



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
الرقم التسلسلي:  
الرمز:  
الشعبة: نشاط بدني رياضي تربوي  
التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر بعنوان:

## دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

إشراف الدكتور:

سليمان نور الدين

إعداد الطالب:

جعيل أحمد ياسين

السنة الجامعية: 2024-2025





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
الرقم التسلسلي:  
الشعبة: نشاط بدني رياضي تربوي  
الرمز:  
التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر بعنوان:

## دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

إشراف الدكتور:  
سليمان نور الدين

إعداد الطالب:  
جعيل أحمد ياسين

السنة الجامعية: 2024-2025

# شكر وعرهان

نحمد الله عز وجل أولاً وأخيراً على ما أعطانا من قوة ومثابرة لمواصلة هذا الجهد المتواضع لإخراجه في صورته العلمية الحالية.

كما لا يسعنا فخرا وعرهانا بالجميل إلا أن نتقدم بالشكر الجزيل

للدكتور سليمان نور الدين على قبوله الإشراف على هذا العمل. والذي خصه

بالعناية من خلال جملة الملاحظات والإرشادات والتوجيهات، التي ما فتئ

ييديها على هذا العمل، من مرحلة اختيار البحث وطوال فترات إنجازه. فلك منا

جزيل الشكر والامتنان.

كما نتقدم ببالغ الشكر والتقدير إلى كل من قدم لنا يد المساعدة

لكم منا جزيل الشكر والامتنان، والعرهان.

# إهداء

إلى من قال فيهما المولى عز وجل:

(وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّبَابِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي  
صَغِيرًا)

الآية 24 من سورة الإسراء.

أهدي بحثي هذا إلى كل العاملين في مجال التربية البدنية والرياضية  
وأخص بالذكر أساتذة التربية البدنية والرياضية لجامعة المسيلة وإلى  
زملاء الدراسة

## قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
-	شكر و عرفان
-	إهداء
-	قائمة المحتويات
-	قائمة الجداول
-	ملخص الدراسة
-	Abstract
أ	مقدمة
<b>الجانب المنهجي</b>	
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
16	1-1 الإشكالية
17	2-1 فرضيات الدراسة
18	3-1 أهداف الدراسة
18	4-1 أهمية الدراسة
19	5-1 تحديد المفاهيم والمصطلحات
20	6-1 الدراسات السابقة
21	7-1 مميزات الدراسة الحالية
<b>الجانب النظري</b>	

## الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية

24	تمهيد
24	2- التربية البدنية والرياضية
24	1-2 مفهوم التربية البدنية والرياضية
25	3-2 أهداف التربية البدنية في المرحلة الابتدائية
26	4-2 أهمية التربية البدنية في النمو الشامل للطفل
27	5-2 خصائص التربية البدنية في سن الطفولة
28	6-2 علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية
29	7-2 أستاذ التربية البدنية والرياضية
29	1. مفهوم وأدوار أستاذ التربية البدنية
30	2. الصعوبات التي تواجه الأستاذ في أداء دوره
32	3. مكانة أستاذ التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية
33	8- الأنشطة البدنية ودورها في تعزيز المفاهيم الصحية
33	خلاصة

## الفصل الثالث: الوعي الصحي

35	تمهيد
35	1-3 مفهوم الوعي الصحي
36	2-3 أهمية نشر الوعي الصحي في مرحلة الطفولة
36	3-3 مجالات الوعي الصحي

40	العوامل المؤثرة في تنمية الوعي الصحي لدى التلاميذ	4-3
45	دور الأسرة والمدرسة في تعزيز الوعي الصحي	5-3
		خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>		
<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية</b>		
48		تمهيد
48	الدراسة الاستطلاعية	1-4
49	منهج الدراسة	2-4
49	متغيرات الدراسة	3-4
50	مجتمع وعينة الدراسة	4-4
50	أدوات الدراسة (أساليب جمع البيانات)	5-4
51	الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة	6-4
55	تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية	7-4
56	خطوات إجراء الدراسة الميدانية	8-4
57		خلاصة
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>		
59		تمهيد
59	عرض النتائج	1-5
65	اختبار الفرضيات	2-5

66	3-5 مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
68	خلاصة
<b>الفصل السادس: الاستنتاجات العامة</b>	
70	1-6 الاستنتاجات
71	2-6 التوصيات
73	المراجع
78	الملاحق

### قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	سلم ليكرت الرباعي	51
02	الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول (الوعي بالتغذية الصحية)	52
03	الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني (الوعي بالصحة الشخصية)	52
04	الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث (الوعي بالممارسة الرياضية)	53
05	نتائج معامل ألفا كرونباخ لمتغيرات الدراسة	55
06	تصنيف المتوسطات الحسابية حسب سلم ليكرت الرباعي	59
07	اتجاه عبارات المحور الأول (الوعي بالتغذية الصحية)	60
08	اتجاه عبارات المحور الثاني (الوعي بالصحة الشخصية)	61
09	اتجاه عبارات المحور الثالث (الوعي بالممارسة الرياضية)	63
10	نتائج اختبار T لفرضيات الدراسة	65

## ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تسليط الضوء على الدور الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية مختلف أبعاد الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي وتم تطبيق استمارة استبيان على عينة مكونة من 30 أستاذًا من أساتذة التعليم الابتدائي العاملين في مجموعة من المدارس الابتدائية، وقد تم التوصل إلى مجموعة من النتائج أهمها أن لأستاذ التربية البدنية دور في ترسيخ مفاهيم صحية متنوعة لدى التلاميذ، سواء تعلق الأمر بالتغذية السليمة، النظافة الشخصية، أو أهمية النشاط الرياضي المنتظم.

### **Abstract:**

This study aimed to shed light on the role played by the physical education teacher in developing various aspects of health awareness among primary school pupils. To achieve the objectives of the study, the descriptive-analytical method was adopted, and a questionnaire form was applied to a sample of 30 primary school teachers working in a number of elementary schools. The study reached a set of results, the most important of which is that the physical education teacher plays a role in instilling various health concepts in pupils, whether related to healthy nutrition, personal hygiene, or the importance of regular physical activity.

# مقدمة

مقدمة:

تعدّ التربية أحد الركائز الأساسية في بناء المجتمعات وتقدم الأمم، حيث تسعى إلى إعداد الفرد من مختلف الجوانب؛ العقلية، النفسية، الاجتماعية والبدنية، ليكون عنصرًا فاعلاً في مجتمعه. وقد شهد العصر الحديث اهتمامًا متزايدًا بالمجال الصحي، نتيجة التحولات الكبيرة التي مست نمط الحياة وما رافقها من مشكلات صحية وسلوكية أثرت بشكل واضح على فئة الأطفال والمراهقين، مثل الخمول البدني، التغذية غير المتوازنة، وانتشار بعض العادات الصحية السلبية. ومن هذا المنطلق برزت أهمية تعزيز الوعي الصحي في المراحل التعليمية المبكرة، وخاصة في المرحلة الابتدائية باعتبارها مرحلة التكوين الأولى لشخصية الطفل وسلوكياته.

وتعدّ التربية البدنية والرياضية أحد المداخل التربوية الفعالة لترسيخ القيم الصحية والسلوكيات الإيجابية، فهي لا تقتصر على تنمية اللياقة البدنية أو المهارات الحركية، بل تتعدى ذلك لتشمل توعية التلاميذ بأسس الحياة الصحية السليمة، مثل أهمية النشاط البدني، التغذية المتوازنة، النظافة الشخصية، الوقاية من الأمراض، والحفاظ على التوازن النفسي والاجتماعي. وفي هذا السياق يبرز دور أستاذ التربية البدنية والرياضية كفاعل أساسي في العملية التربوية، فهو ليس مجرد مدرب لحركات رياضية، بل مربّي وموجه يمتلك القدرة على التأثير في سلوك التلاميذ وتشكيل وعيهم الصحي من خلال ما يقدمه من أنشطة ومضامين تعليمية تربوية هادفة.

انطلاقاً من هذه الأهمية، جاءت هذه المذكرة لتسلط الضوء على دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وذلك من خلال رصد أبعاده التربوية والصحية، وتحليل الممارسات التربوية الميدانية، والكشف عن مدى مساهمة التربية البدنية في بناء ثقافة صحية لدى الناشئة.

حيث تضمنت دراستنا على ثلاثة جوانب جانبٍ منهجي وجانبٍ نظريّ وجانبٍ تطبيقيّ، مقسمةً بذلك كالتالي:

## الجانب المنهجي

**الفصل الأول:** ممثلًا في الإطار العام للدراسة، خصصناه للإشكالية والفرضيات، بالإضافة إلى أهداف الدراسة وأهميتها، وكذلك أهم المصطلحات والدراسات السابقة.

## والجانب النظري

**الفصل الثاني:** بعنوان التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية، والذي تناولنا فيه مفهوم التربية البدنية وأهدافها في المرحلة الابتدائية وأهميتها للطفل، وخصائصها في سن الطفولة وعلاقتها بالتربية، كما تطرقنا فيه إلى أدوار أستاذ التربية البدنية والصعوبات التي تواجهه في أداء دوره، ومكانة الأستاذ في المنظومة التربوية والأساليب التي يعتمدها في تعزيز الوعي الصحي

**الفصل الثالث:** جاء بعنوان الوعي الصحي لدى التلاميذ، حيث تناولنا فيه مفهوم الوعي الصحي وأهمية نشره في مرحلة الطفولة، ومجالاته والعوامل المؤثرة في تنميته، وكذا دور كل من الأسرة والمدرسة في تعزيزه.

## الجانب التطبيقي

**الفصل الرابع:** تناول هذا الفصل الدراسة الإستطلاعية وعينة الدراسة والمنهج المستخدم وأهم الأدوات المستخدمة لجمع البيانات، وخطوات إجراء الدراسة الميدانية.

**الفصل الخامس:** قمنا بعرض نتائج الدراسة واختبار الفرضيات ومناقشة النتائج المحصّل عليها.

✓ **الفصل السادس:** والذي يحتوي على مجموعة الاستنتاجات والتوصيات.

# الجانب المنهجي

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1- الإشكالية
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- تحديد المفاهيم والمصطلحات
- 6- الدراسات السابقة

## 1- الإشكالية:

تعتبر المرحلة الابتدائية حجر الأساس في بناء شخصية المتعلم وتكوين سلوكياته وقيمه، إذ تشهد هذه المرحلة نموًا متسارعًا من الناحية الجسدية والعقلية والانفعالية، مما يجعلها فترة حساسة لتوجيه التلاميذ نحو تبني أنماط سلوكية إيجابية وصحية، وهنا لا يمكن إغفال دور التربية البدنية في تزويد التلاميذ بقاعدة صحية سليمة، إذ لا يقتصر دور هذه المادة على تحسين اللياقة البدنية والمهارات الحركية فقط. بل يمتد ليشمل التوعية الصحية بشكل عام عبر تعزيز القيم الصحية والتربوية، حيث أظهرت عدة دراسات أن حصة التربية البدنية تساهم بشكل كبير في تنمية الوعي الصحي لدى التلاميذ خاصة في مجالات التغذية السليمة وممارسة النشاط البدني المنتظم. (حزام عبد الرزاق، 2023)

لكن بالرغم من ذلك يعاني العديد من الأطفال في مرحلة التعليم الابتدائي من قلة الوعي الصحي سواء فيما يتعلق بالتغذية السليمة، أو ممارسة الرياضة أو حتى العناية بالصحة الشخصية. حيث تظهر العديد من الدراسات التربوية والصحية أن الأطفال في هذه المرحلة لا يتبعون دائمًا عادات صحية جيدة؛ ما يساهم في تفشي العديد من المشكلات الصحية المبكرة. هذه الفجوة الصحية قد تكون ناتجة عن عدة عوامل من أبرز غياب التوجيه الفعال من المعلمين في المدرسة.

وفي هذا السياق يتجلى دور أستاذ التربية البدنية والرياضية حيث لا تقتصر مهامه على تأطير الحصة الرياضية فقط، بل تتوسع لتشمل توعية التلاميذ بأهمية التغذية السليمة، النظافة الشخصية، الوقاية من الأمراض، والعادات الصحية اليومية. حيث يمتلك الوسائل والأدوات التعليمية التي تمكنه من التأثير المباشر على سلوكيات التلاميذ.

ومن خلال تواصله المباشر والدائم معهم في بيئة تعليمية تفاعلية وعملية؛ يساهم الأستاذ بشكل فعال في تنمية الوعي الصحي لدى التلاميذ، مما يجعله يلعب دورًا أساسيًا في بناء جيل واع بصحته وسلامته.

ومن خلال ما تم ذكره نطرح التساؤل الرئيسي التالي:

هل لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

التساؤلات الفرعية:

- هل لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الوعي بالتغذية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟
- هل لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الوعي بالصحة الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟
- هل لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الوعي بالممارسة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

2-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

الفرضيات الفرعية:

- لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تنمية الوعي بالتغذية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تنمية الوعي بالصحة الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تنمية الوعي بالممارسة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

**3- أهداف الدراسة:**

تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على الدور الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية مختلف أبعاد الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، من خلال الوقوف على مدى مساهمته في توعية التلاميذ بأهمية التغذية السليمة، وتوجيههم نحو العادات الغذائية الصحية، كما تسعى الدراسة إلى معرفة مدى إسهامه في ترسيخ مفاهيم الصحة الشخصية، إلى جانب استكشاف دوره في تعزيز الوعي بأهمية ممارسة النشاط البدني المنتظم باعتباره جزء أساسي من نمط الحياة الصحية لدى الأطفال في هذه المرحلة الحساسة من النمو.

**4- أهمية الدراسة:**

تتجلى أهمية دراستنا لهذا الموضوع في فهم دور أستاذ التربية البدنية في تعزيز الوعي الصحي لدى التلاميذ، وكيف يمكن أن ينعكس هذا الدور بشكل إيجابي على سلوكياتهم وعاداتهم الصحية، كما أن أهميتها ترجع لارتباطها بفئة عمرية حساسة؛ إذ يعدّ تلاميذ المرحلة الابتدائية في مرحلة التكوين الأولي للسلوكيات والعادات مما يجعل من تعزيز المفاهيم المرتبطة بالتغذية السليمة والنظافة الشخصية وأهمية النشاط البدني ضرورة تربوية تساعد على بناء أسس حياة صحية.

من جانب آخر فإن هذه الدراسة تساهم في تحسين الخطط التربوية والتعليمية المتعلقة بالتربية البدنية، كما تفتح المجال لتحسين استراتيجيات التعليم في مجال التربية البدنية؛ من خلال توجيه الاهتمام بشكل أكبر إلى دور هذه المادة في تعزيز الوعي الصحي، وتوسيع دور الأستاذ ليشمل التوعية الصحية. كما قد تلفت انتباه القائمين على المنظومة التربوية إلى ضرورة دعم وتطوير البرامج الصحية ضمن حصص التربية البدنية.

## 5- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

أستاذ التربية البدنية والرياضية: هو المعلم المختص الذي يقوم بتدريس مادة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، ويتولى مسؤولية تعزيز الوعي الصحي واللياقة البدنية لدى التلاميذ من خلال الأنشطة الرياضية والتمارين البدنية، يتضمن دوره الإشراف على الأنشطة الرياضية وتقديم التوجيه والتعليم للتلاميذ.

الوعي الصحي: هو المعرفة والوعي الذي يمتلكه الفرد حول العادات الصحية السليمة والممارسات الغذائية الجيدة، والنشاط البدني المنتظم.

يشمل الوعي الصحي أيضا القدرة على اتخاذ القرارات الصحية السليمة والتصرفات الإيجابية التي تعزز الصحة العامة والرفاهية.

في سياق هذه الدراسة سيتم قياس الوعي الصحي من خلال تطبيق استمارة استبيان على عينة الدراسة.

التغذية الصحية: هي تناول الأطعمة التي توفر للجسم العناصر الغذائية الضرورية للنمو والصحة الجيدة، ومدى إدراك التلميذ للعادات الغذائية السليمة، وفي سياق هذه الدراسة سيتم التركيز على التغذية الصحية كجزء من الوعي الصحي.

الصحة الشخصية: يقصد بها مدى إدراك التلميذ لأهمية العناية بجسمه ونظافته والحرص على الممارسات اليومية التي تحافظ على سلامته الجسدية، ويقاس هذا الوعي من خلال مدى تأثير توجيهات أستاذ التربية البدنية والرياضية في سلوكيات التلميذ المتعلقة بهذه الجوانب.

الممارسة الرياضية: يقصد بها في سياق دراستنا الأنشطة التي يقوم بها التلميذ بشكل منتظم سواء داخل الحصة الدراسية أو خارجها، والتي تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية وتعزيز الصحة العامة وتطوير القدرات الحركية.

## 6- الدراسات السابقة:

- دراسة **حزام عبد الرزاق وسعودي الجنيدي (2023)** بعنوان "دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة" حيث هدفت الدراسة لمعرفة مدى تلبية الإصلاحات الحالية في المنظومة التربوية لمادة التربية البدنية والرياضية، مستوى من الوعي الصحي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني لدى تلاميذ الطور المتوسط، وقد تمت الدراسة على 20 أستاذ للتعليم المتوسط و 05 مفتشين للمادة بولاية سطيف، وتم بناء استبيانين بأربعة محاور ضمن المنهج الوصفي (المسح المدرسي) الذي اعتمد للدراسة، وقد توصلت الدراسة إلى جملة من النتائج أهمها أن التربية البدنية والرياضية هي أحد لبنات المدرسة الأساسية.
- دراسة **عبير أنور عقيلة رضوان وعائشة عمران أحمد النجار (2022)** بعنوان "دور الإدارة المدرسية في تنمية الوعي الصحي لدى طلاب مرحلة التعليم الأساسي بمدينة بنغازي"، هدفت الدراسة إلى معرفة دور الإدارة المدرسية في تنمية الوعي الصحي لدى طلاب مرحلة التعليم الأساسي بمدينة بنغازي، والتعرف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات المبحوثين عن دور الإدارة المدرسية في تنمية الوعي الصحي لدى طلاب مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغيرات العمر والحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي، والكشف عن ما إذا كانت توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استجابات المبحوثين ومتغير الخبرة، تم استخدام المنهج الوصفي في الدراسة، وتألف مجتمع الدراسة من جميع معلمي مدارس مرحلة التعليم الأساسي بمدينة بنغازي والبالغ عددهم 24882 معلمًا ومعلمةً، واختيرت عينة عشوائية بسيطة بلغ حجمها 160 معلم ومعلمة، استعملت الباحثتان استمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات حيث تكونت من ثلاثة مجالات، وتوصلت الدراسة إلى أن دور الإدارة المدرسية في تنمية الوعي الصحي لدى طلاب مرحلة التعليم الأساسي بمدينة بنغازي من وجهة نظر المعلمين بصورته الكلية قد جاء بدرجة عالية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات المبحوثين تعزى لمتغيرات العمر والحالة الاجتماعية

والمؤهل العلمي، كما لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استجابات المبحوثين عن دور الإدارة المدرسية ومتغير الخبرة.

- دراسة **صليحة القص وشريفة بن غذفة (2021)** بعنوان "الوعي الصحي الرياضي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط" حيث هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي الرياضي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بالإضافة إلى محاولة تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي الرياضي لدى التلاميذ تبعاً لمتغيرات الجنس ومستوى التحصيل الدراسي، وهذا باتباع خطوات المنهج الوصفي المقارن، وتمثلت أداة الدراسة في استبيان معدّ من طرف الباحثين تم تطبيقه على عينة قوامها 85 تلميذ، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج منها أن متوسط درجات الوعي الصحي الرياضي مرتفع لدى أفراد العينة، وأنه لا توجد فروق بين متوسطات درجات الوعي الصحي الرياضي لدى أفراد العينة تعزى لمتغيري الجنس ومستوى التحصيل الدراسي.

#### 7-مميزات الدراسة الحالية:

- تتسم الدراسة الحالية بعدة مميزات تجعلها إضافة نوعية إلى رصيد الدراسات السابقة في مجال التربية البدنية وتنمية الوعي الصحي، ومن أبرز هذه المميزات:
- تركيزها على فئة عمرية حساسة، إذ تستهدف تلاميذ المرحلة الابتدائية وهي مرحلة أساسية في بناء العادات الصحية.
  - الاهتمام بدور الأستاذ كمحور أساسي بخلاف بعض الدراسات التي ركزت على المناهج أو البرامج الصحية.
  - دمج الجانب المعرفي والسلوكي للوعي الصحي، إذ لا تقتصر دراستنا على معرفة التلاميذ بالمفاهيم الصحية بل تتناول أيضاً ممارساتهم وسلوكياتهم، مما يعكس مقارنة شاملة للوعي الصحي.

# الجانب النظري

# الفصل الثاني

## التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية

تمهيد

### أولاً: التربية البدنية والرياضية

1. مفهوم التربية البدنية والرياضية
2. أهداف التربية البدنية في المرحلة الابتدائية
3. أهمية التربية البدنية في النمو الشامل للطفل
4. خصائص التربية البدنية في سن الطفولة
5. علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية

### ثانياً: أستاذ التربية البدنية والرياضية

1. مفهوم وأدوار أستاذ التربية البدنية
2. الصعوبات التي تواجه الأستاذ في أداء دوره
3. مكانة أستاذ التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية
4. الأنشطة البدنية ودورها في تعزيز المفاهيم الصحية

خلاصة

**تمهيد:**

تعدّ التربية البدنية والرياضية جزءًا لا يتجزأ من المنظومة التربوية الشاملة، لما لها من دور محوري في بناء شخصية الطفل وتنمية قدراته البدنية والعقلية والاجتماعية، وتكتسب هذه المادة أهمية مضاعفة في المرحلة الابتدائية، باعتبارها فترة تأسيسية يُبنى فيها الجانب البدني والسلوكي والمعرفي للطفل، كما تعدّ التربية البدنية وسيلة تربوية فاعلة تُكمل العملية التعليمية وتسهم في غرس القيم وتنمية المهارات مما يجعل من الضروري فهم أبعادها المختلفة من حيث المفهوم، الأهداف والأهمية.

**أولاً: التربية البدنية والرياضية****1. تعريف التربية البدنية والرياضية:**

إن مفهوم التربية البدنية والرياضية واسع لكنه متعلق مباشرة حسب أهدافه بالتربية العامة؛ ومنه فهي عملية توجيه للنمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات الرياضية والتدابير الصحية بغرض اكتساب صفات بدنية ومعرفية والتي تحقق متطلبات المجتمع أو حاجة الإنسان التربوية. (البسيوني، 1992، ص 22)

يعرفها أحمد بسطاويسي أنها وسيلة من الوسائل التربوية والتي يقع على عاتقها تحقيق الأهداف التربوية المدرسية لخلق المواطن الصالح، ويعني هذا تربية الفرد بدنيا وعقليا واجتماعيا وخلقيا للعيش والعمل والدفاع. (بسطاويسي والسمراني، 1984، ص 124)

ويجب تحديد مفهوم خاص للتربية البدنية والرياضية يتماشى مع أهداف وغايات النظام التربوي العام والتوجيهات الايديولوجية والسياسية للدولة، لذا يمكن القول بأنها مجموعة أنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التكوين، وتهدف الى اكتساب مهارات وأدوات تساعده على عملية التعلم حيث يمكنه الاعتماد على التجربة الشخصية والممارسة الذاتية.

يبرز تعريف كوبسكي كوزليك Kopesky Kozlik الذي يقول فيه أن التربية البدنية هي جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنيًا وعقليًا وانفعاليًا واجتماعيًا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف. (أمين أنور الخولي، 2001، ص35)

وهذا ما يقصد بعبارة أن التلميذ يكتسب الآليات الضرورية التي تجعله في وضع يسمح له بالملاحظة، النظر، الاستماع، الاكتشاف، الفهم، التعبير والابتكار. (وزارة التربية الوطنية، 1998، ص 136)

## 2. أهداف التربية البدنية في المرحلة الابتدائية:

هي تربية قاعدية ملازمة لنمو الطفل في جميع مراحلها بأبعادها الفكرية والنفسية والاجتماعية والحسية الحركية، وتمنح الصحة المتمثلة في تنمية عوامل التنفيذ (المداومة، المقاومة، السرعة، المرونة، القوة والدقة) الضرورية للفرد الفاعل كما تساهم بقدر كبير في تنمية وتطوير الجانب المهاري بكل أبعاده (التحكم، الإدراك، التوازن، الاستجابات الصحيحة....) وكذا تكوين وبلورة معالم الشخصية المستقبلية للطفل بجانبها الذاتي (الفردية) والاجتماعي. (الحاج قادري، 2010، ص 26)

ويمكن ذكر مجموعة من الأهداف المتمثلة فيما يلي:

**النمو المتكامل للفرد:** كما ورد في المادة رقم 07 (2004) من قانون التربية لبدنية والرياضية، التي تنص على: "يمكن ممارسة التربية البدنية والرياضية على مستوى التعليم التحضيري وتهدف إلى النمو الحركي والنفسي للطفل". ويعتبر درس التربية البدنية جزءًا هامًا ضمن برامج ومناهج المدارس التي تستهدف جميعها مساعدة التلاميذ على التنمية الشاملة والمتزنة وتعديل السلوك في مختلف الجوانب (العقلية، البدنية، الاجتماعية والنفسية)، وإجباريًا كباقي المواد الدراسية الأخرى ويخضع لمنهج معين في كل مرحلة دراسية من مراحل التعليم المختلفة. (راشد محمد)

**التنمية العقلية والمعرفية:** يجب ألا يقتصر عمل القائمين بتدريس التربية البدنية على الجسم فقط، فمن الضروري تذكر أن العقل والجسم مرتبطان ارتباطاً وثيقاً؛ ففي ميدان التربية معارف ومعلومات هامة بالنسبة للمتعلمين، ومن أمثلتها المعلومات الخاصة بأجسامنا وبالأمرض، وأهمية التدريب الرياضي واللياقة البدنية، ثم المعلومات المتعلقة بقوانين الألعاب، واستراتيجية كثير من أوجه النشاط البدني وتاريخها ومكانتها بالنسبة لثقافات الشعوب الأخرى، هذا بالإضافة إلى المعلومات اللازمة عن الجوانب التي تشكل نوع من أنواع الثقافة اللازمة للأفراد. (السعيد مزروع، ص 275)

**الجانب الوجداني الاجتماعي:** تعد أغراض النمو النفسي والاجتماعي من الأغراض المهمة في مجال التربية الرياضية المدرسية كونها تستهدف العديد من الخصائص والصفات كالتعاون، القيادة، الأمانة، الفطنة، حس المعاملة، الطاعة واحترام القواعد والقوانين، السلطة والمسؤولية وغيرها، ومن خلال درس التربية البدنية يمكن تنمية القدرات الأساسية مثل معرفة الذات، الاندماج داخل الفريق وتحمل المسؤولية خلال المنافسة، المشاركة في نشاطات تتضمن وضعيات تفرض المواجهة والتعاون، فهم وقبول القوانين.....

### 3. أهمية التربية البدنية في النمو الشامل للطفل:

يعد درس التربية البدنية ركناً هاماً في تكوين النشء؛ حيث يعمل على تنمية جوانب مختلفة لشخصية التلميذ، وتعلم المهارات الحركية، وكذا العادات الصحية والاجتماعية، وهو الوحدة الأساسية في منهاج التربية الرياضية المدرسية، لذا يجب أن يأخذ قسطاً وافراً من الأهمية في العملية التربوية داخل المدرسة، ويجب توفير تكوين جيد للمعلمين في طور الابتدائي خاصة في هذا الجانب مما ينعكس على أدائهم نحو التلاميذ، حيث يقول عباس صالح أحمد السامرائي وعبد الكريم محمود السامرائي: "إن المعلم يجب أن يمتلك حصيلة جيدة من طرائق التدريس التي تتفق وطبيعة التلاميذ والجو والساحة وغيرها من الظروف المحيطة، بدل أن يدعل درسه فيه من الرتابة بطريقة واحدة، إذ أنه سيؤدي حتماً إلى ملل التلاميذ وجمودهم وعدم تحقيق الأهداف التعليمية المطلوبة". (محمد الحماحي، 1999، ص 181)

وهذا ما جاء في المادة رقم 04 من ميثاق اليونسكو الدولي للتربية البدنية والرياضية، والتي جاء فيها: "يجب أن يشرف موظفون أكفاء على تعليم وتدريب وإدارة التربية البدنية والرياضية". إن ممارسة التربية البدنية يساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته البدنية، وتحسن من أجهزته الوظيفية. ويرى سعيد عظمي أن التربية البدنية والرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلميذ. (محمد سعيد عظمي، 1996، ص 61)

#### 4. خصائص التربية البدنية في سن الطفولة:

يمارس التلميذ عدة أنشطة رياضية، ولكل نشاط خصائصه النفسية التي ينفرد بها، وفي هذا الصدد يقول الدكتور حسن علاوي "كل نشاط رياضي له خصائصه النفسية التي ينفرد بها ويتميز بها عن غيره، سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات نوع النشاط من عمليات عقلية كالإدراك والتصور والتذكر والنظر والانتباه، أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة كالتعاون والشجاعة وقوة الإرادة، والتصميم وضبط النفس والمثابرة". (محمد حسن علاوي، 1992، ص 22)

وتتميز التربية البدنية في سن الطفولة بمجموعة من الخصائص التي تتماشى مع خصائص النمو في هذه المرحلة، مما يجعلها ضرورية وأساسية في البرامج التعليمية المبكرة. وتتمثل أبرز خصائصها فيما يلي:

**تنمية المهارات الحركية الأساسية:** في سن الطفولة يكون الطفل في مرحلة حساسة لتعلم المهارات الحركية الأولية، مثل التوازن، التناسق والدقة في الحركة، وتعمل التربية البدنية على تعزيز هذه القدرات من خلال تمارين وأنشطة مبنية على التكرار والتنوع، مما يساعد في تطوير الجهاز العصبي والعضلي.

**الاعتماد على اللعب كنشاط رئيسي:** اللعب هو الوسيلة الأساسية للتعلم في مرحلة الطفولة، والتربية البدنية تستثمر هذه الخاصية من خلال الأنشطة الحركية الترفيهية التي تنمي المهارات

الأساسية. ويعتبر اللعب ظاهرة اجتماعية ونوع مستقل من أنواع النشاط للطفل كما يمكن أن يكون وسيلة لمعرفة الذات والهو، ووسيلة للتربية البدنية والاجتماعية العامة ووسيلة للرياضة، وعنصر لثقافة الشعوب. (بيلفسكي، 2000، ص 11)

ويرى ولكر (1961) أن اللعب يتكون من مدى متنوع من الأنشطة القوية والحيوية التي تحرك الكائن الحي أو أجزائه خلال الفراغ، مثال ذلك الجري والقفز والتدحرج والمطاردة..... (عزة خليل، 2002، ص 09)

**ترسيخ السلوكيات الصحية السليمة:** من خلال التربية البدنية يتعلم الطفل العادات الصحية الأساسية مثل احترام قواعد النظافة والتغذية المتوازنة وأهمية الراحة والنوم، كما تعزز التربية البدنية وعي الطفل بأهمية النشاط البدني كجزء من نمط حياة صحي، مما يقلل من مخاطر السمنة والأمراض المزمنة في المستقبل.

**دعم الصحة النفسية والانفعالية:** تساهم في التخفيف من التوتر والقلق، وتعزيز الشعور بالثقة بالنفس لدى الطفل، كما أن المشاركة في الأنشطة الرياضية ينمي روح التحدي ويساعد الطفل على التعبير عن ذاته وتفريغ طاقاته بطريقة إيجابية.

### 5. علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية:

إن التربية البدنية والرياضية هي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة، فإذا عرف الفرد أن الأعمال البدنية وجميع الأنشطة الأخرى هي جزء أساسي من العملية التربوية استطعنا إذا القول أنّ العلاقة بين التربية البدنية والتربية العامة هي علاقة صميمية ترمي إلى نمو الفرد اجتماعيًا ونفسيًا وعقليًا، بالإضافة إلى النمو البدني عن طريق الفعاليات الرياضية المختلفة. (فؤاد البهي السيد، 1975)

كما جاء الربط بين مفهوم التربية والتربية البدنية والرياضية بعد أن توصل علماء النفس والتربية في بحوثهم بالسعي إلى محاولة التوصل إلى أنسب الطرق التي تساهم في زيادة حصيلة الفرد وتزويده بالخبرات، واتضح أن ذلك يتحقق عن طريق الأنشطة الرياضية، لذا كان للرياضة دورها وأهميتها في تربية الفرد ونشأته نشأة طيبة، فأصبحت الصلة الاسمية التي تربط

بين الغرض والتطبيق أي التربية، والتربية البدنية والرياضية مقرونين ببعض تحت عنوان "تربية بدنية ورياضية".

فالتربية البدنية تعدّ جزءًا من التربية العامة، أو مظهرًا من مظاهرها العملية الكلية، وهي تهتم بالعقل والجسم والصحة البدنية قصد سعادة الفرد والمجتمع، وهي تساعد على إعداد المواطن الصالح، الملتزم بدنيًا وعقليًا، وترمي إلى التوافق بين القوى العقلية والخلقية والبدنية. من أهدافها صحة الجسم ونشاطه وقوته، وتنمية أجهزته الوظيفية، وتدريب الفرد على المهارات الحركية، وتكوين الإنسان وتحسين أفكاره وخبرته وخلقه الاجتماعي، وتنمية القدرات الفردية والجماعية وصيانتها وتوفير الشروط الضرورية للنشاط الترويحي، وترقية المواهب والكفاءات. (بسيوني والشاطي، 1992، ص 11)

ثانيا: أستاذ التربية الرياضية والبدنية

6- مفهوم وأدوار أستاذ التربية البدنية:

6-1 مفهوم أستاذ التربية البدنية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية أحد الفاعلين الأساسيين في مجال التربية والتعليم، حيث يساعد التلاميذ على التطور في الكثير من الاتجاهات بما فيها الاجتماعية والنفسية. بحيث يعتبر الأستاذ الوسيط بين التلميذ والرياضة، وهو سبب ممارسة التلاميذ لمختلف الأنشطة الرياضية، والتي ترتبط ارتباطاً مباشراً بمدى وعيه وخبرته في تنفيذ وتقويم وتخطيط العملية التربوية بينه وبين تلاميذه. (السيد، 1967، ص 79)

6-2 أدوار أستاذ التربية البدنية:

ينبغي على الأستاذ أداء عمله الذي حدده القانون وضبطه التشريع المدرسي، والذي يكون ذا صلة بالانتماء الثقافي السائد في المجتمع، بما يفرض سلوكيات معينة ويمثل هذا الدور في أربعة جوانب نذكرها كما يلي:

6-2-1- تدرّس التربية البدنية: وهي الدروس المقررة حسب كل صف دراسي وذلك من خلال تطبيق المناهج الوزارية.

6-2-2- إدارة النشاط الداخلي والمتمثل في الوحدة التعليمية، والتي تكون ذات طابع تطبيقي تنجز داخل المؤسسة أو مكان معدّ مسبقاً لذلك.

6-2-3- تأطير النشاط اللاصفي والذي يتميز بالطابع التنافسي حتى ولو كان خارج المؤسسة، وذلك كمثل لمؤسسته في نشاط أو مجموعة أنشطة محددة.

6-2-4- إدارة الفصل: أخذ كافة التلاميذ بعين الاعتبار حتى أولئك المعفيين لأسباب طبية؛ من خلال إدماجهم في أنشطة تتناسب وقدراتهم البدنية.

كما يمكن تلخيص دور مدرس التربية والرياضية اتجاه التلاميذ وفقاً لما يلي: (الحمامي، 1998، ص 116)

- القدرة على فهم خصائص نمو التلاميذ البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والنفسية.
- المساهمة في النمو الشامل المتزن الذي يساعد على ممارسة الحياة العملية.
- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ في جميع الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية، واختيار الأنشطة المناسبة لذلك.
- اكتشاف ما لدى التلاميذ من مواهب رياضية وتشجيعهم على تنميتها .
- تنفيذ منهج التربية البدنية والرياضية.
- الإشراف على النشاط الرياضي وتوجيه كل تلميذ لما يرغب به.

#### 7 الصعوبات التي تواجه الأستاذ في أداء دوره:

إن عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية وكباقي الأعمال؛ قد تخلله بعض الصعوبات والعراقيل التي تكون مختلفة المصادر، وفي هذه الحالة يجب عليه البحث عن الحلول أو

تكيف الأوضاع الجديدة بما يسمح له بالاستمرار في أداء مهامه على أحسن وجه، ويمكن تقسيم هذه العوائق إلى عدة جوانب:

#### الجوانب الإدارية:

- النظرة غير الشاملة والموضوعية إلى التربية البدنية والرياضية من قبل إدارة المدرسة.
- عدم توافر البدائل عن الصالات والملاعب المغطاة بسبب حرارة أو برودة الجو.

#### الجوانب الفنية:

- قلة التأهيل من دورات تدريبية مهنية وإعادة النظر بمحتوى التربية البدنية والرياضية.
- تدخل بعض الموجهين التربويين في الجوانب الفنية مما يؤثر سلباً على التدريس.

#### الجوانب المنهجية:

- عدم مناسبة بعض محتويات المنهج مع طبيعة التلاميذ وكذلك الأدوات والأجهزة.
- عدم وضوح وفهم تقويم أهداف المنهج؛ وبالتالي عدم تنفيذ منهاج التربية البدنية تبعاً للخطة الدراسية السنوية.

#### الجوانب الخاصة بالتلميذ:

- عدم ارتداء الزي الرياضي لعدد كبير من التلاميذ.
- عزوف بعض التلاميذ عن ممارسة النشاط الرياضي.
- تأثر التلاميذ بحرارة الجو أو برودته يقلل من إقبالهم على ممارسة التربية البدنية.

#### الجوانب الخاصة بالإمكانات:

- عدم توفر وتناسب الإمكانيات الحالية من ملاعب وأدوات ومنشآت رياضية لعدد من التلاميذ.
- قلة الميزانية المخصصة للتربية البدنية والرياضية.

إن ما ذكر من صعوبات وعراقيل لا يمكن اعتبارها عقبات تتوقف عندها الممارسة داخل المؤسسات التربوية، بل يجب اعتبارها تحديات تدفع بالأساتذة إلى بذل جهد أكبر والتفكير ملياً في الحلول التي من شأنها أن تضع المادة في مقدمة اهتمامات التلميذ، كالعامل على تحفيزهم بالجوائز أو الرحلات وغير ذلك، وبالتالي البحث عن البدائل في حال نقص العتاد الرياضي. (العربي محمد، 2014، ص 66)

### 8-مكانة أستاذ التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية الركن الأساسي للقيام بحصة أو درس التربية البدنية وحجر الزاوية فيها، فالمعلم الجيد حتى مع اختلاف المناهج التي لا يتناولها التطوير أو التعديل بالشكل الذي يتماشى مع طبيعة العصر؛ يمكن أن يحدث أثراً في تلاميذه، حيث أنه يعمل على تنمية القدرات والمهارات المختلفة لدى المتعلمين عن طريق تنظيم العملية التعليمية ومعرفة حاجاتهم وطرق تفكيرهم، هذا بالإضافة إلى الدور الذي يلعبه معلم التربية الرياضية؛ فهو رائد رياضي - اجتماعي يساهم في تطور المجتمع وتقدمه عن طريقة تربية النشء. (السايع محمد مصطفى، 2004، ص 11)

وفي ظل التحولات المجتمعية الراهنة أصبح لأستاذ التربية البدنية دور في تحقيق أهداف المدرسة الشاملة؛ والتي لا تقتصر على التحصيل العلمي فقط بل تمتد إلى ترسيخ مبادئ الصحة والوعي والسلوك السوي، وتشير بعض الأدبيات التربوية مثل ما ورد في تقرير اليونسكو (2015) UNESCO إلى أن "المدرسة لا تخرج متعلمين فقط، بل تعدّ مواطنين أصحاء بدنياً وعقلياً، وهذا لا يتم دون إسهام فعال من أستاذ التربية البدنية."

ويمكن أن نخلص إلى أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية مكانة معتبرة في العملية التربوية؛ هذه الأخيرة التي لا تكتمل أهدافها إلا بحضور مثل هذه المادة البيداغوجية التي تساهم في إعداد الفرد الصالح بدنياً وعقلياً.

### 9- الأنشطة البدنية ودورها في تعزيز المفاهيم الصحية:

تعد الأنشطة البدنية جزءًا أساسيًا من نمط الحياة الصحي، إذ تلعب دورًا فعالًا في تعزيز المفاهيم الصحية لدى الأفراد لا سيما في المراحل التعليمية، وتشكل هذه الأنشطة مختلف أنواع التمارين الرياضية، حيث تساهم في توعية الفرد بأهمية النشاط البدني وذلك من خلال الممارسة المنتظمة، كما تتمي هذه الأنشطة السلوكيات الصحية من خلال مساعدتها على ترسيخ عادات مثل التغذية السليمة وتجنب السلوكيات الضارة. وأيضًا تلعب النشاطات البدنية دورًا بارزًا في تعليم مفاهيم التوازن الصحي من خلال الدروس التي يتعلم فيها التلميذ أن "العقل السليم في الجسم السليم"، وكيف أن الصحة الجسدية تدعم الصحة النفسية والاجتماعية .

وتشير دراسة (Penedo & Dahn (2005 إلى أن النشاط البدني يعزز العادات الصحية المصاحبة مثل تحسين جودة النوم وتعزيز التغذية السليمة، ومن خلال التربية البدنية في المدارس يمكن غرس هذه السلوكيات في نفوس التلاميذ؛ فيغدو الجسد أداة فعالة في خدمة الفكر والسلوك.

كما أظهرت دراسة لمنظمة الصحة العالمية (World Health Organisation (2020 أن ممارسة النشاط البدني المنتظم تساهم في تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة بنسبة تصل إلى 30%، ومنها أمراض القلب والسكري من النوع الثاني، وبعض أنواع السرطان. هذا يرسخ في ذهن الفرد منذ الصغر أن الحركة ليست فقط من أجل الترفيه بل هي وقاية.

### خلاصة:

من خلال هذا الفصل يتبين أن التربية البدنية والرياضية ليست مجرد أنشطة حركية، بل تعد ركيزة أساسية في تنمية الطفل من مختلف الجوانب الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية، كما أن دور أستاذ التربية البدنية يتجاوز التلقين البدني، ليشمل التوجيه التربوي والدعم النفسي، رغم ما قد يواجهه من صعوبات وتحديات تنظيمية وبيداغوجية. وتبقى الأنشطة البدنية أداة فعالة لتعزيز المفاهيم الصحية خاصة في المراحل العمرية المبكرة، حيث يترسخ السلوك الصحي وتُبنى العادات السليمة.

## الفصل الثالث: الوعي الصحي لدى التلاميذ

تمهيد

1. مفهوم الوعي الصحي
2. أهمية نشر الوعي الصحي في مرحلة الطفولة
3. مجالات الوعي الصحي
4. العوامل المؤثرة في تنمية الوعي الصحي لدى التلاميذ
5. دور الأسرة والمدرسة في تعزيز الوعي الصحي

خلاصة

**تمهيد:**

يعدّ الوعي الصحي أحد الركائز الأساسية لبناء مجتمع سليم ومتوازن، تبدأ جذوره في سنوات الطفولة الأولى حيث تتشكل المفاهيم والعادات التي ترافق الفرد طيلة حياته. ونظراً لحساسية هذه المرحلة العمرية وأهميتها في ترسيخ السلوكيات الصحية بات من الضروري تسليط الضوء على مفهوم الوعي الصحي لدى التلاميذ، وفهم أبعاده وأهميته التربوية والاجتماعية. فالوعي الصحي لا يقتصر على المعرفة بالممارسات الوقائية أو النظافة فحسب، بل يشمل إدراك التلميذ لاحتياجاته الجسدية والنفسية والاجتماعية، ومدى مسؤوليته اتجاه ذاته ومحيطه.

**1. مفهوم الوعي الصحي:**

الوعي الصحي هو ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية لدى الأفراد. (زنكنة سوزان، 2009، ص 02)

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

والوعي الصحي هو جملة من التصورات والمعتقدات والرؤى التي تعين الإنسان في حياته وتحدد سلوكه، ويقصد به هنا إلمام الناس بالمعلومات والحقائق الصحية وإحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، وفي هذا الإطار يعتبر الوعي الصحي هو الممارسة عن قصد نتيجة الفهم والإقناع. (الشلهوب عبد الملك، 2018، ص 03)

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

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

## 2. أهمية نشر الوعي الصحي في مرحلة الطفولة:

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

وتتجلى أهمية نشر الوعي الصحي في مرحلة الطفولة فيما يلي:

- تقديم الخدمة الصحية لعدد كبير من التلاميذ لضمان وجود رعاية صحية لجزء كبير من أفراد المجتمع.
- ضرورة تقديم رعاية صحية لتلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي لأنهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية.
- يمر التلاميذ بمراحل نمو مختلفة وتغييرات جسمانية ونفسية كثيرة، حيث تظهر لهم احتياجات صحية متعددة، وتوفير تلك الاحتياجات يؤدي إلى تقادي المجتمع للكثير من الأمراض والمشاكل الصحية.
- غرس واكتساب العادات والسلوكيات والممارسات الصحية السليمة في هذه المرحلة العمرية الحساسة.

## 3. مجالات الوعي الصحي:

برزت قضية الوعي الشخصي كأحد الأولويات والأهداف الرئيسية للتربية الصحية في هذا العصر، في زمن يتعرض فيه الفرد الإنساني إلى مخاطر صحية وبيئية متزايدة، تتسع وتتزايد

بازدياد تسارع عجلة التقدم التقني والصناعي، الأمر الذي جعل الكثير من دول العالم تركز جهودها للتغلب على هذه المشكلات بحلول عدة؛ يأتي في مقدمتها المناهج والبرامج الدراسية ومحتواها الصحي، لإكساب الفرد الوعي والمسؤولية اللازمة ليقى نفسه ومجتمعه من ذلك، ويمكن أن نحدد في الوعي الصحي المجالات التالية:

**3-1- الوعي الصحي الغذائي:** إن للغذاء أهمية كبيرة في حياة الإنسان فهو المادة الأساسية في تزويده بالطاقة الضرورية في عملية النمو وعملية الاحتراق وترميم الخلايا التالفة وإعادة بنائها وعليه تعتمد حركة الإنسان وفعاليته المختلفة، ويدخل الغذاء في تركيب بعض المركبات المهمة في جسم الإنسان، مثل الإنزيمات والهرمونات وإفرازات الغدد اللعابية. (المهجة نبال، 2009، ص 292)

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

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

أما الثقافة الغذائية فهي مجموعة المفاهيم والمدرجات والعادات والممارسات المرتبطة بالغذاء والتغذية التي تتوافر لدى الفرد، والتي تتدخل في رسم وضعه الصحي طوال حياته؛ الأمر الذي أوضح أهمية تنمية الثقافة الغذائية لدى الجميع، فالثقافة الوحيدة التي يولد بها الإنسان هي كيف يأكل، وهي ذاتها قد تكون الثقافة الوحيدة التي يحيا الإنسان طوال حياته لا

يحرص عليها، تلك تكون واحدة من أهم معوقات التنمية في أي مجتمع. والثقافة الغذائية ضرورة حتمية للتنمية المجتمعية الشاملة؛ فسلوك الآباء يشكل عادات الأبناء والعادات الغذائية في الصغر تتحول إلى نمط سلوكي في الكبر، فتتوالى سلسلة من السلوكيات والعادات من جيل لآخر لتساهم في رسم ملامح تنمية مجتمعهم. وعليه فالوعي الغذائي حاجة لمختلف الفئات على كافة المستويات. (عزمي مجدي، 2014)

**3-2- الوعي الصحي الشخصي:** إن التوعية والإرشاد حول العناية بالجسم والمحافظة على الصحة واجب كل إنسان قادر على ذلك في المجتمع، وتبدأ من خلال إدراك العوامل المؤثرة في السلوك ومراعاتها ودراستها من مختلف الجوانب، وتعتبر الوقاية من المبادئ الأساسية التي اهتم بها الإنسان منذ القدم لأنها السبيل الوحيد الذي يستطيع الإنسان به مواجهة أي مرض وأي مؤثرات سلبية. (بن زيان الطاهر، 2021، ص 106)

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

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

**3-3- الوعي الصحي الرياضي:** شهدت السنوات الأخيرة تزايد اهتمام العلماء والمختصين بممارسة الأنشطة البدنية؛ ليس بهدف المنافسة ولكن كنوع من وسائل الوقاية والعلاج من

الأمراض المرتبطة بقلة الحركة والتأثيرات السلبية والأضرار النفسية والاجتماعية الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية في ظل التقدم التكنولوجي السريع الذي يشهده العالم مثل التوتر وزيادة القلق، ويرجع هذا الاهتمام إلى نتائج الدراسات التي أظهرت بصورة متكررة أن أغلب فئات المجتمع لا يمارسون قدرًا كافيًا من النشاط البدني لتحقيق الصحة المثالية والعافية خاصة في ضوء قلة حركة الأفراد نتيجة لاستخدامهم للتقنيات التي تقدمها الاختراعات التكنولوجية الحديثة، والتي تكفل لهم الراحة في حياتهم العامة سواء في مجالات العمل أو المنزل دون الحاجة للحركة. (الجفري علي، 2014، ص 75)

وارتبطت الصحة ارتباطًا لا حدود له بالنشاط البدني وأطره المختلفة كالرياضة والألعاب والرقص والتمارين وغيرها، ولقد أدرك الإنسان هذه العلاقة منذ قديم الأزل ثم أكدتها البحوث العلمية والدراسات في العصر الحديث، وتتمثل هذه العلاقة من خلال أبعاد كثيرة على قمتها أن الصحة بمفهومها الشامل هي أهم نتائج وفوائد الممارسة المنظمة المقننة للنشاط البدني. (أمين أنور الخولي، 1996، ص 75)

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

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

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

#### 4. العوامل المؤثرة في تنمية الوعي الصحي لدى التلاميذ:

تمثل مرحلة التعليم الابتدائي حجر الأساس في العملية التعليمية؛ وذلك باعتبارها المنبع الصافي الذي يروي عطش التلاميذ بالمعلومات والمعارف الصحية، ويغرس في نفوسهم العادات والاتجاهات الصحية السليمة. ويمكن أن نذكر بإيجاز مجموعة من العوامل المؤثرة في تنمية الوعي الصحي لدى التلاميذ فيما يلي:

##### 4-1- العوامل الأسرية:

مستوى الوعي الصحي للوالدين: يؤثر وعي الأسرة بسلوكيات الصحة والنظافة على سلوك الطفل.

العادات الصحية في المنزل: مثل التغذية الصحية وممارسة الرياضة والنوم المنتظم.

الدعم النفسي والعاطفي: البيئة الأسرية المستقرة تعزز تقبل التلميذ للممارسات الصحية.

##### 4-2- العوامل المدرسية:

**المناهج الدراسية:** إن أهداف الأمم والمجتمعات لا يمكن تحقيقها دون وجود منهج دراسي يدرس لأبنائها، ويعد المنهج من أهم وسائل المدرسة في تحقيق جميع أهدافها، ويتضح ذلك من خلال إدراج مفاهيم الصحة في البرامج التعليمية. (زرزور، 2008، ص 432-433)

**الأنشطة المدرسية:** تعمل العديد من الأنشطة المدرسية على لافع المستوى الصحي للتلميذ وأسرته والمحيطين به، حيث تقوم بشر الوعي الصحي والتدريب على الإسعافات الأولية؛ وذلك من خلال تنظيم ندوات صحية، وجماعة الهلال الأحمر، والأخصائيين النفسيين....، كما تسهم في تحقيق التربية الأمنية للتلاميذ بالتدريب على طرق الوقاية من الإصابات والحرائق، والسلوكيات الواجب اتباعها عند حدوث الكوارث، إضافة إلى تعويد التلاميذ على المحافظة على نظافة البيئة المدرسية والبيئة المحيطة. (سمير حجازي غنيم، 2012، ص 141)

**دور المعلم:** للمعلم دور كبير في تنمية الوعي الصحي لتلاميذه، فهو يقوم بدور إيجابي من خلال الإشراف الصحي اليومي ولذلك يجب أن يكون ملماً بمبادئ الصحة المدرسية وبالأمراض التي تنتشر في الوسط المدرسي، كما أنه يقوم في بداية العام بملاحظة الوسط الصحي بالمدرسة للتأكد من أن المدرسة تستوفي كافة الشروط الصحية؛ كدورات المياه والمياه الصالحة للشرب، ومكافحة الحشرات والتخلص من القمامة ومراقبة الأغذية، وتبليغ مدير المدرسة بأية توجيهات يراها مناسبة لعمل أية إصلاحات للمبنى المدرسي. (صبحي، 2021، ص 215)

#### 4-3- العوامل البيئية والاجتماعية:

**المحيط الاجتماعي:** من خلال تأثير الأقران على سلوك الفرد.

**الخدمات الصحية:** وجود طبيب مختص، أو حملات توعية دورية.

#### 4-4- وسائل الإعلام:

**البرامج الموجهة للأطفال:** مثل الرسوم المتحركة وبعض البرامج والحصص الموجهة لتثقيف النشء، والفيديوات التعليمية.

وسائل التواصل الاجتماعي: كدور اليوتيوب ومختلف الوسائل في تشكيل المفاهيم الصحية عند الأطفال، وتأثير ذلك عليهم.

### 5. دور الأسرة والمدرسة في تعزيز الوعي الصحي:

مع تزايد المشكلات الصحية وزيادة انتشار الأمراض خاصة المزمنة منها، برزت الحاجة إلى تعميق مفهوم الوعي الصحي؛ فاهتمت العديد من المؤسسات به لما له من أهمية بارزة ودور هام في إنشاء جيل يتمتع بالمعرفة الصحية التي من خلالها يستطيع أن يرتقي بنفسه ومجتمعه إلى الأفضل، وأكد العديد من لباحثين في هذا المجال والمجالات ذات الصلة الوثيقة به كالطب، علم النفس، الطب السلوكي، التربية والتعليم.... إلخ على أهمية الوعي الصحي وضرورة تكاتف كل المؤسسات من أجل نشره والرقى به، لأنه ليس مجرد معلومات يحفظها الطلبة فحسب بل سلوكًا ينبغي ممارسته ليكون جزءًا من حياتهم اليومية، أي إكسابهم ذلك الوعي لتنمية العديد من العادات ومن ثم ممارستها لأن المعرفة وحدها لا تؤدي إلى ممارسة السلوك الصحي، وتوجد العديد من المؤسسات التي تساهم في نشر الوعي الصحي نذكر منها الأسرة والمدرسة؛ وذلك لأهميتها الكبيرة وتأثيرهما البارز في حياة التلميذ والطفل الناشئ:

**5-1- الأسرة:** تعد الأسرة الخلية التربوية الأساسية لعملية التنشئة الاجتماعية، فمن خلالها تتبلور شخصية الطفل بجوانبها العقلية والاجتماعية والجسمية والانفعالية.

فعندما يولد الطفل فإنه يتلقى الرعاية الصحية الأساسية خلال أيام ولادته الأولى، ثم ينتقل إلى المنزل حيث يقوم الأبوان بتقديم الرعاية الصحية اللازمة له حتى ينمو في بيئة سليمة، وهنا يكون للقدوة المنزلية تأثير فعال في حياة الطفل خلال المرحلة الأولى من حياته؛ حيث أنه بتقليد والديه في كل ما يسمع ويرى فإنه ينشأ متمرسًا على العادات الصحية السليمة، لذلك كان ضروريًا أن يكون المناخ الأسري سليمًا ومعدًا إعدادًا جيدًا لتنفيذ ذلك الهدف. (بدح أحمد وآخرون، 2009، ص 16-17)

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

- حيث أن الأطفال يتعلمون عاداتهم الصحية من آبائهم، لذلك فإن التأكد من التزام الأسرة بنمط صحي يعطي الأطفال الفرصة الأفضل للبدء بحياة صحية من البداية.
- الأسر التي يوجد فيها أطفال، وراشد يعمل أو أكثر، يكون لديها نمط حياة أكثر تنظيماً واتساقاً من أولئك الأشخاص الذين يعيشون وحدهم، وبذلك فإن حياة هذه الأسر تتميز باتباع سلوكيات صحية، مثل المحافظة على تناول ثلاث وجبات يوميًا والحصول على ثماني ساعات من النوم، وتنظيف الأسنان واستخدام أحزمة الأمان. إن مظاهر الحفاظ على الصحة تكون أكثر وضوحاً في حياة الأسرة، وذلك استناداً إلى حقيقة منشئها أن الرجال المتزوجين لديهم عادات صحية أكثر بكثير من الذين يعيشون وحدهم، ويرجع ذلك جزئياً إلى الدور الذي تقوم به المرأة في إدارة الأمور بطريقة تساعد على بناء العادات الصحية.
- تأثر أفراد الأسرة المختلفين بعادات أي فرد فيها، ومن الأمثلة الواضحة على ذلك التدخين من الدرجة الثانية؛ فالتدخين لا سبب الأذى للمدخن فحسب ولكنه أيضا يؤذي أولئك المحيطين به. (شيلي تايلور، 2008، ص 182-183)
- ولذلك فإن دور الأسرة في غرس السلوك الصحي في أفرادها يعتبر من أولى الوظائف التي يجب أن تقوم بها الأسرة، وعليه نستطيع القول أنّ من أبرز أدوار الأسرة في نشر الوعي الصحي بين أفرادها هو:
- تبني العادات الغذائية الصحية السليمة التي تتلاءم مع النمو الطبيعي للأبناء، وتعوديهم عليها، وتنبههم عن العادات الغذائية الضارة، وحثهم على الابتعاد عنها. (سلامة بهاد الدين، 2001، ص 132)
- قيام الوالدين بالإجابة عن تساؤلات الأبناء الصحية، خاصة ما يتعلق بالأمور الجنسية بصراحة ووضوح، وتقديمها بأسلوب مقنع للابن؛ لأن إخفاء الحقيقة عنه يؤدي إلى تزعزع الثقة بهم، فيعرض ويلجأ للآخرين من الأصدقاء وغيرهم للحصول على الإجابة.
- تهيئة الفرص التي عن طريقها يتعود الطفل على ممارسة العادات الصحية المختلفة نتيجة لما يراه من الوالدين أو إخوته الكبار، فالأسرة تغرس عاداتها وقيمها في الطفل

وتكسبه ذوقه في المأكل والمشرب، والعادات الصحية التي يمارسونها في المنزل ذات أثر كبير في تربية الطفل، ولهذا يمكن للوالدين غرس العادات الصحية في الطفل منذ نعومة أظافره.

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

**5-2- المدرسة:** تعد المدرسة مؤسسة اجتماعية أنشأها المجتمع بقصد تحقيق أهدافه، وهي إحدى المؤسسات المسؤولة عن التوجيه الصحي؛ فهي تكمل عمل الأسرة وتؤكد على العادات الصحية، لذا يمكنها العمل على تحقيق ونشر الوعي الصحي للتلاميذ.

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

ولذلك فإن للمدرسة دور لا يستهان به في نشر الوعي الصحي، ورفع مستواه لدى التلاميذ وذلك عن طريق المناهج والأنشطة المدرسية المختلفة، التي تعمل على تزويد التلاميذ بالكثير من المعارف والحقائق الصحية، وتكسيبهم العادات والسلوك الصحي السليم.

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

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

- تزويد التلاميذ بالمعرفة الصحية الفردية عن الأمراض المختلفة التي تصيب جسم الإنسان.
- تزويد التلاميذ بالقواعد الصحية الضرورية للوقاية من الأخطار والأمراض.
- إكساب التلاميذ بعض الاتجاهات الصحية السليمة، التي تمكنهم من التعامل بنجاح مع المشكلات الصحية التي يتعرضون لها، أو يتعرض لها أحد أفراد أسرهم.
- توفير الرعاية الصحية الممكنة للتلاميذ؛ من خلال الكشف الدوري وعزل الحالات المريضة.
- إلقاء المحاضرات ونشر الكتيبات، والقيام بمسرحيات تساعد في نشر الوعي الصحي بين التلاميذ وأولياء أمورهم.

#### خلاصة:

يتضح أن الوعي الصحي لدى التلاميذ يمثل عنصراً حاسماً في تكوين الفرد الواعي القادر على اتخاذ قرارات سليمة تتعلق بصحته وسلامته، كما أن تنمية هذا الوعي في مرحلة الطفولة يعد استثماراً طويل الأمد يعود بالنفع على الفرد والمجتمع ككل. وتتجلى أهمية هذا الوعي في كونه يساهم في الوقاية من الأمراض ويعزز السلوكيات الإيجابية، وينمي روح المسؤولية لدى الناشئة. ولعل أكثر ما يساهم في تحقيق هذا الهدف هو التكامل بين دور الأسرة ودور المدرسة باعتبارهما المؤسستين الأكثر تأثيراً في حياة الطفل.

# الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

## تمهيد

- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 2- منهج الدراسة
- 3- متغيرات الدراسة
- 4- مجتمع وعينة الدراسة
- 5- أدوات الدراسة (أساليب جمع البيانات)
- 6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
- 7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
- 8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية

## خلاصة

## تمهيد:

يُعد هذا الفصل من أهم فصول الدراسة، إذ يُعنى بعرض الجوانب المنهجية التي تم اعتمادها في تنفيذ البحث، بدءًا بتحديد المنهج المناسب لطبيعة الموضوع، ومرورًا بتوصيف مجتمع الدراسة وعينتها المتمثلة في أساتذة المرحلة الابتدائية بمجموعة من المدارس، وصولًا إلى الأدوات المستخدمة في جمع البيانات وتحليلها.

كما يتناول الفصل تحديد المتغيرات الأساسية المرتبطة بدور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية أبعاد الوعي الصحي لدى التلاميذ، وهي: الوعي بالتغذية، الوعي بالصحة الشخصية، والوعي بالممارسة الرياضية. ويهدف هذا العرض المنهجي إلى ضمان الصدق والموضوعية في عرض النتائج وتحليلها، بما يُسهم في تعزيز موثوقية الاستنتاجات التي ستُستخلص في الفصول اللاحقة.

## 1. الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت الدراسة الاستطلاعية في مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وخاصة تلك التي تناولت مفاهيم التوعية الصحية، وأساليب التدريس في المرحلة الابتدائية، والتربية الصحية من خلال الأنشطة البدنية، وقد هدفت هذه المراجعة إلى تحديد المحاور الرئيسية التي يجب أن يتناولها الاستبيان، وضمان صياغة الأسئلة بشكل دقيق وواضح يتناسب مع الخصائص العمرية والمعرفية للتلاميذ.

ولم يتم توزيع استبيان استطلاعي فعلي على عينة مصغرة من الاساتذة، وإنما تم اعتماد الصيغة النهائية للاستبيان مباشرة بعد عرضه على مجموعة من الأساتذة المختصين في مجالي علوم التربية والتربية البدنية، حيث تمت مراجعة محتوى الأسئلة، وتقييم مدى ملاءمتها لموضوع الدراسة، ومدى وضوحها.

## 2. منهج الدراسة:

تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي كإطار منهجي لهذه الدراسة، نظرًا لما يتميز به من مرونة وقدرة على دراسة الظواهر التربوية والسلوكية كما هي في الواقع، وتحليلها بصورة علمية دقيقة. ويُعد هذا المنهج من أنسب المناهج العلمية المستخدمة في ميدان العلوم التربوية، خصوصًا في الدراسات التي تهدف إلى رصد وتحليل اتجاهات وسلوكيات الأفراد في بيئتهم الطبيعية.

وفي ضوء ذلك، تم اعتماد هذا المنهج لرصد وتحليل دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، من خلال فحص مدى إسهامه في غرس مفاهيم التغذية السليمة، والصحة الشخصية، وأهمية الممارسة الرياضية لدى هذه الفئة العمرية.

وقد عُرّف هذا المنهج بأنه: "طريقة في الوصف والتحليل والتفسير بصيغة علمية لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكانية". (رشيد زرواتي، 2007، ص 334) وهو تعريف ينسجم مع طبيعة دراستنا التي تستهدف فئة أساتذة المرحلة الابتدائية، وتهدف إلى إبراز الأدوار التربوية والصحية التي يضطلع بها أستاذ التربية البدنية في المدرسة الابتدائية.

يسمح هذا المنهج بجمع بيانات كمية حول مواقف وتصورات الأساتذة بشأن الوعي الصحي، وتحليلها باستخدام أدوات إحصائية مناسبة، من أجل تفسير النتائج والوصول إلى استنتاجات علمية مدعومة بالمعطيات.

## 3. متغيرات الدراسة:

**المتغير المستقل:** دور أستاذ التربية البدنية والرياضية.

**المتغيرات التابعة:** تمثلت في أبعاد الوعي الصحي

- الوعي بالتغذية السليمة

- الوعي بالصحة الشخصية

- الوعي بأهمية الممارسة الرياضية

#### 4. مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من أساتذة المرحلة الابتدائية، باعتبارهم المعنيين بتجسيد دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى التلاميذ. وقد تم اختيار عينة قصدية مكونة من 30 أستاذًا من أساتذة التعليم الابتدائي العاملين في مجموعة من الابتدائيات بدائرة مقررة، وذلك بناءً على مدى توفرهم واستعدادهم للمشاركة في الدراسة خلال فترة توزيع الاستبيان. وقد روعي في اختيار العينة أن تكون ممثلة من حيث الخبرة والممارسة الميدانية، وأن تعكس واقع العمل التربوي في هذه المرحلة الحساسة من التعليم، بما يسهم في الحصول على بيانات دقيقة تدعم أهداف الدراسة وتُعزز من موضوعية نتائجها.

#### 5. أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

اعتمدت هذه الدراسة على أداة الاستبيان كوسيلة رئيسية لجمع البيانات من أساتذة المرحلة الابتدائية، نظرًا لما توفره من سهولة في التطبيق وسرعة في جمع المعلومات من عدد مناسب من المشاركين في وقت قصير. وقد تم تصميم الاستبيان بعناية بما يتوافق مع أهداف وفرضيات الدراسة، ووفقًا للمحاور الأساسية التي تعكس أبعاد الوعي الصحي المستهدفة لدى التلاميذ من وجهة نظر الأساتذة.

وقد تضمن الاستبيان ثلاثة محاور رئيسية، تمثلت فيما يلي:

- **الوعي بالتغذية السليمة:** ويشمل مجموعة من الفقرات التي تقيس مدى إدراك الأستاذ

لدوره في توجيه التلاميذ نحو تبني عادات غذائية صحية، مثل تناول الفواكه والخضر وتفادي الأطعمة المضرة.

- **الوعي بالصحة الشخصية:** ويركز على مدى مساهمة الأستاذ في تعزيز سلوكيات

النظافة اليومية والعناية بالجسم والوقاية من الأمراض لدى التلاميذ.

- الوعي بالممارسة الرياضية: ويقاس مدى وعي الأستاذ بأهمية النشاط البدني المنتظم، ودوره في تعزيز الصحة.

كما اعتمدت الدراسة على مقياس ليكرت الرباعي لقياس استجابات الاساتذة على فقرات الاستبيان، لما يتميز به هذا المقياس من بساطة ووضوح، وقد تم توزيع الإجابات على النحو الآتي:

جدول (01): سلم ليكرت الرباعي

01	02	03	04
نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

المصدر: من إعداد الطالب

6. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

أولاً: صدق أداة الدراسة

يقصد بصدق أداة الدراسة هو أن تقيس أداة الدراسة ما وضعت لأجل قياسه وهنا قمنا في هذه الدراسة بالتأكد من صدق أداة الدراسة من خلال:

أ. صدق المحكمين :

بعد إعداد النسخة الأولية من الاستبيان، تم توزيعه على مجموعة من الأساتذة المختصين لتحكيمه وتقديم ملاحظاتهم، وذلك لضمان سلامة صياغة العبارات وشمولية المحاور ووضوح الأسئلة. وبناءً على تقييمهم العلمي وملاحظاتهم القيمة، أُجريت التعديلات اللازمة من حذف وإضافة وتطوير لصياغة الاستبيان، مما عزز من جودة الأداة قبل توزيعها على عينة الدراسة.

ب. صدق الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان:

يقصد بالاتساق الداخلي مدى اتساق كل عبارة من عبارات الاستبيان مع متوسط عبارات المحور الذي تنتمي إليه، وقد قمنا بحساب الاتساق الداخلي للاستبيان وذلك من خلال

حساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات الاستبيان ومتوسط عبارات المحور الذي تنتمي إليه وذلك كما يلي:

### 1. قياس الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول:

جدول (02): الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول (الوعي بالتغذية الصحية)

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط	القيمة المعنوية
1	اوصي ان يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.	-.261	.163
2	على التلاميذ تناول وجبة الافطار لأهميتها	.724**	.000
3	ابين للتلاميذ عناصر الغذاء التي تمدّه بالطاقة.	.823**	.000
4	احث التلاميذ بالاهتمام بالنوم والراحة لساعات كافية.	.594**	.002
5	أوضح للتلاميذ أهمية تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة	.748**	.000
6	أوضح اضرار الطعام المقلي وفوائد المطهي.	.732**	.000
7	أوضح أهمية الاتزان في شرب القهوة والشاي	.698**	.000
8	أوضح كيفية الحفاظ على الوزن بالشكل المناسب.	-.318	.086

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان أغلب الفقرات ترتبط مع المحور الأول أي أن فقراته دالة إحصائياً، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته أكبر من قيمة  $r$  الجدولية، كما أن قيمة SIG (مستوى المعنوية) اقل من بمستوى دلالة 0.05 في أغلب فقرات المحور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الاول صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

## 2. قياس الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني:

جدول (03): الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني (الوعي بالصحة الشخصية)

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط	القيمة المعنوية
1	اقترح وجود بطاقة صحية لكل تلميذ مسجل بها حالته الصحية.	.559**	.001
2	أوضح أهمية اختيار الملابس المناسبة في كل الظروف.	.367*	.046
3	أوضح اهمية التهوية الجيدة والشمس. بالسكن	.645**	.000
4	احث على أهمية تغليم الأظافر (اليدين والقدمين)	.773**	.000
5	أوضح أهمية اجراء كشف طبي قبل الانضمام للفريق المدرسي	.478**	.007
6	أوضح الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدراسة.	.719**	.000
7	اشير خلال الحصص الى كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.	.809**	.000
8	اعطي معلومات بخصوص عمل الأجهزة الحيوية في الجسم.	.532**	.002

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان أغلب الفقرات ترتبط مع المحور الثاني أي أن فقراته دالة إحصائياً، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته أكبر من قيمة  $r$  الجدولية، كما أن قيمة SIG (مستوى المعنوية) اقل من بمستوى دلالة 0.05 في أغلب فقرات المحور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الثاني صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

### 3. قياس الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث:

جدول (04): الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث (الوعي بالممارسة الرياضية)

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط	القيمة المعنوية
1	ابن أهمية الاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمرين.	.602**	.018
2	ابن دور ممارسة الأنشطة الرياضية في مساعدة الجسم في أداء وظائفه	.354	.055
3	اعطي نصائح لتجنب وسائل التعب البدني والإجهاد.	.271	.148
4	اشير الى التأثير الإيجابي لممارسة الرياضة في تعديل القوام.	.608**	.000
5	اعطي نصائح بخصوص شروط المشي الصحيح.	.642**	.000
6	اوصي بالاشتراك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا.	.615**	.000
7	اوصي بالمشي لسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية.	.611**	.000
8	احث التلاميذ بالاشتراك في الأنشطة الرياضية والترفيهية	.386*	.035

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان أغلب الفقرات ترتبط مع المحور الثالث أي أن فقراته دالة إحصائياً، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته أكبر من قيمة  $r$  الجدولية، كما أن قيمة SIG (مستوى المعنوية) اقل من بمستوى دلالة 0.05 في أغلب فقرات المحور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الثالث صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

#### ثانياً: اختبار ثبات أداة الدراسة

يقصد بثبات أداة الدراسة أو القياس (الاستبيان) هو أن يعطي الاستبيان بعد تنفيذه نفس النتيجة في حالة ما إذا ما أعيد تنفيذه مرة أخرى تحت نفس الشروط والظروف. (معن والبحر، 2014، ص 14)

وهناك عدة طرق لقياس ثبات الأداة أو الاتساق الداخلي بين عباراته نذكر منها:

أ. طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test – Retest): حيث يتم توزيع الاستمارة على نفس المجموعة بعد مدة تتراوح بين عدة أسابيع وعدة أشهر وتفحص درجات المفحوصين على الاختبار في المرة الأولى وفي المرة الثانية ثم يحسب معامل الارتباط بينهما وكلما كان معامل ارتباط الثبات كسرا عشريا مرتفعا كان ذلك دليلا على جودة المقياس المستخدم بما يعني استقرار نتائج المقياس. (الصيرفي، 2002، ص 141)

ب. طريقة التجزئة النصفية: حيث يتم في هذه الطريقة تجزئة الاستبيان إلى جزئين متساويين إما بطريقة عشوائية أو باعتماد الأرقام الزوجية والفردية ومن ثم يتم قياس معامل الارتباط بين نتائج النصفين.

ج. طريقة معامل ألفا كرونباخ: يهدف هذا المعامل إلى قياس مدى ثبات أداة القياس من حيث الاتساق الداخلي لعباراتها وتكون الأداة متماز بثبات مقبول إذا كان معامل ألفا كرونباخ أكبر من 0.60 (جودة، 2008، ص 298-303)

وقد قمنا في هذه الدراسة بتطبيق الطريقة الأخيرة كما يلي:

للتأكد من مدى ثبات أداة الدراسة (الاستبيان) نقوم بحساب قيمة معامل "ألفا كرونباخ" فحصلنا على ما يلي:

جدول (05): نتائج معامل ألفا كرونباخ لمتغيرات الدراسة

الرقم	المتغير	عدد العبارات	ألفا كرونباخ	النتيجة
1	المحور الأول	08	0.61	ثابت
2	المحور الثاني	08	0.76	ثابت
3	المحور الثالث	08	0.61	ثابت
	جميع فقرات الاستبيان	24	0.82	ثابت

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

## التعليق:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معاملات ألفا كرونباخ للمحاور الثلاث هي معاملات مرتفعة، وكذلك معامل ألفا لجميع محاور الاستبيان معا بلغ 0.82 وهذا يدل على أن قيمة الثبات مرتفعة لأداة الدراسة ذات ثبات كبير مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الاستبيان وصلاحيته لتحليل وتفسير نتائج الدراسة واختبار فرضياتها

تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرونباخ، تتراوح بين (0-1)، وكلما اقترب من الواحد؛ دل على وجود ثبات عال، وكلما اقترب من الصفر؛ دل على عدم وجود ثبات. وان الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل ألفا كرونباخ هو: 0.6

## 7. تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

تم تصميم هذه الدراسة كدراسة وصفية تحليلية تهدف إلى استكشاف دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، من خلال تحليل استجابات الأساتذة عبر محاور الوعي بالتغذية، الصحة الشخصية، والممارسة الرياضية. ولتحليل البيانات المجمعة من الاستبيان، تم استخدام برنامج SPSS الإصدار 25، حيث تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha): للتحقق من ثبات أداة الاستبيان وموثوقيتها.
- التكرارات والنسب المئوية: لعرض الخصائص العامة لعينة الدراسة وتحليل توزيع الاستجابات.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية: لقياس درجة الموافقة على فقرات كل محور من محاور الاستبيان.

- اختبار T لعينة واحدة (One Sample T-test): لاختبار الفرضيات ومعرفة ما إذا كانت استجابات الاساتذة تختلف معنويًا عن القيمة المحايدة، مما يدل على وجود تأثير فعلي لدور الأستاذ.

#### 8. خطوات اجراء الدراسة الميدانية:

بعد الانتهاء من تصميم أداة جمع البيانات (الاستبيان) ومراجعتها من طرف أساتذة مختصين للتأكد من وضوحها وملاءمتها للفئة المستهدفة، تم الشروع في تنفيذ الدراسة الميدانية وفق الخطوات التالية:

- تحديد العينة المستهدفة من أساتذة المرحلة الابتدائية في مجموعة من المدارس، وذلك بناءً على توفرهم واستعدادهم للمشاركة في ملء الاستبيان.
- توزيع الاستبيانات على أفراد العينة، مع تقديم شروحات مبسطة وواضحة حول أهداف الدراسة وطريقة الإجابة، بما يتناسب مع خلفياتهم المهنية ومستوى فهمهم.
- جمع الاستبيانات المكتملة بعد التأكد من صحة الإجابات والتحقق من خلوها من النواقص أو الإجابات غير المفهومة.
- إدخال البيانات في برنامج التحليل الإحصائي SPSS، وتنظيفها من الأخطاء المحتملة، وذلك تمهيداً لمرحلة التحليل الكمي الدقيق لنتائج الدراسة.

## خلاصة:

اعتمدت هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي في جمع وتحليل البيانات المتعلقة بدور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. تم تصميم استبيان ملائم يتوافق مع فرضيات الدراسة ومحاورها الأساسية، وقد تمت مراجعته من قبل مختصين لضمان صدقه وثباته. بعد الانتهاء من صياغة أداة البحث، نفذت الدراسة الميدانية من خلال توزيع الاستبيانات على عينة قصدية مكونة من 30 أستاذًا من أساتذة المرحلة الابتدائية في مجموعة من المدارس.

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1. عرض النتائج
2. اختبار الفرضيات
3. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

خلاصة

تمهيد:

سنقوم في هذا الفصل بعرض بيانات محاور الاستمارة من خلال جداول اتجاه العبارات وذلك بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS المتعلقة بالإحصاء الوصفي (المتوسطات والانحرافات).

1. عرض النتائج:

بالاعتماد على مقياس ليكرت الرباعي، تم في هذا المطلب تحميل وعرض بيانات محاور الاستبيان من خلال جداول توضح اتجاه العبارات المكونة للاستبيان، وذلك باستخدام أدوات إحصائية من أبرزها: التكرارات، المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري، بهدف التعرف على استجابات أفراد العينة المدروسة تجاه محاور الدراسة ومدى موافقتهم على مختلف الفقرات التي تعكس تلك المحاور.

واعتماداً على مقياس ليكرت الرباعي، الذي يتدرج من "نادراً" (1) إلى "دائماً" (4)، فإن طول السلم يساوي:  $3=1-4$  وبقسمة هذا الطول على عدد الفئات الأربع، نحصل على طول كل فئة وهو: 0.75

وبناءً عليه، تم تصنيف المتوسطات الحسابية وفق الجدول الآتي:

جدول (06): تصنيف المتوسطات الحسابية حسب سلم ليكرت الرباعي

الاتجاه	الفئة
منخفضة جداً	1.00 – 1.74
منخفضة	1.75 – 2.49
متوسطة	2.50 – 3.24
مرتفعة	3.25 – 4.00

أولاً: اتجاه عبارات المحور الأول (الوعي بالتغذية الصحية)

جدول (07): اتجاه عبارات المحور الأول (الوعي بالتغذية الصحية)

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
1	اوصي ان يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.	3.27	.740	مرتفعة
2	على التلاميذ تناول وجبة الافطار لأهميتها	2.70	1.208	متوسطة
3	ابين للتلاميذ عناصر الغذاء التي تمدد بالطاقة.	2.90	1.062	متوسطة
4	احث التلاميذ بالاهتمام بالنوم والراحة لساعات كافية.	3.33	.758	مرتفعة
5	أوضح للتلاميذ أهمية تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة	2.23	1.194	منخفضة
6	أوضح اضرار الطعام المقلي وفوائد المطهي.	2.20	1.064	منخفضة
7	أوضح أهمية الاتزان في شرب القهوة والشاي	2.03	1.066	منخفضة
8	أوضح كيفية الحفاظ على الوزن بالشكل المناسب.	3.50	.820	مرتفعة
	متوسط عبارات الوعي بالتغذية الصحية	2.77	.520	متوسطة

المصدر: من إعداد الطالب على ظل مخرجات SPSS 25

التعليق:

تشير نتائج الجدول إلى أن متوسط استجابات أفراد العينة حول محور "الوعي بالتغذية الصحية" بلغ (2.77) بانحراف معياري (0.520)، وهو ما يصنف ضمن المستوى المتوسط وفقاً لسلم ليكرت الرباعي، مما يعكس إدراكاً معتدلاً لدى أساتذة التربية البدنية بأهمية دورهم في ترسيخ مفاهيم التغذية الصحية لدى التلاميذ.

وقد بينت البيانات وجود تفاوت في درجة الموافقة على العبارات، حيث جاءت بعض الجوانب مدعومة بوعي جيد، في حين تراجع الاهتمام بجوانب أخرى لا تقل أهمية.

فقد سجلت بعض العبارات متوسطات مرتفعة، مثل العبارة الأولى التي تعكس حرص الأستاذ على التوصية بغذاء يومي متكامل (3.27)، والعبارة الرابعة التي تبرز توجيهاته للتلاميذ بخصوص النوم والراحة (3.33)، إلى جانب العبارة الثامنة التي توضح دور الأستاذ

في تنمية وعي التلاميذ بكيفية الحفاظ على الوزن الصحي (3.50). هذا يعكس اهتماما كبيرا من طرف الأساتذة بالجوانب الأساسية والمباشرة المرتبطة بالتغذية والصحة العامة.

في المقابل، أظهرت العبارات المتعلقة بتفاصيل التغذية الصحية درجات موافقة منخفضة، حيث حصلت عبارة أهمية تناول الخضراوات والفاكهة على متوسط (2.23)، تلتها عبارة أضرار الطعام المقلي وفوائد المطهي (2.20)، وأهمية الاتزان في شرب القهوة والشاي (2.03)، وهي مؤشرات تدل على ضعف التركيز على الجوانب الدقيقة للسلوك الغذائي داخل الحصص الدراسية، رغم أهميتها في بناء وعي صحي متكامل لدى التلاميذ في هذه المرحلة العمرية.

أما العبارتان المتعلقةتان بأهمية وجبة الإفطار (2.70) وتحديد عناصر الغذاء التي تمد الجسم بالطاقة (2.90)، فقد سجلنا متوسطات تصنف ضمن الفئة المتوسطة، مما يوحي بوجود اهتمام جزئي بهذه المواضيع من طرف بعض الأساتذة، دون أن يكون هذا التوجه عاما أو متعمقا بالشكل المطلوب.

وانطلاقاً من هذه المعطيات، يمكن القول إن دور أستاذ التربية البدنية في تعزيز الوعي بالتغذية الصحية موجود ولكنه يحتاج إلى دعم وتطوير، خاصة في الجوانب الدقيقة التي تؤثر بشكل مباشر على العادات الغذائية اليومية للتلاميذ. وتبرز الحاجة إلى إدماج مضامين غذائية أكثر تحديداً في التكوين البيداغوجي للأساتذة، وتعزيز وعيهم بأهمية الربط بين التربية البدنية والتربية الصحية، بما يسهم في إحداث تأثير مستدام على نمط حياة المتعلمين.

ثانياً: اتجاه عبارات المحور الثاني (الوعي بالصحة الشخصية)

جدول (08): اتجاه عبارات المحور الثاني (الوعي بالصحة الشخصية)

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
1	اقترح وجود بطاقة صحية لكل تلميذ مسجل بها حالته الصحية.	3.63	.615	مرتفعة
2	أوضح أهمية اختيار الملابس المناسبة في كل الظروف.	3.23	.774	متوسطة
3	أوضح اهمية التهوية الجيدة والشمس. بالسكن	1.97	.999	منخفضة
4	احث على أهمية تغليم الأظافر (اليدين والقدمين)	3.17	.950	متوسطة
5	أوضح أهمية اجراء كشف طبي قبل الانضمام للفريق المدرسي	3.90	.403	مرتفعة
6	أوضح الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدارسة.	2.37	1.159	منخفضة
7	اشير خلال الحصص الى كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.	3.07	.907	متوسطة
8	اعطي معلومات بخصوص عمل الأجهزة الحيوية في الجسم.	2.63	.964	متوسطة
	متوسط عبارات الوعي بالصحة الشخصية	3.00	.535	متوسطة

المصدر: من إعداد الطالب على ظل مخرجات SPSS 25

التعليق:

أظهرت نتائج الجدول أن متوسط استجابات أفراد العينة حول محور "الوعي بالصحة الشخصية" بلغ (3.00) بانحراف معياري (0.535)، وهو ما يُصنف ضمن المستوى المتوسط حسب سلم ليكرت الرباعي، ما يدل على أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يُبدون اهتماماً مقبولاً إلى حد ما بتوعية التلاميذ بالجوانب المتعلقة بالصحة الشخصية، دون أن يصل هذا الدور إلى المستوى المطلوب من التفعيل والانتظام.

وقد تميزت بعض العبارات بمتوسطات مرتفعة، تعكس وعياً واضحاً بأهمية الصحة الفردية لدى التلاميذ، كما هو الحال مع العبارة الأولى التي تقترح وجود بطاقة صحية لكل تلميذ (3.63)، والعبارة الخامسة التي تؤكد أهمية الكشف الطبي قبل الانضمام للفريق المدرسي

(3.90)، وهو ما يُبرز إدراكًا لدى الأساتذة لأهمية المتابعة الصحية المنظمة والوقاية من المشاكل الصحية المرتبطة بالنشاط البدني.

هذه النتائج تعكس مستوى جيدًا من المسؤولية التربوية التي يتحملها الأستاذ تجاه صحة تلاميذه.

في المقابل، جاءت بعض العبارات بدرجات موافقة منخفضة، مثل العبارة الثالثة المتعلقة بأهمية التهوية الجيدة والتعرض للشمس في السكن، التي سجلت (1.97)، والعبارة السادسة حول الشروط الصحية لوضع الجلوس أثناء الدراسة (2.37)، ما يشير إلى نقص في الوعي أو في نقل هذه المعارف للتلاميذ خلال الحصص، رغم ارتباطها المباشر بالوقاية من الأمراض وتحقيق الراحة الجسدية والنفسية في بيئة التعلم.

أما باقي العبارات فقد تراوحت بين متوسطة وعالية، مثل أهمية اختيار الملابس المناسبة (3.23)، أهمية تقليم الأظافر (3.17)، الإشارة إلى كيفية حماية الجسم (3.07)، وتقديم معلومات عن الأجهزة الحيوية في الجسم (2.63). هذه المتوسطات تدل على وجود مساهمة فعلية من طرف الأستاذ في توجيه التلاميذ نحو تبني سلوكيات صحية أساسية، لكنها لا تزال بحاجة إلى تعميق وتركيز أكبر لتتحول إلى ممارسات ثابتة لدى المتعلمين.

وبناءً عليه، يمكن القول إن مستوى الوعي بالصحة الشخصية كما يعكسه سلوك أستاذ التربية البدنية متوسط بشكل عام، ويُبرز جوانب قوة في بعض المسائل المرتبطة بالرعاية الصحية الرسمية (مثل البطاقة الصحية والكشف الطبي)، لكنه يتطلب تطويرًا في نقل الوعي بممارسات النظافة والوقاية اليومية .

هذا يُحتم تعزيز التكوين البيداغوجي للأساتذة في هذا المجال، وتشجيعهم على توظيف الأنشطة الرياضية كفرص تربوية لدمج التربية الصحية في سلوك التلاميذ اليومي.

**ثالثًا: اتجاه عبارات المحور الثالث (الوعي بالممارسة الرياضية)**

**جدول (09): اتجاه عبارات المحور الثالث (الوعي بالممارسة الرياضية)**

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
1	ابن أهمية الاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمارين.	3.67	.479	مرتفعة
2	ابن دور ممارسة الأنشطة الرياضية في مساعدة الجسم في أداء وظائفه	3.53	.629	مرتفعة
3	اعطي نصائح لتجنب وسائل التعب البدني والإجهاد.	3.47	.776	مرتفعة
4	اشير الى التأثير الإيجابي لممارسة الرياضة في تعديل القوام.	3.13	1.074	متوسطة
5	اعطي نصائح بخصوص شروط المشي الصحيح.	2.60	1.248	متوسطة
6	اوصي بالاشتراك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا.	3.27	.868	مرتفعة
7	اوصي بالمشي لسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة لدموية.	3.47	.681	مرتفعة
8	احث التلاميذ بالاشتراك في الأنشطة الرياضية والترويحية	3.77	.568	مرتفعة
	متوسط عبارات الوعي بالممارسة الرياضية	.418	3.36	مرتفعة

المصدر: من إعداد الطالب على ظل مخرجات SPSS 25

### التعليق:

أظهر تحليل بيانات هذا المحور أن متوسط استجابات أفراد العينة بلغ (3.36) بانحراف معياري (0.418)، وهو ما يُصنف ضمن المستوى المرتفع حسب سلم ليكرت الرباعي. وتدل هذه النتيجة على أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يؤدون دورًا فعالاً في تعزيز وعي التلاميذ بأهمية الممارسة الرياضية، ويتعاملون مع الأنشطة الرياضية بوصفها وسيلة تربية وصحية تسهم في تكوين سلوكيات سليمة لدى التلاميذ في مرحلة مبكرة.

وقد اتسمت معظم عبارات هذا المحور بدرجة موافقة مرتفعة، مما يُشير إلى اهتمام الأساتذة بإبراز الفوائد البدنية والنفسية للرياضة .

حيث سجلت العبارة الأولى المتعلقة بأهمية الاستحمام بعد التمرين أعلى متوسط (3.67)، تليها العبارة الثامنة التي تؤكد على الحث على المشاركة في الأنشطة الرياضية والترويحية (3.77)، وهي مؤشرات قوية على الاهتمام بالنظافة الشخصية المرتبطة بالنشاط البدني، وتشجيع التلاميذ على الانخراط في نشاطات رياضية منظمة.

كذلك برزت عبارات أخرى بمستوى مرتفع مثل بيان دور الرياضة في تحسين وظائف الجسم (3.53)، تقديم نصائح لتقادي الإجهاد (3.47)، والتوصية بالمشي لتحفيز الدورة الدموية (3.47)، وكلها تؤكد على الجانب الوقائي والوظيفي للممارسة الرياضية الذي ينقله الأستاذ بفعالية إلى التلاميذ.

في المقابل، برزت عبارتان بمستوى متوسط فقط، هما: العبارة الرابعة التي تتناول التأثير الإيجابي للرياضة على تعديل القوام (3.13)، والعبارة الخامسة التي تعطي نصائح حول المشي الصحيح (2.60). هذه النتيجة قد تُشير إلى وجود قصور نسبي في التركيز على الأبعاد التقنية أو الشكلية للممارسة الرياضية، أو إلى أن هذه الجوانب لا تحظى بنفس القدر من التركيز من طرف الأستاذ بالمقارنة مع الجوانب التحفيزية والصحية العامة.

عموماً، تعكس نتائج هذا المحور الدور التربوي النشط والفعال الذي يقوم به أستاذ التربية البدنية في ترسيخ ثقافة الممارسة الرياضية لدى التلاميذ، ليس فقط بوصفها نشاطاً حركياً، بل كوسيلة للحفاظ على الصحة، وتحسين المزاج، وتنمية الوعي الذاتي بالجسم. وهو ما يعزز أهمية تكثيف دعم هذا التوجه من خلال مناهج واضحة، وفضاءات رياضية ملائمة، وتكوين مستمر للأساتذة يمكنهم من أداء أدوارهم الوقائية والتربوية بفاعلية أكبر.

## 2. اختبار الفرضيات:

جدول (10): نتائج اختبار T لفرضيات الدراسة

الفرضية	T	df	Sig	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدالة
الوعي الصحي	9.668	29	.000	60	78.8	10.65	دالة إحصائياً
الوعي بالتغذية الصحية	2.852	29	.008	20	22.17	4.16	دالة إحصائياً
الوعي بالصحة الشخصية	5.078	29	.000	20	23.97	4.28	دالة إحصائياً

دالة إحصائية	3.35	26.9	20	.000	29	11.295	الوعي بالممارسة الرياضية
المتوسط الفرضي = عدد البنود × متوسط مقياس ليكرت الرباعي (2.5)							

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSS 25

التعليق:

الفرضية العامة (الوعي الصحي):

اختبار T أظهر قيمة  $t = 9.668$  ومستوى معنوية  $0.05 < 0.000 = \text{Sig}$  ، مما يدل على وجود فرق معنوي بين المتوسط الفرضي (60) والمتوسط الحسابي (78.8). إذن، يتم رفض الفرضية الصفرية ( $H_0$ ) وقبول الفرضية البديلة ( $H_1$ ) ، مما يعني أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي وملمووس في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

الفرضية الفرعية الأولى (الوعي بالتغذية الصحية):

قيمة  $t = 2.852$  مع مستوى معنوية  $0.05 > 0.008$ ، تدل على فرق معنوي بين المتوسط الفرضي (20) والمتوسط الحسابي (22.17). لذا نرفض الفرضية الصفرية ( $H_0$ ) ونقبل الفرضية البديلة ( $H_1$ ) ، مما يؤكد وجود تأثير إيجابي لأستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي بالتغذية لدى التلاميذ.

الفرضية الفرعية الثانية (الوعي بالصحة الشخصية):

قيمة  $t = 5.078$  ومستوى معنوية  $0.05 > 0.000$ ، ما يشير إلى فرق معنوي كبير بين المتوسط الفرضي (20) والمتوسط الحسابي (23.97). بناء عليه، نرفض  $H_0$  ونؤكد وجود دور إيجابي في تنمية الوعي بالصحة الشخصية.

الفرضية الفرعية الثالثة (الوعي بالممارسة الرياضية):

حصلنا على  $t = 11.295$  ومستوى معنوية  $0.05 > 0.000$ ، مما يدل على فرق معنوي واضح بين المتوسط الفرضي (20) والمتوسط الحسابي (26.9). هذا يدعم قبول  $H_1$  ويدل

على تأثير إيجابي قوي لأستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي بالممارسة الرياضية لدى التلاميذ.

### 3. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

أظهرت نتائج الدراسة دلالة واضحة على أن أساتذة المرحلة الابتدائية يرون أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور مهم في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وهو ما يتقاطع مع الرؤية التربوية الحديثة التي تؤكد على التكامل بين الأدوار التعليمية والتوعوية داخل المؤسسة التربوية.

إن ارتفاع متوسطات استجابات أفراد العينة يعكس إدراك الأساتذة للدور المتكامل الذي يمارسه أستاذ التربية البدنية، الذي لا يقتصر على تطوير المهارات الحركية فقط، بل يمتد إلى غرس قيم وسلوكيات صحية لدى التلاميذ. ويُستنتج من ذلك أن حصة التربية البدنية تتعدى كونها مجالاً لتنمية اللياقة البدنية، لتصبح إطاراً متكاملًا لبناء الوعي الصحي بمفهومه الشامل.

فيما يتعلق بالتغذية الصحية، تشير مؤشرات النتائج إلى أن أستاذ التربية البدنية يلعب دوراً تثقيفياً من خلال الأنشطة الصفية والتوجيهات المباشرة التي يقدمها، مما يعكس اعتقاد الأساتذة في قدرة الأستاذ على تنمية معرفة التلاميذ بعناصر النظام الغذائي المتوازن. وهذه النتيجة تنسجم مع الدراسات السابقة التي بينت أهمية التربية البدنية في تعزيز المفاهيم الصحية المرتبطة بالتغذية، خاصة في مرحلة الطفولة التي تُعد فترة حرجة لتكوين العادات الصحية.

أما بخصوص الوعي بالصحة الشخصية، فقد أظهرت النتائج مؤشرات قوية على مساهمة أستاذ التربية البدنية في تشكيل سلوكيات النظافة والوقاية لدى التلاميذ، سواء من خلال الإرشادات الصفية، أو النمذجة السلوكية التي يقدمها خلال الممارسات اليومية. ومن المهم الإشارة إلى أن المرحلة الابتدائية تُعد بيئة خصبة لغرس هذه السلوكيات، ما يجعل تدخل الأستاذ في هذا السياق ذا فعالية مضاعفة.

فيما يخص الوعي بالممارسة الرياضية، فإن النتائج تعكس فعالية أستاذ التربية البدنية في تحفيز التلاميذ نحو النشاط الحركي، وتكوين اتجاهات إيجابية تجاه الرياضة كوسيلة للوقاية من الأمراض وتحسين المزاج والصحة العامة. ويُعزى هذا التأثير إلى الطبيعة التحفيزية لحصص التربية البدنية، إضافة إلى أساليب الأستاذ في تبسيط مفاهيم الصحة وربطها بالممارسة اليومية.

بشكل عام، تُشير هذه النتائج إلى ضرورة إعادة النظر في الدور التربوي لأستاذ التربية البدنية، باعتباره فاعلاً مهماً في المنظومة الصحية التربوية، وليس فقط كمنسق لحركات أو أنشطة بدنية.

وهذا يدفع بالمؤسسة التربوية إلى تعزيز برامج التكوين المستمر للأساتذة، وتزويدهم بمضامين صحية حديثة تُسهم في تطوير معارف وسلوكيات التلاميذ الصحية.

## خلاصة:

تطرق هذا الفصل إلى عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية المتعلقة بدور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. تم تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS الإصدار 25، حيث شملت التحليلات الإحصائية التكرارات، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، بالإضافة إلى اختبار T لعينة واحدة لفحص فرضيات الدراسة.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تشير إلى أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية دورًا ملموسًا في تعزيز الوعي الصحي العام لدى التلاميذ، إلى جانب تأثيره الإيجابي في الوعي بالتغذية الصحية، والوعي بالصحة الشخصية، وكذلك الوعي بأهمية الممارسة الرياضية المنتظمة. تدعم هذه النتائج الفرضيات البديلة وتؤكد على الأهمية الكبيرة لهذا التخصص في تحقيق أهداف التربية الصحية داخل البيئة المدرسية.

## الفصل السادس: الاستنتاجات العامة

1. الاستنتاجات

2. التوصيات

## 1. الاستنتاجات:

- إن التربية البدنية تتجاوز حدود النشاط الحركي والترفيهي لتُصبح ركيزة أساسية في تعزيز الصحة العامة لدى المتعلمين في سن مبكرة .
- أظهرت النتائج المتوصل إليها من خلال التحليل الإحصائي لعينة الدراسة، والتي شملت 30 تلميذاً من مرحلة التعليم الابتدائي، أن لأستاذ التربية البدنية دور في ترسيخ مفاهيم صحية متنوعة لدى التلاميذ، سواء تعلق الأمر بالتغذية السليمة، النظافة الشخصية، أو أهمية النشاط الرياضي المنتظم.
- أثبتت المعطيات الميدانية صدق الفرضيات البديلة، وبيّنت وجود أثر إيجابي ملموس لأستاذ التربية البدنية في التكوين الصحي للتلاميذ، وهو ما يعكس الحاجة إلى دعم هذا التخصص داخل المؤسسة التربوية، سواء من حيث التأطير البيداغوجي أو من حيث تكوين الأساتذة وتحفيزهم على دمج التربية الصحية في الأنشطة اليومية الممارسة داخل الحصة.
- تُبرز هذه الدراسة أهمية اعتماد مناهج تعليمية متكاملة تدمج بين الجوانب المعرفية، البدنية، والصحية، بما يضمن تنشئة جيل أكثر وعياً بجسده وسلامته، وأكثر قدرة على اتخاذ السلوكات الصحية السليمة في حياته اليومية. كما أن الدور التربوي الذي يضطلع به أستاذ التربية البدنية يستحق المزيد من التقدير والاهتمام من طرف الإدارات التربوية وصنّاع القرار، لما له من انعكاسات إيجابية على الصحة الجسدية والنفسية للتلاميذ.
- تفتح الدراسة آفاقاً مستقبلية للبحث في مجالات أكثر تخصصاً، كأثر التربية البدنية على الصحة النفسية، أو علاقتها بالتحصيل الدراسي، مما يُعزز من مكانة هذا المجال ضمن السياسة التربوية الوطنية.

## 2. التوصيات:

- تنظيم دورات تكوينية للأساتذة حول الصحة والتغذية.
- إدماج محتوى صحي في مناهج التربية البدنية.
- تعزيز التوعية بالنظافة الشخصية والوقاية داخل الحصص.
- تشجيع الاستحمام بعد التمارين والممارسات الصحية.
- اعتماد بطاقة صحية لكل تلميذ لمتابعة حالته الصحية.
- تحفيز التلاميذ على المشاركة في الأنشطة الصحية والتوعوية.
- تحسين بيئة المدرسة من حيث التهوية والنظافة ومقاعد الدراسة.

# قائمة المراجع

المراجع:

- الجفري علي، (2014)، اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني، مجلة جامعة النجاح لأبحاث العلوم الإنسانية، 28، (8)
- العربي محمد، (2014-2015)، دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في نشر الوعي الوقائي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، تخصص النشاط البدني الرياضي الوقائي الصحي، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر -3-
- الحاج قادري، (2010-2011)، واقع الممارسة الرياضية في الطور الابتدائي وأثره على النمو النفسي الاجتماعي للتلاميذ، مذكرة ماجستير، تخصص النشاط الرياضي البدني التربوي، جامعة الجزائر -3-
- السعيد مزروع وفاطمة الزهراء زيدان، معالم التربية البدنية والرياضية في المراحل التعليمية الثلاث، جامعة بسكرة، الجزائر
- الشاعر عبد المجيدي وآخرون، (2005)، الصحة والسلامة العامة، ط 01، دار اليازوري للنشر والتوزيع، عمان
- المهجة نبال، (2009)، العادات الغذائية لدى طلبة كلية التربية بجامعة القادسية، مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، 26. 1
- الركبان محمد، (2009)، البدانة الداء والدواء، مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية Kacst، السعودية
- أمين أنور الخولي، (1996)، الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت
- بن زيان الطاهر، (2021-2022)، دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط، مذكرة دكتوراه، تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي، جامعة امحمد بوقرة بومرداس

## قائمة المراجع

- بدح أحمد ومزاهرة أيمن وبدران سليمان، (2009)، الثقافة الصحية، ط 01، دار المسيرة، الأردن
- بيلفسكي ومجيد وريسان خريبط وألكسندر فنج، (2000)، ألعاب الحركة، ط 01، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن
- بسطاويسي أحمد وعباس أحمد صالح السمراني، (1984)، طرق التدريس في التربية الرياضية، مطابع جامعة الموصل، العراق
- وزارة التربية الوطنية: لكتاب السنوي، (1998)، المركز الوطني للوثائق التربوية
- زرزور محمود، (2008/04/21-20)، دور التربية في تنمية الثقافة الصحية -دراسته تحليلية-، بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي العربي الثالث التعليم وقضايا المجتمع المعاصر، جامعة سوهاج
- حسن أحمد الشافعي، (2005)، حقوق الإنسان وقانون الطفل في التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية
- حسين صبحي وعفاف، (2021)، التربية الغذائية والصحية، ط 03، مجموعة النيل العربية للنشر والتوزيع، القاهرة
- محمد محمد الحماحي، (1999)، تطور الفكر التربوي في مجال التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- محمد عوض البسيوني وفيصل ياسين الشاطي، (1992)، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر
- محمد سعيد عظمي، (1996)، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية، منشأة معارف، الإسكندرية
- محمد الحمادي، (1998)، تطوير الفكر التربوي في مجال التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- محمد عبد الفتاح الصيرفي، (2002)، البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين، دار وائل للنشر، عمان

## قائمة المراجع

- محمد حسن علاوي، (1992)، سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان
- محفوظ جودة، (2008)، التحليل الإحصائي الأساسي باستخدام SPSS، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان
- معن التتجي والبحر غيث، (2014)، لتحليل الإحصائي للاستبيانات باستخدام برنامج spss، مركز سبر للدراسات الإحصائية والسياسات العامة، تركيا
- ميرفت زيب، (2013)، اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي بين الطلاب البدناء وغير البدناء، مجلة دراسات العلوم التربوية، 40، (1)
- معوض حسن السيد، (1967)، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مكتبة القاهرة الجديدة، القاهرة
- سلامة بهاد الدين، (2001)، الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، مصر
- سعد زغول محمد والسايح محمد مصطفى، (2004)، تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية
- عبد العزيز مفتاح، (2010)، مقدمة في علم نفس الصحة، ط 01، دار وائل للنشر، عمان
- عزة خليل، (2002)، علم نفس اللعب في الطفولة المبكرة، دار الفكر العربي، القاهرة
- فخرو عائشة، (2003)، دراسة مقارنة لمستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات المعلمات تخصص الاقتصاد المنزلي بكلية التربية جامعة قطر والتخصصات الأخرى في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، (4)
- فؤاد البهي السيد، (1975)، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة
- راشد محمد بن جساس، طرق تدريس التربية البدنية
- رشيد زرواتي، (2007)، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر، الجزائر

## قائمة المراجع

- شيلي تايلور، (2008)، علم النفس الصحي، ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاكر وطعمية داود، دار الحامد عمان، الأردن
- خلفي عبد الحليم، (2013)، أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتامنغست، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (13)
- خميس محمد، (2002)، اتجاهات مدير المدارس في وكالة الغوث الدولية في الأردن نحو برنامج التربية الرياضية المدرسية، مجلة جامعة النجاح لأبحاث الأبحاث العلوم الإنسانية
- الشلهوب عبد الملك، (2018/06/20)، دور الإعلام في تحقيق الوعي الصحي:

<https://skinandgallery.org/wp>

## القوانين والمواثيق

- اتفاقية إطار بين وزارة الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية ووزارة التكوين والتعليم المهنيين، اتفاقية التعاون 2004/08/14

# الملاحق

ملحق 01: استمارة الاستبيان

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان بعنوان:

دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي  
الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

التعليمة:

في إطار الإعداد لمذكرة ماستر تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي نلتمس منكم التعاون لإتمام هذه الدراسة ميدانياً وهذا من خلال حرصكم على ملأ هذه الاستمارة بكل موضوعية مع العلم أنها لا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط.

المطلوب منك وضع علامة (x) في الخانة التي تعبر عن رأيك أمام كل عبارة.

الملاحق

الوعي بالتغذية الصحية					
الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
1	أوصي أن يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً				
2	على التلاميذ تناول وجبة الإفطار لأهميتها				
3	أبين للتلاميذ عناصر الغذاء التي تدمم بالطاقة				
4	أحث التلاميذ على الاهتمام بالنوم والراحة لساعات كافية				
5	أوضح للتلاميذ أهمية تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة				
6	أوضح أضرار الطعام المقلي وفوائد المطهي				
7	أوضح أهمية الاتزان في شرب القهوة والشاي				
8	أوضح كيفية الحفاظ على الوزن بالشكل المناسب				
الوعي بالصحة الشخصية					
الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
1	أقترح وجود بطاقة لكل تلميذ مسجل بها حالته الصحية				
2	أوضح أهمية اختبار الملابس المناسبة في كل الظروف				
3	أوضح أهمية التهوية الجيدة والشكس بالسكن				
4	أحث على أهمية تغليم الأظافر (اليدين والقدمين)				



ملحق 02: مخرجات SPSS معاملات ألفا كرونباخ

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.827	24

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.610	8

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.760	8

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.613	8

ملحق 03: مخرجات SPSS معاملات بيرسون بين كل عبارة والمحور الذي تنتمي إليه

		متوسط المحور 01	A1	A2	A3	A4
01_متوسط المحور	Pearson Correlation	1	-.261	.724**	.823**	.594**
	Sig. (2-tailed)		.163	.000	.000	.001
	N	30	30	30	30	30
A1	Pearson Correlation	-.261	1	-.448*	-.140	-.225
	Sig. (2-tailed)	.163		.013	.459	.231
	N	30	30	30	30	30
A2	Pearson Correlation	.724**	-.448*	1	.514**	.188
	Sig. (2-tailed)	.000	.013		.004	.319
	N	30	30	30	30	30
A3	Pearson Correlation	.823**	-.140	.514**	1	.600**
	Sig. (2-tailed)	.000	.459	.004		.000
	N	30	30	30	30	30
A4	Pearson Correlation	.594**	-.225	.188	.600**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	.231	.319	.000	
	N	30	30	30	30	30
A5	Pearson Correlation	.748**	-.580**	.600**	.508**	.368*
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.004	.045
	N	30	30	30	30	30
A6	Pearson Correlation	.732**	-.026	.478**	.537**	.214
	Sig. (2-tailed)					
	N	30	30	30	30	30

## الملاحق

	Sig. (2-tailed)	.000	.890	.008	.002	.256
	N	30	30	30	30	30
A7	Pearson Correlation	.698**	-.361*	.436*	.551**	.498**
	Sig. (2-tailed)	.000	.050	.016	.002	.005
	N	30	30	30	30	30
A8	Pearson Correlation	-.318	.171	-.296	-.455*	-.222
	Sig. (2-tailed)	.086	.368	.112	.011	.239
	N	30	30	30	30	30

### Correlations

		متوسط المحور 02	A9	A10	A11	A12
متوسط المحور 02	Pearson Correlation	1	.559**	.367*	.645**	.773**
	Sig. (2-tailed)		.001	.046	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
A9	Pearson Correlation	.559**	1	.186	.204	.521**
	Sig. (2-tailed)	.001		.325	.280	.003
	N	30	30	30	30	30
A10	Pearson Correlation	.367*	.186	1	.100	.367*
	Sig. (2-tailed)	.046	.325		.601	.046
	N	30	30	30	30	30
A11	Pearson Correlation	.645**	.204	.100	1	.297
	Sig. (2-tailed)	.000	.280	.601		.111
	N	30	30	30	30	30
A12	Pearson Correlation	.773**	.521**	.367*	.297	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.046	.111	
	N	30	30	30	30	30
A13	Pearson Correlation	.478**	.404*	.299	-.009	.406*
	Sig. (2-tailed)	.007	.027	.109	.964	.026
	N	30	30	30	30	30
A14	Pearson Correlation	.719**	.098	-.060	.547**	.381*
	Sig. (2-tailed)	.000	.605	.752	.002	.038
	N	30	30	30	30	30
A15	Pearson Correlation	.809**	.354	.419*	.573**	.467**
	Sig. (2-tailed)	.000	.055	.021	.001	.009
	N	30	30	30	30	30
A16	Pearson Correlation	.532**	.347	-.205	.130	.445*
	Sig. (2-tailed)	.002	.060	.277	.494	.014
	N	30	30	30	30	30

### Correlations

		متوسط المحور 03	A17	A18	A19	A20
متوسط المحور 03	Pearson Correlation	1	.602**	.354	.271	.608**
	Sig. (2-tailed)		.000	.055	.148	.000

## الملاحق

	N	30	30	30	30	30
A17	Pearson Correlation	.602**	1	.038	-.031	.290
	Sig. (2-tailed)	.000		.841	.871	.120
	N	30	30	30	30	30
A18	Pearson Correlation	.354	.038	1	-.033	-.007
	Sig. (2-tailed)	.055	.841		.863	.972
	N	30	30	30	30	30
A19	Pearson Correlation	.271	-.031	-.033	1	-.036
	Sig. (2-tailed)	.148	.871	.863		.851
	N	30	30	30	30	30
A20	Pearson Correlation	.608**	.290	-.007	-.036	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.120	.972	.851	
	N	30	30	30	30	30
A21	Pearson Correlation	.642**	.461*	.193	-.014	.298
	Sig. (2-tailed)	.000	.010	.306	.940	.109
	N	30	30	30	30	30
A22	Pearson Correlation	.615**	.221	-.080	.116	.441*
	Sig. (2-tailed)	.000	.241	.674	.542	.015
	N	30	30	30	30	30
A23	Pearson Correlation	.611**	.598**	.365*	.030	.053
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.047	.873	.779
	N	30	30	30	30	30
A24	Pearson Correlation	.386*	.084	.264	.177	.109
	Sig. (2-tailed)	.035	.658	.159	.349	.566
	N	30	30	30	30	30

### Correlations

		A21	A22	A23	A24
متوسط المحور_03	Pearson Correlation	.642**	.615**	.611**	.386*
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.035
	N	30	30	30	30
A17	Pearson Correlation	.461*	.221	.598**	.084
	Sig. (2-tailed)	.010	.241	.000	.658
	N	30	30	30	30
A18	Pearson Correlation	.193	-.080	.365*	.264
	Sig. (2-tailed)	.306	.674	.047	.159
	N	30	30	30	30
A19	Pearson Correlation	-.014	.116	.030	.177
	Sig. (2-tailed)	.940	.542	.873	.349
	N	30	30	30	30
A20	Pearson Correlation	.298	.441*	.053	.109
	Sig. (2-tailed)	.109	.015	.779	.566

## الملاحق

	N	30	30	30	30
A21	Pearson Correlation	1	.134	.389*	-.233
	Sig. (2-tailed)		.482	.034	.215
	N	30	30	30	30
A22	Pearson Correlation	.134	1	.190	.480**
	Sig. (2-tailed)	.482		.314	.007
	N	30	30	30	30
A23	Pearson Correlation	.389*	.190	1	.202
	Sig. (2-tailed)	.034	.314		.285
	N	30	30	30	30
A24	Pearson Correlation	-.233	.480**	.202	1
	Sig. (2-tailed)	.215	.007	.285	
	N	30	30	30	30

### ملحق 04: مخرجات SPSS المتوسطات والانحرافات

#### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
A1	30	3.27	.740
A2	30	2.70	1.208
A3	30	2.90	1.062
A4	30	3.33	.758
A5	30	2.23	1.194
A6	30	2.20	1.064
A7	30	2.03	1.066
A8	30	3.50	.820
متوسط المحور_01	30	2.77	.520
A9	30	3.63	.615
A10	30	3.23	.774
A11	30	1.97	.999
A12	30	3.17	.950
A13	30	3.90	.403
A14	30	2.37	1.159
A15	30	3.07	.907
A16	30	2.63	.964
متوسط المحور_02	30	3.00	.535
A17	30	3.67	.479
A18	30	3.53	.629
A19	30	3.47	.776
A20	30	3.13	1.074
A21	30	2.60	1.248
A22	30	3.27	.868

## الملاحق

A23	30	3.47	.681
A24	30	3.77	.568
متوسط المحور_03	30	3.36	.418
Valid N (listwise)	30		

### ملحق 05: مخرجات SPSS اختبار T لعينة واحدة

#### One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الوعي الصحي	30	78.8000	10.65053	1.94451

#### One-Sample Test

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الوعي الصحي	9.668	29	.000	18.80000	14.8230	22.7770

T

#### One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الوعي بالتغذية الصحية	30	22.1667	4.16126	.75974

#### One-Sample Test

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الوعي بالتغذية الصحية	2.852	29	.008	2.16667	.6128	

#### One-Sample Test

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الوعي بالتغذية الصحية						3.7205

#### One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الوعي بالصحة الشخصية	30	23.9667	4.27892	.78122

## الملاحق

### One-Sample Test

Test Value = 20

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
الوعي بالصحة الشخصية	5.078	29	.000	3.96667	2.3689

### One-Sample Test

Test Value = 20

95% Confidence Interval of the Difference

Upper

الوعي بالصحة الشخصية	5.5644
----------------------	--------

### One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الوعي بالممارسة الرياضية	30	26.9000	3.34612	.61092

### One-Sample Test

Test Value = 20

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
الوعي بالممارسة الرياضية	11.295	29	.000	6.90000	5.6505

### One-Sample Test

Test Value = 20

95% Confidence Interval of the Difference

Upper

الوعي بالممارسة الرياضية	8.1495
--------------------------	--------



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المعيلة  
معهد علوم وثقافات النشاطات البدنية والرياضية



## تصريح بالنزاهة العلمية

أنا الممضي أدناه

الطالب (ة): جويل أحمد ياسين  
الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 2108436495 الصادرة بتاريخ: 2022/10/13  
عن (دائرة / بلدية): عين الخضر ولاية الجزيرة  
المسجل بقسم: التربية البدنية  
تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي  
المكلف بإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة:

دكتوراه  ماستر  الليسانس

أصرح بشرفي بأنني التزم بمراعاة المعايير العلمية و المنهجية ومعايير أخلاقيات المهنة و النزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز المذكرة / الأطروحة .

التاريخ: 2025/06/10

نقله وصدق على أعضاء السيد (ة): أحمد ياسين  
على المشرفين في:

توقيع المعنى

10 جوان 2025



أنا الممضي أدناه أحمد ياسين أصرح  
بأنني التزم بمراعاة المعايير العلمية و المنهجية و  
معايير أخلاقيات المهنة و النزاهة الأكاديمية المطلوبة في  
إنجاز المذكرة / الأطروحة .