة	83
32	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ في معرفة تأثير ممارسة الرياضة على القوام الغير معتدل	84
33	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ في الاهتمام بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها عن الأرض	85
34	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ في الاهتمام بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه	86
35	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ في الاهتمام بمعرفة عمل الاجهزة الحيوية في جسمي	87
36	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ في الاهتمام بمعرفة تجنب وسائل التعب والاجهاد	88
37	يوضح اختبار "كا ² " حول رأي التلاميذ في الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم في اداء وظائف	89
38	يوضح اختبار "كا ² " حول دور النشاط البدني في تنمية الوعي بالقوام.	89

مقدمة

مقدمة:

إن الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي التربوي في الوقت الحالي بالصورة صحيحة من الأولويات الهامة ،لما له من أهداف تعمل على إعداد الفرد إعدادا شاملا ومتكاملا من كل الجوانب، سواء أن كانت بدنيه أو عقلية أو جسمية أو نفسية أو اجتماعية حيث أن هذه الأخيرة تعتبر من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع، و أصبحت ضرورة من ضروريات الحياة واجبا اجتماعيا يجب أن نعمل على تحقيقه.

كما يعمل النشاط البدني الرياضي التربوي على تزويد الفرد بمختلف المهارات و الخبرات الواسعة التي تمكنه من ضبط نفسه و التكيف مع مجتمعه ، و تعمل أيضا على تقويم القيم الأساسية التي تفيد المجتمع باعتباره عنصرا فعالا داخل مجتمعه، لذا أدرج هذا الأخير ضمن مختلف البرامج الدراسية وفي كل الأطوار التعليمية وخاصة في الطور الثانوي ووضع له منهاجا خاصا يشرح كيفية تدريس هذا الأخير ونحن في هذه الدراسة سيكون اهتمامنا موجه إلى مرحلة التعليم الثانوي، فالعلاقة القائمة بين الصحة والتربية علاقة قوية وحتمية ومتواصلة، من خلال تزويد التلاميذ بالمعارف الصحية المتنوعة ودعمها وتطويرها بالوسائل التعليمية المناسبة نظرا للارتباط القوي بين الوعي الصحي والتعليم، فالوعي الصحي يأتي منسجما مع النظرة إلى التربية على أنها أداة تنمية شاملة ومتوازنة للإنسان من النواحي الجسمية والعقلية والوجدانية .

كما أن ممارسة النشاط البدني الرياضي في مرحلة الطور الثانوي يساعد في إكساب تلميذ الطور الثانوي مجموعة من الصفات التي تسمح له بالتعامل مع مختلف الظروف داخل محيطه الاجتماعي ، و يساعده هذا الأخير على تحقيق التوازن النفسي الصحيح في شتى الظروف كما يساعده أيضا على تنمية الوعي الصحي الصحيح في ظل ممارسة الأنشطة الرياضية التي تساعد على ذلك وهنا يقع على عاتق أستاذ التربية

البدنية والرياضية مراعاة ذلك وجعله من أهم الأولويات عند انتقاء تلك الأنشطة ، فتحقيق الوعي الصحي يساعد التلميذ على التخلص من مختلف الاضطرابات والسلوكات السلبية التي قد تواجهه ، فممارسته للأنشطة الرياضية تساعده على تحقيق ذلك .

و لقد تم تقسيم هذه الدراسة إلى مجموعة من الجوانب يمكن توضيحها كالتالي :

الجانب المنهجي وينقسم الى الفصل الاول ويتمثل في الاطار العام للدراسة ، الجانب النظري وتم تقسيمه إلى فصلين كانت كالتالي الفصل الأول ويتمثل في النشاط البدني الرياضي التربوي ، الفصل الثاني ويتمثل في الوعي الصحي ، أما الجانب التطبيقي وتم تقسيمه إلى الفصل الرابع يتمثل في منهجية الدراسة أما الفصل الخامس فيتمثل في عرض وتحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات الموضوعة في بداية الدراسة، الفصل الخامس يتمثل في الاستنتاجات والاقتراحات وبعدها قمنا بوضع نتائج للدراسة ومجموعة من الاقتراحات التي تهم دراستنا هذه، لنصل في الأخير إلى عرض قائمة المراجع المعتمد عليها خلال الدراسة ليأتي بعدها عرض الملاحق.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

تعتبر التربية البدنية والرياضية جزئاً أساسياً من النظام التربوي، الذي يعد جانباً من التربية العامة الهادفة إلى إعداد التلميذ بدنياً ونفسياً وعقلياً في أي مجتمع بل تعتبر أكثر البرامج التربوية قدرة على اعتبار التربية البدنية والرياضية جزئاً أساسياً من النظام التربوي، الذي يعد جانباً من التربية العامة الهادفة إلى إعداد التلميذ بدنياً ونفسياً وعقلياً في أي مجتمع بل تعتبر أكثر البرامج التربوية قدرة على تحقيق أهدافها وتغلباً على العقبات التي تواجهها .

إن ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوقت الراهن أمراً ضرورياً وذلك لدوره الفعال والذي يتجلى على الجوانب النفسية والاجتماعية، ولأن الهدف الأسمى الذي يحققه النشاط البدني الرياضي يتكامل مع أهداف التربية العامة عموماً والنشاط البدني الرياضي خصوصاً من جميع النواحي العقلية والجسمية والخلقية وذلك كدعامة أساسية للارتقاء بالتوافق النفسي الاجتماعي من جميع النواحي. (أمين أنور الخولي، 1996، ص 22)

فالنشاط البدني الرياضي التربوي يمثل وسيلة لتحقيق جملة من الأهداف المرتبطة بعدد الجوانب والتي منها الجانب الصحي من خلال استثارته لمتغيرات متعلقة بالمتعلم في حد ذاته، وهو بذلك يسهم في زيادة درجات الوعي الصحي لديهم بما يضمن تحقق الأهداف العامة والخاصة للنشاط البدني الرياضي التربوي كأداة فعالة للارتقاء بمستويات الوعي الصحي للمتعلم في الطور الثانوي، وما يوفره من معلومات تنعكس بصورة ايجابية على المنظومة التعليمية.

فهو بحد ذاته يعتبر أسلوباً لتنمية الذات والاعتزان، وتدعيم الصحة النفسية للممارس، كما له دور كبير في الوقاية من العديد من امراض العصر المزمنة مثل امراض القلب الناتجة .وداء السكري من نوع الثاني وفي مكافحة البدانة والتخلص منها والوقاية من هشاشة العظام وفي اطار اخر اشارت نظرية التعلم الاجتماعي الى مقدرة الفرد على اجراء التغيير في سلوكه بنجاح بعد عاملا مهما وهذه العوامل تؤدي الى شعور الفرد بالاعتزان والتوافق والتخلص من التأرجح عند مواجهة المشكلات الصحية وفي الوقت نفسه تعد هذه سبل ناجحة لمعالجة المشكلات الانفعالية والسلوكية. (احمد اسماعيل الالوسي .2001.ص30)

- من خلال ما سبق يمكن طرح التساؤل التالي :

«هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟»

- و تتمثل التساؤلات الفرعية من ما يلي :

✓ هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تنمية الوعي بالتغذية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

✓ هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تنمية الوعي بالصحة الشخصية لدى تلاميذ الطور

الثانوي؟

✓ هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تنمية الوعي بالممارسة الرياضية لدى تلاميذ الطور

الثانوي؟

✓ هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تنمية الوعي بالقوام لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

2- الفرضيات :

2-1- الفرضية العامة:

- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور الثانوي

2-2- الفرضيات الجزئية:

- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تنمية الوعي بالتغذية لدى تلاميذ الطور الثانوي

- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تنمية الوعي بالصحة الشخصية لدى تلاميذ الطور الثانوي

- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تنمية الوعي بالممارسة الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي

- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تنمية الوعي بالقوام لدى تلاميذ الطور الثانوي.

3- أهداف البحث:

يهدف بحثنا هذا بشكل عام الى التعرف على النشاط البدني والرياضي بأبعاده التربوية وكذا التعرف على الوعي الصحي وابعاده المختلفة لدى تلاميذ الطور الثانوي ، ، فدراستنا تستهدف نقاط كثيرة أهمها:

▪ التعرف على اهمية الربط بين النشاط البدني الرياضي التربوي ومدى علاقة الوعي الصحي بهذا
الاخير.

▪ دور لنشاط البدني الرياضي في تنمية الوعي بالتغذية

- دور لنشاط البدني الرياضي في تنمية الوعي بالصحة الشخصية
- دور لنشاط البدني الرياضي في تنمية الوعي بالممارسة الرياضية
- دور لنشاط البدني الرياضي في تنمية الوعي بالقوام
- معرفة طبيعة الوعي الصحي لتلاميذ مرحلة الطور الثانوي.
- توضيح دور النشاط البدني الرياضي التربوي في المساهمة في تنمية الوعي الصحي .
- إبراز مهام وأهداف الوعي الصحي في مرحلة الطور الثانوي.

4- أهمية البحث:

تكمُن أهمية البحث في التأكيد على دور النشاط البدني الرياضي في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور الثانوي وذلك من خلال التعرف على مختلف الأبعاد المكونة الوعي الصحي كمعرفة مدى ارتباط كل بعد من هاته الأبعاد بالنشاط البدني الرياضي خاصة في مرحلة الطور الثانوي

5- أسباب اختيار الموضوع:

- ✓ التعرف على دور للنشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي بمجال التغذية لدى تلاميذ الطور الثانوي
- ✓ التعرف على دور للنشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي بمجال صحة الشخصية لدى تلاميذ الطور الثانوي
- ✓ التعرف على دور للنشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي بمجال الممارسة الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي
- ✓ التعرف على دور للنشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي بمجال القوام لدى تلاميذ الطور الثانوي

6- تحديد مصطلحات البحث:

6-1- **النشاط البدني الرياضي:** يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهو الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة من الأشكال الأخرى، وما يميزه أنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي وإنما من أجل النشاط في حد ذاته.

6-2- التعريف الاصطلاحي للوعي الصحي: عملية إدراك الفرد لذاته، وإدراك الظروف الحية المالمحيطة وتكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع. (محمد الجوهري وآخرون، 1992، صفحة 192)

كما يعرف كذلك بأنه: "جانب من الصحة العامة الذي يتعامل مع الشركة المتضمنة والفعالة للأفراد في حل المشكلات الصحية. (إقبال إبراهيم مخلوف، 1991، صفحة 192).

6-3- التعريف الإجرائي للوعي الصحي: مدى تشبع الطلبة أفراد عينة الدراسة بالعادات والممارسات الصحية السليمة، وتطبيقها المشكلات الصحية المقابلة. من خلال تبني نمط حياة وممارسات صحية تؤدي إلى رفع المستوى الصحي للمجتمع.

7- الدراسات السابقة والمثابرة:

❖ **دراسة** "فراس كسوب" (2014) : « مستوى الوعي الصحي لدى بعض مدربي الألعاب الفردية والجماعية في الفرات الأوسط دراسة منشورة بالمجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة » حيث هدفت الدراسة إلى المقارنة في مستوى الوعي الصحي بين بعض مدربين الألعاب الفردية والجماعية ، تمثلت العينة في (10) مدربين للألعاب الفردية وهي (التنس، الشطرنج، وكرة الريشة)، و 30 مدرباً للألعاب الجماعية (كرة الطائرة، كرة السلة، كرة القدم).

وقد استعمل الباحث مقياس للوعي الصحي من إعدادده. واتبع المنهج الوصفي حيث خلصت الدراسة الى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يتمتعون في مستوى جيد من الوعي الصحي، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح مدربين الألعاب الجماعية. وأوصى الباحث لضرورة الاهتمام بهذا الجانب (الوعي الصحي من قبل جميع المدربين (فراس كسوب رشيد، 2014، الصفحات 391-402).

❖ **دراسة** 'عماد صالح وآخرون' (2011) « مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية جامعة القدس » (دراسة منشورة)، حيث هدفت الدراسة التعرف الى مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي أجريت الدراسة على عينة قوامها (800) طالبا وطالبة وذلك بواقع (500) طالبا وطالبة من جامعة النجاح الوطنية و (300) طالبا وطالبة من جامعة القدس)، وطبق عليها استبانة قياس الوعي الصحي والتي تكونت من (32) فقرة.

واستعمل المنهج الوصفي كمنهج للدراسة وبعد جمع البيانات عولجت باستخدام البرنامج الاحصائي (spss) أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان متوسطة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى 64.80% إضافة إلى ظهور فروق ذات دلالة إحصائية مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات جامعة القدس، والكلية لصالح الكليات العلمية، ومتغير الجنس ولصالح الطالبات، وكذلك لمتغير المعدل التراكمي ولصالح المعدل الأعلى. وأوصى الباحثون بضرورة عقد ورشات عمل حول تنمية الوعي الصحي للطلبة والاهتمام بالوعي الصحي لطلبة الجامعة في مسافات ذات العلاقة مثل الرياضة والصحة والتربية الصحية والصحة العامة. (عماد صالح عبد الحق وآخرون، 2011).

❖ **دراسة** "سوزان دريد أحمد زنكة"، 2009، «وعي الصحي و مصادره لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم -دراسة منشور د بمجلة ديالي-» والتي هدفت إلى التعرف على الفرق في مستوى الوعي الصحي بين طلبة قسمي الكيمياء و علوم الحياة. و تمثل مجتمع البحث في طلبة القسم الرابع لكل من قسم الكيمياء و علوم الحياة للسنة الدراسية 2009/2008 أخذت منه عينة قدرها (100) طالب (50) من كل اختصاص وقد عملت الباحثة على بناء مقياس للوعي الصحي ومصادر الحصول عليه وضم هذا الأخير خمس محاور كانت كالتالي: صحة الغذاء، الأمراض المعدية، صحة البيئة، صحة المخدرات و التدخين وباعتماد على المنهج الوصفي، وبعد تحليل النتائج خلصت الباحثة إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي ولصالح قسم الكيمياء.

❖ **دراسة** "القدومي" 2005 «مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومة الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة» وهي عبارة عن دراسة منشور د بمجلة العلوم التربوية والنفسية حيث هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي، ومصادر الوصول على المعلومة الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة. استعمل الباحث المنهج الوصفي، حيث بلغت عينة الدراسة (90) لاعبا مشاركا في بطولة الأندية العربية في الأردن، واستعمل الباحث استمارة الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية، والمكونة من (75) فقرة لقياس الوعي الصحي، موزعة على أربعة مجالات هي: التغذية، التدريب الرياضي المجال الاجتماعي و النفسي و التحكم في الضغوط، و العناية الصحية.

إضافة الى (08) فقرات لقياس مصادر المعلومات الصحية وعولجت البيانات باستعمال المتوسطات الحسابية والنسب المئوية وتحليل التباين. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام لدى افراد العينة كان عاليا، اذ وصلت النسب المئوية لاستجابة (81%)، إضافة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجالات الوعي الصحي إذ كان أعلى هي المجال الاجتماعي والتحكم بالضغوط النفسية بينما لم تكن الفروق دالة احصائيا تبعا لمتغيري الخبرة في اللعب والمؤهل العملي. (القدومي عبد الرحيم، 2005، الصفحات 223-263).

❖ **دراسة "خطابية رشيدة" 2003 « مستوى الوعي الصحي لدى طالبات كلية المجتمع الحكومية في الأردن - دراسة منشورة المجلة جامعة الملك سعود »** حيث كان الهدف من الدراسة هو الكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى افراد عينة الدراسة والمتمثلة في (678) طالبة، وقد استخدم المنهج الوصفي كمنهج للدراسة، واستعمل اختبار للوعي الصحي من إعداد الباحثين خلصت الباحثين إلى أن مستوى الوعي الصحي كان أقل من المستوى القبول، مع وجود أفضلية بالنسبة لطالبات السنة الثانية. (خطابية عبد الله ورواشدة فيصل، 2003، الصفحات 259-296)

د الجانب د النظرې

الفصل الثاني

النشاط البدني الرياضي التربوي

تمهيد:

إن النشاط البدني الرياضي التربوي هو أحد أنواع الأنشطة المدرسية الذي له دور كبير في تكوين التلاميذ من عدة جوانب، فمن الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية وتحسين الصحة العامة للجسم المتمتع بها كذلك اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، أما من الناحية الاجتماعية فهو يحقق التكوين الاجتماعي والاتجاهات المرغوب فيها، ولكي يتحقق كل هذا يتطلب التوجيه التعليمي والمهني الصحيح ويرجع ذلك بالدرجة الأولى إلى أستاذ التربية البدنية والذي يجب عليه أن يعي جيدا ويقوم بعمله على أحسن وجه إزاء هذا النشاط ويكون بمراعاة دوافع التلاميذ ورغباتهم في الممارسة الرياضية لتدعيمها وتوجيهها حتى يستطيع النجاح في عمله، أما من الناحية النفسية تهديته وصرف طاقته الداخلية وفق ما يعود بالفائدة على بدنه وفكره، فبالممارسة يتعلم كيف يواجه مشاكله وحل عقده ومشاكله النفسية، فيتعلم المثابرة وعدم الاستسلام ومواجهة الواقع مهما كان نوعه والاعتماد على نفسه في تلبية حاجياته اليومية ومتطلبات الحياة.

1- تعريف النشاط البدني والرياضي التربوي:

- **تعريف النشاط:** هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المرافق التي يقابلها الفرد في حياته اليومية (محمد تاحماحي و أمين الخولي، 1995، ص29).

1-1- تعريف النشاط البدني:

النشاط البدني عبارة عن مجموعة من الأنشطة والحركات البدنية التي يقوم بها الإنسان في حياته اليومية وهو عبارة عن مفهوم أنثر بولوجي أكثر منه اجتماعي، ومن هذا المفهوم الواسع للنشاط البدني وعبر العصور انبثقت منه مختلف التنظيمات الفرعية الأخرى وأهمها الثقافة البدنية والتدريب البدني.....الخ

1-2- تعريف النشاط البدني الرياضي التربوي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركة لدى الإنسان، وهو الأكثر مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني، ويعرفه "ماتيف" **matfif** أنه: >نشاط شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها< وبذلك فلأن ما يميز النشاط البدني الرياضي التربوي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة ليس من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط الرياضي في حد ذاته وتضيف طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لأن النشاط البدني الرياضي التربوي نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن إجتماعي ثقافي.

ويتميز النشاط البدني الرياضي التربوي عن بقية ألوان الأنشطة بالاندماج البدني الخاص ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط رياضي أو ننسبه إليه كما أنه مؤسس أيضا على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا، و النشاط البدني الرياضي التربوي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسة وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب.

ويشير "كوشين وسيج" إلى أن النشاط البدني الرياضي التربوي يمكن أن يعرف بأنه مفعم باللعب التنافسي والداخلي والخارجي، المردود والعائد يتضمن أفراداً أو فرقاً تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط. (أمين أنور الخولي، 1993، ص390)

النشاط البدني الرياضي التربوي بمفهوم آخر هو مجمل الحركات والمهارات البدنية الأكثر دقة، إذن هو تنويع للحركات والأنشطة الرياضية التربوية التي تقوم على أساس وهدف معين مبنياً على خطط ومهارات محددة في إطار تنافسي نزيه وذلك من أجل الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها.

1-3- النشاط الرياضي التربوي:

1-3-1- معنى ومفهوم النشاط الرياضي التربوي:

يعتبر النشاط الرياضي التربوي من أهم وسائل التعبير عن الذات بالنسبة للتلاميذ داخل المدرسة فبواسطته يعبر التلاميذ عن رغباتهم وميولهم وكذلك مواهبهم عن طريق اللعب كما يعمل على تنشيطهم من الناحية الفيزيولوجية والنفسية فيرفع من مردودهم البدني والذهني مما يؤدي إلى إخراجهم من روتين الحصص النظرية الأخرى.

- إن النشاط خارج الفصل ليس بأقل أهمية مما يحدث في الفصل إذ أنه مجال تربوي تتحقق فيه أغراض هامة من بينها:

- النشاط الرياضي التربوي مجال لتعبير التلاميذ عن ميولهم وإشباع حاجاتهم التي إذ لم تشبع كان ذلك من عوامل جنوح التلاميذ وميولهم للتمرد عن وظيفتهم عن المدرسة.
- النشاط الرياضي التربوي وسيلة لتنمية ميول التلاميذ ومواهبهم وفرصة للكشف عن المواهب مما يساعد على توجيههم التوجيه التعليمي المهني و الصحيح.

والنشاط الرياضي التربوي يعتبر أحد فروع هذا النشاط حيث يسعى المربي الرياضي من خلاله إلى تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية. (أمين أنور الخولي، 1993، ص22)

1-3-2- أهداف النشاط الرياضي التربوي:

- من بين أهداف النشاط الرياضي التربوي ما يلي:

- ✓ زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة والتصور والتخيل والابتكار.
- ✓ رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسي، ذلك لأن النشاط الرياضي يقوي عضلات القلب والرئتين ويزيد من كفاءتها الوظيفية.
- ✓ اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يتمتع البعض بصحة طيبة دون ممارسة لون من ألوان النشاط الرياضي التربوي، إلا أن الأفراد الذين يمارسون هذا النشاط يشعرون ببهجة الحياة.
- ✓ اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، ويعرف البعض اللياقة البدنية على أنها القدرة على أداء عمل الفرد في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة الشعور بالإرهاق أو التعب مع بقاء البعض من الطاقة التي تلزمه للتمتع بوقت الفراغ.
- ✓ تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه.
- ✓ اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها. (محمد عوف، 1978، ص193)

1-3-3- أنواع النشاط الرياضي التربوي:

• من الناحية الاجتماعية: ويقسم إلى:

- أ- فردي: هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستهانة بالآخرين في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة، ألعاب القوى السباحة... الخ.
- ب- الجماعي: وهو النشاط الذي يمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى "بنشاط الفرق" مثل كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد..... إلخ.

• حسب طريقة الأداء:

- أ- ألعاب هادئة: لا تحتاج الى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ ومكانه محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو إحدى الفرق وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم "تنس الطاولة".

ب- الألعاب البسيطة: ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تتناسب مع التلاميذ.

ج- ألعاب المنافسة: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب يتنافس فيها الأفراد فردي أو جماعي. (محمد خطاب، كمال الدين زكي ، 1965، ص70)

وفيما يخص النشاط الرياضي التربوي، المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط للتربية البدنية فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكمل لبرنامج التربية البدنية ويحقق نفس أهدافها.

2 - الأنشطة المدرسية:

2-1- الأنشطة الصفية:

هي تلك النشاطات التي تدرج داخل حصة التربية البدنية والرياضية لتحقيق الأهداف المرجوة منها.

2-2- الأنشطة اللاصفية:

2-2-1- النشاط الرياضي التربوي اللاصفي الداخلي:

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التربوية والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلاميذ المدرسة لممارسة النشاط المحبب لهم ويتم عادة في أوقات الراحة الطويلة ، و القصيرة في اليوم المدرسي و ينظم طبقا للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية. (محمد بسيوني، فيصل ياسين ، 1987، ص132)

ويعرف النشاط الرياضي التربوي الداخلي بأنه البرنامج الذي تديره المدرسة خارج الجدول المدرسي أي النشاط اللاصفي في الغالب نشاط اختياري وليس إجباري كدرس التربية البدنية والرياضية ولكنه يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع أو أكثر من النشاط الرياضي .

وتوقيت النشاط الداخلي لا يجب أن يتعارض مع الجدول المدرسي المسطر فيمكن أن ينفذ في أوقات الفراغ وفي أوقات ما قبل الدراسة صباحا ووقت الراحة في منتصف النهار وحتى بعد انتهاء وقت الدراسة اليومي، فيمكن للتلاميذ العودة الى المدرسة إذا كانت قريبة من مقر سكنهم (عدنان درويش وآخرون، 1992، ص97).

2-2-2- النشاط الرياضي التربوي اللاصفي الخارجي:

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين الغرف المدرسية وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام، الذي يبدأ من الدرس اليومي، ثم النشاط الداخلي، لينتهي بالنشاط الخارجي، حيث يصب فيه خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية، كما يسهل من خلاله اختيار لاعبين ومنتخبات المدارس، لمختلف المناسبات الإقليمية والدولية. (قاسم المنذلاوي وآخرون، 1990، ص55)

2-2-2-1- مفهوم النشاط الرياضي التربوي اللاصفي الخارجي:

نشاطات الفرق المدرسية الرسمية، كما هو معروف فإن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس، سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسية وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية وهذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي تبرزها دروس التربية البدنية والنشاط الداخلي. (محمد بسيوني، فيصل الشاطي، مرجع سابق، ص133)

2-2-2-2- أغراض النشاط الرياضي التربوي اللاصفي الخارجي:

إن الهدف الأصلي للنشاط الرياضي التربوي الخارجي هو نفس الهدف العام لكل عملية تربوية وهو تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة، أما الأغراض القريبة فيمكن إيجازها فيما يلي:

أ- **الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي:** إن المباريات الرياضية ما هي إلا منافسات بين أفراد وفرق تحاول كل منها التفوق على الأخرى، في ميدان كل مقوماته الأداء الرياضي الفردي والجماعي، ولذلك يتم الاستعداد لمقاومة المتنافس بالإعداد والتدريب المنظم الصحيح ووضع عالي للمستويات المهارية، وبذلك يرتفع مستوى الأداء الرياضي ويزيد التمتع بالناحية الفنية الجمالية لهذا الفن وقد يكون هذا المستوى موضوعاً يمكن قياسه كما في القفز العالي والطويل ويكون اعتبارياً بالنسبة للألعاب الجماعية. (أبو حسين عز الدين وحمام الوامني، 1991، ص41).

ب- **تنمية النضج الانفعالي:** إن معرفة الفرد أو الفرق من نواحي قوته ونواحي ضعفه هي أول خطوة في سبيل النقد الذاتي وعلامة من علامات النضج الانفعالي كما يعتبر التحكم في النفس أثناء اللعب خطأ

ضد آخر، أو حينما يحاسب اللاعب على خطأ يعتقد أنه لم يرتكبه، وهو يعتبر هذا علامة من علامات النضج الانفعالي. (حسن شلتوت وحسن معوض، 1981، ص66.65)

ج- **الاعتماد على النفس:** إن ممارسة الاعتماد على النفس وكذلك الصفات الخلفية الأخرى كتحمل المسؤولية وقوة الإرادة وعدم اليأس، كل هذه المميزات والصفات واجب حضورها وتوفيرها أثناء الاندماج في المقابلات الرياضية المدرسية. (حسن شلتوت وحسن معوض، 1981، ص66.65)

د- **حسن قضاء وقت الفراغ:** إن من أكبر مشكلات العصر الحديث كثرة وازدياد وقت الفراغ وإن قياس مدى تقدم الدول حديثاً مرهوناً بمدى معرفة أبنائهم لكيفية قضاء أوقات الفراغ، والتنافس الرياضي يعتبر من أنجح الوسائل لقضاء وقت الفراغ.

2-2-3- أقسام النشاط الخارجي: ويشمل:

أ - **نشاطات الفرق المدرسية:** فكما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية، وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية وهؤلاء التلاميذ يعتبرون نواة الأندية والأحياء، ومن هنا كان من الواجب الاهتمام البالغ بهذه الفرق ومد يد المساعدة إليها.

ب- **النشاطات الخاوية كالمعسكرات والرحلات:** وهي أحد أهم الأنشطة التي يجد فيها التلاميذ راحتهم ويعبرون عن شخصيتهم بحرية وفي هذه الرحلات والمعسكرات يقام العديد من الأنشطة ويتعلم فيها التلاميذ الكثير من الأمور التي تساعدهم في حياتهم المستقبلية بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى مثلاً الاعتماد على النفس والقدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية...الخ

- ومن أهم أهداف هذا النشاط هي:

- الرفع من مستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.
- إتاحة الفرص لتعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
- إتاحة الفرص لتعلم القيادة والتبعية.
- إعطاء الفرص لتعلم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية. (محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص132)

3- دوافع النشاط الرياضي :

3-1- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

- يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى:

أ- (الدوافع المباشرة)

ب- (الدوافع غير مباشرة)

أ- **الدوافع المباشرة:** يمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي:

- الإحساس بالرضاء للإشباع كنتيجة للنشاط البدني.
- 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.
- الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خيارات انفعالية متعددة.
- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز. (عبد الرحمن العيسوي، 1984، ص230)

ب- **الدوافع غير المباشرة:** من أهم الدوافع الغير 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 أنه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا. (محمد حسن علاوي، سعد جلال، 1987، ص183)

3-2- تطور دوافع النشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر، بل تتناولها 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 تحقق مطالب واحتياجات هذه المرحلة التي يمر بها الفرد، كما تختلف دوافع الفرد طبقاً لمستواه الرياضي ويجب على المدرب الرياضي معرفة الدوافع الخاصة بكل مرحلة من مراحل ممارسة النشاط الرياضي، حتى يستطيع أن يحفز الفرد عن الممارسة كما ينبغي على المدرب الرياضي أن يعمل على خلق دوافع جديدة لدى الفرد الرياضي وأن يحاول صيغ هذه الدوافع الطابع الاجتماعي الموجه نحو الجماعة، وأن يعمل على ربط الدوافع الفردية الذاتية للفرد بهذه الدوافع الاجتماعية والدوافع المختلفة للمراحل الرياضية التي يمر بها الفرد ترتبط بعضها البعض الآخر وتكون حلقة أو وحدة تهدف إلى أن يمارس الطفل النشاط الرياضي المتعدد لكي يستطيع اكتساب مختلف الخبرات الحركية التي تساعد على الميل نحو نشاط رياضي معين ومحاولة التخصص فيه، والمواظبة في التدريب للوصول للمستويات العالية ويقسم "بونوي": الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقاً للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها، وهذه المراحل هي:

❖ مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي التربوي.

❖ مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي التربوي.

❖ مرحلة المستويات الرياضية العالية -مرحلة البطولة الرياضية-. (حمد حسن علاوي، مرجع

سابق، ص160)

- وتتلخص أهم الدوافع الخاصة بكل مرحلة من المراحل السابقة فيما يلي:

3-2-1- دوافع المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي التربوي: في هذه المرحلة نبدأ المحاولات

الأولية لممارسة النشاط الرياضي التربوي إذ يكون الطفل مدفوعاً بما يلي:

3-2-1- 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 غالباً أن يكون تفوق الطفل فيما 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 .

3-2-1-2- عامل البيئة: إن ظروف البيئة التي يعيش فيها الطفل و ما يرتبط بها من مثيرات و منبهات وهذا ما يشجعه على ممارسة ألوان معينة من النشاط الرياضي، إذ نجد أطفال المناطق الساحلية يميلون غالبا نحو ممارسة النشاطات المائية كالسباحة مثلا، و أطفال المناطق القريبة من الخلاء يميلون إلى ممارسة ألعاب الكرات التي تتطلب مكانا فسيحا .

كما قد يكون لتوجيهات الأسرة أو لتوجيهات المربي الرياضي دورا هاما في تشجيع الأطفال على ممارسة النشاط الرياضي و إتاحة الفرص المتعددة لهم .

3-2-1-3- درس التربية البدنية: إن الأطفال في هذه الرحلة مطالبون بضرورة اشتراكهم في دروس التربية الرياضية بالمدرسة ويساهم درس التربية الرياضية بالمدرسة الابتدائية في إتاحة الفرصة الدائمة لمرتين أسبوعيا أو أكثر لكي يماس الطفل مختلف أنواع الأنشطة الحركية تحت إشراف و توجيه تربوي خاص، وكثيرا ما نجد حب الأطفال لدروس التربية الرياضية لما يرتبط بعامل الإحساس بالرضي والإشباع الناتج عن ممارسة النشاط البدني وما تتميز بها من الحرية والتلقائية والمرح والنشاط الجماعي في نطاق الصف الدراسي أو في نطاق المجموعات.

4- واجبات النشاط البدني الرياضي التربوي : من واجبات النشاط الرياضي ما يلي :

- تنمية الكفاءة الرياضية.
- تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة.
- تنمية الكفاءة الذهنية والعقلية.
- النمو الاجتماعي
- تنمية صفات القيادة الصالحة والتبعية السليمة بين المواطنين.
- تحسين الحالة الصحية للمواطنين.
- التقدم بالمستويات العالية. (عصام عبد الخالق ، 1972 ، ص11)

5- واجبات الأستاذ الرياضي نحو النشاط الرياضي التربوي :

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي واجبه من خلال مادة التربية البدنية والتي تقوم برسالتها من خلال أوجه النشاط الرياضي التربوي ،ويكون التنظيم المدرسي في المجالات الآتية:

- ❖ البرنامج التعليمي وذلك من خلال دروس التربية الرياضية.
- ❖ النشاط الداخلي وذلك من خلال المباريات الداخلية بين الفصول والجماعات .
- ❖ النشاط الخارجي وذلك من خلال المباريات الدولية والرسمية والبطولات العامة.
- ❖ النشاط الترويحي وذلك من خلال الأندية والفرق والهوايات الرياضية والمناسبات الاجتماعية والرحلات والأيام الرياضية.

6- خصائص النشاط البدني الرياضي التربوي :

- النشاط البدني الرياضي التربوي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير عن تلاق متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- من خلال النشاط البدني الرياضي التربوي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- لا يسود في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني ،كأثر واضح للفوز والهزيمة أو للنجاح والفشل ولما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية معينة،وصورة واضحة مباشرة مثل ما يظهره النشاط الرياضي.

- يتميز النشاط الرياضي بجودته في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير

من فروع الحياة. (عصام عبد الخالق ، 1972 ، ص14-15)

7- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية الصحية:

أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية الصحية يكون على الشكل التالي :

- إن النشاط البدني الرياضي التربوي اليومي يؤدي إلى تطوير الهيكل العظمي للطفل ،حيث أن 80% من آلام الظهر ناتجة عن نقص التمرينات الرياضية ،كما أن الدراسات تبين أن التمرين يلعب دورا هام وفعال أكثر من استهلاك الحليب في تطوير الهيكل التنظيمي (هوستن Houston) ،أمام عند المراهق فالممارسة اليومية للنشاط البدني تساعده على تقوية حجم العضلة والعظم وتلعب دورا هاما في الحد من خطر (Osteoporose) بيل مارتين (Bill Marten) كما أن المراهقين النشطين لديهم هيكل عظمي جيد مقارنة مع غير النشطين (سليس وبتريك، 1994 Sallis Patryek).

- إن النشاط البدني الرياضي التربوي اليومي مع الحمل وكذا الممارسة عند المراهقين يلعب دورا هاما في تطوير الهيكل العظمي والعناية به على مدى الحياة ،وبما أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي يؤدي إلى ارتفاع الصحة العقلية للتلميذ ويطور نمو،هـ، حيث أن النشاط له علاقة مع تحسين قدرات الذات ويخفف من القلق (كلفست وتايلور 1994 Calfast taylor).

- وإذ يعمل النشاط البدني الرياضي التربوي على تخفيف الاضطرابات والقلق ورفع المعنويات للطفل وقوة إدراك قدراته البدنية (دوماركو سيدن Domarco Syden).

- كما أن إكثار النشاط البدني الرياضي التربوي يقوم برفع المردود والفعالية ،حيث نلاحظ أن الساعتين التي تلي حصة التمرينات أن للأطفال قدرة كبرى في التركيز والتعلم والاستطاعة في حل المشاكل بفاعلية جيدة (تايلور 1998).

- تعلم التلميذ الحركات متعلق بتطوره الذكائي والفكري والحسي والنفسي والبدني من جهة ومن جهة أخرى تعتبر التربية والنشاط البدني الرياضي التربوي عنصر فعال في التطور التام للتلميذ غيش وبرون وهيسلام 1992 إن الممارسة العادية للنشاط البدني الرياضي التربوي لها مفعول إيجابي على سلوك وطريقة عيش التلميذ حيث أن المشاركة في النشاطات الابتعاد عن الجرائم.

الخلاصة:

من خلال ما سبق يتضح أن النشاط البدني الرياضي التربوي له تأثير إيجابي واضح على نفسية المراهق وكلما تعددت الأنشطة الرياضية كلما كان ذلك أفضل في بناء شخصية متزنة هادئة ورزينة بالنسبة للتلميذ المراهق، كما يعتبر من انسب الطرق التي تساهم في تزويده بأنواع الخبرات المختلفة، لذا تكتسب الرياضة دورا هاما في تربية وتنشئة الفرد أي أن التربية الرياضية والتربية مقرونتان من أجل العمل نحو الفرد من الناحية الاجتماعية والعقلية والجسمية والنفسية انطلاقا من النشاطات التربوية التي تدرس داخل المؤسسة وبقيادة صالحة تكون بمثابة القدوة الحسنة.

الفصل الثالث

الدوعي الصحي

تمهيد:

لقد شهد العالم تطورا علميا و تكنولوجيا في مجالات العلوم المختلفة والتي عملت على الارتقاء بالمستوى المعيشي لأغلب الشعوب والأمم. و لعل أهم جوانب التطور الذي شهدته البشرية كان في الطب والعلوم الطبية بصفة عامة، حيث مكن هذا التطور من القضاء على العديد من الأمراض التي كانت منتشرة قديما، أو ما تعرف بالأمراض المعدية، لكن بالمقابل ظهرت أمراض جديدة غير معدية كانت كنتيجة حتمية للرفاهية و المدنية التي ننعم بها في وقتنا الحالي. فظهرت أمراض تتعلق بقلة الحركة كالسمنة، و أمراض تتعلق بالتغذية كالسكري بأنواعه و الكوليسترول وغيرها من الأمراض الأخرى.

لكن السؤال الذي يطرح نفسه بإلحاح هل يكمن الحل في الرجوع إلى الحالة البدائية و هذا ما لا يقبله عقل. أو لابد من تعديل العديد من السلوكات وجعلها أكثر صحية، ولن يتأتى ذلك إلا إذا توافرت المعرفة اللازمة و القدر الكافي من الوعي، خاصة ما تعلق بالوعي الصحي.

1- تعريف الصحة :

الصحة في اللغة : مصدر صح في الأشياء : سلامتها وخلوها مما يفسدها حالة طبيعية في الجسم لا يرافقها مرض، تجري بما أعماله مجرى طبيعيا (المعجم الرائد)

صحة في البدن : حالة طبيعية تجري أفعاله معها على المجرى الطبيعي (المعجم الوسيط).

- مصدر صحّ صحّ/على صحّ لأبي بصحة جيدة + الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراها إلا المرضى (مثل) (معجم اللغة العربية المعاصر).

- ومصطلح الصحة العامة يتكون من كلمتين إحداها هدف عام وهو الصحة وثانيهما هي الناس أو أفراد المجتمع وهذا يؤكد ضرورة دراسة الناس أو الأفراد حتى يمكن تحقيق أعلى مستوى صحي لهم وهذا لا يتحقق إلا بدراسة العلوم الاجتماعية، هذا ما أشار له. (بهاء الدين ابراهيم سلامة، 1997، صفحة 17)

الوعي في اللغة: في لسان العرب الوعي حفظ القلب الشيء، وعي الشيء والحديث يعيه وعيا، أوعاه حفظه وفهمه وقبله، فهو واع وفلان أوعى من فلان أي أحفظ. (ابن منظور، 2000، صفحة 245)

الوعي: يعرف الوعي بأنه المعرفة والفهم والإدراك والتقدير بمجال معين ، مما يساعد على توجيه سلوك الفرد نحو العناية بهذا المجال. (أحمد قنديل ، 2001 ص 36)

الوعي الصحي : تعرفه ناهد عبد الفتاح (2000) بأنه "قدرة الفرد على ترجمة المعلومات الصحية إلى سلوكيات صحية سليمة في المواقف الحياتية التي يتعرض لها، والتي من خلالها يستطيع المحافظة على صحته في حدود الإمكانيات المتاحة".

ويعرفه (مصلح الصالح، 1999، صفحة 115) أنه اتجاه عقلي انعكاسي لدى الفرد يمكنه من الوعي بذاته وبيئته المحيطة بدرجات متفاوتة من الوضوح والتعقيد.

- ويشير (كارثول Kharthwol) أن الوعي كخطوة في تكوين الجوانب الوجدانية بما تتضمنه من اتجاهات وقيم. (الريامي أحمد، 2009، صفحة 13)

كما يرى سلام أن الوعي مبني على ثلاث جوانب هي: الجانب المعرفي، الجانب الوجداني والجانب التطبيقي بحيث يتمثل الوعي المعرفي في توفير المعلومات العلمية عن موضوع معين، فإذا اكتملت جوانب الوعي المعرفية والوجدانية والتطبيقية لدى الفرد وصف أنه لديه وعي متكامل، فهو يعرف، يفكر ويتخذ موقفاً وينفذ. (صبري ماهر ومحمد أسامة، 2007، صفحة 138)

2- بعض الاتجاهات النظرية في تفسير الوعي:

ويعتبر الوعي مجالا خصبا للدراسة العلمية، ونقطة التقاء يفد إليها وهو مصطلح لاتيني، ويعتبر "فرنسيس بيكون" أول من استخدم هذه الكلمة في 1600، كما استخدمها "جون لوك" في مناقشته الفلسفية، وكان يقصد بالوعي: "أن الإنسان واعٍ دائما بنفسه، وهو يفكر". (إحسان حفطي، 2003، صفحة 39)

وفي الدراسات السوسيولوجية كان "ماركس" أول من استخدم مصطلح الوعي مرتبطا بالمجموعات البشرية الكبيرة، والذي صاغه مترادفا مع الطبقات، مقدا اصطلاح الوعي الطبقي. (عبد الله بوجلال، 1990، صفحة 43)

ولم يبق الوعي أسير المنحى الماركسي، بل تناوله علماء الاجتماع بالدراسة والتحليل على شكل آراء وتصورات وأفكار، عكس واقع ما، ونلتزم اهتمام علماء الاجتماع بالوعي من خلال أفكار "كونت" فالأفكار بالنسبة له هي التي تحكم العالم، تجعله منظما، أو هي التي تحيله إلى حالة من الفوضى.

في حين يتضح اهتمام "دوركايم" بقضية الوعي من خلال مناقشته لمفهوم "الضمير الجمعي" الذي يسوغ الأشكال والقوالب التي يفكر من خلالها الأفراد، ويمثل عنده الشكل الأعلى للحياة العقلية ... كما يرى دوركايم أيضا أن "الوعي الجمعي" سابق "الوعي الفردي" لأن وجود المجتمع حسبه سابق على وجود الفرد. (بن يحيى سهام، 2005، صفحة 69)

أما في الاتجاهات المعاصرة فيرى "سارتر" أن الوعي ذاتي من جهة، أي مغلقا على ذاته ينبع منها، ويتجه نحوها في آن واحد، ولا موضوعيا لأنه مكتف بذاته، وعبر في كتابه (الوجود والعدم) عن كون الوعي ليس مغلقا في وعلى - ذاته - فحسب، بل اعتبره مرضا من أمراض الكينونة. (مؤيد الطلال، 1975، صفحة 51)

في العصر الحديث نجد "جورج لوكاش" لم يعتبر الوعي الطبقي مجموع أو متوسط ما يفكر به الأفراد، فهذا هو الوعي الإمبريقي الآني السيكولوجي، أما الوعي الطبقي فهو رد الفعل العقلانية المناسب لوضع خاص في عملية الإنتاج.

ومن نفس المدرسة اهتم "جرامشي" بقضية الوعي من خلال حديثه عن دور المثقفين في بلورة فكر الطبقة التي ينتمون إليها مواجهة فكر الطبقات الأخرى، بما يتلاءم مع تحقيق مصالحها فالمثقفون عنده هم "منظمو الوعي". أما الاتجاه الفينومينولوجي فيرى أن "الوعي أو الشعور" هما وسيلتين لفهم العالم، فأني فهم لشيء موضوعي لا يمكن أن يتحقق إلا من خلال وعينا بذلك الشيء، ولا وجود للواقع مستقلا عن وعينا أو شعورنا وجوهر الإنسان هو ما يفهمه العقل الإنساني من خلال الوعي عن طريق خبرته. (بن يحي سهايم، 2005، صفحة 70)

أصبح موضوع الصحة و الوعي الصحي موضوعا ذا طابع عالمي، وغاية اجتماعية نبيلة تسعى مختلف الدول للارتقاء بأفرادها إلى مستويات عالية. فالحياة في عالم سريع و دائم التغيير تفرز العديد من المشاكل الصحية التي لم تكن معروفة من قبل. كما يعتبر مفهوم الصحة مفهوما نسبيا حسب كل مجتمع.

و للتعرف على مجال الصحة والوعي الصحي يجب علينا أن نفهم معنى كلمة الصحة والتي تعني "الحالة الناتجة من التفاعل الكلي للفرد مع بيئته و التي تمكنه من الحياة بفاعلية و نجاح" (الخميس نداء عبد الرزاق، 1999، صفحة 90)

وقد عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها "حالة التكامل البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي وليست فقط الخلو من الأمراض والعاهات". (الرازحي عبد الوارث، 2002، صفحة 689)

- وعرفها "نيومان Newman" أنها عبارة عن حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم، وحالة التوازن هذه تنتج عن تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها. (الشاعر عبد المجيد و آخرون، 2001، صفحة 13)

أما "ونسلو Winslow" عرف الصحة العامة على أنها علم فن منع المرض وإطالة العمر والذهاب بالصحة إلى كفاءة نسبية وارتقائها من جميع الجوانب بواسطة جهود منسقة ومبذولة من قبل المجتمع ومنظّماته ومواصفاته حتى يقوم على توفير بيئة صحية جيدة والسيطرة على الأمراض الانتقالية

والمعدية وتنقيف الفرد صحيا بالإضافة إلى توفير الخدمات الصحية والنفسية والعقلية وتطوير الحياة الاجتماعية. (الطماننة غازي، 2007، صفحة 151)

و اعتبر المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية في الإسكندرية الصحة حالة من المعافاة الكاملة بدنيا ونفسيا واجتماعيا، لا مجرد انتقاء المرض والعجز، وعلى ذلك يمكن النظر إلى الصحة كحالة مثلى من اللياقة الشخصية، تؤهل لعيش غني مثمر خلاق، وكمورد فياض للحياة اليومية. (منظمة الصحة العالمية 1988، صفحة 156)

ويتضح من التعريفات السابقة أن الصحة تتضمن المفاهيم التالية :

- الخلو من الأمراض والعاهات الجسمية.
- المعافاة في الحالة النفسية والذهنية والروحية والاجتماعية .
- الانسجام والتوافق الاجتماعي مع الآخرين والمجتمع.
- القدرة التامة على ممارسة الحياة اليومية بدون إعاقة بدنية أو جسمية .

ويعرف الطالب الباحث الصحة بأنها: " تمتع الفرد بنظام متزن في الحياة مع مجانبية الأمراض العضوية و الحسية أي ممارسة الإنسان لحياته ونشاطه اليومي بشكل طبيعي بدون أي مشاكل " .

3- تعريف الوعي الصحي:

محلية إعلامية هدفها حث الناس على تبني نمط حياة وممارسات صحية سليمة، من أجل رفع المستوى الصحي للمجتمع والحد من انتشار الأمراض، والتنقيف الصحي يحقق هذا الهدف بنشر المفاهيم الصحية السليمة في المجتمع، وتعريف الناس بأخطار الأمراض، وإرشادهم إلى وسائل الوقاية منها ويستعان على ذلك بوسائل مختلفة، مثل : اللقاءات المفتوحة مع الناس، والمحاضرات والندوات، وعرض الأفلام التلفزيونية والسينمائية، وتوزيع النشرات الصحية والكتيبات والصحف والمجلات وغيرها. (محمد عاطف، 1995، صفحة 88)

والفهم للوعي لا يقتصر على مجرد عنصر الإدراك والمعرفة وما يرتبط بها من مشاعر واتجاهات فحسب إنما يتضمن أيضا عملية الفهم و التقييم من جانب والتصرفات و ردود الأفعال من جانب آخر. (حميدة محمد عاطف، 2005، صفحة 11)

وعليه فالوعي كامن في الإنسان ويتم من خلال النشاط العقلي للفرد وينشأ من خلال علاقات الفرد مع البيئة واتصاله به ونظرا لذلك فالوعي هو إدراك الفرد لنفسه من خلال أعماله وقدراته وبذلك يستطيع الفرد الحكم على سلوكه والبيئة المحيطة به. (الأتربي هويدا محمد، 1994، صفحة 124)

أما الوعي الصحي فهو مفهوم يقصد به إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية، وأيضا إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم من المواطنين. (شليبي إلهام إسماعيل محمد، 2000، صفحة 32)

كما يعرف أنه: "القدرة على قراءة و فهم المعلومات الصحية و تنفيذها، و مستوى قدرة الأفراد على تحصيل و معالجة و فهم المعلومات و الخدمات الصحية الأساسية اللازمة لاتخاذ القرارات الصحية المناسبة". (DHHS Healty people , 2010)

- **الوعي الصحي:** "هو السلوك الإيجابي والذي يؤثر إيجابيا 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، صفحة 941)

كما يعرف الوعي الصحي : "بأنه عملية تحفيز الطلبة و إقناعهم لتعلم ممارسة صحية صحيحة أو عملية ترجمة الحقائق و المفاهيم الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحيحة تؤدي إلى رفع المستوى الصحي للطلبة بإتباع الأساليب التربوية". (Connie, 2001, p25)

ويرى (الشلهوب عبد الملك، 2014، صفحة 3) أن الوعي الصحي هو جملة من التصورات والمعتقدات والرؤى التي تعين الإنسان في حياته وتحدد سلوكه، ويقصد به إلمام الناس بالمعلومات والحقائق الصحية، وإحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم. وفي هذا الإطار يعتبر الوعي الصحي هو الممارسة عن قصد نتيجة الفهم والإقناع.

كما وضعت جمعية المكتبات الأمريكية (ALA) تعريفا له: "مجموعة من الإمكانيات التي تمكن الأفراد من إدراك الحاجة للمعلومات و إكتساب القدرة على تحديدها (الوصول) إليها و تقييمها و استخدام المعلومات المطلوبة بفعالية" (American library association comitée on information , 2009 literary)

والمعرفة الصحية التي نعيها هنا هي مجموعة المعلومات والخبرات والمدرجات التراكمية التي يحصل عليها الإنسان من المصادر الموثوقة حول الحقائق والآراء الصحية والتي تشكل عللا مهما في الوقاية من المرض ورافدا من روافد تحسين الصحة وترقيتها. (عثمان العربي، 2007)

والوعي الصحي هو السلوك الإيجابي الذي يؤثر إيجابيا 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، صفحة 207)

ويرى "Conie 2001" أن الوعي الصحي هو 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. (عماد صالح عبد الحق، 2007، صفحة 190)

ومن هنا يرى الباحث أن الوعي الصحي ليس هو المطلوب لذاته، بل يجب أن يترجم إلى ممارسات صحية بل وإلى عادات تمارس دون تكليف تنبع من ذات الشخص دون تفكير أو شعور . كما أن الإخلال بالوعي الصحي تكمن وراءه العديد من المشاكل و مظاهر التخلف الفردي، و إن صار هذا التخلف جماعي و بالتالي ثقل وأعباء إضافية على كاهل الدول و الحكومات. كما يعتبر الوعي الصحي مقياس من مقاييس التنمية في أي دولة من الدول، حيث يلعب دورا كبيرا ليس فقط في تحسين صحة الفرد والمجتمع وإنما اقتصاديات الصحة وحسن استخدامها وقد لوحظ أن الفرد كلما زادت معلوماته وثقافته الصحية سوف تقل معه معدلات الأمراض والمجتمع المثقف صحية تنخفض فيه معدلات الإصابة بالأمراض. (الفقي حامد بن إدريس، 2007)

ويتضمن الوعي الصحي المفاهيم العقلية والروحية والاجتماعية المرتبطة بحياة الإنسان وليس فقط المرض والإصابة به، فقد تعدى ذلك ليصبح أكثر عمقا وشمولا، وقد تبع ذلك ضرورة أن يكون أساس التربية الصحية متسعا، وأن يشمل كل العوامل ذات الصلة بحياة الأفراد جسديا وعاطفيا و انفعاليا و اجتماعيا. (الأنصاري صالح بن سعد، 2006، صفحة 58)

الوعي الصحي تعبير يقصد به إلمام المواطنين بالحقائق و المعلومات الصحية و أيضا إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، و الهدف المراد هو نشر الوعي الصحي ليكون أفراد المجتمع :

أ- قد أُلْمُوا بالمعلومات المتصلة بالمستوى الصحي في مجتمعهم، وأن يلموا بالمشكلات الصحية و الأمراض المعدية التي تنتشر في مجتمعهم، ومعدل الإصابة بها وأسبابها وطرق انتقالها و أعراضها وطرق الوقاية منها و وسائل مكافحتها.

ب- قد فهموا وأيقنوا أن حل مشاكلهم الصحية و المحافظة على صحتهم وصحة مجتمعهم هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسؤولية الجهات الحكومية، فالإنسان يعتبر موطن للمرض لنفسه أو لغيره، و إصابة فرد واحد بمرض معين أو انتشار أي مرض في المجتمع أساسه أصلا تصرف غير صحي لفرد أو مجموعة أو أكثر . (بهاء الدين سلامة، 2001، صفحة 41)

4- أهداف الوعي الصحي:

- مما سبق من تعريفات وآراء للمختصين في هذا المجال، يمكن تحديد ثلاثة أهداف رئيسية:

1- توجيه الأشخاص لاكتساب المعلومات الصحية للقضاء على حواجز الجهل والمفاهيم الخاطئة عن الصحة والمرض و يجب التعرض للمعلومات الكافية بطريقة يمكن للفرد والمجتمع استيعابها بسهولة ويؤدي ذلك إلى تحمل كل فرد مسؤوليته عن الرعاية الصحية أكثر من الاعتماد على مقدمي الخدمة الصحية التقليديين، فالمعلومات التي يتم نقلها يجب أن تزيد الوعي عن الاحتياجات والمشاكل الصحية وكذلك تقرب المسافة بين الاحتياجات الفعلية والاحتياجات المحسوسة مما يساعد على مشاركة المجتمع في التخطيط للرعاية الصحية.

2-حث الأشخاص على تغيير مفاهيمهم الصحية، على الرغم من ضرورة صحة المعلومات لتغيير المفاهيم فإن مجرد تعريف الأشخاص عن الصحة ليس كافية لإحداث التغييرات المطلوبة في السلوك أو الممارسات لذلك يجب أن يوفر التثقيف الصحي التجارب التعليمية التي تؤثر على اختيار البدائل فيما يخص الصحة واتخاذ القرار فيما يتعلق بالوقت والظروف التي تتأثر بالعوامل الأخرى.

3- توجيه الأشخاص لإتباع السلوك السليم المرغوب من خلال إتباع نظام معيشة جديد و المتابعة المستمرة من منتمي قطاع الصحة والاستفادة منهم.

5- أهمية الوعي الصحي :

- 1- تمكين الأفراد من التمتع بنظرة علمية صحيحة تساعده في تفسير الظواهر الصحية، وتجعله قادرا على البحث عن أسباب الأمراض وعملها بما يمكنه من تجنبها والوقاية منها.
- 2- أنه رصيد معرفي يستفيد منه الإنسان من خلال توظيفه له وقت الحاجة و اتخاذ قرارات صحية صائبة إزاء ما يعترضه ويواجهه من مشكلات صحية.
- 3- خلق روح الاعتزاز والتقدير والثقة بالعلم كوسيلة من وسائل الخير وبالعلماء المتخصصين في الصحة.
- 4- أنه تولد لدى الفرد الرغبة في الاستطلاع وتغرس فيه حب اكتشاف المزيد منها كونه نشاط غير جامد يتسم بالتطور التسارع. (محمد الزكري، 1427هـ، صفحة 54)

6- مجالات الوعي الصحي :

لا يقتصر الوعي الصحي على جانب معين من الأمور المتصلة بالصحة ولكن الوعي يتسع بحاله ليشمل كافة العناصر والتي هي ضرورية لكي يكون الإنسان متمتع بصحة جيدة ، وهذه العناصر متداخلة بشكل يصعب فصلها ، لأنها متشابكة بطبيعتها ويؤثر بعضها في الآخر، ولكن ذكرها على شكل عناصر قد يكون أكثر توضيحا :

6-1- الصحة الشخصية :

وتشمل البيئة المنزلية الصحية، والنظافة الشخصية، والتغذية الصحية. ويشمل هذا المجال أيضا النظافة والمشاكل الناتجة عن قلة النظافة، نظافة المنزل، نظافة الطعام والشراب و نظافة الشارع. (حيدر عبد الشافي، 2002، صفحة 2)

6-2- التغذية :

ويهدف إلى زيادة الوعي الغذائي للأفراد على جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية بما يحقق عادات صحية سليمة، ولا يشمل هذا المجال فقط الأغذية وأنواعها، وإنما هو: علم يبحث في العلاقة بين الغذاء والجسم الحي، ويشمل ذلك تناول الغذاء وهضمه وامتصاصه وتمثيله في الجسم وما ينتج عن ذلك

من تحرير الطاقة وعمليات النمو والتكاثر وصيانة الأنسجة والإنتاج و العلاقة بين الغذاء والجسم الحي، وكذلك التخلص من الفضلات. (الشاعر عبد المجيد وقطاش، 2004، صفحة 13)

3-6- الأمان والإسعافات الأولية :

ويهدف إلى توعية الأفراد للعناية بأنهم وسلامتهم الشخصية حتى يستطيعوا تجنب المخاطر والحوادث الفجائية، واتخاذ القرارات الكفيلة بتقليل نسبة الإصابات في حال وقوع الحوادث سواء في المنزل، أو المدرسة أو الشارع ويشمل إسعافات النزف، الحروق، التسمم، اللدغات العضات، الحرائق، الكسور والجروح. رابعا / صحة البيئة : وتم بغرس المفاهيم البيئية بشأن المحافظة على صلاحية البيئة التي يعيش فيها الأفراد وباقي الكائنات الحية. وصحة البيئة هو العلم الذي يبحث في البيئة من الناحية الصحية ومدى صلاحيتها المعيشة الفرد والكائنات الحية. (فضة وفاء منذر، 2004، صفحة 49) وتشمل صحة البيئة الموضوعات التالية :

- الماء ووقيته من التلوث وتنقيته.

- الهواء والتهوية والتدفئة والإضاءة.

- تصريف الفضلات، وسائل التطهير المختلفة.

- الحشرات والقوارض.

- المساكن الصحية النظيفة .

- الضوضاء وتأثيرها على الصحة.

- صحة الأغذية.

- وحدات الخدمات الصحية في البيئة .

4-6- الصحة العقلية والنفسية :

وتهدف إلى تحقيق الكفاءة النفسية والعقلية لدى الأفراد بغية التحكم في انفعالاتهم الداخلية والتقليل من المؤثرات الخارجية على وجدانهم، وحمايتهم من الإصابة بالأمراض النفسية والعقلية.

6-5- التبغ والكحوليات والعقاقير :

ويتعلق هذا بإبراز الأضرار الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية نتيجة تعاطي التبغ والكحوليات وسوء استخدام العقاقير. وتكمن أهمية هذا المجال في الأخطار التي يسببها التدخين، وانتشار الظاهرة على مستوى العالم، وتشير إحصائيات إلى أن هناك تزايداً مطرداً في أعداد المدخنين سواء في الدول المتقدمة (مثل الولايات المتحدة) أو دول العالم الثالث (مثل مصر و الجزائر) كما يلاحظ أن الزيادة هي أكثر بالنسبة للمراهقين والفتيان الذين هم في مستقبل العمر أو دون العشرين عاماً، سواء كان هؤلاء الفتيان في دول نامية أو دول متقدمة. (شحاته محمود عبد المنعم، 1991، صفحة 20)

6-6- الأمراض والوقاية منها :

وتهدف إلى الوعي بالأمراض وكيفية انتقالها، ومنع أو الحد من انتشارها والتعرف على الأمراض المعدية والأمراض غير المعدية. كان العلماء يظنون أن الميكروبات هي وحدها المسؤولة عن حدوث المرض، غير أنه تم التعرف على العوامل الأخرى المسببة أو المساعدة على المرض . وقد عدد (محاسنة إحسان على، 1991، صفحة 72) مسببات المرض :

أ- **المسببات الحيوية** : مثل الفيروسات، البكتيريا، الطفيليات (الدقيقة والمرئية والفطريات).

ب- **المسببات الغذائية** : والتي تؤدي قتلها أو زيادتها إلى أمراض مثل: (الشاعر عبد المجيد وآخرون، 2001، صفحة 16)

- زيادة الدهون يؤدي إلى السمنة وتصلب الشرايين.
- نقص البروتينات يؤدي إلى الهزال عند الأطفال.
- نقص فيتامين ج يؤدي إلى الكساح، ونقص فيتامين ب 12 يؤدي إلى الأنيميا الخبيثة .
- نقص الماء يسبب الجفاف في حالات النزلات المعوية أو الكوليرا .

ج- **المسببات البيوكيميائية والوظيفية**: وهي التغيرات التركيبية للأنسجة أو الوظيفية (الإختلالات الهرمونية) التي تؤدي إلى ظهور اختلالات مرضية.

د - **المسببات الطبيعية والميكانيكية**: وتشمل التغيرات في العوامل الطبيعية (الحرارة، الضوء، والرطوبة والضوضاء، والإشعاعات)، الميكانيكية (الحرائق، وسقوط الأشياء والأشخاص، البراكين، الفيضانات).

هـ - **المسببات النفسية والاجتماعية** : مثل الضغط العاطفي، وضغط الحياة الحديثة، والإحساس بالمسؤولية ، وعدم الأمان في العمل، والإدمان . (الشاعر عبد المجيد وآخرون، 2001، صفحة 17)

و - **مسببات كيميائية**: وتكون خارجية من البيئة مثل التسمم بالرصاص في مصانع البطاريات، أو داخلية مثل التسمم البولي في حالات مرض الكلى، أو التسمم الكبدي.

6-7- صحة المستهلك :

ويهدف إلى المحافظة على صحة المستهلك وحمايته سواء أكان عن طريق الالتزام بالحقائق عن الإعلان عن الأطعمة، أو تقييم الحملات الدعائية، والتأمين الصحي، وتصويب المعتقدات غير الصحية، وكذلك البدع والخرافات.

6-8- التربية الجنسية :

والتي تهدف إلى توعية الأفراد بالتكوين التشريحي والوظيفي للجهاز التناسلي عند الإنسان، والزواج والأمومة، والأبوة، ومراحل تكوين الجنين، والمشكلات الجنسية الصحية. (يوسف ميخائيل أسعد، 1995، صفحة 5)

والمفاهيم الصحية تشكل لبنة أساسية في بناء الوعي الصحي، حيث أن الوعي الصحي يشكل الإطار الكلي والهدف العام لعملية التعليم الصحي، ولقد " أكدت دراسة كل من محمد (1997) ودراسة فراج (1999) ودراسة عرفات (1999) على أهمية الثقافة والمفاهيم الصحية في تنمية الوعي الصحي وإكساب المتعلمين صورة واضحة عن التربية الصحية. (ياسين عبده، 2003، صفحة 5)

كما تعتبر التربية الصحية جزءا هاما من العملية التربوية التي يتحقق من خلالها رفع الوعي الصحي عن طريق تزويد المتعلم بالمعلومات والخبرات بهدف التأثير في معارفه واتجاهاته وسلوكه وإكسابه عادات صحية سليمة تساعد على العيش في مجتمع سليم. (الفرا فاروق حمدي، 1984، صفحة 134)

وقد أضاف إلى ذلك علي بن العباس : الرياضة والتدليك والاستحمام، وقال إنها من طرق حفظ الأمور الطبيعية على حالها لدوام صحة الأبدان. (وزارة الصحة والإسكان جمهورية مصر العربية ، 2006)

والوعي الصحي يتضمن المفاهيم العقلية والروحية والاجتماعية المرتبطة بحياة الإنسان وليس فقط المرض والإصابة به، فقد تعدى ذلك ليصبح أكثر عمقا وشمولا، وقد استتبع ذلك ضرورة أن يكون أساس التربية الصحية متسعا، وأن يشمل كل العوامل ذات الصلة بحياة الأفراد جسميا وعاطفيا وانفعاليا واجتماعيا. (الأنصاري صالح بن سعد، 2006، صفحة 57)

7- مرامي الوعي الصحي :

- تتضح أهداف نشر الوعي الصحي في المجتمع من خلال :

- 1- إلمام أفراد المجتمع بالمعلومات المتصلة بالمستوى الصحي والمشكلات الصحية في مجتمعهم.
- 2- فهم أفراد المجتمع أن حل مشكلاتهم الصحية والمحافظة على صحتهم وصحة مجتمعهم هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسؤولية الجهات الحكومية.
- 3- فهم أفراد المجتمع للخدمات الصحية وكيفية الاستفادة منها بطريقة منظمة ومحلية. (بهاء الدين سلامة، 2001، صفحة 24)

كما يمكن تحديد أهداف رئيسية للوعي الصحي:

7-1- المعرفة (إعطاء المعلومات):

وهي مجموع المعارف والمعتقدات التي يكوها الفرد عن القضايا والمشكلات الصحية من المصادر الموثوقة والتي تشكل عاملا مهما في الوقاية من المرض ورافدا مهما من روافد الصحة. (كشيشب مراد وعيادي نادية، 2014، صفحة 5) للقضاء على حواجز الجهل والمفاهيم الخاطئة عن الصحة والمرض يجب التعرض للمعلومات الكافية بطريقة يمكن للفرد والمجتمع استيعابها بسهولة ويؤدي ذلك إلى تحمل كل فرد مسؤوليته عن الرعاية الصحية أكثر من الاعتماد على مقدمي الخدمة الصحية التقليديين فالمعلومات التي يتم نقلها يجب أن تزيد الوعي عن الاحتياجات والمشاكل الصحية وكذلك تقرب المسافة بين الاحتياجات الفعلية والإحتياجات المحسوسة مما يساعد على مشاركة المجتمع في التخطيط للرعاية الصحية الأولية.

7-2- الإقناع وتكوين الاتجاه و الرغبة:

تتحول المعرفة إلى الإقناع بما فعلى الرغم من ضرورة صحة المعلومات التغيير المفاهيم (محمد مي، 2009، صفحة 25) فإن مجرد تعريف الأشخاص عن الصحة ليس كافية لإحداث التغييرات المطلوبة في السلوك أو الممارسات لذلك يجب أن يوفر التثقيف الصحي التجارب التعليمية التي تؤثر على اختيار البدائل فيما يخص الصحة و إتخاذ القرار فيما يتعلق بالوقت والظروف التي تتأثر بالعوامل الأخرى.

7-3- بناء الممارسات الصحية السليمة:

المقصود هنا هو التطبيق الفعلي للعادات الصحية المرغوبة كعدم الإفراط في الأكل والتدخين .. وهو ما يمكن التعبير عنه بالتوجيه للسلوك السليم فقد يفشل الفرد في إتباع نظام المعيشة الجديد لعوامل خارجة عن إرادته ، إما لعدم توفر ما تم اقتراحه من تكنولوجيا أو بدائل أو لعدم المقدرة الاقتصادية أو لعدم المتابعة المستمرة من المركز الصحي لذلك فإن مسؤولية المركز الصحي ليست فقط تقديم الخدمات الصحية ولكن حث المجتمع على الإستفادة منها.

8-المؤسسات المسؤولة عن نشر الوعي الصحي:

إن زيادة الحاجة لترقية الصحة أدت بالعديد من المؤسسات إلى لعب دور بارز إلى تعميق الوعي الصحي وتنشئة جيل يتمتع بكل مكونات الصحة، وتتمثل هذه المؤسسات في:

8-1 الأسرة:

والتي تعتبر النواة الأولى للمجتمع، والخلية التروية الأولى فمن خلالها تتبلور شخصية الطفل. فعندما يولد الطفل يتلقى الرعاية الصحية الأساسية من الأبوين حتى ينمو في بيئة سليمة، وهنا يكون للقدوة المنزلية تأثير فعال في حياة الطفل خلال المرحلة الأولى من حياته، بحيث يقلد أبويه في كل ما يسمع ويرى وبالتالي ينشأ متمرسا على العادات الصحية السليمة. (بدح أحمد مزاهرة أيمن وبدران زين، 2009، صفحة 16)

ويرى الباحث نقلا عن شيلي تايلور أن هناك عدة أسباب تجعلنا نركز على دور الأسرة كمصدر للمعلومة الصحية والارتقاء بالصحة، تتجلى أهمها في:

- التأكد من إلتزام الأسرة بنمط صحي يعطي الفرصة للأطفال البداية الصحية الجيدة .

- الأسر التي تتبع سلوكيات صحية تكون لديها مظاهر الصحة أكثر وضوحا.

- تأثر أفراد الأسرة بعادات بعضهم ببعض. (شيلي تايلور ، 2008، صفحة 182)

ويشير كل من الأحمدى وسلامة في هذا الصدد، أن دور الأسرة في غرس السلوك الصحي في أفرادها يعتبر من الوظائف الأولى التي يجب أن تقوم بها الأسرة، ويتجلى ذلك من خلال:

- توفير حياة عائلية سليمة.
- تهيئة الفرص التي يتعود الطفل من خلالها على ممارسة العادات الصحية .
- توفير الوسائل والظروف المعينة على تثقيف الأفراد صحيا، كتوفير الكتب المتخصصة والمجلات.
- إجابة الوالدين عن تساؤلات الأبناء الصحية.

- تبني العادات الغذائية السليمة التي تتلاءم مع النمو الطبيعي للأطفال. (الأحمدى علي، 1424 هـ صفحة 37) (بهاء الدين سلامة، 2001، صفحة 132)

8-2 - المدرسة:

المدرسة مؤسسة تعليمية تلعب دور في تكوين التلميذ من الناحية التعليمية والثقافية، كما أنها ترعى التلاميذ من الناحية الصحية، عن طريق إكسابهم السلوك الصحي السليم. (شكر فايز واسعد أمان وعبد الحليم أبو القاسم، 1999، صفحة 14) ويظهر دور المدرسة في نشر الوعي الصحي من خلال: (الأحمدى علي، 1424 هـ، صفحة 39)

8-3 - وسائل الإعلام:

حيث تلعب دورا هاما في تنمية الوعي الصحي في مختلف المجالات، بحيث تسعى إلى تقديم : (العامودي خالد والعوفي عبد اللطيف، 1995، صفحة 189)

- معلومة صحية متخصصة ضمن البرامج الصحية.
- المعلومات الصحية المتضمنة في ثنايا البرامج غير المتخصصة.

- تزويد التلاميذ بالمعرفة الصحية.

- تزويد التلاميذ بالقواعد الصحية الضرورية للوقاية من الأمراض.

- إكساب التلاميذ بعض الاتجاهات الصحية السليمة.

- رعاية الصحة النفسية للتلاميذ.

وقد أثبتت العديد من الدراسات (عبد الغني أمين وسالم دعاء وحجازي هند، 2011) (حلس موسى ومهدي ناصر، 2010) الدور المتنامي لوسائل الإعلام في تنمية الوعي الصحي، خاصة المرئية منها.

8-4- المساجد ودور العبادة:

تعتبر من أهم أماكن نشر الوعي خاصة وأن ارتيادها يومي، وتتمثل أدوارها في:

- الخطب، المواعظ والدروس لها أثر فعال في تعريف الناس بالعادات والسلوكيات الصحية الصحيحة، خاصة التي حثها عليها الإسلام كالنظافة الشخصية، وأداب الأكل...

- نشر الكتب والمقالات التي تتطرق إلى نظرة الإسلام حول بعض القضايا الصحية كالتدخين، والخمر والممارسات الجنسية. (الأحمدي على، 1424 هـ، صفحة 41)

9- جوانب الوعي الصحي:

9-1- الوعي الصحي الوقائي:

الوقاية هنا تعني الوقاية من مرض معين قبل أن يحدث، عن طريق زيادة المسافة بين المسبب النوعي لذلك المرض وبين الإنسان كما هو الحال في الأمراض المعدية فعند إتباع الإجراءات المحددة للوقاية من هذه الأمراض المعدية قبل أن تحدث تسمى في هذه الحالة إجراءات نوعية للوقاية. كما يمكن أن توجه هذه الإجراءات الوقائية نحو مسببات النوعية مثل غلي اللبن قبل شربه أو تصريف الفضلات أو غسل الخضروات الطازجة قبل أكلها (بهاء الدين سلامة، 1992، صفحة 259).

و يشير كل من (حجر سليمان أحمد والأمين محمد السيد، 1998، صفحة 99) إلى أنه (أي الوعي الصحي الوقائي) إتباع العادات الصحية لوقاية الجسم من المرض وتهيئة الوسائل له ليتمتع بمستوى عال من الصحة والحيوية ويساعد الجسم على القيام بوظائفه المختلفة بكفاءة عالية.

كما أنه يمكن العمل على توجيه الإجراءات الوقائية نحو الإنسان مثل التطعيم أو تحسين العادات الغذائية أو التوعية الصحية أو الاهتمام بالصحة الشخصية أو استخدام أدوية نوعية بالإضافة إلى توجيه الإجراءات الوقائية نحو البيئة التي يعيش فيها الإنسان مثل ردم المستنقعات والبرك في تهيئة مساكن صحية توفير مياه نقية صالحة للشرب. (بهاء الدين سلامة، 1992، صفحة 260)

يذكر (حجر سليمان أحمد والأمين محمد السيد، 1998، صفحة 53) أنه يمكن مكافحة الأمراض المعدية والوقاية منها وعلى وجه الخصوص في التجمعات مثل المدارس التي يسهل بما انتقل العدوي وذلك من خلال بعض الرذاذ الذي يتطاير و الذي يؤدي إلى نقل المرض، الطعام أو الشراب الملوث بالجراثيم ملامسة الحشرات كالذباب لذلك يجب أن تلعب الدولة دورا للوقاية من الأمراض المعدية في محيط المدرسة.

والصحة العامة تحتوى على صحة البيئة ومكافحة الأمراض المعدية وتنظيم خدمات الطب والتمريض للعمل على التشخيص المبكر والعلاج الوقائي للأمراض مع تعليم أفراد المجتمع الصحة الشخصية وتطوير الحياة الاجتماعية والمعيشية وذلك بمجهودات منظمة للمجتمع من أجل الوقاية من الأمراض ورفع المستوي الصحي، ليتمكن كل مواطن من الحصول على حقه المشروع في الصحة والحياة . (بهاء الدين سلامة، 1992، صفحة 31)

ويشير (الحماحي محمد محمد، 2000، صفحة 24) أن الجسم الذي يحتفظ بصحته ويتقبل التغذية ويستفيد من عناصرها الغذائية بخلاف الجسم المريض الذي يواجه العديد من المشكلات الغذائية وفقا للطبيعة المرض الذي يشكو منه ودرجته. وتشير الدراسات الأمريكية أن 50% من الأمراض يمكن ربطها بالسلوكيات المدمرة للصحة مثل التدخين والكحوليات وزيادة السرعات الحرارية والإكثار من الدهون. بالإضافة لسلوكيات أخرى ذات علاقة بالصحة والمرض سواء بدنيا كان أو نفسيا. (الغزالي سوسن، 1997، صفحة 95)

ويذكر كل من "جمال موسى محمد، محمد عبد الرحمن" أن كل فرد في المجتمع يحتاج إلى جدول الممارسة الصحية اليومية وتعمل المدرسة على مساعدة الأطفال والشباب لبناء برنامج صحي للحياة اليومية فيما يتعلق بالتغذية في حالة التعب والراحة والترفيه وحيوية الجسم و الإضاءة والتهوية، وكل العناصر الأخرى الكثيرة للحياة العصرية .

كما أهتمت الدول المتقدمة بالصحة العامة والطب الوقائي بالإضافة الى وجود منظمات خاصة للعناية بالصحة العامة ونشر الوعي الصحي والثقافة الصحية. (مرسي جمال وعبد الرحمان محمد محمود، 2002، صفحة 21)

ويرى (بهاء الدين سلامة، 1992، صفحة 29) أن المستوي الصحي في المجتمع غير ثابت بل هو في حالة ديناميكية متحركة. و يتفق الباحث مع هذا الطرح اتفاقا كبيرا، حيث أن الوعي الصحي يرتفع لدى بعض العائلات و ينخفض في أخرى، إضافة إلى أنه قد يزيد عند الأفراد في وقت ما، فتجدهم يحرصون على صحتهم بدرجات كبيرة خاصة عقب المرض، ثم تحدهم قد يهملونه في فترات أخرى.

9-2- الوعي الصحي الشخصي:

تعتبر معرفة القواعد الصحية الشخصية من المعلومات ذات الأهمية القصوى لكل إنسان بصفة عامة وللرياضيين بصفة خاصة ومراعاة هذه العوامل والعمل على تطبيقها بدقة متناهية يؤدي بالضرورة إلى تحسين وتقوية الصحة الشخصية.

ولا ترجع أهمية تطبيق قواعد الصحة الشخصية إلى الفرد العادي أو الفرد الرياضي فقط ولكن تعود أهمية تطبيقها بالدرجة الأولى على المجتمع الذي يعيش فيه حيث أن الفرد لا يقي نفسه فقط ولكن يقي المجتمع الذي يعيش فيه ويتعايش معه.(إسماعيل كمال عبد الحميد وأبو العلا أحمد عبد الفتاح، 2001، صفحة 251)

ويعتمد هذا المكون على تقوية صحة الفرد وذلك من خلال الاهتمام بكل ما يتعلق بالصحة والنظافة الشخصية وفترات النوم المناسبة وممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية لشغل أوقات الفراغ، بطريقة إيجابية التقوية الجسم ورفع معدل اللياقة البدنية العامة، وكذلك الاهتمام بإجراء التحاليل الطبية والدورية، والعناية بأسنان الصغار، ولكل ما من شأنه المحافظة على صحة الطفل. (الأتربي هويدا محمد، 1994، صفحة 31)

ويشير "أسامة رياض" على ضرورة إتباع الطرق الصحية السليمة كنظافة الجسم والاستحمام وتعقيم الملابس والقوط والعناية بالجسم ككل وذلك بإتباع السلوكيات الصحية السليمة. (أسامة رياض ، 1998 ، صفحة 239)

فللوعي عامة دور هام في التنمية والنهوض بالمجتمعات الإنسانية ودفعها تجاه التقدم فلكي يتم تحقيق التقدم في أي مجتمع يجب أن يعمل رجال الدولة على تنمية الوعي. (سلامة إبراهيم أحمد، 1997، صفحة 124)

كما يشير (جلال الدين علي، 2005، صفحة 3) أنه لا يعتبر إتباع مبادئ ومتطلبات الصحة الشخصية سلوكاً فردياً فقط، بل ذو أهمية اجتماعية أيضاً حيث يؤدي إهمال هذه المبادئ الشخصية إلى انتشار الأمراض في المجتمع. وللعناية بالأسنان وتحريف الفم أهمية كبيرة من وجهة النظر الصحية حيث يعتبر الفم المريض والأسنان المريضة مصدر لجميع احتمالات العدوي وواحد من أسباب الخلل الوظيفي للمعدة والأمعاء.

كما أن أهمية الحرص على نظافة أطراف اليدين والقدمين وقصهم كلما دعت الحاجة، كذلك يجب العناية بنظافة الفم عن طريق غسله باستمرار وتنظيف الأسنان بفرشاة ومعجون، بالإضافة إلى ضرورة الحرص على تنظيف الأنف عن طريق التمشيط من وقت إلى آخر وعلى الفرد أن ينظم مواعيد زيارته إلى المرحاض ومحاولة الاهتمام بتناول الخضروات الطازجة حتي لا يحدث إمساك. (بهاء الدين سلامة، 1992، صفحة 123)

وكذلك يجب العناية الفائقة بنظافة الطعام وأدوات الطهي ومراعاة النواحي الصحية حيث أن عدم العناية بالوسائل الصحية تسبب الإصابة بالعديد من الأمراض، كما أن استخدام المياه والمحافظة عليها من العوامل الأساسية التي يجب أن يتعلمها أفراد المجتمع ويتعودوا عليها كأحد جوانب الوعي الصحي لما له من تأثير كبير على صحة الفرد والمجتمع. (Edward, T.H, 1972, p. 99)

ودائماً يحتاج الأفراد إلى توجيهات ونصائح لرفع وعيهم الصحي ومن العوامل الأساسية التي تسهم في رفع المستوى الصحي وتعديل العادات الصحية لدى الأفراد هو إتمام المؤسسات التعليمية وأولياء الأمور بنشر الوعي الصحي بينهم، فيحتاج الأفراد للنصائح التي تتعلق بالصحة الشخصية وكيفية الوقاية من الأمراض التي من المحتمل الإصابة بها وكيفية تلافي المشاكل الصحية المرتبطة بالنشاط اليومي مع

التوجيه السليم الإلتباع العادات الصحية السليمة لتكوين السلوك الصحي الإيجابي لدى الأفراد. (الرملي عباس عبد الفتاح و شحاتة محمد إبراهيم، 1991، صفحة 83)

9-3- الوعي الصحي البيئي :

يذكر "زين الدين عبد المقصود" (1997م) بأن البيئة بمفهومها العام هي الوسط أو المحال المكان الذي يعيش فيه الإنسان ويتأثر به ويؤثر فيه بكل ما يتضمنه هذا المجال من عناصر ومعطيات سواء كانت من خلق الله سبحانه وتعالى كالصخور وما تتضمنه من معادن ومصادر وموارد المياه وعناصر المناخ من حرارة وضغط ورياح ومطر إضافة إلى النباتات الطبيعية والحيوانات البرية أو معطيات من صنع الإنسان من عمران وطرق ووسائل نقل و اتصال ومزارع ومصانع وسدود وغيرها.

وتذكر (إقبال عبد الدايم، 1992، صفحة 3) أن البيئة المحيطة بالفرد لها أثر كبير على صحته وسلوكه، لذا فالفرد يعيش في صراع بينه وبين العوامل الخارجية التي تؤثر على صحته، لذلك يجب دعمه ببرامج التوعية الصحية والتي تساعده على تطوير سلوكه الصحي الذي يساعده في التغلب على المخاطر الصحية في البيئة التي يعيش فيها.

وتتوقف درجة تأقلم وتكيف الفرد لتغيرات وتقلبات درجة حرارة البيئة المحيطة على مقدرة الجسم على الاحتفاظ بدرجة حرارته ثابتة بشكل دائم. وكلما ارتفع مستوى قدرة الجسم على التأقلم والتكيف كلما استطاع الفرد مقاومة تأثير الأمراض الناتجة من البيئة المحيطة به لذلك درجة القدرة على التكيف مقياسا معياريا للمستوى الصحي للفرد.

ويعرف "بهاء الدين إبراهيم سلامة" (1992م) الوعي البيئي الصحي على أنه إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية و إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، والممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والاقتناع. 31 ص 23.

ويشير كذلك أنه لا بد من معرفة الأفراد بالاشتراطات الصحية بالمنزل من حيث النظافة والاتساع والإضاءة والتهوية ودخول الشمس والتخلص من القمامة والفضلات وغيرها مما يساعد التلاميذ على اكتساب العادات الصحية والبيئية. 30 ص 124 .

9-4- الوعي الصحي الغذائي:

الغذاء السليم هو الذي يشتمل على جميع العناصر الغذائية من مواد نشوية، بروتينية، دهنية، معادن، فيتامينات، ألياف وماء حيث أن كل عنصر من عناصر الغذاء له فوائد متعددة والإمتناع عنه أو تناوله بقدر بسيط لا يفي بحاجة الجسم و يؤدي إلي بعض الأضرار. 50 ص5 وفي هذا الصدد يرى الباحث أن التغذية الجيدة لا تركز على كمية ونوعية الطعام المتناولة فقط، بل تتعداها إلى الاهتمام بطرق الطهي، فيمكن أن يكون الغذاء صحيا إذ طهي على البخار مثلا، ويكون غير ذلك إذا كان مقليا مثلا. لذلك تعتبر التغذية السليمة من أهم المتطلبات التي تؤدي إلى رفع المستوى الصحي.

ويشير (الحماحي محمد محمد، 2000، صفحة 33) لضرورة أن يكون الغذاء متكاملا ومتوازنا بحيث تتوفر فيه العناصر الغذائية اللازمة لبناء الجسم، وذلك كالبروتين والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن والماء والسوائل. ولقد تزايد الاهتمام الدولي والعالمي بموضوعات التغذية وتم تأسيس أربع منظمات عالمية تتبع لهيئة الأمم المتحدة بغرض الاهتمام بالغذاء ومعالجة أمراض سوء التغذية والوقاية منها وكذلك العمل على نشر الوعي الصحي والثقافة الغذائية بين المواطنين.

حيث تهتم منظمة الزراعة والأغذية (الفاو FAO) بتقديم العديد من الخدمات في مجال الغذاء على المستوى العالمي والتي من أهمها تنظيم برامج تتم بتوعية المواطنين بأهمية ومبادئ وأصول التغذية الجيدة وذلك بغرض تنمية الوعي الصحي والثقافة الغذائية لديهم.

كما تتم منظمة الصحة العالمية (OMS) بتقديم العديد من الخدمات في مجال الغذاء على المستوى العالمي والتي من أهمها تحسين المستوى الصحي لدى المواطنين في جميع أنحاء العالم . كما تهتم رعاية الطفولة اليونسيف) بتقديم خدمات في مجال تغذية الأطفال ومن أهمها العمل على حل مشكلات سوء التغذية بغرض النهوض بالمستوى الصحي للأطفال.

خلاصة الفصل:

إن الوعي الصحي لا يعتبر هو الغاية المنشودة بحد ذاته، ولكن هو عملية عقلية مهمة من أجل تشكيل معارف نظرية يقصد بها المحافظة على صحة الأفراد والجماعات في مرحلة أولى، والتي لا بد لها أن تترجم إلى سلوكيات وأفعال على أرض الواقع كمرحلة موائية، وبالتالي نستطيع الحكم على نجاعتها.

والإفإنها ستكون نظرية وتبقى كذلك ولا يمكن الاستفادة منها، سواء بطريقة واعية أو غير واعية. كما أن الوعي أو الوقاية ككل تبقى من أفضل السبل للحد من انتشار الأمراض والأوبئة والأمراض، سواء البدنية أو حتى تلك المتعلقة بالجانب النفسي للفرد. وبالتالي لا بد من سلوك منحنى يمكن من اجتناب المشاكل الصحية قبل وقوعها.

من خلال تطرقنا للوعي الصحي، لابد من المرور على العمليات العقلية الواعية التي تمكن الفرد بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة من تكوين اتجاه نفسي، ولا يمكن الاكتفاء بالاتحاد بمفهومه العام بل التفصيل فيها وصولاً إلى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني بصفة عامة والنشاط الرياضي بصفة أكثر تدقيقاً.

الجانِب

التطبيقي

الفصل الرابع

إجراءات ومنهجية الدراسة

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات وتحليلها لتدعيم الجانب النظري وتأكيد، وفي هذا الفصل نستعرض الطرق المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول مجالات الدراسة والأدوات المستخدمة والمنهج المتبع والشروط العلمية للأداة، وعينة الدراسة وكيفية اختيارها ومتغيرات الدراسة، حيث أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفروض أو خطئها لذلك سنحاول أن نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموماً، وهي الوصول إلى الأهداف المسطرة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب لإجرائها.

ذلك من أجل الوصول إلى معلومات عامة حول هذه الدراسة للإلمام بجميع جوانب بحثنا هذا.

2- المنهج المستخدم:

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع تعتمد على أسس وقواعد معينة لكل منهج من حيث استعمالها وتطبيقها، وانطلاقاً من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة " دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور الثانوي ".

ومن خلال ما سبق فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة والمرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.

ويعرف **المنهج الوصفي** بأنه: " مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج". (محمد علي محمد، 1986، ص 181)

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو بذلك يريد التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم، وزيادة على هذا فطبيعة هذا الموضوع تتطلب هذا المنهج مما دفعنا إلى اختياره.

3- مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية هو: "تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، تلاميذ ن سكان، أو أي وحدات أخرى". (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص 14)

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، وبلغ حجم المجتمع 397 تلميذ من السنة الثالثة ثانوي موزعين على مستوى ثانويتي حميدي عيسى وبعجي محمد ببلدية اولاد دراج.

4- عينة البحث:

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي يعتمد الباحث على مجموعة من الأسس التي توفر له المعلومات حول موضوع الدراسة، وهذا بالرجوع إلى وحدات تمثل المجتمع الأصلي بصورة صحيحة ودقيقة أو ما يسمى بالعينة والتي تعني: "العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزءاً من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع، على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث"، لذلك فإن اختيار عينة ممثلة تمثيلاً صحيحاً للمجتمع الأصلي يعتبر من أهم الخطوات لإنجاز أي دراسة. (رشيد زرواتي، 2007، ص 344)

- وتمثلت عينة بحثنا في (86) تلميذ من مجموع (397) تلميذ ، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة.

5- المجال الزمني والمكاني للدراسة:

5-1- المجال المكاني:

قمنا بإجراء الدراسة الخاصة بالبحث على مجموعة من التلاميذ موزعة على مستوى ثانويتي حميدي عيسى وبعجي محمد بأولاد دراج.

5-2- المجال الزمني:

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر **جانفي** إلى غاية نهاية شهر ماي .

6- متغيرات البحث:

استنادا إلى فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

6-1- المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب

لنتيجة معينة، ودارسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل: دور النشاط البدني الرياضي التربوي .

6-2- المتغير التابع: "هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه

كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع". (محمد علاوي ، أسامة

راتب، 1999، ص 219)

تحديد المتغير التابع: تنمية الوعي الصحي .

7- أدوات البحث:

تعتمد كل دراسة على أدوات البحث كحجر أساس لمعرفة وجمع المعلومات اللازمة عن الدراسة من

أجل بلوغ حقائق وأهداف هذا البحث وتمثلت أداة بحثنا في:

7-1- أداة البحث: تم استخدام استبيان يتكون من 32 عبارة مقسم إلى أربعة محاور على حسب

الفرضيات الموضوعية في الدراسة وكان ذلك كالتالي:

المحور الأول/ التغذية " العبارات: 1.2.3.4.5.6.7.8.5

المحور الثاني/ الصحة الشخصية " العبارات: 9.10.11.12.13

المحور الثالث/ الممارسة الرياضية " العبارات: 14.15.16.17.18.19.20.21.22

المحور الرابع/ القوام " العبارات: 23.24.25.26.27.28.29.30.31.32

7-2- الشروط العلمية للأداة:

7-2-1- الثبات:

يعتبر الثبات من العوامل الهامة، أو الخصائص الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي اختبار،

فالمقياس الثابت سوف يعطي نفس النتيجة تقريبا لنفس الشخص عند إجراء القياس لمرات عديدة في نفس

اليوم أو في أيام مختلفة.

ولحساب ثبات الاستبيان اعتمدنا على طريقة: الاختبار - إعادة الاختبار، وذلك بحساب معامل الارتباط الذي يمثل الثبات، حيث اعتمدنا في هذه الطريقة على توزيع أداة البحث مرتين على نفس العينة تحت ظروف مشابهة قدر الإمكان، ثم قمنا بحساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول ونتائج التطبيق الثاني، ويشير هذا الأخير إلى ثبات الأداة ويعرف كذلك بمعامل الاستقرار، حيث طبق الاستبيان على عينة قوامها 15 تلميذ .

والجدول التالي يبين معاملات الثبات لأبعاد الاستبيان.

الجدول رقم (01) يمثل ثبات الأداة

الأبعاد	معامل الثبات	مستوى الدلالة
التغذية	0.73	0.05
الصحة الشخصية	0.81	0.05
الممارسة الرياضية	0.80	0.05
القوام	0.76	0.05

ويلاحظ من الجدول السابق أن معاملات الارتباط مرتفعة وقوية وهذا ما يعكس ثبات الأداة بدرجة معينة.

7-2-2- الصدق: يقصد بالصدق: "أن يشمل المقياس كل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل منيستخدمه"¹. وللتأكد من صدق أداة الدراسة وملائمتها للبيئة الحالية قمنا باستخدام مايلي:

■ **الصدق الذاتي:** ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقة الحالية من أخطاء القياس؛ ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة وذلك من خلا المعادلة التالية:

¹ محمد النوبي محمد علي: مقياس أساليب المعاملة الوالدية، دار صفاء للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2010، ص118.

معامل الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

الجدول رقم (02) يمثل الصدق الذاتي للأداة

الصدق الذاتي	الأبعاد
0.85	التغذية
0.9	الصحة الشخصية
0.89	الممارسة الرياضية
0.87	القوام

7-3- طريقة تطبيق الاستبيان: لقد اعتمدنا في تطبيق الاستبيان من خلال توزيعه يدا بيد على الشخص المؤهل لتزويدنا بهذه المعلومات وذلك من خلال الإجابة علي الأسئلة المطروحة في المقياس ككل، وقد تم توزيع عبارات الاستبيان على أربعة محاور دون ذكر المحاور على أداة الدراسة والاكتفاء فقط بكتابة العبارات وذلك لكي لا يتخذ المفحوص إجابات محددة ومن دون أن يشعر بأبعاد الاستبيان والتحيز نحو إجابة معينة.

8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- لقد تم اللجوء إلى الأساليب الإحصائية التالية للتحقق من فروض الدراسة وهي:

✓ معامل الارتباط بيرسون

✓ النسب المئوية

✓ اختبار "كا²"

خلاصة :

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج ، وكل دراسة علمية مفيدة لابد لها وأن تتوفر بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع و متطلبات البحث، ولا بد أن تتوفر لدى الباحث خبرات سابقة حول جوانب دراسته ، كذلك لديه أدوات البحث مختارة بدقة ابتداءً من المقياس والاستمارات إلى غاية العينة ، بحيث تفي بالغرض المراد منها ، كذلك تسمح له بالوصول إلى الحقائق ، ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في جميع البحوث العلمية قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة، إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمين في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات .

الفصل الخامس

تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

❖ عرض الجداول الإحصائية للفرضية الأولى:

➤ الفرضية الأولى: للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية الوعي بمجال التغذية لدى تلاميذ الطور الثانوي

🚩 العبارة رقم 01: اهتم ان يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.

- الهدف من العبارة: معرفة مدى الاهتمام بان يكون الغذاء اليومي شاملاً وكاملاً

(الجدول رقم 03) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ في مدى الاهتمام بان يكون الغذاء اليومي شاملاً وكاملاً

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	72	83.7	39.116	0,05	1	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	14	16.3					
محاد	00	00					
غير موافق	00	00					
غير موافق بشدة	00	00					
المجموع	86	%100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة 83.7% من التلاميذ يرون بأنهم يهتمون اهتماماً شديداً بان يكون الغذاء اليومي لديهم متكاملًا وشاملاً، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة كا² المحسوبة بلغت 39.116 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية تلاميذ الطور الثانوي يهتمون بان يكون الغذاء اليومي متكامل وشامل

❖ العبارة رقم 02: يتعذر علي تناول وجبة الإفطار لضيق الوقت

➤ الهدف من العبارة: معرفة مدى تعذر تناول وجبة الافطار لضيق الوقت.

(الجدول رقم 04) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ في مدى تعذر تناول وجبة الافطار لضيق الوقت

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	16	18.6	15.977	0,05	04	0.003	توجد دلالة إحصائية
موافق	27	31.4					
محايد	12	14.0					
غير موافق	24	27.9					
غير موافق بشدة	07	8.1					
المجموع	86	100.0 %					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة 18.6% من التلاميذ يرون بأنهم يتعذرون لتناول وجبة الإفطار كما نلاحظ ايضا ان نسبة 31.4% من التلاميذ يرون انهم يتعذرون لتناول وجبة الافطار، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 15.977 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.003 عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية تلاميذ الطور الثانوي يتعذرون لتناول وجبة الإفطار لضيق الوقت.

❖ العبارة رقم 03: أكثر من تناول المشروبات الباردة والساخنة بين الوجبات الأساسية

✓ الهدف من العبارة: معرفة مدى أكثر من تناول المشروبات الباردة والساخنة بين الوجبات الأساسية

(الجدول رقم 05) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ في مدى أكثر من تناول المشروبات الباردة والساخنة بين الوجبات الأساسية

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	22	25.6	8.302	0,05	4	0.081	لا توجد دلالة إحصائية
موافق	21	24.4					
محايد	18	20.9					
غير موافق	18	20.9					
غير موافق بشدة	07	8.1					
المجموع	86	%100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة 25.6% من التلاميذ موافقون بشدة بأنهم يكثرون من تناول المشروبات الباردة والساخنة بين الوجبات الأساسية و نسبة 24.4% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان نسبة 20.9% محايدون وهي نفس النسبة للتلاميذ الغير موافقون و 8.1% غير موافقون بشدة ، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 8.302 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.081 عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0.05.

🚩 الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يكثرون من تناول المشروبات الباردة و

الساخنة بين الوجبات الأساسية

العبارة رقم 4: شرب القهوة والشاي يساعدني على تركيز.

✓ الهدف من العبارة: هل شرب الشاي والقهوة يساعدني على التركيز

(الجدول رقم 06) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ هل الشاي والقهوة يساعد على التركيز

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	35	40.7	33.186	0,05	4	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	24	27.9					
محايد	10	11.6					
غير موافق	7	8.1					
غير موافق بشدة	10	11.6					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة 40.7% من التلاميذ موافقون بشدة على ان شرب القهوة والشاي يساعد على التركيز و نسبة 27.9% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان نسبة 11.6% محايدون ونسبة التلاميذ الغير موافقون 8.1 والغير موافقون 11.6 % ، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 33.186 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يشربون القهوة والشاي ليساعدهم على التركيز

✚ العبارة رقم 5: اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة

✓ الهدف من العبارة: مدى الاهتمام بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة

(الجدول رقم 07) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ بمدى الاهتمام بمعرفة عناصر الغذاء التي

تمدني بالطاقة

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	52	60.5	63.767	0.05	03	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	20	23.3					
محايد	10	11.6					
غير موافق	4	4.7					
غير موافق بشدة	00	00					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة 60.5% من التلاميذ موافقون بشدة على مدى الاهتمام على معرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة و نسبة 23.3% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان نسبة 11.6% محايدون ونسبة التلاميذ الغير موافقون 4.7%، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 63.767 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 3 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون اهتماما كبير بمدى معرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة

العبارة رقم 6: احافظ على وزني بالشكل المناسب

✓ الهدف من العبارة معرفة مدى المحافظة على وزني بالشكل المناسب

(الجدول رقم 08) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ مدى المحافظة على وزني بالشكل المناسب

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	54	62.8	110.977	0,05	4	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	20	23.3					
محايد	8	9.3					
غير موافق	2	2.3					
غير موافق بشدة	2	2.3					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة 62.8% من التلاميذ موافقون بشدة على معرفة مدى المحافظة على وزني بالشكل المناسب و نسبة 23.3% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان نسبة 9.3% محايدون ونسبة التلاميذ الغير موافقون والغير موافقون بشدة نفس النسبة 2.3% ، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 110.977 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون اهتماما كبير على محافظة وزنهم بالشكل المناسب

العبارة رقم 7: أكثر من تناول الخضروات والفاكهة الطازجة

✓ الهدف من العبارة: مدى معرفة الاكثار من تناول الخضروات والفاكهة الطازجة

(الجدول رقم 09) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ على مدى معرفة الاكثار من تناول الخضروات والفاكهة الطازجة

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	43	50.0	70.860	0.05	4	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	27	31.4					
محايد	10	11.6					
غير موافق	2	2.3					
غير موافق بشدة	4	4.7					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة 50% من التلاميذ موافقون بشدة على الاكثار من تناول الخضروات والفاكهة الطازجة ونسبة 31.4% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان نسبة 11.6% محايدون ونسبة التلاميذ الغير موافقون 2.3% والغير موافقون بشدة 4.7% ، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 70.860 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يكثر من تناول الخضروات والفاكهة الطازجة

العبارة رقم 8: احاول الابتعاد عن الطعام المقلي وافضل المطهي

✓ الهدف من العبارة معرفة مدى محاولة الابتعاد عن الطعام المقلي وافضل المطهي

(الجدول رقم 10) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ مدى محاولة الابتعاد على الطعام المقلي وافضل المطهي

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	35	40.7	35.512	0.05	4	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	19	22.1					
محايد	2	2.3					
غير موافق	20	23.3					
غير موافق بشدة	10	11.6					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة 40.7% من التلاميذ موافقون بشدة على محاولة الابتعاد عن الطعام المقلي وافضل المطهي و نسبة 22.1% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان نسبة 2.3% محايدون ونسبة التلاميذ الغير موافقون 23.3% والغير موافقون بشدة نسبة 11.6% ، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 35.512 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون بالابتعاد عن الطعام المقلي وافضل المطهي
❖ عرض الجدول الخاص ببعد التغذية:

(الجدول رقم 11) يوضح اختبار "كا²" حول دور النشاط البدني في تنمية الوعي بالتغذية

البعد	العينة N	كا ²	مستوى الدلالة α	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
التغذية	86	27.953	0.05	0.009	توجد دلالة إحصائية

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة "كا²" بلغت 27.953 وقيمة احتمال المعنوية sig قدرت بـ 0.009 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 مع حجم العينة كان قد قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي. وهذا ما يشير إلى أن النشاط البدني الرياضي له دور في تنمية الوعي بالتغذية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

1-2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

❖ عرض الجداول الإحصائية للفرضية الثانية:

➤ الفرضية الثانية: للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية الوعي بالصحة الشخصية لدى تلاميذ

الطور الثانوي

🚩 العبارة رقم 9: اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية

➤ الهدف من العبارة: معرفة مدى الاهتمام بالنوم والراحة لساعات كافية

(الجدول رقم 12) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ مدى الاهتمام بالنوم والراحة لساعات كافية

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	44	51.2	88.186	0,05	4	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	32	37.2					
محايد	4	4.7					
غير موافق	2	2.3					
غير موافق بشدة	4	4.7					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة 51.2% من التلاميذ موافقون بشدة على الاهتمام بالنوم والراحة لساعات كافية و نسبة 37.2% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان نسبة 4.7% محايدون وغير موافقون بشدة نفس النسبة ونسبة التلاميذ الغير موافقون 2.3% ، مع حجم العينة قدر ب 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 88.186 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون اهتماما كبيرا بالنوم والراحة لساعات كافية

العبارة رقم 10: اهتم بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمرين

✓ الهدف من العبارة: معرفة مدى الاهتمام بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمرين

(الجدول رقم 13) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ مدى الاهتمام بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة

الرياضية والتمرين

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	62	72.1	60.651	0.05	2	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	18	20.9					
محايد	6	7.0					
غير موافق	00	00					
غير موافق بشدة	00	00					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة 72.1% من التلاميذ موافقون بشدة على الاهتمام بشدة بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمرين و نسبة 20.9% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان نسبة 7.0% محايدون ، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 60.651 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون اهتماما كبيرا بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمرين

✚ العبارة رقم 11: اراعي عند اختيار ملابسك مناسبة لدرجة حرارة الجو

✓ الهدف من العبارة : معرفة مدى مراعات عند اختيار ملابسك لدرجة حرارة الجو .

الجدول 14 يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ مدى مراعات عند اختيار ملابسك لدرجة حرارة الجو

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	54	62.8	38.047	0,05	2	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	24	27.9					
محايد	8	9.3					
غير موافق	00	00					
غير موافق بشدة	00	00					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة 62.8 من التلاميذ موافقون بشدة على مراعات عند اختيار

ملابسك مناسبة لدرجة حرارة الجو و نسبة 27.9% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان نسبة

9.3% محايدون ، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة

بلغت 38.047 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 2 ومستوى

الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون اهتماما كبيرا بمراعات عند

اختيار ملابسك مناسبة لدرجة حرارة والجو

✚ العبارة رقم 12: اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس

✓ الهدف من العبارة : معرفة مدى الاهتمام بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية

الجيدة والشمس

(الجدول رقم 15) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ مدى الاهتمام بالسكن في منزل نظيف وصحي

من حيث التهوية الجيدة والشمس

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	52	60.5	66.000	0,05	3	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	22	25.6					
محايد	8	9.3					
غير موافق	4	4.7					
غير موافق بشدة	00	00					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة 60.5 من التلاميذ موافقون بشدة على الاهتمام بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس و نسبة 25.6% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان نسبة 9.3% محايدون ، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 66.000 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 3 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون اهتماما كبيرا بالسكن في منزل

نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس

✚ العبارة رقم 13: اهتم بتقليل اظافر يداي وقدماي كل ما احتاج الى مر ذلك

✓ الهدف من العبارة : معرفة مدى الاهتمام بتقليل اظافر يداي وقدماي كل ما احتاج .

(الجدول رقم 16) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ مدى الاهتمام بتقليل اظافر يداي وقدماي كل ما احتاج الى مر ذلك

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	49	57.0	76.698	0.05	3	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	33	38.4					
محايد	2	2					
غير موافق	2	2					
غير موافق بشدة	00	00					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة 57.0% من التلاميذ موافقون بشدة بتقليل اظافر يداي وقدماي كل ما احتاج الى مر ذلك ونسبة 38.4% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان نسبة 2.3% محايدون وغير موافقون كذلك، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 76.698 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 3 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون اهتماما كبيرا بتقليل اظافر يداي وقدماي كل ما احتاج الى مر ذلك

عرض الجدول الخاص ببعد الصحة الشخصية:

(الجدول رقم 17) يوضح اختبار "كا²" حول دور النشاط البدني في تنمية الوعي بالصحة الشخصية

البعد	العينة N	كا ²	مستوى الدلالة α	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
الصحة الشخصية	86	23.953	0.05	0.001	توجد دلالة إحصائية

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة "كا²" بلغت 23.953 وقيمة احتمال المعنوية sig قدرت بـ 0.001 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 مع حجم العينة كان قد قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي. وهذا ما يشير إلى أن النشاط البدني الرياضي له دور في تنمية الوعي بالصحة الشخصية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

3-1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

❖ عرض الجداول الإحصائية للفرضية الثالثة:

➤ الفرضية الثالثة : للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية الوعي بالممارسة الرياضية لدى تلاميذ

الطور الثانوي

🚩 العبارة رقم 14: امشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية

➤ الهدف من العبارة : معرفة مدى المشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية

(الجدول رقم 18) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ المشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	50	58.1	91.907	0.05	4	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	22	25.6					
محايد	6	7.0					
غير موافق	6	7.0					
غير موافق بشدة	2	2.3					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة 58.1% من التلاميذ موافقون بشدة المشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية و نسبة 25.6% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان نسبة 7.0% محايدون وغير موافقون كذلك، مع حجم العينة قدر ب 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 91.907 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون اهتماما كبيرا المشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية

🌟 العبارة رقم 15: احب الاشتراك في الانشطة الرياضية الترويحية

✓ الهدف من العبارة : معرفة مدى حب الاشتراك في الانشطة الرياضية الترويحية

(الجدول رقم 19) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ في حب الاشتراك في الانشطة الرياضية

الترويحية

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	50	58.1	60.791	0,05	03	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	24	27.9					
محايد	8	9.3					
غير موافق	00	00					
غير موافق بشدة	4	4.7					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة 58.1% من التلاميذ موافقون بشدة في حب الاشتراك في الانشطة الرياضية الترويحية و نسبة 27.9% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان نسبة 9.3% محايدون ونسبة 4.7% غير موافقون بشدة كذلك ، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 60.791 هي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 3 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يحبون الاشتراك في الانشطة الرياضية الترويحية

العبارة رقم 16: اهتم في تخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية

✓ الهدف من العبارة : معرفة مدى الاهتمام في تخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية.

(الجدول رقم 20) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ في الاهتمام في تخصيص وقت لممارسة

بعض التمارين الرياضية

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	42	48.8	68.186	0.05	04	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	28	32.6					
محايد	6	7.0					
غير موافق	2	2.3					
غير موافق بشدة	8	9.3					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة 48.8% من التلاميذ موافقون بشدة في الاهتمام في تخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية و نسبة 32.6% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان نسبة 7.0% محايدون ونسبة 2.3 % غير موافقون كذلك ، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 68.186 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج :من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون اهتماما كبيرا في تخصيص

وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية

✚ العبارة رقم 17: اتوقف عن ممارسة النشاط الرياضي التي قد تؤدي الى اصابتي

✓ الهدف من العبارة : معرفة ما مدى خطورة النشاط الرياضي التي قد تؤدي الى اصابتي.

(الجدول رقم 21) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ في توقف عن ممارسة النشاط الرياضي التي قد تؤدي الى اصابتي

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	28	32.6	44.465	0,05	04	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	36	41.9					
محايد	8	9.3					
غير موافق	6	7.0					
غير موافق بشدة	8	9.3					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة 32.6% من التلاميذ موافقون بشدة في الاهتمام توقف عن ممارسة النشاط الرياضي التي قد تؤدي الى اصابتي و نسبة 41.9% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان نسبة 7.0% غير موافق بشدة ونسبة 9.3% غير موافقون كذلك محايدون ، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 44.465 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج :من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون اهتماما كبيرا في توقف عن

ممارسة النشاط الرياضي التي قد تؤدي الى اصابتي.

العبارة رقم 18: ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي اذا شعرت بالتعب

✓ الهدف من العبارة: ما مدى الا ابتعاد عن ممارسة النشاط الرياضي اذا شعرت بالتعب.

(الجدول رقم 22) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ في الابتعاد عن ممارسة النشاط الرياضي اذا

شعرت بالتعب

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	24	27.9	45.860	0.05	04	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	38	44.2					
محايد	6	7.0					
غير موافق	14	16.3					
غير موافق بشدة	4	4.7					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة 27.9% من التلاميذ موافقون بشدة في الابتعاد عن ممارسة النشاط الرياضي اذا شعرت بالتعب و نسبة 44.2% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان نسبة 7.0% محايدون ونسبة 16.3% غير موافقون كذلك ، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 45.680 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0.05.

➤ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون اهتماما كبيرا بالابتعاد عن

ممارسة النشاط الرياضي اذا شعرت بالتعب

العبارة رقم 19: اشترك في الانشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا

➤ الهدف من العبارة: مدى معرفة اشترك في الانشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا

(الجدول رقم 23) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ في اشترك في الانشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	44	51.2	71.907	0,05	04	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	26	30.2					
محايد	8	9.3					
غير موافق	6	7.0					
غير موافق بشدة	2	2.3					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة 51.2% من التلاميذ موافقون بشدة في اشترك في الانشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا و نسبة 30.2% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان نسبة 9.3% محايدون ونسبة 7.0% غير موافقون كذلك ، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 71.907 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0.05.

➤ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون اهتماما كبيرا الاشتراك في

الانشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا

العبارة رقم 20: اهتم باجراء كشف طبي قبل الانضمام للفريق المدرسي

➤ الهدف من العبارة: مدى معرفة الاهتمام باجراء كشف طبي قبل الانضمام للفريق المدرسي.

(الجدول رقم 24) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ في الاهتمام باجراء كشف طبي قبل الانضمام للفريق المدرسي

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	24	27.9	27.721	0.05	04	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	30	34.9					
محايد	20	23.3					
غير موافق	4	4.7					
غير موافق بشدة	8	9.3					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة 27.9% من التلاميذ موافقون بشدة في اهتمام باجراء كشف طبي قبل الانضمام للفريق المدرسي و نسبة 34.9% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان نسبة 23.3% محايدون ونسبة 4.7% غير موافقون كذلك ، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 27.721 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0.05.

➤ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون اهتماما كبيرا الاشتراك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا

العبارة رقم 21: اهتم بإجراء كشف طبي بعد الشفاء من الإصابة

➤ الهدف من العبارة: ما مدى معرفة الاهتمام بإجراء كشف طبي بعد الشفاء من الإصابة .

(الجدول رقم 25) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ في الاهتمام بإجراء كشف طبي بعد الشفاء من الإصابة

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	30	34.9	41.209	0,05	04	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	32	37.2					
محايد	14	16.3					
غير موافق	8	9.3					
غير موافق بشدة	2	2.3					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة 34.9% من التلاميذ موافقون بشدة في الاهتمام بإجراء كشف طبي بعد الشفاء من الإصابة و نسبة 37.2% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان. نسبة 16.3% محايدون ونسبة 9.3% غير موافقون كذلك ، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 41.209 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0.05.

➤ الاستنتاج: من من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون اهتماما كبيرا بإجراء كشف طبي بعد الشفاء من الإصابة

العبارة رقم 22: يجب وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية

➤ الهدف من العبارة: ما مدى معرفة الاهتمام بوجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية

(الجدول رقم 26) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ في الاهتمام بوجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	36	41.9	22.465	0.05	03	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	26	30.2					
محايد	18	20.9					
غير موافق	06	7.0					
غير موافق بشدة	00	00					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة 41.9% من التلاميذ موافقون بشدة في وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية و نسبة 30.2% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان. نسبة 20.9% محايدون ونسبة 7.0% غير موافقون كذلك ، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 22.465 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 03 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون اهتماما كبيرا بوجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية

➤ عرض الجدول الخاص ببعد الممارسة الرياضية:

(الجدول رقم 27) يوضح اختبار "كا²" حول دور النشاط البدني في تنمية الوعي بالممارسة الرياضية

البعد	العينة N	كا ²	مستوى الدلالة α	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
الممارسة الرياضية	86	37.721	0.05	0.006	توجد دلالة إحصائية

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة "كا²" بلغت 37.721 وقيمة احتمال المعنوية sig قدرت بـ 0.006 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 مع حجم العينة كان قد قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي. وهذا ما يشير إلى أن النشاط البدني الرياضي له دور في تنمية الوعي بالممارسة الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

1-4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة:

❖ عرض الجداول الإحصائية للفرضية الرابعة:

➤ الفرضية الرابعة: للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية الوعي بالقوام لدى تلاميذ الطور الثانوي.

🚩 العبارة رقم 23: اهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدراسة

▪ الهدف من العبارة: ما مدى الاهتمام بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدراسة

(الجدول رقم 28) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ في اهتمام بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدراسة

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	24	27.9	26.558	0.05	03	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	40	46.5					
محايد	12	14.0					
غير موافق	10	11.6					
غير موافق بشدة	00	00					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسبة 27.9% من التلاميذ موافقون بشدة في الاهتمام بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدراسة و نسبة 46.5% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان. نسبة 14.0 محايدون ونسبة 11.6% غير موافقون كذلك ، مع حجم العينة قدر ب 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 26.558 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 03 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون اهتماما كبيرا بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدراسة .

العبارة رقم 24: اهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع

الهدف من العبارة: ما مدى الاهتمام بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع

الجدول رقم 29 يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ في اهتمام م بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	22	25.6		0.05	03	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	38	44.2					
محايد	18	20.9					
غير موافق	8	9.3					
غير موافق بشدة	00	00					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسب 25.6% من التلاميذ موافقون بشدة في الاهتمام بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع و نسبة 44.2% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان 20.9% محايدون ونسبة 9.3% غير موافقون كذلك ، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 21.721 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 03 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون اهتماما كبيرا بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع

العبارة رقم 25: لا أبالغ في قدرتي على حمل الأشياء

➤ الهدف من العبارة : هل أبالغ في قدرتي على حمل الأشياء

(الجدول رقم 30) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ في مبالغة في قدرتي على حمل الأشياء

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	36	41.9	84.465	0.05	04	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	40	46.5					
محايد	4	4.7					
غير موافق	4	4.7					
غير موافق بشدة	2	2.3					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسب 41.9% من التلاميذ موافقون بشدة في لا مبالغة في قدرتي على حمل الأشياء و نسبة 46.5% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان 4.7% محايدون وغير موافقون أيضا ونسبة 2.3% غير موافقون بشدة كذلك ، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 84.465 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 04 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون اهتماما كبيرا لا أبالغ في قدرتي على حمل الأشياء

العبارة رقم 26: اهتم بمعرفة طريقة حمل الكتب الصحيحة

الهدف من العبارة: ما مدى الاهتمام بمعرفة طريقة حمل الكتب الصحيحة

(الجدول رقم 31) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ في الاهتمام بمعرفة طريقة حمل الكتب الصحيحة

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	24	27.9	24.465	0.05	04	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	26	30.2					
محايد	24	27.9					
غير موافق	06	7.0					
غير موافق بشدة	06	7.0					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسب 27.9% من التلاميذ موافقون بشدة في الاهتمام بمعرفة طريقة حمل الكتب الصحيحة و نسبة 30.2% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان 27.9% محايدون ونسبة 7.0% غير موافقون وغير موافقون بشدة كذلك ، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 24.465 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 04 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون بمعرفة طريقة حمل الكتب الصحيحة

العبارة رقم 27: اعرف تأثير ممارسة الرياضة على القوام الغير معتدل

الهدف من العبارة: ما مدى معرفة تأثير ممارسة الرياضة على القوام الغير معتدل

(الجدول رقم 32) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ في معرفة تأثير ممارسة الرياضة على القوام

الغير معتدل

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	26	30.2	41.674	0.05	04	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	34	39.5					
محايد	18	20.9					
غير موافق	6	7.0					
غير موافق بشدة	2	2.3					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسب 30.2% من التلاميذ موافقون بشدة في الاهتمام بمعرفة تأثير ممارسة الرياضة على القوام الغير معتدل و نسبة 39.5% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان 20.9% محايدون ونسبة 7.0% غير موافقون وغير موافقون بشدة نسبة 2.3% كذلك ، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 41.674 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 04 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون بمعرفة تأثير ممارسة الرياضة على القوام الغير معتدل.

العبارة رقم 28: اهتم بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها عن الأرض

الهدف من العبارة: ما مدى الاهتمام بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها عن الأرض

(الجدول رقم 33) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ في الاهتمام بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها عن الأرض

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	34	39.5	60.279	0.05	04	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	34	39.5					
محايد	14	16.3					
غير موافق	2	2.3					
غير موافق بشدة	2	2.3					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسب 39.5% من التلاميذ موافقون بشدة في الاهتمام بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها عن الأرض و نسبة 39.5% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان 16.3% محايدون ونسبة 2.3% غير موافقون وغير موافقون بشدة نسبة 2.3% كذلك ، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 60.279 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 04 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها عن الأرض

العبارة رقم 29: اهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه

الهدف من العبارة: ما مدى الاهتمام بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه

(الجدول رقم 34) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ في الاهتمام بمعرفة كيفية حماية الجسم

والمحافظة عليه

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	50	58.1	37.488	0.05	02	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	32	37.2					
محايد	04	4.7					
غير موافق	00	00					
غير موافق بشدة	00	00					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسب 58.1% من التلاميذ موافقون بشدة في الاهتمام بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه و نسبة 37.2% من التلاميذ موافقون على ذلك ونسبة 4.7% غير موافقون، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 37.488 وهي قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه

العبارة رقم 30: اهتم بمعرفة عمل الاجهزة الحيوية في جسمي

الهدف من العبارة: ما مدى الاهتمام بمعرفة عمل الاجهزة الحيوية في جسمي

(الجدول رقم 35) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ في الاهتمام بمعرفة عمل الاجهزة الحيوية في

جسمي

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	48	55.8	60.047	0.05	04	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	28	32.6					
محايد	04	4.7					
غير موافق	06	7.0					
غير موافق بشدة	00	00					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسب 55.8% من التلاميذ موافقون بشدة في الاهتمام بمعرفة عمل الاجهزة الحيوية في جسمي و نسبة 32.8% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان 4.7% محايدون ونسبة 7.0% غير موافقون، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 60.047 قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 03 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون بمعرفة عمل الاجهزة الحيوية في جسمي

العبارة رقم 31: اتجنب وسائل التعب والاجهاد

الهدف من العبارة: ما مدى الاهتمام بتجنب وسائل التعب والاجهاد

(الجدول رقم 36) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ في الاهتمام بمعرفة تجنب وسائل التعب والاجهاد

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	38	44.2	57.023	0.05	04	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	30	34.9					
محايد	8	9.3					
غير موافق	6	7.0					
غير موافق بشدة	4	4.7					
المجموع	86	100					

عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسب 44.2% من التلاميذ موافقون بشدة في تجنب وسائل التعب والاجهاد و نسبة 34.9% من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان 9.3% محايدون ونسبة 7.0% غير موافقون، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 57.023 قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 04 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون بتجنب وسائل التعب والاجهاد

العبارة رقم 32: ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم في اداء وظائفه

الهدف من العبارة :ما مدى الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم في اداء وظائفه

(الجدول رقم 37) يوضح اختبار "كا²" حول رأي التلاميذ في الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية تساعد

الجسم في اداء وظائف

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ²	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
موافق بشدة	56	65.1	87.581	0.05	03	0.000	توجد دلالة إحصائية
موافق	24	27.9					
محايد	2	2.3					
غير موافق	00	00					
غير موافق بشدة	4	4.7					
المجموع	86	100					

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نسب 65.1% من التلاميذ موافقون بشدة في ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم في اداء وظائفه ونسبة 27.9 % من التلاميذ موافقون على ذلك كما ان 2.3 % محايدون ونسبة 4.7 % غير موافقون بشدة، مع حجم العينة قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي، كما نجد قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 87.581 قيمة دالة إحصائية واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 03 ومستوى الدلالة 0.05.

✓ الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يهتمون بممارسة الأنشطة الرياضية تساعد

الجسم في اداء وظائفه

العبارة رقم 38: يوضح اختبار "كا²" حول دور النشاط البدني في تنمية الوعي بالقوام

(الجدول رقم 38) يوضح اختبار "كا²" حول دور النشاط البدني في تنمية الوعي بالقوام

البعد	العينة N	كا ²	مستوى الدلالة α	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
القوام	86	35.070	0.05	0.009	توجد دلالة إحصائية

- عرض نتائج الجدول:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة "كا²" بلغت 35.070 وقيمة احتمال المعنوية sig قدرت بـ 0.009 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 مع حجم العينة كان قد قدر بـ 86 تلميذ من الطور الثانوي. وهذا ما يشير إلى أن النشاط البدني الرياضي له دور في تنمية الوعي بالقوام لدى تلاميذ الطور الثانوي.

2- مناقشة النتائج:

2-1- مناقشة الفرضية العامة :

ينص الفرض العام كما أشرنا سابقا على أنه « للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور الثانوي » ، وقد أظهرت النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (11)، (17)، (27)، (38)، الخاصة بأبعاد الوعي الصحي والنتائج المتحصل عليها في مختلف الجداول الخاصة بمختلف العبارات المكونة لهاته الأبعاد تبين أن النشاط البدني الرياضي يساهم بدرجة كبيرة في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور الثانوي وذلك من خلال كون أن ممارسة التلاميذ للنشاط البدني الرياضي تساهم في تنمية الوعي بالتغذية والوعي بالصحة الشخصية والممارسة الرياضية والوعي بالقوام لديهم وبالتالي تحقيق البناء السليم وهذا من خلال الممارسة الفعلية، وبما أن قيمة الاحتمال المعنوية في الجداول رقم (11)، (17)، (27)، (38) كانت تشير إلى 0.009 و 0.001 و 0.006 و 0.009 على التوالي ومستوى الدلالة $\alpha (0.05)$ فبمقارنة قيمة الاحتمال المعنوية sig (0.009 و 0.001 و 0.006 و 0.009) المتحصل عليها في الجدول رقم (11)، (17)، (27)، (38) بمستوى الدلالة $\alpha (0.05)$ نجد أن قيمة الاحتمال المعنوية أقل من $\alpha (0.05)$ وعليه فإننا نقبل الفرض الذي ينص على أن « للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور الثانوي »، وعليه فالفرضية العامة قد تحققت.

2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

ينص الفرض الثاني كما أشرنا سابقا على أنه « للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية الوعي بالتغذية لدى تلاميذ الطور الثانوي » ، وقد أظهرت النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (03)، (04)، (05)، (06)، (07)، (08)، (09)، (10)، إلى أن النشاط البدني الرياضي يساهم بدرجة كبيرة في تنمية الوعي بالتغذية لدى تلاميذ الطور الثانوي وذلك من خلال الممارسة الفعلية للنشاط البدني الرياضي وبما أغلبية النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة تشير إلى أن تلاميذ الطور الثانوي أن أغلبية تلاميذ الطور الثانوي يهتمون بأن يكون الغذاء اليومي متكامل وشامل ، كما أنهم يكثرون من تناول المشروبات الباردة و الساخنة بين الوجبات الأساسية ، كما يهتمون اهتماما كبير بمدى معرفة عناصر الغذاء التي تدمهم بالطاقة ، كذلك يعملون على المحافظة على وزنهم بالشكل المناسب وذلك من خلال تناولهم للخضروات والفاكهة التي تتناسب معهم وكذلك ابتعادهم عن الطعام المقلي واهتمامهم بالطعام المطهي فقط ، وبما أن قيمة الاحتمال المعنوية في الجدول رقم (11) كانت تشير إلى sig (0.009) ومستوى الدلالة $\alpha (0.05)$ ، فبمقارنة قيمة الاحتمال المعنوية المتحصل عليها في الجدول رقم (11)

بمستوى الدلالة $\alpha (0.05)$ نجد أن قيمة الاحتمال المعنوية $\text{sig} (0.009)$ أقل من $\alpha (0.05)$ ، وعليه فإننا نقبل الفرض الذي ينص على أن «النشاط البدني الرياضي دور في تنمية الوعي بالتغذية لدى تلاميذ الطور الثانوي» وعليه فالفرضية قد تحققت.

2-3- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

ينص الفرض الثاني كما أشرنا سابقا على أنه « للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية الوعي بالصحة الشخصية لدى تلاميذ الطور الثانوي» ، وقد أظهرت النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (12)،(13)،(14)،(15) ، إلى أن النشاط البدني الرياضي يساهم بدرجة كبيرة في تنمية الوعي بالصحة الشخصية لدى تلاميذ الطور الثانوي وذلك من خلال الممارسة الفعلية للنشاط البدني الرياضي وبما أغلبية النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة تشير إلى أن تلاميذ الطور الثانوي يهتمون اهتماما كبيرا بالنوم والراحة لساعات كافية، كما أنهم يهتمون اهتماما كبيرا بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمرين ، كذلك يعملون على اختيار اللباس الذي يتناسب معهم ومع الجو الموجود كذلك اهتمامهم الكبير بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس، وبما أن قيمة الاحتمال المعنوية في الجدول رقم (17) كانت تشير إلى $\text{sig} (0.001)$ ومستوى الدلالة $\alpha (0.05)$ ، فبمقارنة قيمة الاحتمال المعنوية المتحصل عليها في الجدول رقم (17) بمستوى الدلالة $\alpha (0.05)$ نجد أن قيمة الاحتمال المعنوية $\text{sig} (0.001)$ أقل من $\alpha (0.05)$ ، وعليه فإننا نقبل الفرض الذي ينص على أن «النشاط البدني الرياضي دور في تنمية الوعي بالصحة الشخصية لدى تلاميذ الطور الثانوي» وعليه فالفرضية قد تحققت.

2-4- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

ينص الفرض الثالث كما أشرنا سابقا على أنه «النشاط البدني الرياضي دور في تنمية الوعي بالممارسة الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي»، وقد أظهرت النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (18)،(19)،(20)،(21) ، (22)،(23)،(24)،(25) إلى أن النشاط البدني الرياضي يساهم بدرجة كبيرة في تنمية الوعي بالممارسة الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي وذلك من خلال الممارسة الفعلية للنشاط البدني الرياضي وبما أغلبية النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة تشير إلى أن تلاميذ الطور الثانوي يهتمون اهتماما كبيرا بالمشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية ، كما يحبون الاشتراك

في الأنشطة الرياضية الترويحية ، كذلك يهتمون اهتماما كبيرا في تخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية كما يتمتعون عن ممارسة الأنشطة الرياضية التي قد تؤدي الى حدوث اصابات لديهم ، كما يحبون الاشتراك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا ، كما انهم يهتمون اهتماما كبيرا بإجراء الكشف الطبي وذلك لتأكد شفائهم من الاصابات ، وبما أن قيمة الاحتمال المعنوية في الجدول رقم (27) كانت تشير إلى $\text{sig}(0.006)$ ومستوى الدلالة $\alpha (0.05)$ ، فبمقارنة قيمة الاحتمال المعنوية المتحصل عليها في الجدول رقم (27) بمستوى الدلالة $\alpha (0.05)$ نجد أن قيمة الاحتمال المعنوية $\text{sig}(0.006)$ أقل من $\alpha (0.05)$ ، وعليه فإننا نقبل الفرض الذي ينص على أن "النشاط البدني الرياضي دور في تنمية الوعي بالممارسة الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي " وعليه فالفرضية قد تحققت.

2-5- مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة :

ينص الفرض الرابع كما أشرنا سابقا على أنه «النشاط البدني الرياضي دور في تنمية الوعي بالقوام لدى تلاميذ الطور الثانوي»، وقد أظهرت النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (28)،(29)،(30)،(31)،(32)،(33)،(34)،(35)،(36)،(37) إلى أن النشاط البدني الرياضي يساهم بدرجة كبيرة في تنمية الوعي بالممارسة الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي وذلك من خلال الممارسة الفعلية للنشاط البدني الرياضي وبما أغلبية النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة تشير إلى أن تلاميذ الطور الثانوي يهتمون اهتماما كبيرا بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدراسة ، كما يعملون على معرفة شروط المشي الصحيح في الشارع كذلك يعملون على عدم حمل الأشياء التي لا تتناسب مع قدراتهم البدنية والصحية، كذلك العمل على معرفة كيفية تأثير ممارسة الرياضة على القوام الغير معتدل ، كذلك اهتمامهم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه ، والعمل على تكوين نظرة شاملة على كيفية عمل الاجهزة الحيوية في جسم الانسان ومعرفة الأنشطة الرياضية المناسبة لذلك ، كذلك يهتمون بتجنب وسائل التعب والاجهاد والعمل على ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه، وبما أن قيمة الاحتمال المعنوية في الجدول رقم (38) كانت تشير إلى $\text{sig}(0.009)$ ومستوى الدلالة $\alpha (0.05)$ ، فبمقارنة قيمة الاحتمال المعنوية المتحصل عليها في الجدول رقم (38) بمستوى الدلالة $\alpha (0.05)$ نجد أن قيمة الاحتمال المعنوية $\text{sig}(0.009)$ أقل من $\alpha (0.05)$ ، وعليه فإننا نقبل الفرض الذي ينص على أن "النشاط البدني الرياضي دور في تنمية الوعي بالقوام لدى تلاميذ الطور الثانوي " وعليه فالفرضية قد تحققت.

النتائج:

- ✓ " للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور الثانوي
- ✓ "النشاط البدني الرياضي دور في تنمية الوعي بالتغذية لدى تلاميذ الطور الثانوي
- ✓ "النشاط البدني الرياضي دور في تنمية الوعي بالصحة الشخصية لدى تلاميذ الطور الثانوي
- ✓ "النشاط البدني الرياضي دور في تنمية الوعي بالممارسة الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي"
- ✓ "النشاط البدني الرياضي دور في تنمية الوعي بالقوام لدى تلاميذ الطور الثانوي
- ✓ " ممارسة التلاميذ للنشاط البدني الرياضي تساهم في تنمية الوعي بالتغذية والوعي بالصحة الشخصية والممارسة الرياضية.
- ✓ محافظة التلاميذ على النظام الغذائي بان يكون الغذاء اليومي متكامل وشامل
- ✓ رغبة التلاميذ من تناول المشروبات الباردة و الساخنة بين الوجبات الأساسية

خاتمة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا فيها توضيح أهمية و دور النشاط البدني الرياضي في تنمية الوعي لصحي لدى تلاميذ الطور الثانوي ، حيث أن هذا الأخير يعمل على إعداد التلميذ من كل النواحي سواءً البدنية أو الصحية أو العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية، التي تسمح له بإخراج الكبت الداخلي و التخلص من كل الحالات العالقة في ذهنه من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية الهامة.

و من هنا يتبين لنا دور النشاط البدني الرياضي في إكساب التلميذ لمختلف التعليمات التي تساعد على تنمية الوعي الصحي بمختلف الأبعاد المكونة له سواء كان تنمية الوعي بالقوام أو تنمية الوعي بالتغذية أو تنمية الوعي بالممارسة الرياضي أو الوعي بالقوام والوعي بالصحة الشخصية، كما يعتبر وسيلة هامة لبناء علاقات الصداقة المختلفة بين التلاميذ و تعلم السلوكات الحضارية والتخلص من كل الاضطرابات و القلق التي يوجه إلى الاكتئاب و الحيرة.

إن العمل على تنمية الوعي الصحي للتلاميذ يعد من الأمور الهامة التي يجب تحقيقها وهنا يقع على عاتق الأستاذ مسؤولية ذلك من خلال التنظيم الفعال لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية المساعدة على ذلك، كما حاولنا تسليط الضوء على فئة الطور الثانوي، فالنشاط البدني و الرياضي يعمل على توجيه التلميذ على مواجهة مختلف السلوكات التي ممكن أن تواجه طريقه كونه جزءا مهما في حياته والذي يعتبر الرابط الأساسي بين ما يمارسه في المحيط المدرسي وما يمارسه داخل محيطه الاجتماعي، كما له الأثر الطيب في إضفاء الأمان النفسي و الاجتماعي للأفراد و المجتمعات، علاوة على مظهر الصحة والحياة الطيبة كأحدى معطيات النشاط البدني الرياضي .

قائمة المصادر والمراجع



– قائمة المصادر والمراجع:

1. ابن منظور. (2000): لسان العرب ط (1) المجلدين (8 و 15). بيروت: دار صادر للطباعة والنشر.
2. أبو حسين عز الدين وحامد الوامني (1991): الرياضة المدرسية ودورها في بعث الحركة الرياضية الوطنية، مذكر الليسانس، مستغانم.
3. الأتري هويدا محمد (1994): التربية الصحية في مرحلة التعليم الأساسي بين الواقع والممكن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، قسم أصول التربية، جامعة طنطا.
4. إحسان حفطي. (2003): علم اجتماع التنمية. مصر: دار المعرفة الجامعية.
5. الأحدي علي. (1424 هـ). مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني ثانوي وعلاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة. الرياض: رسالة ماجستير جامعة أم القرى.
6. أسامة رياض . (1998). الجديد في الطب الرياضي في كرة القدم. الرياض: الاتحاد العربي لكرة القدم.
7. إسماعيل كمال عبد الحميد وأبو العلا أحمد عبد الفتاح (2001) الثقافة الصحية للرياضيين. القاهرة: دار الفكر العربي.
8. أمين أنور الخولي (1993): أصول التربية البدنية والرياضية (المهنة والإعداد المهني والنظام الأكاديمي)، الكويت.
9. الأنصاري صالح بن سعد (2006): الصحة المدرسية نظرة عالمية و نماذج دولية. السعودية: جامعة الملك فيصل.
10. بدح أحمد مزاهرة أيمن وبدران زين. (2009): الثقافة الصحية ط 1. الأردن: دار المسيرة.
11. بن يحيى سهام. (2005): الصحافة المكتوبة وتنمية الوعي البيئي في الجزائر. الجزائر: رسالة ماجستير في علم اجتماع التنمية جامعة قسنطينة.
12. بهاء الدين ابراهيم سلامة. (1997): الصحة والتربية الصحية، القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي.

13. حسن شلتوت وحسن معوض (1981): التنظيم الإداري في التربية الرياضية، مطبعة الفكر العربي، العراق.
14. حميدة محمد عاطف (2005): بناء مقياس الوعي الصحي البيئي للرياضيين (12-15) سنة بمحافظة الفيوم ، تأليف كاية التربية الرياضية بالهرم (المحرر). حلوان مصر.
15. حيدر عبد الشافي. (2002): إرشادات صحية. غزة: جمعية الهلال الأحمر لقطاع غزة.
16. خلفي عبد الحميد. (العدد 13 ديسمبر , 2013) : أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتمنراست. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية .
17. الخميس نداء عبد الرزاق. (1999): مبادئ التربية الصحية (المجلد ط1) الكويت: ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع.
18. الرازي عبد الوارث (جوان / 2002): تطوير أداة لتقييم العادات غير الصحية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية. مجلد المؤتمر العلمي الرابع عشر مناهج العلوم في ضوء مفهوم الأداء (مجلد 2) 689 . عين شمس، مصر.
19. رشيد زرواتي (2007): مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر.
20. الرملي عباس عبد الفتاح و شحاتة محمد إبراهيم. (1991). اللياقة والصحة. القاهرة: دار الفكر العربي.
21. الريامي أحمد (2009) إعداد المعلمين في سلطنة عمان تحديات العولمة والتربية السياسية والبيئية ط 1. الأردن، عالم الكتب الحديث.
22. الشاعر عبد المجيد وقطاش. (2004) التغذية و الصحة. عمان: اليازوري العلمية للنشر و التوزيع.
23. الشاعر عبد المجيد وآخرون. (2001) الصحة و السلامة العامة ط 1. عمان - الأردن: اليازوري للنشر و التوزيع.
24. شلبي إلهام إسماعيل محمد. (2000) أساسيات عامة في التربية الصحة و التربية الصحية. القاهرة: كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
25. شيلي تايلور. (2008) علم النفس الصحي. (وسام درويش بريك، و طعمية فوزي شاكرا، المترجمون) عمان الأردن: دار الحامد.

26. صبري ماهر ومحمد أسامة. (2007). الوعي الوقائي لدى طلاب المدارس الثانوية الصناعية وعلاقته بممارستهم لبعض السلوكيات الخطرة. سلسلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس.
27. الطمامنة غازي. (2007). مبادئ في الصحة و السلامة العامة ط 1. عمان الأردن: دار عيناء للنشر.
28. عبد الرحمن العيسوي (1984): علم النفس بين النظرية والتطبيق، بيروت.
29. عبد الله بوجلال. (العدد الرابع، 1990). إشكالية تحديد مفهوم الوعي الاجتماعي. لة الجزائرية للاتصال ، الجزائر.
30. عثمان العربي. (2007): الإعلام والبناء الثقافي والاجتماعي للمواطن العربي. بحث مقدم للمؤتمر العلمي السنوي الثالث عشر. كلية الإعلام جامعة القاهرة.
31. عدنان درويش وآخرون (1992): التربية الرياضية المدرسية، دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.
32. عصام عبد الخالق (1972): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط 02 دار الكتب الجامعية ، مصر.
33. عماد عبد الحق و آخرون (2012)، مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) مجلد 26 .
34. الغزالي سوسن. (1997). مبادئ الصحة العامة. القاهرة: دار الفردوس.
35. غيث محمد عاطف. (1995). قاموس علم الاجتماع. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
36. فضة وفاء منذر (2004). التثقيف الصحي في مجالات التمريض. عمان الأردن: مكتبة النشر و التوزيع.
37. الفقي حامد بن إدريس (2007) الرياض، العدد7، 13862، يونيو 2007 . صحيفة الرياض 13862.
38. قاسم المندلاوي وآخرون (1990) دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، ج2، الموصل، العراق.
39. محمد النوبي محمد علي (2010): مقياس أساليب المعاملة الوالدية، دار صفاء للنشر والتوزيع، ط1، الأردن.

40. محمد تاحماحي و أمين الخولي (1995) أسس بناء برنامج التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي القاهرة .
41. محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب (1999): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة.
42. محمد حسن علاوي، سعد جلال (1987) علم النفس التربوي الرياضي، ط 6، دار المعارف، مصر.
43. محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي (1965) التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر.
44. محمد علي محمد (1986): علم الاجتماع والمنهج العلمي، دار المعارف الجامعية، ط3، الإسكندرية، مصر.
45. محمد عوض بسيوني (1987): فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.
46. محمد عوف، (1978): المدرس في الجامعة والمجتمع، المكتبة الأنجلو مصرية.
47. محمد مي. (2009): التوجيه والإرشاد الصحي المبرمج وتأثيره على الوعي الصحي واللياقة الحركية لذوي الاحتياجات الخاصة. مصر: رسالة ماجستير جامعة الزقازيق.
48. محمد نصر الدين رضوان (2003): الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
49. مرسى جمال وعبد الرحمان محمد محمود (2002) : التربية الصحية لطلاب كليات التربية الرياضية. القاهرة: دار المعارف.
50. مصلح الصالح (1999) الشامل قاموس مصطلحات العلوم الاجتماعية ط 1، الرياض، السعودية، دار عالم الكتب.
51. منظمة الصحة العالمية. (1988). نموذج المنهج الصفّي المدرسي (مرشد المعلم). الإسكندرية: المكتب الإقليمي لشرق البحر الأبيض المتوسط.
52. مؤيد الطلال. (العدد الخامس مارس، 1975). الوعي الانساني من التأمل المجرد إلى الممارسة الثورية. دراسات عربية مجلة فكرية اقتصادية واجتماعية، بيروت .

اطلا حق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية



إستمارة استبيان

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية .

حيث نقوم بدراسة بعنوان

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي
الصحي لدى تلاميذ الطور الثانوي

أضع بين أيديكم هذا الاستبيان نأمل أن تتكرموا وتخصصوا جزءا من وقتكم الثمين ملء هذه الاستبانة .

لذلك نرجوا منكم التمعن في قراءة التالية والإجابة عليها عن طريق وضع إشارة (X) في الخانة التي تتفق مع رأيكم ، شاكرين مقدما جهودكم وحسن تعاونكم ، علما أن إجاباتكم سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ، وبشكل سري .

مع فائق الاحترام والتقدير لكم .

إشراف الأستاذ :

- د. احمد لبشيري

من إعداد :

- جغابة سيف الدين

- طخة علي

الموسم الدراسي : 2021-2022

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	اهتم ان يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.					
2	يتعذر علي تناول وجبة الافطار لضيق الوقت.					
3	أكثر من تناول المشروبات الباردة والساخنة بين الوجبات الاساسية.					
4	شرب القهوة والشاي يساعدني على التركيز.					
5	اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.					
6	احافظ على وزني بالشكل المناسب.					
7	أكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة					
8	احاول الابتعاد عن الطعام المقلي وافضل المطهي.					
9	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.					
10	اهتم بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمرين.					
11	اراعي عند اختياري ملابس مناسبة لدرجة حرارة الجو.					
12	اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.					
13	اهتم بتقليم اظافر يداي وقدماي كلما احتاج الامر ذلك.					
14	امشي لسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة لدموية.					
15	احب الاشتراك في الانشطة الرياضية والترويحية					
16	اهتم بتخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية.					

					17	اتوقف عن ممارسة النشاط الرياضية التي قد تؤدي الى اصابتي.
					18	ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي اذا شعرت بالتعب.
					19	اشترك في الانشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا.
					20	اهتم بإجراء كشف طبي قبل الانضمام للفريق المدرسي
					21	اهتم بإجراء كشف طبي بعد الشفاء من الإصابة.
					22	يجب وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية.
					23	اهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدراسة.
					24	اهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع.
					25	لا ابالغ في قدرتي على حمل الاشياء.
					26	اهتم بمعرفة طريقة حمل الكتب الصحيحة.
					27	اعرف تأثير ممارسة الرياضة على القوام غير المعتدل.
					28	اهتم بمعرفة كيفية التقاط الاشياء وحملها عن الارض.
					29	اهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.
					30	اهتم بمعرفة عمل الاجهزة الحيوية في جسمي.
					31	اتجنب وسائل التعب البدني والاجهاد.
					32	ممارسة الانشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه