وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بمسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

القسم : التربية البدنية

الرقم التسلسلي:.....

الشعبة : نشاط بدني رياضي تربوي

الرمز: .....

التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة (ماستر)

مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ الطور المتوسط

(دراسة ميدانية ببعض متوسطات بلدية سطيف)

إعداد الطالب :

زادي زين العابدين

إشراف الأستاذ:

أ.د: بن نجمة نورالدين

السنة الجامعية :

2025 – 2024

إهداء

﴿ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ﴾
[الإسراء: 24]

إلى من غرسا في قلبي معنى الحياة،
...إلى من سهرا الليالي وضحيا براحتهما لأجل أن أكون ما أنا عليه اليوم

إلى أبي، نبع القوة والسكينة، من علّمني كيف أواجه الحياة بشجاعة، وكيف أزرع القيم قبل الأهداف

إلى أمي، نبع الحنان والنور الذي لا ينطفئ، من احتوت ضعفي بدعائها، وكانت سرّ بركتي في كل خطواتي

وإلى أخواتي العزيزات، رفيقات القلب والدرب، من كنّ لي سندًا في كل مراحل العمر الى ابنتاي **كوثر و رحمة**

الى كل من ساندني و دعمني في المواصلة و تحدي الظروف لإكمال هذا المشوار

الى كل من ساعدني

أهديكم ثمرة هذا الجهد المتواضع، فأنتم الروح التي ألهمتني، والدافع الذي منحني القوة للاستمرار

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتمّ الصالحات، وبتوفيقه تتحقق الغايات.

أتقدّم بخالص الشكر والتقدير إلى إدارة الجامعة التي وفّرت لنا بيئة علمية مناسبة، ومناخًا أكاديميًا محفزًا ساعدنا على التحصيل والبحث والتكوين . كما لا يفوتني أن أعبر عن امتناني العميق إلى كل الأساتذة الأجلاء الذين لم يبخلوا علينا بعلمهم وتوجيهاتهم طيلة السنة الدراسية، فكانوا لنا قدوة في الجِدّ والعطاء.

وبشكل خاص، أتوجّه بأسمى عبارات الشكر والعرفان إلى أستاذي المشرف المحترم
الأستاذ الدكتور بن نجمة نورالدين ****
على ما بذله من جهد وتوجيهات قيّمة، وعلى سعة صدره، وتشجيعه المتواصل، وملاحظاته البنّاءة التي كان لها بالغ الأثر في إنجاز هذا العمل العلمي.

جزاكم الله عني كل خير، وجعل ما تقدمونه من علمٍ وعملٍ في ميزان حسناتكم

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

تصريح بالنزاهة العلمية

أنا الممضي أدناه

الطالب (ة): زادي زين العابدين

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 411742990 الصادرة بتاريخ 2024/05/21

عن (دائرة / بلدية): مسيلة محمد بوضياف الولاية المسيلة

المسجل بقسم : التربية البدنية

تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

المكلف بإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة :

الليسانس ( ) ماستر (X) دكتوراه ( )

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

التاريخ 2025/06/04

توقيع المعني

تشهد وصودق على إمضاء السيد(ة) 01 2025

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
إهداء	
شكر	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
الملخص باللغة العربية	
الملخص باللغة الانجليزية	
مقدمة	أ-ب
الفصل الأول : الإطار النظري للدراسة	
إشكالية الدراسة	13
فرضيات الدراسة	15
أهمية الدراسة	15
أهداف الدراسة	16
تحديد المفاهيم و مصطلحات الدراسة	16
الدراسات السابقة	19
مميزات الدراسة الحالية	23
الفصل الثاني : الأنشطة البدنية و الرياضية	
تمهيد	25
ماهية النشاط البدني و الرياضي	25
أنواع النشاط البدني و الرياضي	26
أهداف النشاط البدني و الرياضي	28
وظائف النشاط البدني و الرياضي	28
خصائص النشاط البدني و الرياضي	30
الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي	30
هرم النشاط البدني	30
أثر النشاط البدني و الرياضي في حياة المراهق	31
تنظيم تعليم التربية البدنية و الرياضية في الجزائر	33
مهام التربية البدنية و الرياضية في الجمهورية الجزائرية	34

ماهية و اهمية درس التربية البدنية و الرياضية	35
أستاذ التربية البدنية و الرياضية	36
علاقة و دور الأنشطة البدنية و الرياضية على الصحة	49
خلاصة	52
الفصل الثالث: الثقافة الصحية	
تمهيد	54
مفهوم الثقافة	55
مفهوم الصحة	55
مفهوم الثقافة الصحية	56
الهدف من التثقيف الصحي	57
مستويات التثقيف الصحي	58
مجالات الثقافة الصحية	58
وسائل تحقيق الثقافة الصحية	59
برامج الصحة المدرسية	61
أهداف برامج الصحة المدرسية	62
أسس التربية الصحية	62
النظريات و الاسباب المتعلقة بالامراض و إجراءات الوقاية منها	63
خلاصة	64
الفصل الرابع: منهجية الدراسة	
تمهيد	66
الدراسة الاستطلاعية	66
منهج الدراسة	66
متغيرات الدراسة	67
مجتمع و عينة الدراسة	67
أساليب جمع البيانات	67
الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق،الثبات،الموضوعية)	69
تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية	70
خلاصة	72
الفصل الخامس: عرض تحليل و مناقشة النتائج	
عرض و تحليل نتائج الدراسة	74
عرض تحليل و مناقشة نتائج المحور الأول	75

عرض تحليل و مناقشة نتائج المحور الثاني	**76**
عرض تحليل و مناقشة نتائج المحور الثالث	**78**
مناقشة النتائج في ظل الفرضيات	**80**
مناقشة نتائج الفرضية الأولى مساهمة أساتذة التربية البدنية في نشر الثقافة الصحية الغذائية	**80**
مناقشة نتائج الفرضية الثانية مساهمة اساتذة التربية البدنية في نشر الثقافة الصحية البدنية	**81**
مناقشة نتائج الفرضية الثالثة مساهمة اساتذة التربية البدنية في نشر الثقافة الصحية النفسية الانفعالية	**83**
عرض و مناقشة نتائج الفرضية العامة	**84**
خلاصة	**85**
الفصل السادس: الإستنتاجات و الإقتراحات	
الإستنتاج العام	**87**
الإقتراحات و الفرضيات المستقبلية	**87**
الإقتراحات	**87**
الفرضيات المستقبلية	**88**
قائمة المراجع و المصادر	
قائمة الملاحق	

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
جدول رقم (01)	يوضح خصائص العينة من حيث مصدرها	67
جدول رقم (02)	يوضح ثبات الاستبيان مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ الطور المتوسط عن طريق ألفا كرونباخ	69
جدول رقم (03)	يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية للمحاور مع الدرجة الكلية للإستبيان ككل	69
جدول رقم (04)	يوضح مستويات محاور الاستبيان	71
جدول رقم (05)	يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير محل الدراسة	74
جدول رقم (06)	يوضح توزيع البيانات للمحور الأول مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط	75
جدول رقم (07)	يوضح توزيع البيانات للمحور الثاني مساهمة أساتذة التربية البدنيةو الرياضية في نشر الثقافة الصحية البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط	76
جدول رقم (08)	يوضح توزيع البيانات للمحور الثالث مساهمة أساتذة التربية البدنيةو الرياضية في نشر الثقافة الصحية النفسية و الانفعالية لدى تلاميذ الطور المتوسط 80	78

جدول رقم (09)	يوضح مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط	80
جدول رقم (10)	يوضح مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط	82
جدول رقم (11)	يوضح مساهمة أساتذة التربية البدنيةو الرياضية في نشر الثقافة الصحية النفسية و الانفعالية لدى تلاميذ الطور المتوسط	83
جدول رقم (12)	يوضح مختلف الاحصائيات الخاصة بالمحاور الثلاث	84
جدول رقم (13)	يوضح الفرضية العامة مساهمة أساتذة التربية البدنيةو الرياضية في نشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ الطور المتوسط	84

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
الشكل رقم (01)	يوضح هرم النشاط البدني	31
الشكل رقم (02)	يوضح ترتيب عبارات المحور الأول حسب المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري	76
الشكل رقم (03)	يوضح ترتيب عبارات المحور الثاني حسب المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري	78
الشكل رقم (04)	يوضح ترتيب عبارت المحور الثالث حسب المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري	80

الملخص عربي:

تسعى هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على دور أساتذة التربية البدنية والرياضية في نشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ الطور المتوسط، باعتبار أن المدرسة تعد فضاءً مناسبًا لغرس السلوكيات الصحية السليمة لدى النشء. وتم الاعتماد في هذه الدراسة على منهج وصفي من خلال تصميم استبيان موجّه لأساتذة التربية البدنية والرياضية، يتناول ثلاثة محاور رئيسية: الثقافة الصحية الغذائية، الثقافة الصحية البدنية، والثقافة الصحية النفسية والانفعالية.

وقد تم تحليل البيانات إحصائيًا، وأسفرت النتائج عن مساهمة واضحة لأساتذة التربية البدنية والرياضية في ترسيخ الوعي الصحي لدى التلاميذ، خاصة من خلال التوجيه المستمر والتطبيق العملي خلال الحصص الدراسية.

وانتهت الدراسة بمجموعة من الاقتراحات الرامية إلى تعزيز هذا الدور التربوي والصحي الهام داخل المؤسسات التعليمية.

الكلمات المفتاحية :التربية البدنية والرياضية، الثقافة الصحية، الوعي الصحي، تلاميذ الطور المتوسط.

Abstract in English :

This study aims to highlight the role of physical education teachers in promoting health culture among middle school students, considering that the school environment is ideal for instilling healthy behaviors in young people.

The study adopts a descriptive approach using a questionnaire addressed to physical education teachers, covering three main areas: nutritional health culture, physical health culture, and psychological and emotional health culture.

The collected data was statistically analyzed, and the results revealed a significant contribution of physical education teachers in fostering health awareness among students, particularly through continuous guidance and practical application during lessons.

The study concludes with a set of suggestions aimed at enhancing this educational and health-related role within school institutions.

Keywords: Physical Education, Health Culture, Health Awareness, Middle School Student

مـقـدمـة

مقدمة

يُعد الاهتمام بصحة الفرد، وخاصة في مرحلة الطفولة والمراهقة، من الركائز الأساسية التي تقوم عليها السياسات التربوية والصحية في المجتمعات المعاصرة .فالمدرسة لم تعد مجرد مؤسسة تعليمية لنقل المعارف والمهارات، بل أصبحت فضاءً متكاملاً يساهم في بناء شخصية التلميذ من مختلف الجوانب، خاصة الجانب الصحي، لما له من تأثير مباشر على التحصيل الدراسي والنمو النفسي والجسدي للتلميذ.

وفي هذا الإطار، تلعب مادة التربية البدنية والرياضية دورًا محوريًا داخل المنظومة التعليمية، إذ لا تقتصر وظيفتها على تطوير القدرات الحركية والبدنية، بل تمتد لتشمل غرس مفاهيم الثقافة الصحية، وتعزيز السلوكيات السليمة لدى التلاميذ، سواء من حيث التغذية أو الوقاية أو التوازن النفسي والانفعالي.

انطلاقًا من هذه الرؤية، جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على الدور الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية والرياضية في نشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ التعليم المتوسط، وذلك من خلال طرح الإشكالية التالية:

هل يساهم أساتذة التربية البدنية والرياضية في نشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

وللإجابة عن هذه الإشكالية العامة، قمنا بصياغة الفرضيات الفرعية التالية:

-يساهم أساتذة التربية البدنية والرياضية في نشر الثقافة الصحية الغذائية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

-يساهم أساتذة التربية البدنية والرياضية في نشر الثقافة الصحية البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

-يساهم أساتذة التربية البدنية والرياضية في نشر الثقافة الصحية النفسية والانفعالية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

ولتحقيق أهداف الدراسة، تم تقسيم المذكرة إلى ستة فصول، وفق الهيكلة الآتية:

-الفصل الأول :يشتمل على إشكالية الدراسة العامة فرضيات الدراسة أهمية الدراسة كذلك تحديد للمفاهيم و المصطلحات الواردة في المذكرة الدراسات السابقة و مميزات الدراسة الحالية

-الفصل الثاني: تناولنا فيه النشاط البدني والرياضي، من حيث مفاهيمه، أهدافه، وأهميته التربوية والصحية.

-الفصل الثالث :تطرقنا فيه إلى مفهوم الثقافة الصحية، ومجالاتها الهدف من التثقيف الصحي ووسائل تحقيق الثقافة الصحية برامج الصحة المدرسية اهدافها اسس التربية الصحية السليمة و النظريات و الاسباب المتعلقة بالامراض و اجراءات الوقاية منها.

-الفصل الرابع :خصص للجانب التطبيقي، حيث قمنا بعرض منهجية تطبيق الدراسة ميدانيًا وتحليل المعطيات.

-الفصل الخامس :تضمن عرض، تحليل، ومناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

–الفصل السادس :خُصص لاستخلاص الاستنتاجات بناءً على نتائج الدراسة، مع تقديم اقتراحات وتوصيات من شأنها تعزيز دور الأستاذ في نشر الثقافة الصحية داخل الوسط المدرسي.

من خلال هذه الدراسة، نطمح إلى إبراز الأهمية التربوية لأستاذ التربية البدنية والرياضية، وتعزيز مكانته كمربي يسهم في بناء الوعي الصحي لدى التلاميذ، بما يتماشى مع أهداف المدرسة الحديثة.

الفصل الأول

الإطـار النـظري لـلـدراسـة

1-إشكالية الدراسة:

تعد الصحة من أهم أسباب وجود الإنسان و استمراره في الحياة, و هذا ما اكسبها أهمية بالغة بالنسبة للفرد , حيث يسعى جاهدا للمحافظة عليها بشتى السبل فينتهج كل الطرق لإكتساب مختلف المعارف و المعلومات المتعلقة بها , فمن المعلوم أن الثقافة ترتبط ارتباطا وثيقا بالصحة و كيفية حفظها فإما تقودنا إلى الابتعاد عن كل ما يؤدي إلى المساس بها فتعيد صياغة أفكارنا حتى تصون عافيتنا و إما ان تؤدي بنا ثقافتنا إلى إتباع أساليب تجعلها أكثر عرضة إلى المخاطر و مشاكل تؤدي بصحتنا , فإذا أردنا أن نقف على أبعاد صحتنا لابد أن تكون الثقافة و الوعي محور إهتمامنا و اعتبارنا (إبراهيم عبد العادي المليحي,2008,ص80)

وقد كان التعليم هو إحدى القنوات الفاعلة لتجسيد معالم الصحة و توصيلها الى الشريحة الأكبر في المجتمع فللمدرسة دور فعال في عملية التثقيف و التعزيز الصحي فقد ثبت للمهتمين أن المؤسسات التربوية فضاء واسع لنقل الثقافة و السلوكات الصحية نحو أكبر شرائح المجتمع و ذلك للوقاية من المشكلات الصحية قبل حدوثها

و هذا ما ذهب إليه (أمين مزاهرة و آخرون) بالقول أن الصحة من المفاهيم الأكثر انتشارا و تأثيرا في مختلف المجتمعات حيث تحرض على الاهتمام بتعزيز مفاهيمها و دعم مقومات الحفاظ على الصحة من خلال العديد من النشاطات و الوسائل التي تدعم مفهوم الصحة و تعزز من مستوى الدعم الذي يتم تقديمه لنشر تلك المفاهيم الصحية الأساسية و التي تسهم بدور كبير في حماية المجتمع و تعزيز الوقاية من التعرض للكثير من الأمراض التي يمكن تجنب الإصابة بها بقليل من الحرص و التوعية (أمين مزاهرة و أخرون ,2003,ص33)

و التثقيف الصحي أمر أساسي لخلق هذا الالتزام و ذلك لا يمكن للمجتمعات أن تشترك بوعي مستنير الا بعد أن تتيسر لها إمكانية الحصول على النوع الصحيح من المعلومات المتعلقة بأوضاعها و مشاكلها الصحية و بالكيفية التي يمكن بها أن تساعد في تحسينها , و بأكثر الأساليب ملائمة لتفادي هذه المشكلات و مكافحتها . و كذلك تلك المعلومات المتعلقة بشأن الأنماط السلوكية البديلة و النتائج المترتبة عليها بحيث يتمكن الأفراد من اختيار سلوكهم اختيارا واعيا و تقبل النتائج المترتبة عليها لهذا فإن التثقيف كان النشاط المجتمعي الأول للإرتقاء بالمستوى الصحي و تحسين نوعية الحياة و زيادة عمر الإنسان (عزالدين محجوبي,1992,ص75)

فالثقافة الصحية في وقتنا الحالي محور أساسي في توفير الوعي الصحي للأفراد في المجتمعات المتقدمة و لكن في المجتمعات العربية لا يعد و المفهوم مجرد كونه حبرا على ورق و السبب في كل هذا هو قلة التواصل بين مجالات و ميادين المؤسسات الاجتماعية و الصحية , و هو الأمر الذي جعل من هذا المفهوم يشكل معيارا رئيسيا لتوسيع الوعي الصحي للأفراد و إدراكهم لأهمية الصحة و معرفة ما يشرهم و ما ينفعهم من المعلومات الصحية المتعلقة بمجالات

الجسم, أذ يرى الباحثون في مجال علم الإجتماع الطبي أن وعي الفرد في عصرنا الحالي يمتاز بضعف في مجالات الصحة, و هذا الأمر راجع لبيئته و ثقافة و تربية لا تشجع الأفراد على الإلتزام بها (محمد بشر الشريم,2012,ص7)

كما يعتبر تقويم العادات و السلوكيات غير المرغوبة و استبدالها بعادات و سلوكيات صحية من أهم أهداف التثقيف الصحي بتغير مفاهيم الناس و قيمهم فيما يتعلق بالصحة و المرض و مساعدتهم على ادراك مفهوم الصحة الحديث بحيث يساهموا في الفعاليات الصحية بأنفسهم دون تحريك خارجي و أن تصبح الصحة هي غاية المجتمع ككل و ذلك بإدراك أهمية الحفاظ عليها و رفع مستوى الخدمات الصحية قصد جلب الأفراد لها و الاستفادة منها فعليا .(عصام الصفدي و اخرون , 2001,ص170)

و قد أثبتت البحوث العلمية أن هناك ارتباطا ايجابيا قويا بين الرعاية الجيدة في الطفولة المبكرة و نوعية الحياة عند النضج , كما أن نمو الطفل وحدة لا تتجزأ , حيث أن العقل السليم في الجسم السليم و الصحة النفسية و الاجتماعية السليمة أوجه متكاملة من النمو تشكل النمو التربوي المطلوب كما أن المؤسسات التربوية و الإعلامية و التقدم التكنولوجي تساعد في تكوين إستراتيجية متكاملة من حيث التخطيط و الإدارة و رعاية الجوانب الصحية و الاجتماعية و التعليمية و التشريعية و الثقافية كما تسهم في رعاية التلاميذ داخل المدارس التربوية (مشروع تطوير و تنمية الطفولة في مصر,2005)

إن الجهود المبكرة في المنزل و المدرسة يمكن أن تؤدي الى إكساب الأطفال السلوكيات الصحية و تنمية العادات الصحية المرغوبة فالتأثيرات الإيجابية خلال هذا الوقت تساعد الطفل على تحقيق السلوكيات الصحية الايجابية و للمدرسة دور فعال فيما يتعلق بالصحة و المرض فهي تساعد الطفل على معرفة أعراض المرض و كيفية الوقاية و العلاج من هذا المرض .(1998,phillip)

حيث تذكر ألين وديع فوج (2004) أن النشاط الرياضي هو أحد أنماط الحياة الذي يمكن للفرد أن يختاره و يطبقه أذا كانت لياقة حياته و صحته هي الهدف له, و عليه يركز على نمط حياة صحي بمزاولة النشاط المنظم و الغذاء السليم فالحياة الصحية يمكن أن تطيل العمر و نظرا لأن العديد من دراسات الطب الوقائي قد أظهرت المزايا الصحية للأنشطة البدنية التي تتوفر عن طريق مزاولة النشاط البدني حيث تبذل الجهود التي تشجع على اللياقة من أجل الصحة.

و تعد ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية عاملا مهما في حياة الإنسان كونها تهدف إلى إعداد الفرد ليكون نافعا لمجتمعه من منطق أنها تخدمه من عدة نواحي فمن الناحية البدنية تعمل ممارسة الرياضة على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية و تحسين الصحة العامة للجسم و اكتساب اللياقة البدنية و غيرها ضف إلى ذلك فائدتها من الناحية النفسية و ذلك

بالحصول على شخصية متزنة تساعده على تخطي مشاكل الحياة و صعوباتها من خلال إخراج رغباته و مكبوتاته النفسية في ممارسة النشاط الرياضي و يواجه المراهق صراعا قويا حيث يميل إلى التفكير في المشاكل التي تحيط به و تعتبر الرياضة احد العوامل التي تساعد المراهق في تجاوز مشكلاته.

و من خلال ما تم ذكره سابقا يمكن للباحث طرح الإشكالية التالية :

- هل يساهم أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟

التساؤلات الفرعية:

*هل يساهم أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية الغذائية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

*هل يساهم أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط

*هل يساهم أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية النفسية و الانفعالية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

2-الفرضيات:

الفرضية العامة:

يساهم أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية لدى فئة تلاميذ التعليم المتوسط.

الفرضيات الجزئية:

- يساهم أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية الغذائية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
- يساهم أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
- يساهم أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية النفسية و الانفعالية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

3- أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية: تكمن أهمية الدراسة في توضيح مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ التعليم المتوسط، وابراز دور الثقافة الصحية وتبني ثقافة صحية سليمة وتأثيرها الايجابي على المجتمعات وحياة الأفراد بشكل خاص، وتسليط الضوء على فئة المراهقين المتمدرسين وما يعانونه من مشاكل صحية وبدنية نظرا لفاعليتها ودورها المهم.

ويتوقع للدراسة الحالية أن تقدم عدة إسهامات على المستويين النظري والتطبيقي، فأما إسهاماتها على المستوى العلمي النظري بتقديم معارف ومعلومات حول أهمية الأنشطة البدنية والرياضية في المجال الصحي وإبراز أهمية الثقافة الصحية للفرد والمجتمع.

الأهمية التطبيقية: يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في تفعيل برامج الرعاية والخدمات الإرشادية وفي مجال الرعاية الصحية والاجتماعية، كما أنها تساهم في نشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ التعليم المتوسط من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

4- أهداف لدراسة:و تتمثل أهداف الدراسة فيما يلي:

- إبراز مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
- إبراز أهمية الثقافة الصحية لدى تلاميذ التعليم المتوسط .
- إبراز مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الوقاية من الآفات الاجتماعية و التوجه نحو التغذية الصحية وكذا العناية بالصحة النفسية و الانفعالية.
- نشر ثقافة التربية الصحية في الوسط المدرسي من خلال الأنشطة البدنية والرياضية.

5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

5-1- النشاط البدني الرياضي:

يعرفه "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وجوهر المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها وذلك فعلا ما يميز النشاط البدني بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي وإنما من أجل النشاط في حد ذاته (أمين أنور،1996، ص25).

يرى" بيوشر بنشالز" بأن النشاط الرياضي هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ممارسة مختلف ألوان النشاط (محمد عوض ، فيصل ياسين ، 1992، ص9).

التعريف الإجرائي: هي مجموع الأنشطة البدنية والرياضية الفردية والجماعية المقررة في منهاج مادة التربية البدنية والرياضية المعتمد للتدريس من قبل وزارة التربية الوطنية ، وتكون عن طريق تمرينات والعاب بدنية ورياضية يقوم بها أستاذ التربية البدنية في حصة التربية البدنية، وينفذها تلاميذ الطور الثانوي وفق توقيت زمني ضمن التوقيت الأسبوعي.

النشاط الرياضي المدرسي :

مفهوم النشاط المدرسي: لقد تعددت تعريفات النشاط الرياضي المدرسي التي ساقها الكتاب و الباحثون و يرجع هذا التعدد الى ظهور المتتالية لأنشطة مدرسية و تربوية جديدة أخذت أشكالا مختلفة ولهذا قد تطلب تعريفها بإستمرار و من هذه التعاريف نذكر

" هو ذلك البرنامج الذي تنظمه المدرسة متكاملا مع البرنامج التعليمي الذي يقبل عليه الطالب برغبة و يزاوله بشوق و ميل تلقائي بحيث يحقق أهدافا تربوية سواء ارتبطت هذه الأهداف بتعليم المواد الدراسية أو باكتساب خبرة او مهارة او اتجاه علمي او عملي داخل الفصل او خارجه أثناء اليوم الدراسي او بعد انتهاء الدراسة على أن يؤدي ذلك الى نمو خبرة الطالب و تنمية هوايته و قدراته في الاتجاهات التربوية و الاجتماعية المرغوبة (الوهاب، 1978، صفحة 21)

و عرف النشاط المدرسي بأنه "البرامج و التمارين و التدريبات التي تهتم بالمتعلمين و تعني بصقل مواهبهم و بما يبذلونه من جهد عقلي و بدني في ممارسة ما يتناسب مع قدراتهم و ميولاتهم و اهتماماتهم داخل المدرسة و خارجها بحيث يساعد على إثراء الخبرة و اكتساب المهارات المتعددة التي تخدم مطالب النمو لديهم و تحقق متطلبات تقدم المجتمع و تأكيد قيمته" (الحرارشة، 2015، صفحة 43)

أهداف النشاط البدني و الرياضي:

-**التنمية البدنية:** يعد هذا الغرض من أهم العناصر الأساسية في بناء كفاءة الفرد عن طريق تقوية أجهزة الجسم المختلفة بممارسة الفعاليات الرياضية المتنوعة و من خلال هذه الممارسة يتمكن الفرد من الاحتفاظ بمجهود تكيفي و مقاومة التعب و العودة الى حالة الشفاء و الراحة و يتضمن قيمة بدنية و جسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراضا مهمة على المستويين التربوي و الاجتماعي و تتمثل في اللياقة البدنية و القوام السليم الخالي من العيوب و الانحرافات التركيب الجسمي المتناسق السيطرة على البدانة و التحكم في الوزن

و بشكل عام يقدم النشاط البدني الرياضي مناخا تربويا و تنافسيا مقبولا للأطفال في المؤسسات التعليمية و بمختلف الاطوار خلال درس التربية البدنية و الرياضية حيث أن اغلب التلاميذ يستخدمون خبرات القيادة و التبعية من خلال لعب أدوار مختلفة المتباينة في النشاط البدني الرياضي ما بين أداء حركي و قيادة الفريق و التنظيم في المشاركة الفعالة و العمل من أجل صالح الفريق و المواظبة على التدريب و هي كلها أمور تهدف الى تنظيم الفرد الممارس الرياضي . (عيسات، 2013، صفحة 20)

-**التنمية المعرفية** : يتناول هذا الهدف العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي و القيم و الخبرات و المفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلاله و يهتم بتنمية المعلومات و المهارات المعرفية كالفهم و التطبيق و التحليل و التركيب و التقدير للجوانب المعرفية و جوهرها رغم انتسابها للنشاط البدني الرياضي .

-**التنمية النفسية:** يعب هذا الهدف عن مختلف القيم و الخبرات التي يكتسبها برنامج التربية البدنية و الرياضية بحيث يمكن القول أن هذا التأثير يجعل الممارس له ذو شخصية متزنة كما يؤثر على الحياة الانفعالية للفرد لأنه يتغلغل الى أعمق مستويات السلوك و لقد أكدت عدة دراسات أن النشاط البدني الرياضي يؤثر على تشكيل مفهوم الذات لدى الأطفال كما أنه يقدم اللبنات الأولى لنمو شخصية الطفل ضف الى ذلك يغرس القدرة على الانضباط الانفعالي احترام السلطة التحكم في النفس و الثقة بالنفس

-**التنمية الإجتماعية** : تعتبر التنمية الاجتماعية من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي لما يوفره هذا الاخير من مناخ إجتماعي حيث وفرة العمليات و التفاعلات الاجتماعية من شأنها أن تكسب الممارس لهذا النشاط عددا من القيم و الخبرات الاجتماعية التي تنمي الجوانب الاجتماعية في الشخصية كما تساعده في تنشئة اجتماعية سليمة موافقة لمقتضيات المجتمع و نظمه و معاييره و قد استعرض "كوكلي" الجوانب الاجتماعية للنشاط الرياضي كما يلي : الروح الجماعية تقبل الاخرين التعود على القيادة التعاون كما تجعل الفرد يتقبل دوره في الفريق و تعلمه قواعد اللعب و المنافسات. (عيسات، تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي الجماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ، 2013، الصفحات 21-22)

-**التنمية الترويحية** : تشير الاصول الثقافية للرياضة أنها نشأت بهدف التسلية و المتعة و الترويح و الهدف الترويحي للنشاط البدني هو الهدف الذي يرمي الى اكساب الفرد للمهارات الحركية الرياضية و كذلك زيادة عن المعارف و المعلومات المتصلة بها و كذا اثارة اهتمامات بالانشطة الرياضية و لها تأثيرات ايجابية نحوه بحيث تصبح ممارسة الانشطة الرياضية نشاطا ترويحيا يستمتع به الفرد في وقت فراغه مما يعود عليه بالصحة الجيدة و الارتياح النفسي و الانسجام الاجتماعي (زاوي، 2010، صفحة 53)

-**التنمية العقلية** : اذا اقتصرت التربية البدنية و الرياضية على الجسم فقط فلن تصل مطلقا الى ما يمكن القيام به و من اللازم أن تتذكر دائما أن العقل و الجسم مرتبطان ارتباط وثيقا فليس الغرض من الجسم أن يحمل العقل فقط و تنمية اللياقة البدنية تؤيد استخدام العقل استخداما فعالا و مؤثرا . (مهدي، 2010، صفحة 59)

وظائف النشاط المدرسي :

-**تنمية المهارات المعرفية لدى المتعلم** : فالمتعلم حينما يشترك في مواقف تعليمية تتطلب منه نشاطا من نوع ما نجد أنه يستغل كافة طاقاته و مهاراته المعرفية فقد يحتاج الموقف الى مقارنة او ايجاد علاقات ربط او تكامل او تفسير او استنتاج او غيرها .

-**تنمية الميول و الاتجاهات و القيم** : هذه الجوانب لا تحظى في التعليم التقليدي بجانب كبير من الاهتمام على الرغم من أنها تعد موجهات لسلوك الفرد و من ثم فإن الإهتمام بها و توجيهها على النحو السليم يعد من قبيل بناء الإنسان و تعديل الخاطئ منها بل يساعد على تهيئة خبرات جديدة تضاف الى الرصيد المتكون للمتعلم في هذه الجوانب المهمة

-**الربط بين النظرية و التطبيق** : الكثير مما يدرسه المتعلم داخل جدران الفصل الدراسي يظل دون دلالة او معنى حتى يثبت له صحته أو خطأه و السبيل الى ذلك ان يشاهد المتعلم ما يدل على ما قدم له من معارف فحينما يقال شيء عن الحركة أو انتقالها أو عن قوانين نيوتن فإنها لا تخرج عن اللفظية الا حينما تجري تجربة في المواد أو غيرها من النشاطات التي تقيم الصلة بين الحقائق النظرية و تطبيقاتها العلمية .

-**تنمية مهارات الاتصال** : فالمتعلم في الموقف التعليمي التقليدي لا تتاح له الفرصة لإنماء تلك المهارات لأنه يكون في موقف سلبي و لذلك فإن النشاط المدرسي بمختلف أشكاله يساعد المتعلم على ممارسة مهارات الاتصال و التدريب عليها حيث يكون في حاجة الى للقراءة و الكتابة و التحدث و الاستماع بالإضافة للمواقف الحقيقية بين المتعلمين حيث يتم خلالها التعرف على كيفية التعبير عن الرأي و احترام الأخر و كيفية حل المشكلات الشخصية و المتعلقة بالعمل ذاته بأسلوب بعيد عن العقوبة أو الانفعال .

-**تعلم التخطيط و العمل في فريق:** هناك مشاريع يقوم بها المتعلمون و هناك زيارات و مقابلات و دراسات و مقالات يقوم بها المشاركون بالتخطيط لها و العمل على تحقيق أهدافها التي شاركوا في تحديدها و صياغتها على أن هذه المهارات لا تتم فقط من خلال توجيه الطلاب الى خطوات أو إجراءات معينة يجب القيام بها و لكن بجانب ذلك يجب أن يعيش المشاركون في النشاط مواقف يلمسون فيها عائد التخطيط السليم و العمل الجماعي على أنه ليس بالضرورة أن يكون العائد ماديا فقد يشعرون بالسعادة و الرضا حينما يحققون ما يريدون . (العروي، 2019، الصفحات 47-49)

الثقافة الصحية:

الثقافة لغة: قالوا ثقف الشيء و ثقف الرجل الثقافة أي صار حادقا كما جاء في تهذيب اللغة الأزهري رجل ثقف إذا كان ضابطا لما لما يحتويه قائما به.(حمو مرابط راضية لبرش,2020,ص65)

اصطلاحا: تعريف رالف لينتون : على أنها تنظيم للسلوك المكتسب و لنتائج ذلك السلوك يشترك في مكوناته الجزئية أفراد مجتمع و ينتقل عن طريق هؤلاء الأفراد.(كعيبش سميحة,2014-2015,ص19)

التعريف الإجرائي: هي كل أو مجموع ما يكتسبه الفرد البشري من قيم و تقاليد و معتقدات نتيجة عيشه في مجتمع و ما ينطوي عليه هذا المجتمع من عادات و تقاليد و الثقافة المكتسبة و الموروثة من الأخرين عن طريق التنشئة.

الصحة: لغة : معجم لسان العرب : الصح (رفع الصاد) الصح (بكسر الصاد) و الصحاح : خلاف السقم و ذهاب المرض و قد صح فلان من علته و استصح ... و هو أيضا البراءة من عيب و ريب (دليلة, أحمد سويسي ,عيسى يونسي,2019,ص241)

إصطلاحا: منظمة الصحة العالمية : عرفت الصحة أنها حالة التكامل البدني و العقلي و النفسي و الاجتماعي التي تتكون لدى الانسان نتيجة الخلو من الأمراض المختلفة التي تعيق ممارسة نشاطه الطبيعي في المجتمع.

كما **تعرف بركنز** : حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم و أن حالة التوازن هذه تنتج من تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها و أن تكيف الجسم عملية إيجابية تقوم بها قوى الجسم للمحافظة على توازنه (دليلة بدران,أحمد سويسي,عيسى يونسي,2020,ص240)

التعريف الإجرائي: هي حالة السلامة الكاملة من الناحية الجسمية و العقلية و الاجتماعية و ليست الصحة مجرد خلو من الأمراض أو العاهات و بالتالي فإن الصحة تشمل الصحة الجسمانية و الصحة العقلية و النفسية.

5-3-المراهقة: لغة: راهق

الغلام، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام، والمراهق هو الغلام الذي قد قارب الحلم، وجارية مراهقة. ويقال: جارية راهقة وغلام راهق، وذلك ابن العشر إلى إحدى عشرة (ابن منظور وجمال الدين بن مكرم، 1997 ،ص 130).

اصطلاحا: بمعناها العام هي المرحلة التي تصل الطفولة المتأخرة بالرشد، وهي بهذا المعنى تمتد عند البنات والبنين حتى تصل إلى اكتمال الرشد أي حتى يصل عمر الفرد إلى 21سنة. وهكذا يدل معناها الخاص على ما يسميه العلماء بقبيل البلوغ.(فؤاد البهي السيد، 1956، ص194)

المراهقة هي مرحلة الانتقال من الطفولة (مرحلة الاعداد لمرحلة المراهقة) إلى مرحلة الرشد والنضج. فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد. (حامد عبد السلام زهران، 1986، ص289)

التعريف الاجرائي: مرحلة مهمة في حياة الفرد لأنها تصل سن الطفولة بسن الرشد ،كما تحدث فيها مجموعة من التغيرات الجسمية والانفعالية والاجتماعية حيث يعيش فيها المراهق بعض الأحيان صعوبات التكيف والتوافق الذي يؤدي به إلى البحث عن الحلول فقد يصل إليها أحيانا، وقد لا يصل إليها تار ة أخرى رغم جهوده التي يبذلها لإشباع حاجاته الأساسية، وهي مرحلة تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

6- الدراسات السابقة:

1- دراسة حربوش سمية 2019: تحت عنوان " **محددات الصحة ومظاهر السلوك الصحي**"، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه علوم في فرع علم النفس ، جامعة محمد لمين دباغين، سطيف.

- المنهج المتبع: المنهج الذي انتهجه الباحث في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي.

– مجتمع وعينة الدراسة : بلغ حجم عينة الدراسة 1138 مراهق(387 ذكور و571 إناث)، تم إنتقاؤها بطريقة عرضية: تراوحت أعمارهم بين 18 و21 سنة، تم إلغاء 191 فرد (123ذكور و68إناث) عند معالجة البيانات لعدم إجابتهم على جميع محاور الاستبيان.

– الأدوات المستعملة في الدراسة: تم الاعتماد في هذه الدراسة على استمارة استبيان كأداء للبحث .

– الأساليب الإحصائية المستخدمة: اعتمد الباحث على التحليلات الإحصائية التالية: معامل ألفا كرونباخ معامل سبيرمان وقوتمان لتقدير الثبات، ومن الناحية الاحصائية تم الاعتماد على حساب النسب المئوية و المتوسطات الحسابية.

– **نتائج الدراسة:** أظهرت نتائج الاستبيان(المحاور المتعلقة بالسلوكيات الصحية) أن أنماط ومظاهر السلوك الصحي الخاصة بأفراد العينة على مستوى الشعور بالرفاهية أو العافية النفسية بأن المراهقون غير راضون عن مظاهرهم الخارجية ويعانون من الإجهاد والضغط في الدراسة وفي المنزل وحياتهم بصورة عامة ويعانون من الاحباط بشأن بعض الأمور وباكتئاب قليل، أما سلوك التغذية والأكل لدى المراهقين فيتناول المراهقون الوجبات الخفيفة والسريعة ولا يهتمون بالتقليل من كمية الملح والدهون في الأطعمة ولا يتناولون الخضر الطازجة يوميا، والسلوك البدني والخمول لا يمارس المراهقون الرياضات ذات الأطر المنظمة ولا تمارين رياضة شخصية، وبالنسبة لسلوك التدخين واستهلاك الشمة 41% من المراهقين المدخنين المنتظمين و37% دخنوا السجائر على الأقل مرة واحدة، وبخصوص سلوك استهلاك الحكول 14% من المراهقين جربوا شرب الكحول، وبالنسبة لسلوك تعاطي المخدرات 9.7% من المراهقين يتعاطون المخدرات و2% منهم تعاطونها لمرة واحدة فقط، أما سلوك السياقة لدى المراهقين يستخدم المراهقون حزام الأمان ويحترم إشارة المرور ولا تفوق سرعتهم السرعة المحدودة.

2–دراسة محمد جرورو و حسين بن زيدان و هواري بن عمر (2021): حول **تأثير برنامج أنشطة بدنية مقترح مصاحب للتثقيف الصحي على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ المصابين بالسمنة (20/18 سنة)** نشرت بمجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية المجلد 07,العدد01 في مارس 2021 ص 508– 522 جامعة قسنطينة 02 عبد الحميد مهري هدفت الدراسة لإبراز اهمية النشاط البدني في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ المصابين بالسمنة (20/18 سنة) حيث كانت أهم النتائج أنه لبرنامج الأنشطة البدنية المقترح و التثقيف الصحي تأثير إيجابي في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة , و من أهم التوصيات ضرورة الاستفادة من البرنامج المقترح للتخفيف من السمنة و تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و كذا الاهتمام بالتغذية الصحية السليمة.

3– **دراسة قاسمي محمد (2021–2022):**" تحت عنوان "**مساهمة الأنشطة الرياضية في حماية الشباب من الآفات الاجتماعية**". مذكرة ماستر في علم الاجتماع، جامعة أحمد دراية – أدرار–الجزائر.

–المنهج المتبع: استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي التحليلي لطبيعة المشكلة المطلوب دراستها.

-مجتمع الدراسة: إن مجتمع الدراسة متعلق بمساهمة الأنشطة الرياضية في حماية الشباب من الآفات الاجتماعية وبالتالي فإن مجتمع البحث يمثل جميع الأساتذة الذين يبلغ عددهم 30 حسب المعلومات المتحصل عليها.

-عينة الدراسة: قد تم استعمال العينة الاحتمالية البسيطة في هذه الدراسة واقتصرت على الشباب لسهولة الاتصال.

-الأدوات المستعملة في الدراسة: اعتمد الباحث في هذه الدراسة على استمارة استبيان قصد الوصول إلى كشف الحقائق التي بنيت عليها الدراسة.

-الأساليب الإحصائية المستخدمة: اعتمدت الدراسة على معالجة البيانات الكمية بواسطة قانون النسبة المئوي.

- نتائج الدراسة: تبين من خلال الاستبيان أن معظم المبحوثين يمارسون الرياضة وهم يؤمنون بأن النشاط الرياضي له فائدة للجسم وهو ما يبين أن للمبحوثين ثقافة صحية ورياضية، وهناك دور للرياضة في الحد من الإقبال على الآفات الاجتماعية، كون أن جل الذين يمارسون الرياضة يدركون قيمة الصحة البدنية، ويصعب عليهم الجمع بين الرياضة والدخول في نفق الآفات الاجتماعية. وهناك فئة كبيرة من المبحوثين يرون أن الرياضة تحد من تعاطي المخدرات وشرب الدخان، و يرون أن الآفات الاجتماعية لها تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والبدنية للإنسان بين ملن يرى أنها مضرة ومن يرى أنها سيئة ومن يرى أنها خطيرة كلها عبارات تدل على تداعيات سلبية على الجانب النفسي والبدني للإنسان.

4-دراسة عيسى براهيمي و حسناء صلحاوي و فاطمة الزهراء زيدان (2016): حول "**دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية** دراسة ميدانية على مستوى بعض الثانويات على مستوى بلدية بسكرة نشرت عن طريق مخبر المسألة التربوية في ظل التحديات الراهنة لكلية العلوم الانسانية و الاجتماعية بجامعة محمد خيضر بسكرة العدد 17 نوفمبر 2016 ص 113-140 حيث استخدم الباحثون كأداة للدراسة استبيان على عينة تمثلت في (90) تلميذ على مستوى (04) ثانويات مقسمة على (45) تلميذ يمارسون حصة التربية البدنية و الرياضية و (45) تلميذ غير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية حيث كانت نسبة الوعي الصحي عالية جدا عند الممارسين مقارنة بغير الممارسين .

5- دراسة العوبي لخضر، زرايبي عبد الرؤوف (2020-2021): " ممارسة النشاط الرياضي المدرسي وانعكاساته على الصحة العامة للتلميذ في ظل جائحة كورونا", مذكرة ماستر في النشاط البدني التربوي، جامعة محمد بوضياف – المسيلة-، الجزائر.

-المنهج المتبع: استعمل الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

-مجتمع الدراسة: تمثل مجتمع البحث في أساتذة التربية البدنية والرياضية لولاية المسيلة يقدر عددهم ب 130 أساتذة.

-عينة الدراسة: قام الباحث باختيار عينة بحث بطريقة مقصودة (منتظمة) وشملت 29 أساتذة من متوسطات ولاية المسيلة.

-الأدوات المستعملة في الدراسة: اعتمد الباحث في دراسته على الاستبيان.

–الأساليب الإحصائية المستخدمة: لمعالجة الاستبيان قام الباحث بأساليب تمثلت في الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسب المئوية، معامل الارتباط بيرسون

– نتائج الدراسة: تمثلت فيما يلي، أن فيروس كورونا أجبر أستاذ التربية البدنية على إعادة النظر في عاداته الصحية وأن لجائحة كورونا تأثير على ممارسة النشاط الرياضي المدرسي وله وانعكاس على الصحة العامة للتلميذ، تم التوصل الى أن لأستاذ التربية البدنية ثقافة صحية تتأقلم والوضع الصحي الحالي.

6- دراسة مزوز غوثي 2014/2013: "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية من تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماجيستير في الرياضة والصحة، جامعة عبدالحميد بن باديس–مستغانم–.

– منهج الدراسة: استخدم الباحث في هذه الدراسة منهجين، المنهج الوصفي، والمنهج التجريبي، كل واحد منهما أستخدم في المجال الخاص به .

– مجتمع الدراسة: مثل مجتمع البحث التلاميذ الذين يمارسون نشاط بدني رياضي بانتظام ويزاولون دراستهم في ثانويات مدينة سعيدة، وبلغ عددهم 198 تلميذ رياضي من الذكور فقط ، ينشطون في مخلف التخصصات الرياضية.

– عينة الدراسة: عينة البحث المسحي تكونت هذه العينة من 80 تلميذ رياضي من الذكور فقط، وتكونت عينة الدراسة التجريبية من 24 تلميذ رياضي تم اختيارهم بطريقة مقصودة وهم كل التلاميذ الذين خضعوا للدراسة المسحية في ثانويتي عبد المؤمن وطنجاوي.

– الأدوات المستعملة في الدراسة: اعتمد الطالب الباحث في دراسته على أدوات بغرض جمع المعلومات و البيانات وتمثلت في المقابلة الشخصية مع مجموعة من الدكاترة والأساتذة في معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم، وكذا الاستبيان.

– الأساليب الإحصائية المستخدمة: استخدم الباحث الحزمة الإحصائية للبيانات الوصفية على البرنامج الإحصائي SPSS.وذلك لحساب كلا من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، التكرارات والنسب المئوية، وكذلك معامل الارتباط بَيرسون واختبار "ت" للاختبارات القبلية و البعدية لتطبيق البرنامج الإرشادي.

– نتائج الدراسة: تبين أن النظام الغذائي المتبع من طرف التلاميذ الرياضيين لا يحترم الكثير من الوصايا الغذائية الصادرة عن المنظمات والجهات الصحية المختصة، وعليه نقول أن فرضية البحث الأولى قد تحققت، وإثبات وجود علاقة ذات دلالة إحصائية يبين الممارسات الغذائية ومستوى الوعي الغذائي عند التلاميذ الرياضيين في مرحلة الثانوية والتي قدر معاملها ودرجة ثقة عالية وعليه نقول أن فرضية البحث الثالثة قد تحققت، ووجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات الحسابية و لصالح الاختيار البعدي وهذا ما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في رفع مستوى الوعي الغذائي لعينة البحث.

7- دراسة سعدي محمد يونس وطرية عادل(2021-2022):"الوعي القوامي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال حصة التربية البدنية والرياضية"، مذكرة ماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي، جامعة محمد خيضر– بسكرة–.

– منهج الدراسة: قام الباحث باختيار المنهج الوصفي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية ومن أحسن طرق البحث

–مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع البحث في الدراسة من322 تلميذ و تلميذة من مختلف متوسطات والية بسكرة.

-عينة الدراسة: احتوى البحث على عينة تمثلت في100 تلميذ وتلميذ من مختلف متوسطات ولاية بسكرة.

-الأدوات المستعملة في الدراسة: اعتمد الطالب الباحث في دراسته على أدوات بغرض جمع المعلومات و البيانات وتمثلت في الاستبيان.

-الأساليب الإحصائية المستخدمة: اعتمد الطالب الباحث في دراسته على وسائل احصائية تمثلت في اختبار كا تربيع، معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

- نتائج الدراسة: تبين من خلال النتائج أنه لا توجد بعض الانحرافات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة اثناء ممارستهم للنشاط خلال حصة التربية البدنية والرياضية. مما يعني ان الفرضية الأولى غير محققة، ويستطيع التلميذ التمييز بين القوام السليم والقوام المنحرف خلال حصة التربية البدنية والرياضية.، مما يعني ان الفرضية الثانية محققة. وأن التلميذ يمارس نشاطاته اليومية بالشكل الصحيح من خلال حصة التربية البدنية والرياضية، مما يعني ان الفرضية الثالثة محققة.

6-1- التعليق حول الدراسات السابقة:

حظي موضوع الثقافة الصحية بشكل عام بالعديد من الدراسات السابقة في العالم كأحد الموضوعات الهامة في علوم الصحة العامة حيث تناولت بعض الدراسات الثقافة الصحية من حيث ممارستها .

كما اجريت بعض الدراسات حول علاقة الثقافة الصحية بمتغيرات اخرى كالسلامة العقلية و فعالية الذات و كذلك أساليب الوقاية و مواجهة الفرد للتحديات الوبائية المنتشرة خاصة في هذا العصر.

باستعراض الدراسات السابقة يلاحظ اهمية الثقافة الصحية كأحد الموضوعات المهمة في الصحة العامة حيث حظي بالعديد من الدراسات لذا تأتي هذه الدراسة التي يتوقع منها أن تضع حجر أساس لدراسات لاحقة تسد الفراغ و تعالج النقص كما يتوقع من الدراسة الحالية ان توفر قاعدة بيانات لإدارة الخدمات و الرعاية الصحية لتلاميذ الطور المتوسط و التي تساعد في تخطيط البرامج الارشادية و التثقيفية .

7- مميزات الدراسة الحالية:

إن لهذه الدراسة مجموعة من المميزات نذكر منها ما يلي:

•أهمية الأنشطة البدنية والرياضية وانعكاساتها على نشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ التعليم المتوسط

•أهمية تكمن في توظيف واستثمار الأستاذ جملة من الأنشطة الرياضية لنشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

• تسليط الضوء في هذه الدراسة عن بعض السلوكيات الصحية والغير صحية التي تصدر عن تلاميذ التعليم المتوسط.

- أهمية الدراسة في الوضع الصحي الحالي بما يتميز به من أفات صحية بدنية و انتشار الأغذية الغير صحية في الوسط المدرسي و كذلك تأثير العامل النفسي و الانفعالي على نمو و تطور تلاميذ التعليم المتوسط لما لهذه المرحلة العمرية من اهمية في تكوين شخصية الفرد.

الفصل الثاني

النشاط البدني و الرياضي

يعد النشاط البدني الرياضي ميدان حيوي له دور كبير في تكوين التلاميذ من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية الصحية و الاجتماعية، وذلك عن طريق جميع ألوان النشاط البدني الرياضي بغرض تحقيق المهام المطلوبة من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتحسين أدائه وبناء شخصيته من جميع النواحي، فلا تقتصر مساهمة النشاط البدني والرياضي على اكتساب المهارات الرياضية فقط بل تعدى إلى أبعد من ذلك وشمل ايضا اكساب الفرد السلوك الصحي السليم الذي يجنبه الوقوع في المشاكل الصحية التي قد تسبب له المعاناة الجسدية والنفسية.

ان التربية البدنية جزء مندمج في النظام التربوي و تسعى الى تكريس طموحات الأمة الصحية و الثقافية و الاجتماعية شأنها شأن بقية المواد التعليمية الأخرى من ايجاد الصيغ الملائمة لتنشئة الأجيال بما يجعل منهم مواطنين فاعلين قادرين على الاضطلاع بأدوارهم في كل مجالات الحياة على أكمل وجه.

في ظل المقاربة بالكفاءات المعتمدة في بناء المناهج الدراسية و في منظورها العام للتعلم حيث يكون المتعلم محور الاهتمام في العملية التعليمية تصبح التربية البدنية و الرياضية فضاءا مميزا بما توفره من تنوع للأنشطة البدنية و الألعاب التحضيرية خاصة التي تقوم على روح التعاون و المواجهة و الابداع و التعبير و ما يتطلب من المتعلم من تكييف لتصرفاته و سلوكياته مع ما يتوافق و الوضعية المعيشية .(منهاج التربية البدنية و الرياضية للتعليم المتوسط ،2016،ص03)

2-1- ماهية النشاط البدني الرياضي:

2-1-1- تعريف النشاط:

ويقصد به هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة (أحمد زكي ،1982، ص08)

ويعرف أيضا بأنه وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المرافق التي يقابلها الفرد في حياته اليومية. (محمد الحماحمي، أمين أنور، 1990،ص29)

2-1-2- مفهوم النشاط البدني الرياضي:

يرجع ظهور النشاطات البدنية الرياضية إلى العصر الحديث بالمدرسة وكان مفهومها الأول يعرف "بالتدريب البدني" وذلك لكون أهدافها كانت محدودة إذ تقتصر فقط على اكتساب التلميذ للصحة البدنية وبالتالي البيئة الجسمية. ونظرا لأهمية النشاط ليس فقط بالمدرسة جلب الأنظار وبدأت النية جادة في تطويره، إذ أخذ التدريب يرتكز على أسس ونظريات علمية مما جعله يأخذ بعدا آخر وذلك حين استبدل مصطلح التدريب البدني بالنشاط البدني الرياضي.

وما زاد النشاط أهمية اعتباره أساس عملية التربية وميدانا من ميادينها إذ يلعب دورا كبيرا في إعداد الفرد الصالح حين يزوده بمهارات واسعة وخبرات كثيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه الذي يعيش فيه.

كما نجد أن النشاط البدني الرياضي قد تتجاوز حدود الجسم، ليشمل آفاق الفكر والإدراك والمشاعر، والإحساسات والانفعالات، والدوافع الشخصي، وهو ما يبين صورة أوضح أن النشاط بهذا المفهوم قد خرج عن نطلق العضلات والجري، وهذا ما اعتبره علم النفس هو حرية الجسم عن طريق النشاط البدني.

والنشاط البدني الرياضي "هو ممارسة ذاتية حرة أو موجهة تسهم في تنمية وتطوير مهارات الفرد وقدراته تعد استجابات حركية لمثيرات تختار نوعا وتمارس وتدار للحصول على العائد منها" (مكارم حلمي أبو هرجة وآخرون، 2002، ص73).

2-1-3- تعريف النشاط الرياضي : هو النشاط الذي يسهم في تحقيق النمو الجسمي للطالب يؤثر في جوانب النمو الأخرى.

تعريف (**مامسر)** والذي عرف الأنشطة الرياضية بأنها "نظام تربوي قائم بذاته يهدف إلى تنمية الفرد تنمية متكاملة بإكسابه اللياقة البدنية العامة ، وصقل قواه العقلية والفكرية وتهذيب سلوكه العام وضبط مظاهره الانفعالية والنفسية وتعديل ميوله ونزعاته الطفولية و توجيه دوافعه الأولية بالقيم والمبادئ الاجتماعية المقبولة وبالتالي السمو بالقيم والمعايير الأخلاقية الحميدة. (عبد العزيز بن حضيري، 2019، ص40)

تعرف أيضا على أنها " ما يمارسه الطالب من (على أنها مهارات حركية ، العاب ترويحية ، قصص حركية) ، وما يقدم له من برامج ثقافية مرتبطة بالمجال الرياضي ، بصورة فردية أو جماعية ، داخل أو خارج المدرسة تحت اشراف منظم لتحقيق هدف تربوي" ،كما وعرفت الأنشطة الرياضية على اهنا "الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية. (عبد العزيز بن حضيري، 2019، ص58، 59).

2-1-4- تعريف النشاط البدني:

كلمة النشاط البدني تعبير يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان ،وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الخمول والوهن والكسل ،وفي الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان والتي يستعمل فيها بدنه بشكل عام ولقد استعمل بعض العلماء النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي الشامل على ألوان وأشكال أو أطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء نجد :" **لارسون LARSON** " الذي اعتبر أن النشاط البدني بمنزلة النظام الرئيسي تندرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى. (أمين أنور ، 1996، ص22)

يرى "**شارل مان**" بأنه ذلك الجزء من التربية العامة الذي يهتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي للجسم، والذي ينتج عنه اكتساب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية. (محمد عوض ، فيصل ياسين ، 1992، ص 13)

ويرى عمرو بدران أن النشاط البدني الرياضي بأشكاله هو " ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الإنسان ممارسة إيجابية (فردي أو جماعي) وفقا لقوانين وقواعد معترف بها، بحيث يحدث تغيرات بدنية، عقلية، اجتماعية ونفسية تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به". (رمضان ياسين، 2008، ص55)

2-2- أنواع النشاط البدني الرياضي:

عند الحديث عن نواحي النشاط الرياضي ،لابد من الإشارة إلى أن هناك نشاط فردي يمارسه الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين، في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط (الملاكمة ، ركوب الخيل ، المصارعة ،المبارزة ،السباحة ،العاب القوى ، رمي الرمح ،رمي القرص تمرينات الجمباز)، وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة و هو ما يسمى بنشاط الفرق و من أمثلته كرة السلة ،كرة اليد ، كرة الطائرة ، فرق التتابع في السباحة و الجري ، ورياضة الهوكي. كما ويمكن تقسيم أنواع النشاط من ناحية أخرى وهي الطريقة اليت يؤدى بها هذا النشاط وهي كما يلي : (عبد العزيز بن حضيري، 2019، ص67)

2-2-1- ألعاب هادئة: لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادي ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الفرق وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طول اليوم.

2-2-2- ألعاب بسيطة: ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة، التي تناسب الأطفال.

2-2-3- ألعاب المنافسة: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا.

إذا بما أن المنافسة يشرط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز. (عبد العزيز بن حضيري، 2019، ص67)

فقد رأى الخولي (بأنه يمكن تقسيم الأنشطة الرياضية بطرق كثيرة ، وذلك بالاستناد على عدد من الأسس التصنيفية وعلى سبيل المثال ، عدد الممارسين (فردي - زوجي- جماعي)، طبيعة الوسط (ملعب- ماء- جليد)، الأداة المستخدمة (كرات- مضارب- أسلحة)، توقيت الممارسة (صيفية- شوية)، بالإضافة إلى تقسيم الأنشطة الرياضية إلى:

2-2-4- الفردية:

* الجمباز، السباحة، والغطس.
* مسابقات الميدان والمضمار (ألعاب القوى).
* رياضات فردية شتوية (التزحلق على الجليد، الجري على الجليد).
* رياضات فردية أخرى (الجولف، رفع الأثقال، الرماية، القوس والسهم)

2-2- 5- الزوجية :

* المنازلات (المبارزة- الملاكمة – المصارعة – الجودو.)
* العاب المضرب (التنس – تنس الطاولة – الريشة الطائرة).

2-2-6- الجماعية:

* الألعاب (كرة القدم- كرة السلة- كرة اليد- كرة الطائرة).
* رياضات مائية (كرة املاء- التجديف). (عبد العزيز بن حضيري، 2019، ص 68-69)

2-3- أهداف النشاط البدني:

تتمثل أهم أهداف النشاط البدني فيما يلي:

- ✓ اكتساب القدرة على العمل في حياته اليومية دون التعب والإرهاق.
- ✓ فرصة الاستمتاع بأوقات الفراغ ومناشط الترويح .
- ✓ النشاط البدني أصبح مطلبا للعمال الماهرين في الصناعة وزيادة الإنتاج.
- ✓ تحقيق التكيف الاجتماعي، والاتجاهات المرغوب فيها كالتعاون، احترام الغير والأخلاق السامية .
- ✓ تمكن الفرد من الدفاع عن النفس وزيادة فرص الأمان.
- ✓ اكتساب اللياقة البدنية من حيث القوام والقدرة المعتدلين.
- ✓ اكتساب الصحة الجيدة لعامة الجسم للتمتع بها.
- ✓ تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس.
- ✓ الزيادة في قدرة التركيز، الإدراك، الملاحظة، التصور، التخيل، الابتكار.
- ✓ رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كجهاز الدورة الدموية، الجهاز التنفسي، وذلك من أجل تقوية عضلات القلب والرئتين، كما يزيد من كفاءتها الوظيفية .(الخولي، 1996،ص22)

2-4- وظائف النشاط البدني الرياضي:

2-4-1- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ:

إذا أردنا أن يكون قويا و سليما في بنيته، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على استغال أوقات الفراغ وتحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع ومفيد تنعكس فوائده على كل افراد المجتمع.

قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة والعافية رغما وجود الكثير من الأنشطة المفيدة ، كالرسم والنحت وقيادة السيارات وغيرها، إلا أنه يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي، والوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية والحركية اللازمة للحياة المتدفقة ولكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة. (ابراهيم رحمة، 1998، ص124)

وهكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغال وقت الفراغ وحل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول والمخدرات، كان سبب إدمانهم عدم استغلال اوقات الفراغ.

2-4-2-النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن:

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية وصدق، ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل :الثقافة، السن ، الجنس، كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب ادراكا بصريا للحركة، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة ،وبالتالي تطوير التفكير و الذكاء العام و هذا يعني بوضوح عام ان النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن واستخدامه استخداما أكثر فائدة و تأثير، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط

الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط ، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات والمعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة. (ابراهيم رحمة، 1998، ص124)

2-4-3- النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير:

إن للأداء الرياضي جانبين، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها وتحديد غرضها ومسارها " القوة، السرعة، الاتجاه " وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقيع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي وهو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد ،وصاغها عقليا على ضوء اقتصاره المسبق للعلاقات الكائنات بين الوسيلة و الهدف، وهو ما يسمى بالإيقاع الحركي. والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة و مدى صياغة العقل وأبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه، فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق ناجح لأغراضه وأهدافه و العكس صحيح، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه و يتبين الأثر به، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير.

2-4-4- النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة:

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة، والتخلص من حدة التوتر العصبي، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه أو يتراخى تبعا منقبضة التوتر الذي يشد أعصابه، و يرى " RYDON " أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدني و أن الملاعب والساحات والشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه و يطرح القلق جانبا ويشعر بالثقة النابعة من قلبه. (ابراهيم رحمة، 1998، ص124)

2-4-5- النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية:

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة والمنافسة المستعصية، و الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها و يتحكم فيها ويتغلب فيها ويطوعها في خدمة الآخرين والنشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي و اثراء العلاقات الاجتماعية والروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب، بل في مجال الحياة داخل المجتمع.

2-4-6- النشاط البدني الرياضي لحماية و صيانة الصحة و تحسينها:

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان وحتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة ومتكررة وهذا جعلها تفقد الإنسان مرونته وحساسيته قدرته على مقاومته الأمراض مثل السمنة ويشتكي من أمراض لم يكن يشتكي منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية، الجهاز العصبي، الأمراض النفسية ، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال، ولكنه وقف حائرا أمام الكثير منها و الراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط والحركة إلى حياة الكسل والخمول ،مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات. (ابراهيم رحمة، 1998، ص125)

2-5- خصائص النشاط البدني الرياضي :

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

- ✓ النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي، وهو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- ✓ خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الأساسي.
- ✓ أصبحت الصور التي يتم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم التنافس.
- ✓ يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية، يؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.
- ✓ لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث كثيرا في فروع الحياة. (العروي، 2019،ص 69-70)

2-6- الأسس العلمية للنشاط البدني والرياضي:

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها وهو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني.

2-6-1- الأسس البيولوجية: المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري، التنفسي، العظمي.

2-6-2- الأسس النفسية :هي كل الصفات الخلقية والإرادية والعرفية والإدارية لشخصية الفرد و دوافعه وانفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك. كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد والمناسب والتدريب الحركي المناسب. (محمد حسن علاوي، 1994، 12)

2-6-3- الأسس الاجتماعية: ويقصد بها العمل الجماعي، التعاون، الألفة، الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة.

2-7- هرم النشاط البدني :

يعتبر هرم النشاط البدني مدخلا هاما لفهم احتياجاتك من النشاط البدني وتنمية لياقتك الصحية، ويتضمن الهرم أربع مستويات، ويتوقع زيادة تكرار المستويات التي تقترب من قاعدة الهرم وتقل التكرارات مع الاقتراب من قمة الهرم، حيث تمثلت هذه المستويات في :

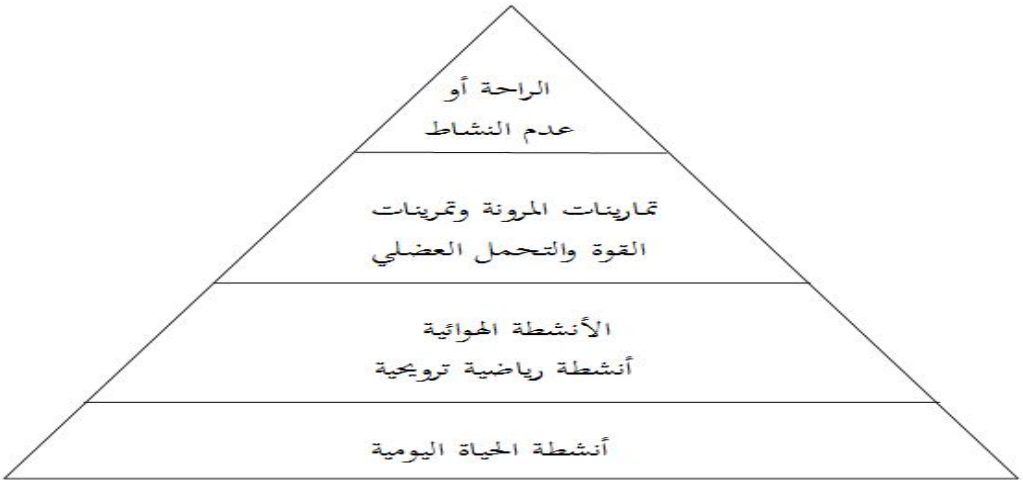
2-7-1- المستوى الأول : يمثل قاعدة الهرم الأكثر اتساعا ويتضمن أنشطة الحياة اليومية مثل : المشي إلى العمل ، ممارسة الأعمال اليدوية بالمنزل. (كامل راتب ، 2004، ص36)

2-7-2- المستوى الثاني : يمثل الأنشطة الهوائية حيث الأداء لفترات طويلة نسبيا دون توقف مثل: المشي والهرولة والجري، التمرينات الهوائية، وهذه التمرينات الهوائية تحتاج تنميتها والتدريب عليها معظم أيام الأسبوع، وتساهم بدرجة أساسية في تنمية لياقة الجهاز الدوري التنفسي فضلا عن المساعدة في خفض نسبة دهون الجسم وتنمية بعض جوانب اللياقة الأخرى. (كامل راتب ، 2004، ص36)

2-7-3- المستوى الثالث : لهرم النشاط البدني تمرينات المطاطية لتنمية المرونة، تمرينات القوة وتحمل القوة وتأتي أهمية تمرينات المطاطية لتنمية المرونة نظرا لأن الأنشطة المتضمنة في المستوين الأول والثاني لقاعدة هرم النشاط البدني، تساهم غالبا في تطوير وتنمية المرونة، ويجب أداء تمرينات المطاطية والمرونة بواقع ثلاثة أيام على الأقل في الأسبوع لتحقيق أفضل النتائج.

2-7-4- المستوى الرابع : يأتي في قمة هرم النشاط البدني مستوى الراحة وعدم النشاط البدني ومن ذلك النوم، حيث يعتبر أهم عوامل الراحة وفترة إصلاح وصيانة لأجهزة الجسم حتى لا تتآكل خلاياه أو يصاب الإنسان بضعف في قدراته الذهنية، كما أن النوم ضروري للحصول على الاتزان النفسي وتفريغ الانفعالات ومساعدة الجسم على استجماع طاقته البدنية بكفاءة وفعالية. (كامل راتب، 2004، ص37)

الشكل رقم 01: يوضح هرم النشاط البدني



المصدر: كامل راتب،2004،ص36-37

2-8- أثر النشاط البدني الرياضي في حياة المراهق:

الحقيقة التي لاشك فيها أن الجسم وحدة متكاملة ، يرتبط عمل كل جزء فيها بعمل الأجزاء الأخرى أشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه وخصوصا ما يتعمق بحركته، هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق، مها التغذية والراحة، ولكن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها وخصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد وحركته بعد سيطرته على الآلة وتطويعها لخدمته في قضاء حاجته فأصفه قليل الحركة، والمراهق مثله مثل أي إنسان أصبحت حركته محدودة ، وبالتالي كادت أن تنعدم خاصة عندما انتشرت وسائل الترفيه المختلفة ولا نعجب إذا رأينا المراهقين كثيرا ما

يعانون من الصراع والأرق ومن الأمراض الروماتيزمية والعصبية والقلبية، و ليس مصادفة أن تنتشر بينهم الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب، والسبب في هذا واضح لا يحتاج إلى إثبات، فمعظم المراهقين قليلو الحركة، وإن تحركوا لقضاء حوائجهم الضرورية اللازمة لحياتهم فإن حركاتهم تكون في أضيق الحدود وعلى مدى جد قصير، مما ينتج وبالتالي حدوث الضرر على أجسادهم، وهذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني الرياضي، عند المراهق حتى يتسنى له إبعاد كل الأمراض والممل التي غالبا ما تصيب جسده. (نور محمد وآخرون، 2021، ص 19)

ففي حركة اللعبة الجماعية التي يلعبها المراهق مع أقرانه في المجموعة، يتعلم فيها التعاون والنظام والطاعة وإنكار الذات في سبيل المجموعة ككل، وفي اللعبة الفردية التي ينازل فيها الفرد زملائه يتعلم الشجاعة والصبر وحسن التصرف والاعتماد على النفس، وتصحيح الخطأ الذي يقع فيه فتزداد مداركه وتقوي شخصيته وتتبلور.

لذلك فان الحركة بنوعيها تؤثر في جسم المراهق بدنيا وعقميا وروحيا، وممارسة الرياضة في سن المراهقة لا تقل فائدتها عن فائدة التغذية، والملعب لا يقل عن المدرسة أهمية في تعليم المراهقين السلوك الحسن والمبادئ القومية، فمن ناحية التدريب فقد حددوا ذلك شروطا عدة منها:

- أن تؤدي التمارين حسب تدرج خاص.
- حيث يبدأ بالسهل منها فالأصعب ثم ينتهي بالسهل.
- عليه أن يراعي في اختيارها قدرة المراهق، وأول الخطوات هي الحركة.
- أن يتيح للمراهق اختيار اللعبة التي يميل إليها ، فلا تفرض عليه لعبة بعينها بل يجب أن تضم أوقات التدريب وأن تساعده على أسس لعبته المختارة ، وأن نبين له نقاط الخطأ في ألعابه حتى يتركها ويصوبها والأفضل أن يكون تدريبه على لعبة ما بإشراف مدرب فني أخصائي.
- يجب أن يوضع في الاعتبار أن الاقتصاد على حركة اللعبة في تربية جسم المراهق غير كاف، إذ لابد أن ندفعه إلى القيام بأداء التمرينات البدنية لأنها الأساس في تقويم الجسم واعتدال القامة وتكوينها، والمراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة، والنشاط الرياضي وسيلة لتمضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء، بعيدا عن الأهل والمنزل. (نور محمد وآخرون، 2021، ص 19)

فالنشاط البدني الرياضي زيادة على أنه ينمي الفرد المراهق من الناحية الجسمية فله دور أخر وهو وسيلة للقضاء على الممل ووقت الفراغ، ووسيلة ناجحة كذلك لرد كثيرا من الأخطاء في سن المراهقة وكثيرا ما يكتسب المراهق عن طريقه مهارات جديدة ناجحة في الحياة، كما أن الترويح عن نفس المراهق في أداء النشاط الرياضي وسيلة لتجديد الحيوية والتقدم بالصحة وتقوية التوافق العضلي والعصبي وعلاج العيوب الخلقية الجسمانية الناتجة عن أوضاع جسمه الخاطئة في أعماله اليومية أو المهنية (نور محمد وآخرون، 2021، ص 19-20)

2 -8-1 خصائص نمو تلاميذ الطور المتوسط:

يعتبر الطور المتوسط المرحلة الأولى للمراهقة و تمتد من (11 -15سنة) و أهم مظاهر النمو ما يلي :

- النمو السريع غير المنتظم فنمو العظام يكون أسرع من نمو العضلات .

- تغير الصوت و شكل الحنجرة و زيادة نمو حجم القلب.
- زيادة نشاط بعض الغدد (النخامية و التناسلية)
- تسبق البنات البنين من جهة النمو الجسمي في هذه المرحلة.
- إن التغيرات تختلف في درجتها من تلميذ لأخر الا أنها في عمومها يمكن ملاحظتها من قبل المدرس و بالتالي وجب عليه مراعاتها .(سعادة نور،بحري عزالدين،2022،ص23)

مميزات التلميذ المراهق في هذه المرحلة :

يمكن ملاحظة أهم سلوكيات التلميذ المراهق في المرحلة المتوسطة كما يلي :

- تظهر لديه الميول المختلفة و كذا نمو خياله و إتجاه تفكيره الى أشياء مجردة.
- الميل الى التفكير الديني و اتجاهه بصفة مستمرة للمناقشة.
- الارتباك في السلوك بسبب نموه الجسمي.
- التقرب الى أصدقائه من نفس الجنس .(محمد سعد زغلول و أخرون، 2001،ص33)

2-9 تنظيم تعليم التربية البدنية و الرياضية في الجزائر :

ان تنظيم تعليم التربية البدنية و الرياضية من الاهداف و المبادئ الجوهرية التي يتضمنها القانون الأساسي للتربية البدنية و الرياضية فهي ترمي الى تحقيق هدف ثلاثي يتمثل في :

-**اكتساب الصحة** : و هذا بالقيام الاكمل و الانسجام الافضل للوظائف الحيوية الكبرى المسؤولة عن النمو و منح الذوق و تسهيل تكيف الانسان مع البيئة.

-**النمو الحركي:** يتم ذلك بمساعدة التلميذ على إدراك جسمه و تحسين صفاته الحركية النفسانية و خلق التوازن و الاستقرار النفسي له.

-**التربية الاجتماعية** : يتمثل ذلك في كيفية المعرفة و التحكم الذاتي في مسايرة الفطرة الطبيعية و الاحساس بالمسؤولية و احترام الروابط الاجتماعية. (عفاف،2022،ص40)

2-9-1 قانون تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية و الرياضية 1989:

المادة 03: تهدف المنظومة الوطنية للتربية البدنية و الرياضية الى المساهمة في :

- تفتح شخصية المواطن بدنيا و فكريا
- المحافظة على الصحة
- إثراء الثقافة الوطنية
- تحقيق التقارب و التضامن و الصداقة و السلم بين الشعوب
- التحسين المستمر لمستوى الناحية. (صالح،2013،ص71-73)

2-10 مهام التربية البدنية والرياضية في الجمهورية الجزائرية:

تعرف التربية البدنية والرياضية في الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية على أساس أنها نظام عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل، وتخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية العامة إلى بلوغها والرامية إلى الرفع من شان الإنسان والمواطن لما لديهم من مزايا حيث ينتظر من التربية البدنية والرياضية أن تؤدي في مجال النظام التربوي الشامل ثلاثة مهام رئيسية:(أحمد بوسكرة، 2005،ص08)

1- من الناحية البدنية: تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية والنفسية من خلال التحكم أكثر في البدن وتكييف السلوك مع البيئة.

ب- من الناحية الاقتصادية: إن تحسين صحة كل فرد وما يكتسبه من الناحية النفسية – حركية أمر يزيد من قدرة الفرد على مقاومة التعب، إذ يستطيع استخدام قوته في العمل استخداما محكما فإنه يؤدي بذلك إلى زيادة إنتاجية الفرد في علم الشغل الفكري واليدوي.

ج- من الناحية الاجتماعية والثقافية: والتي تتلخص فيما يلي:

- تدعيم الروابط الوطنية. – إنشاء علاقات إنسانية أكثر انفراجا.
- ترقية المرأة وتحريرها. – تدعيم التضامن والتفاهم على مستوى الدولي.

-تنمية بدنية وعقلية في استخدام أوقات الفراغ.(Minister de l'education de l'enseignement fondamentale,1981,p06)

2-10-1 أهداف المجال الحسي الحركي:

- التحكم في الجسم. – يطور من القدرات الحسية البصرية أو السمعية.
- وعي التلاميذ بأجسامهم. – ينمي من قدرات رد الفعل و التصور الذهني والحركي.
- تطوير التوافق الحركي عندهم – تطوير اللياقة البدنية لهم.
- يتحكم في توزيع الجهد في مختلف الوضعيات والتناوب بين فترات العمل والراحة.(محمد الصادق غسان، فاطمة ياس الهاشمي،1988،ص161)

2-10-3 أهداف المجال المعرفي:

معرفة المادة وأهدافها وفوائدها وكذلك قوانين الألعاب والأنشطة التي يمارسها، إضافة إلى معرفة المصطلحات الرياضية المرتبطة بكل نشاط، والصفات والقدرات المميزة لكل نشاط.(أحمد بوسكرة، 2005،ص11-13)

إضافة إلى أن سلامة البدن لها تأثير واضح على الخلايا العقلية وتجديدها من الناحية الفيزيولوجية مما يمكنه من تأدية وظيفته على الوجه الأكمل، فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق الهادف، لا يأتي بصورة مرضية ألا إذا كان الجسم سليما تماما حيث انه الوسيط للتعبير عن العقل والإدارة.(فؤاد عبد الوهاب،و أخرون،1983،ص17)

2-10-4 أهداف المجال الاجتماعي العاطفي:

تحسين الصفات النفسية والاجتماعية وذلك عن طريق تطوير الرياضية للتلميذ وتنمية ميولهم واتجاهاتهم وإشارة رغباتهم نحو مزاولة النشاط الرياضي داخل المدرسة وخارجها،وغرس الأخلاق وتنمية الطباع الحسنة خاصة التي تظهر في العلاقات مع الآخرين.(محمد الصادق غسان، فاطمة ياس الهاشمي،1988،ص162)

التهذيب الخلقي وتقبل التعليمات من الزميل أو الأستاذ بواسطة الانضباط والتعاون وتحمل المسؤولية كما تساعده على استثمار قدراته وإمكانياته عن طريق معرفة الذات والاعتماد والثقة بالنفس، كما تسمح له بتقمص مختلف الأدوار، حيث يلعب دور المهاجم أو المدافع أو الحكم، كما أن التلميذ يعبر عن انفعالاته بطريقة ايجابية كالفرح والسرور، ويتحكم في انفعالاته السلبية، كتقبل الهزيمة، والسلوك العدواني اتجاه الآخرين.(أحمد بوسكرة، 2005،ص12)

2-11 ماهية وأهمية درس التربية البدنية والرياضية:

درس التربية البدنية والرياضية هو الوحدة المصغرة في البرنامج الدراسي وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هاته الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وغير مباشر.(محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ، 2001،ص94)

ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية واللغة، ولكنه يختلف عن هذه المواد لكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية، ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية، النفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الفردية والجماعية وتتم تحت إشراف تربوي من طرف مربين أعدوا وكونوا لهذا الغرض.(حسن معوض، حسن شلتوت،1996،ص102)

وإذا كانت التربية البدنية والرياضية قد عرفت بأنها عملية توجيه للنمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية وبعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائل التربوية في تنمية النواحي النفسية، الاجتماعية والعقلية، فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات كما يحقق أيضا هذه الأهداف ولكن على مستوى المدرسة فهو يضمن من النمو الشامل للتلاميذ لتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم العمرية، وتدرج قدراتهم الحركية كما يعطي الفرصة للمتميزين منهم للاشتراك في أوجه النشاط داخل المؤسسة أو خارج المؤسسة التربوية، وبهذا الشكل فإن درس التربية البدنية والرياضية يشغل فترة زمنية يحقق خلالها الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات.(محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ ، 2001،ص94)

2-11-1 المراحل الأساسية في تحضير درس التربية البدنية والرياضية:

لقد اختلفت وجهات النظر حول بناء درس التربية البدنية والرياضية ولكن رغم هذا فإن أغلبيتهم يقسمونه إلى ثلاثة أقسام وهي:

أ- **القسم التحضيري:** والغرض منه هو تهيئة التلاميذ من الناحية الوظيفية والنفسية للأداء، وتهيئة مختلف أعضاء الجسم للعمل وينقسم إلى:

أ) أعمال إدارية: المتمثلة في اصطحاب الأستاذ للتلاميذ إلى المكان المخصص لدرس التربية البدنية والرياضية مع قيام التلاميذ بتغيير الملابس وأخذ الغياب.

ب) الإحماء: المتمثل في تحضير بدني عام بقصد تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي للعمل وتسخين عام لأعضاء ومفاصل الجسم، أما التحضير البدني الخاص فهو مركز على تسخين المجموعة العضلية المقصودة بالنشاط وفقا للأهداف المسطرة وهدفه التمهيد للدخول في الهدف الرئيسي للحصة، وهذه المرحلة لا تتجاوز 20د.

ب- القسم الرئيسي: هو الركن الأساسي لدرس التربية البدنية والرياضية في جميع المراحل التعليمية ومن خلاله نحكم ونقيم مدى تحقيق أهداف الدرس، لذلك فهو يتلقى الاهتمام والعناية من الأستاذ لتحقيق الغرضين(التعليمي والتطبيقي).

1) الغرض التعليمي: تعليم المهارات الحركية يتطلب من الأستاذ أن يكون ملما بطرق التعليم المختلفة، وذو كفاءة عالية في اختيار الطريقة المناسبة واستثمار الأدوات والوسائل المتاحة التي تلعب دورا كبيرا في استيعاب التلاميذ للمهارة الحركية المراد تعليمها.

2) الغرض التطبيقي: تطبيق ما يتعلمه التلاميذ من النشاط التعليمي وذلك بتقييم تلاميذ القسم،ويبدأ التلاميذ بالتمرين والتدريب حسب طبيعة الحصة وذلك تحت إشراف وتوجيه الأستاذ الذي يكون شغله الشاغل هو مراقبة المجموعة وتصحيح الأخطاء وإبداء النصح من أجل خدمة أهداف الحصة.(بسطاويسي أحمد بسطاويسي،عباس أحمد صالح السامرائي،1984،ص36)

ج- القسم الختامي: يتميز بإجراء تمرينات هادفة للرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية كتمرينات التنفس العميق والارتخاء العضلي، بعد المجهود المبذول في أنشطة أجزاء الدرس السابقة، ويستغلها الأستاذ للإجابة عن استفسارات التلاميذ المرتبطة بالنشاط الذي تم تنفيذه خلال الدرس، ويقدم بعض التوصيات والإرشادات المرتبطة بالصحة العامة والبيئة والقيم والمعايير الاجتماعية.(بوسكرة أحمد،2005،ص73)

2-12 أستاذ التربية البدنية والرياضية:

2-12-1 تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية: يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية صاحب الدور الرئيسي في عملية التعليم حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في درس التربية البدنية والرياضية حيث يستطيع من خلاله تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وتطبيقها على أرض الواقع.

كما أنه يحقق أدوار مثالية في علاقته بالطالب والثقافة والمجتمع والمدرسة ويتوقف ذلك على بصيرته الثاقبة ونظرته الأكاديمية والمهنية، كما أنه يحقق كذلك الأهداف التي يدركها هو شخصيا والمتماشية مع الأهداف العامة للتربية في المنظومة التربوية، ذلك أنه يعمل في خط المواجهة المباشرة مع الطالب في المدارس والمؤسسات التربوية والتعليمية وهكذا فهو يعكس القيم والأهداف التي يتمسك بها.(أمين أنور الخولي،1996،ص147)

ومما سبق يمكن استنتاج العلاقة التي تربط الأستاذ بالتلاميذ والتي تلعب دورا في شخصته إذ يعتبر التلميذ المرآة التي تعكس الحالة المزاجية واستعداداته وانفعالاته من جهة، ومن جهة أخرى اتفقنا على أن الأستاذ الناجح والجيد ومهما اختلفت الطرق التي يستعملها فالعملية التربوية والتعليمية تكون محققة، على عكس الأستاذ الفاشل والضعيف الذي مهما استخدم الطرق الفعالة والجيدة فانه يفشل في تحقيق مهمته، فالأستاذ من الناحية العقلية يجب أن يكون ذكيا وسريع الفهم إضافة إلى تمكنه الكامل من مادته أما من الناحية النفسية فيجب أن يكون هادئا، طموحا، صبورا جادا، متفائلا، مرن ومتعاطفا كون التلاميذ يشعرون بمتطلبات جديدة (المراهقة) فيفرض المراقبة والتوجيه والرغبة في إثبات الذات، كما يتعرضون إلى اضطرابات نفسية ومشاكل سلوكية والتي تؤثر على نموهم النفسي.(معوض حسن السيد،1967،ص79)

2-12-2 شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر مفهوم الشخصية من أكثر مفاهيم علم النفس تعقيدا وتركيبا فهو يشمل كافة الصفات الجسمية، العقلية، الوجدانية والخلقية في تفاعلها ببعضها البعض وتكاملها في شخص معين يتفاعل مع بيئة اجتماعية معينة، ولقد تعددت وتباينت الآراء التي تعالج مفهوم الشخصية لما يحمله من معان متعددة، تعسر على الباحثين أن يتوصلوا إلى مفهوم ثابت ينتظم بجميع مقوماته.(بدر محمد الانصاري،1998،ص17)

2-12-3 التعريف اللغوي: في اللغة العربية اشتق المصطلح من شخص الذي يعني ما تراه العين أو تبصره، أي الإنسان كله حين تراه من بعيد، فكلمة شخصية مشتقة من كلمة شخص وشخص الشيء يعني ظهر وبان.(أحمد محمد عبد الخالق،1994،ص23)

2-12-4 التعريف الاصطلاحي: لا يمكن وضع تعريف واحد للشخصية واستخدامه بطريقة عامة، وذلك لأن تعريف الشخصية يعتمد على النظرية التي يعتنقها الباحث.

- **تعريف جوردن البورت 1961** "ALLPORT" "الشخصية هي التنظيم الدينامكي داخل الفرد لتلك الأجهزة النفس جسمية التي تحدد سلوكه وفكره المتميزين".

- **تعريف أيزنك 1960** "EYSENCK" " الشخصية هي ذلك التنظيم الثابت والدائم إلى حد تكوين الفرد ومزاجه وتكوينه الجسمي والعقلي والذي يحدد أساليب توافقه مع بيئته بشكل مميز".(بدر محمد الأنصاري،1998،ص17-18)

- **تعريف أحمد محمد عبد الخالق 1996:**" الشخصية نمط سلوكي مركب ثابت إلى حد كبير يميز الفرد عن غيره ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معا والتي تضم القدرات العقلية والانفعالية والإرادة والتركيب الجسمي والوراثي والوظائف الفيزيولوجية والأحداث التاريخية الحياتية والتي تحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة وأسلوبه المميز في التوافق البيئي".(رمضان محمد القذافي،1996،ص19)

2-12-5 نظرية الشخصية عند مدرسة التحليل النفسي:

المدرسة في العلم هي المذهب الفكري الذي يؤسسه العلم ويؤمن به علماء آخرون يتابعون نظرياته وقوانينه ويعملون على بلورتها من بحوثهم ودراساتهم العلمية ويفسرون من خلالها الظواهر التي يتعاملون معها حيث أصبحت ركيزة أساسية للمعرفة السيكولوجية المفسرة للظواهر الإنسانية ومن بينها الشخصية.(أحمد أمين فوزي،بثينة محمد فاضل،2005،ص23)

2-3-1 مدرسة التحليل النفسي: ومن بين روادها

-سيجموند فرويد **sigmund freud**(1865-1939) نظرية التحليل النفسي.

-الفريد الدر **alfred aldler**(1870 -1937)علم النفس الفردي.

-اريك اريكسون **Erich Erikson** النظرية النفسية الاجتماعية.

إن الشخصية في هذه المدرسة عبارة عن تلك القوى المنفصلة وغير المنفصلة ولكل منهما خصائصها ووظيفتها وميكانيزماتها المتفاعلة مع بعضها البعض لإصدار السلوك الذي هو سمة عملها متجمعة، وهذه القوى تعرف (بالبناء النفسي، الجهاز النفسي، النظام النفسي).

ألهو(ID): "هو موقع الطاقة النفسية و البيولوجية، ويتكون مما هو موروث ومن ذلك الغرائز ويطلق عليه فرويد اسم اللاشعور العميق في الشخصية الذي لا يعرف عن القيم شيئا".

الأنا (EGO): "وهو مركز الشعور والإدراك والتفكير الذي يقوم بمعرفة الاندفاعات، والشخصية الشعورية تكون واعية".

الأنا الأعلى(Super ego): " هو الضمير المتمثل في القيم التي تعلمها الفرد أثناء التنشئة الاجتماعية عن طريق الثواب والعقاب".

وهذه القوى الثلاث تتعاون في حالة السواء وتتعارض في حالة سوء التوافق، فالصراع بين ألهو والانا والأنا الأعلى هو السبب الرئيسي لعدم السواء المؤدي إلى الهلاوس وإصدار سلوك غير سوي.

يمكن الاستفادة من هذه النظرية في مجال النشاط البدني الرياضي الهادف إلى تنشئة شخصية تتمتع بمجموعة من القيم والاستفادة من الطاقات النفسية والبيولوجية من جهة أخرى الأمر الذي يؤدي إلى السواء النفسي.(زينب محمود سقير،2002،ص30)

2-12-6 الشخصية السوية واللاسوية:

أ) السوية(العادية): هي القدرة على التوافق مع النفس ومع البيئة والشعور بالسعادة وتحديد أهداف الفلسفة السليمة للحياة التي يسعى إلى تحقيقها، والسلوك السوي هو السلوك العادي والغالب في حياة الناس، والشخص السوي هو الذي يتطابق سلوكه مع سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون سعيدا ومتوافقا شخصيا واجتماعيا وانفعاليا.

* **التوافق الشخصي:** إشباع الفرد للقدر الأكبر لحاجاته الجسمية والنفسية والاجتماعية.(كمال دسوقي،ص225)

وهو كذلك إشباع الفرد لحاجاته النفسية وفهمه لذاته فهما واقعيا وتقبله لذاته وثقته بنفسه وتحمله المسؤولية وقدرته على اتخاذ قراراته وحل مشكلاته وتحقيق أهدافه.(نبيل صالح سفيان،2004،ص153)

ويشمل التوافق(الذاتي) السعادة مع النفس والثقة بها والشعور بقيمتها وإشباع الحاجات والسلم الداخلي والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف والسعي لتحقيقها وتوجيه السلوك ومواجهة مشكلات الشخصية وحلها وتغيير الظروف البيئية والتوافق لمطالب النمو وكذلك ما يحقق الأمن النفسي.(عبد الحميد محمد شاذلي،2001،ص60)

* **التوافق الاجتماعي:** يتمثل في العلاقة الجيدة والانسجام الكلي بين الفرد والبيئة المحيطة به،وهو السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغير الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الجماعية.(كمال دسوقي، مرجع سابق،ص243)

وهو كذلك استمتاع الفرد بعلاقات حميمة تتصف بالاحترام والتقدير والعطاء المتبادل والتي تشبع حاجاته الاجتماعية ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية.(نبيل صالح سفيان،2013،ص65)

ب) اللاسوية(الشذوذ): هي الانحراف عما هو عادي وشذوذ عما هو سوي، واللاسوية هي حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه وعلى المجتمع، والشخص اللاسوي هو الشخص الذي ينحرف سلوكه عن سلوك الشخص العادي في تفكيره ونشاطه ومشاعره ويكون غير سعيد وغير متوافق شخصيا واجتماعيا وانفعاليا.(عبد الحميد محمد شاذلي، 2001،ص65)

2-12-7 الشخصية السوية في منظور إسلامي:

الشخصية في الإسلام هي الشخصية التي يتوازن البدن والروح وتشبع فيها حاجات كل من البدن والروح، فالشخصية السوية تعتني بالبدن وصحته وقوته وتشبع حاجاته في الحدود التي رسمها الشرع والتي تتمسك في نفس الوقت بالإيمان بالله وتؤدي العبادات، فالشخص الذي ينساق وراء أهوائه وشهواته شخص غير سوي، وكذلك الشخص الذي يكبت حاجاته وأشواقه الروحية وشهواته هو أيضا غير سوي.(محمد عثمان نجاتي،2005،ص45)

من المعروف أن نظرة الناس – في كل جيل – إلى الأستاذ ظاهرة فريدة في المجتمع وهو مصدر للمعرفة وخالق الأفكار الجديدة والموجه الروحي والأخلاقي فهو عبارة عن دائرة المعارف للسائلين والثقافة والمحتاجين، كما أن رسالته لا تقتصر على تلقين العلم فقط بل هي رسالة شاملة للمجتمع من المعارف والتجارب أمام تلاميذه، حيث يعمل بالمثاليات ليكون نموذجا يقتدى به ومرآة صادقة لحب تلاميذه له.

إن مدرس التربية البدنية والرياضية يبث المثل العليا في تلاميذه وهو القدوة أمامهم وعلى نهجه يسير الكثيرون منهم ويتأثرون بشخصيته لأنه يتقابل معهم آلاف المرات في مواقف الحياة الواقعية والفعالة، كما يجب أن يكون المدرس ذا شخصية محبوبة ويمتاز بصفات الصداقة والقيادة الحكيمة، حيث أن التلاميذ يعكسون حالة المدرس المثالية واستعداداته وانفعالاته، فإن أظهر صفات انفعالية غير حسنة كسرعة التوتر وعدم الاستعداد للعمل فإنه لا يجني من تلاميذه سوى ما واجههم به.(سمرائي العباس،سمرائي عبد الكريم محمد،1992،ص79)

إضافة إلى قول **جون جاك روسو**:" إن الذي يصنع الرجال يجب أن يكون أكثر من رجل".
إذ يجب على كل مربي وأستاذ أن يعي جيدا هذا القول ويفهمه فهما صحيحا، فيجب عليه أن يؤدي مهمته بإتقان وعلى أكمل وجه.(عيسى بوده،1999،ص11)

2-12-8 الإعداد المهني لأستاذ التربية البدنية والرياضية: يقدم برنامج الإعداد المهني في التربية البدنية والرياضية على مستوى مرحلة الدراسة الجامعية عددا من المفاهيم والخبرات والكفاءات والمعارف والمهارات فضلا عن الاهتمامات والاتجاهات الايجابية نحو المهنة والنظام في إطار يتسم بالتكامل والشمول.
ومع تنوع برنامج الإعداد المهني للمتخصصين في التربية البدنية والرياضية إلا أنها في مجملها تؤكد على ثلاثة مجالات أساسية تم تلخيصها كالآتي:

أولا الإعداد التربوي العام: وتطلق عليه بعض المدارس اسم الدراسات الحرة أو الإعداد الثقافي والتربوي العام وهو مجموعة مقررات صممت بحيث تعمل على توسيع استيعاب الفرد لمجال المعرفة المنظمة وتسمح برؤية أكثر عمقا بمعاني وقيم متصلة بمجالات اهتماماته وتعده لحياة فاعلة كمهني ومواطن في المجتمع.
ويوصي **نيكسون جويت** أن يتصف الإعداد التربوي العام بالمرونة بما يتماشى، والأصول الجوهرية للفنون والآداب والعلوم الطبيعية والعلوم السلوكية والإنسانيات.

ثانيا الإعداد المهني العام: ويطلق عليه اسم التربية المهنية المحورية وهي مجموعة مقررات تهدف إلى بناء الأسس المهنية واكتساب الكفاءات المهنية المتصلة بنظام التربية البدنية والرياضية واستيعاب المفاهيم والمبادئ المتنوعة المتصلة بحركة الإنسان، ويعتقد **بوتشر** من منطلق تربوي أن الإعداد المهني العام يجب أن يعطي فكرة واضحة عن ميدان التربية ودورها المجتمعي والإدارة المدرسية ومعلومات عن نمو الأطفال، وتطورهم السلوكي، والتقويم والقياس، والتربية العملية لفترة كافية، بيولوجية الرياضة(التشريح ووظائف الأعضاء)، الإصابات والإسعاف ومدخل لتاريخ وفلسفة التربية البدنية والرياضية.

ثالثا الإعداد المهني التخصصي: وتطلق عليه بعض المدارس اسم الإعداد الأكاديمي وهو مجموعة مقررات صممت لإعداد الطالب لتحمل المسؤولية كتخصص مهني في أحد المجالات الرئيسية في التربية البدنية كمجال عمل وبؤرة اهتمام مهني تخصصي.
وفي واقع الأمر تتباين الاتجاهات في تفسير مفهوم التخصص المهني في إطار التربية البدنية والرياضية تباينا كبيرا، ففي الاتجاه الأمريكي مازال ينظر إلى التربية البدنية والرياضية على أنها المظلة التي تندرج تحتها ثلاثة تخصصات رئيسية مختلفة ولكنها متحالفة وهي التربية البدنية، التربية الصحية، الترويح وأوقات الفراغ.(أمين أنور الخولي،1996،ص111-112)

2-12-9 كفاءات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

أولا الكفاءة المهنية:

يشير التعبير"الكفاءة المهنية "PROFESSIONAL COMPETENCIES" إلى القدرات والقابليات التي تتيح للفرد الاستمرار في أداء مهام وأنشطة في تخصه المهني، بنجاح واقتدار في أقل زمن ممكن وبأقل قدر من الجهد والتكاليف.

ثانيا الكفاءات التدريسية:

* أن يكون قادرا على عرض المهارات الحركية بطريقة علمية سليمة.
* أن يكون قادرا على إثارة دافعية التلاميذ اتجاه الموضوع المراد تعلمه.
* أن يكون قادرا على إدارة النشاط الداخلي للمدرسة.
* أن يكون قادرا على استخدام الوسائل التعليمية ووسائل التكنولوجيا الحديثة.

ثالثا الكفاءات العلمية:

* أن يكون حاصل على المؤهل التربوي .
* أن يكون صاحب رأي المستند على الدراسة العلمية واستيعاب الفلسفة التربوية للمجتمع.
* الاستخدام الجيد للغة العربية واللغات الأجنبية في مجال مهنته والقيام بدراسات متقدمة.
* الاهتمام بالاطلاع على الدوريات والكتب وحضور الندوات والمحاضرات العلمية.

رابعا الكفاءات الشخصية:

* أن يتسم بالمرح وحسن المظهر ويتحلى بالذكاء والصبر والحزم والقدرة على ضبط النفس.
* أن يحترم فردية التلميذ ويشعره بالحب.
* أن يلاحظ سلوكه وتصرفاته أثناء التدريس لان التلاميذ يتخذونه مثلا أعلى وقدوة.
* أن يحترم القرارات الخاصة بعمل ويتحلى بالروح الرياضية.(زكية إبراهيم كامل و أخرون،2002،ص22-23)

خامسا الكفاءات الأخلاقية:

* أن يتمتع بروح الانتماء للوطن والمجتمع العالمي.
* احترام مهنة التدريس واحترام العاملين بها.
* يجب أن يكون أبا قبل أن يكون معلما واحترام شؤون الآخرين.
* أن يكون مثالا للمواطن الصالح خلقا وصحة وعلما

الكفاءة التدريبية والتدريسية لمدرس التربية البدنية والرياضية:

قد حدد المختصون الكفاءات التدريبية والتدريسية الواجب توفرها في المعلم بسب حالات رئيسية وهي كالتالي:

الكفاءة الأكاديمية والنمو المهني:

- إتقان مادة التخصص.
- إتقان مادة التخصص الفرعي.
- متابعة ما يستجد في مجال التخصص.

·متابعة ما يستجد في المجالات التربوية.

كفاءات تخطيط الدروس:

· صيانة أهداف الدرس بطريقة إجرائية (سلوكية).

· تصنيف أهداف الدرس في المجال الوجداني.

·تحديد الخبرات اللازمة لتحقيق أهداف الدرس.

·تحديد طرق الدرس المناسبة لتحقيق أهداف الدرس.

·اختبار وسائل التقويم المناسبة لتحقيق أهداف الدرس.(عبد الله عمر الفرا،عبد السلام الجامل،1999،ص42-43)

·تصنيف أهداف الدرس في المجال المعرفي.

·تصنيف أهداف الدرس في المجال الحسي الحركي (المهاري).

·تحديد الوسائل التعليمية المرتبطة بالدرس.

·اختيار الأنشطة التعليمية المرتبطة بالدرس.

·كتابة خطة الدرس في سلسل منطقي يتضمن أهم عناصر الخطة.

·تقدير التوقيت المخصص لإجراء الدرس، وكذلك توقيت مناسب للإنهاء الدرس.

·إعداد المادة المتعلقة للتقدم المعرفي والشرح المتصل بأغراض الدرس.

·الاحتياطات والاعتبارات الأمان والسلامة في الدرس.

·مرجعة قواعد اللعب المتصلة بالرياضة موضوع الدرس.

·إعداد نقاط أساسية من الخطوات التعليمية المتدرجة.

·تقييم المهارات المتعلمة وتقدير الهائل المعرفية والانفعالية.(أمين انور الخولي،1996 ،ص161)

كفاءات تنفيذ الدرس:

·إثارة اهتمام التلاميذ بموضوع الدرس.

·ربط موضوع الدرس بخبرات التلاميذ السابقة.

·تنوع أوجه النشاط داخل الفصل.

·إشراك التلاميذ في عملية التعلم.

·صياغة وتوجيه الأسئلة المرتبطة بالدرس.

·ربط موضوع الدرس بالبيئة والحياة العملية.

·تنوع أساليب الدرس.

·استخدام الوسائل التعليمية بشكل جيد.

·مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.

·استخدام أدوات وأساليب التقويم المناسبة للدرس.(عبد الله عمر الفرا،عبد السلام الجامل،1999،ص44)

كفاءات ضبط الدرس:

·جذب انتباه التلاميذ بموضوع الدرس.

·استخدام أساليب التعزيز لسلوك التلميذ.

·بث الود والألفة في الصف.

·التعامل بحكمة مع المشكلات التي قد تنشأ أثناء الدرس.

·تنمية الشعور بالمسؤولية لدى التلاميذ.

·الاهتمام باحتياجات واهتمامات التلاميذ ومشاكلهم.

·توزيع الاهتمام على كل تلاميذ الصف.

كفاءات التقويم:

·إعداد اختبارات تشخيصية للتلاميذ.

·تصميم الاختبارات الموضوعية.

·تحليل وتفسير النتائج الاختبارات.

·إعداد اختبارات تحصيلية مرتبطة للأهداف.

·استخدام التقييم الدوري (المستمر) للتلاميذ.

·متابعة التقدم المستمر للتلاميذ أثناء العام الدراسي.

الكفاءات الإدارية:

·التعاون مع الإدارة في إنجاز الأعمال.

·المشاركة مع الإدارة المدرسية في التعرف على مشكلات التلاميذ.

·المشاركة في تسيير الاختبارات المدرسية.

·التعاون في إعداد المجالس المدرسية.

4-7- **كفاءات التواصل الإنساني:**

·تكون علاقات حسنة مع التلاميذ.

·تشكيل علاقات جيدة مع الآباء.

·تكوين علاقات مع رؤسائه.

·تعريف التلميذ على آداب المناقشة والحديث.(عبد الله عمر الفرا،عبد السلام الجامل،1999،ص44)

2-12-10 صفات وخصائص مدرس التربية البدنية والرياضية:

الصفات:

الصفات المثالية لمدرس التربية البدنية والرياضية:

في دراسة مجلس المدارس في انجلترا أفادت أن صفات مدرس التربية البدنية والرياضية التي نالت أعلى ترتيب بين عينة كبيرة بين المدرسين والمدرسات كانت بالترتيب:

·القدرة على كسب احترام وثقة التلاميذ.

·القابلية على توصيل الأفكار.

·مستوى عالي من الأمانة والاستقامة.

·القدرة في اكتساب الثقة.

·التمكن المعرفي للمادة.(أمين أنور الخولي،1996،156)

صفات المدرس الكفء "الناجح" :

يجب أن يكون ذكيا قادرا من الناحية العقلية على استكمال الشروط الخاصة للالتحاق بمهنة تدريس التربية البدنية والرياضية، وأن يكون متكاملا اجتماعيا وقادرا على فهم القوى الاجتماعية التي تسيير العالم اليوم، والفهم البناء الاجتماعي للمجتمع الذي يعيش فيه، وأن يكون محبوبا ومرغوبا ويجب أن يعمل مع جميع الشرائح أطفالا أو كبارا، وأن يكون قادرا من الناحية المهنية ويحدد الأهداف ويرسم الخطط ويدير وينظم التعليم والتدريب لتحقيق الأهداف.(قاسم المندلاوي،1990،ص11)

2-12-11 دور أستاذ التربية البدنية والرياضية:

الدور التوجيهي:

إن التخطيط للدرس شيء وتنفيذ الخطط وتوجيه التعليم شيء أخر ولو أن الشيئين مرتبطين معا، فكيف ينفذ المدرس تخطيطه للدرس، وتوجيه التعليم وجهة سليمة، وما الطرق التي يوجه بها التلاميذ لكي يتعلموا ويحقق الأهداف الموضوعية ويحصلوا على النتائج التي يريدونها؟.

إن المدرس يشرح المعلومات للتلاميذ ويوضحها بحيث يفهمونها... والشرح فن جميل ولكن فن يمكن أن نتعلمه بالدرس والمثابرة، وكثير من المدرسين البارزين قد أجادوه... والشرح يبدأ بأن يتعرف المعلم على موقف كل تلميذ ومستواه من فهم المعلومات، ثم يربط شرحه بخبرات المتعلم السابقة وما تحصل عليه من معرفة ويجعل المسألة موضع الشرح إلى أجزاء بسيطة ويركز على هذه الأجزاء مستعملا لغة سهلة من غير إطناب متجنبا الدوران والتعقيد، ولقد أجمع المربون على معاونة التلاميذ في التعلم مهمة من مهام المدرس، إن بعض المدرسين يثيرون اهتمام التلميذ للتعليم وينقلون إليه الشعور بالرغبة في تحصيل المعلومات والكشف عن الحقائق، وإن هذا الشعور يحس به المتعلم وينتقل إليه من المدرس فهو ليس مفروضا ولا مصطنعا إلى أنه جزء مهم ومتضمن في الدرس.(محمد سامي بشير،ص 28-29)

الدور النفسي:

المقصود به هو ذلك الاهتمام الذي توليه التربية البدنية والرياضية للصحة النفسية للتلميذ التي تعتبر بمثابة أهم العوامل لبناء الشخصية الناضجة السوية، وإن علم النفس الحديث اهتم بالطفل كما اهتم أيضا بالاعتبارات

النفسية التي تؤثر على الطفل بعد ولادته حيث ينفصل ويحتاج إلى تعهد ورعاية وتربية، وقد حدد علم النفس حاجة الطفل إلى الحب والعطف والحرية والشعور بالنجاح وكذلك الحاجة إلى التعرف واكتساب مهارات حركية جديدة، ولهذا فإن التربية تدخل في اعتبارها خصائص نمو الطفل بإعداد البرامج التعليمية التي تتماشى مع هذه الخصائص ومن ثم يتضح مدى العلاقة الوثيقة بين التربية البدنية والصحة النفسية.

(edgard hillK ,raymond thomas et gose cama ,1985,p453)

فالتربية البدنية تعالج الكثير من الانحرافات السلوكية للتلميذ وتوجهه توجيها صحيحا وتسمح له بتحقيق الاتزان النفسي تماشيا مع الدراسات النفسية الحديثة التي أوضحت أن الصحة النفسية من أهم عوامل بناء الشخصية، كما أن لها دور هام في توجيه الرغبات التي تتمثل في الطاقة الزائدة، وهذا التوجيه يعطي للتلميذ فرصة التحرر من الكبت علما أن الانعزال يتحول إلى مرض نفسي.(شريفي محمد ،مجوج زهير، عثمان حسن،1998،ص25).

فالأستاذ أو المربي يمكنه معالجة الانحرافات كالتصرفات العدوانية وبعض مظاهر العنف وذلك بتوجيهه إلى الطريق الصحيح أو الحد من هذه الانحرافات، وتحقيق الاتزان النفسي وذلك تماشيا مع الدراسات الحديثة ومربي التربية البدنية كما يقوم ببث الصفات الجيدة والحميدة في نفسية التلميذ وذلك عن طريق النشاطات التي يقدمها وطريقة تقديمها كالثقة بالنفس وتحمل المسؤولية وروح التعاون الجماعي وتقبل الهزيمة وتقييم الذات.(سعد جلال،محمد علاوي،1976،ص174) .

وأخيرا يمكن حصر الخصائص التي يجب أن تتوفر في الأستاذ فيما يلي:

-أن يحسن معاملته مع التلاميذ وأن يعطف عليهم.

-أن يحترم شخصية التلاميذ في سائر المواقف الاجتماعية.

-قوة الشخصية والتأثير علي الآخرين(التلاميذ).

-توفير آداب التعامل مع التلاميذ وفهم مشاكلهم.

-توفير الصحة النفسية والخلو من القلق وتوفير الاتزان الانفعالي والقدرة علي التكيف في مختلف الظروف.(شريفي محمد،مجوج زهير،عثمان حسن،1998،ص25).

الدور التربوي:

على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يسلك الطريقة المثلى لنقل المعلومات إلى التلاميذ التي تناسبهم وتساير مدى نضجهم ووعيهم، وعليه أن يلاحظ سلوكه وتصرفاته أثناء الدرس أو غير أوقات الدرس، لأن التلاميذ يتخذونه المثل الأعلى الذي يتقيدون به ويقلدونه ومن واجب المدرس أن يأخذ خطوات إيجابية في تربية تلاميذه وذلك عن طريق إرشادهم وأن تكون توجيهاته موجهة توجيها تربويا صحيحا وأخيرا فإن الحقيقة الثابتة أن مصدر الأستاذ الناجح وهو أنه قبل كل شيء إنسان قادر على التأثير بصورة بناءة في حياة الناشئين، ومن خلال درس التربية البدنية والرياضية الذي يعتبر الفرصة السامحة للأستاذ لبث مفاهيم اجتماعية وتهذيب النفس بصورة

مستمرة وتشجيع السلوكات الحميدة ومحاولة لتبصير الناشئ بذاته على أمل أن يدرك هو لنفسه المسافة الفاصلة بينه وبين القيم وينطلق لتحقيق هذه الأخيرة.(علي البشير الفنادي و اخرون،1983،ص169)

2-12- 12 التفاعل بين الأستاذ والتلميذ المراهق أثناء حصة النشاط البدني الرياضي التربوي:

العلاقات البيداغوجية الوجدانية:

التفاعلات الوجدانية أساسية في الحياة النفسية، الاجتماعية البيداغوجية للمراهق، فهي تعمل علي تنشيط، وتنظيم وتقييم الوضعيات السلوكية وهي ضرورية في النشاط الرياضي، وهذه المكانة الأساسية جعلت دور النشاط البدني الرياضي التربوي لا يتوقف عند نقطة الإشباع وإنما يتعداها إلي نقطة أهم، والعلاقة متركزة على كل من التبادل والمساعدة حيث المجال يكون فيه العطاء والأمر من جهة والأخذ والخضوع من جهة أخرى، وكذا التوافق المتبادل للعلاقة الوجدانية البيداغوجية و المتمثلة في: تلعب علاقة المدرس دورا أساسيا في بناء شخصية التلميذ "المراهق" وكذلك يتوقف عليها نجاح أو فشل العملية التعليمية التربوية، إذ أن التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته وانفعالاته، فإن أظهر روح التفتح للحياة والاستعداد للعمل تتولد الرغبة عند التلميذ والدافعية وأحيانا تتعدى هذه العلاقة الوسط التربوي إلى خارجه وتتوقف هذه العلاقة على عدة عوامل معقدة منها:

علاقة التلميذ المراهق بالوسط الأسري (الوالدين)، إذا كانت هذه العلاقة مبنية على احترام والتقدير تكون كذلك مع الأستاذ وإذا كانت العكس تكون كذلك(ميخائيل خليل عوض،1971،ص72)

وتتفوق سلوكات التلميذ على ميزة السلوكات التي يصدرها الأستاذ إذا كانت سلوكات مقبولة لدى التلاميذ فهم يتقبلونها وبتالي فهي تخفف الاضطرابات وتحفظ التوترات الانفعالية وتهدئ من التمرد وتشكل العملية التربوية أما إذا كانت سلوكات الأستاذ عكس ما ذكر فإن التلاميذ يقاومونها بشتى الطرق، وبالتالي تصبح العلاقة بين الأستاذ والتلميذ سيئة، فيترتب عنها سلوكات تعبر عن الرفض وتأثرات انفعالية سلبية

وبالتالي النفور من الأستاذ، إذا كان الأستاذ والتلميذ المراهق مختلفين جنسيا ففي هذه الوضعية تزيد على التعقيدات البيداغوجية تعقيدات جنسية.

إن التلميذ في مختلف وضعيات التعلم البدني الرياضي يستعمل جهد عقلي وعضلي معتبرين وهنا تتدخل العواطف والانفعالات للحد وتعديل الآلام الجسمية وفي بعض الأحيان قوة الانفعالات وتجعل التلميذ يترفع ويتحدى هذه الآلام الجسمية كما أنه في بعض حالات الانهزام يجب التحكم في الاضطرابات العاطفية والانفعالية والألم العقلي والذي يتبع الانهزام.(عفاف عبد الكريم،1990،ص10)

"كما يتعرض المراهق إلى عدة اضطرابات نفسية ومشكلات منها السلوكية التي تؤثر في نموه النفسي وذلك نتيجة النموين الجسمي والعقلي، وعليه يجب لفت انتباه الأستاذ إلى التركيز على الانعكاسات النفسية للتطبيقات التربوية".(غايان أبو فلجة،1989،ص67)

وقد اقترح أحد المتخصصين عدد من الاستراتجيات التي من الممكن أن يستخدمها الأستاذ في إيجاد النوعية المناسبة من العلاقات مع التلاميذ:

·التعرف الجيد على التلاميذ تقدير التلاميذ الاعتراف بمجهوداتهم الاستماع لهم بعناية إشراكهم في اتخاذ القرارات يقدم الأستاذ بعض التنازلات عندما يكون ذلك ملائما إظهار الاحترام المتبادل التعامل بنزاهة وأمانة.(ريتشارد بيلي،2003،ص52)

الأسلوب النفسي التربوي:

له دور في تفعيل العملية التربوية كما يعتبر من بين أساليب التدخل التربوي العلاجي للمضطربين سلوكيا الذي يجمع بين الجوانب النفسية والجوانب التربوية، كخطوة من التحليليين للتغلب على السلبية التي رافقت النظرية التحليلية في أنها تهمل الجوانب التربوية وقد استندوا في نظريتهم على أن مشاكل الأطفال تنتج عن تداخل بين الطاقات البيولوجية الفطرية، للخبرات الاجتماعية المبكرة وعليه فقد وضعوا هذا الأسلوب لإيجاد توازن بين أهداف العلاج النفسي والأهداف الأكاديمية السلوكية، وتعتبر هذه الإستراتجية مزيجا بين أساليب التحليل النفسي وأساليب تحديد السلوك بمعنى أنها تهتم بما يفعله الطفل أو المراهق في المؤسسة التربوية من سلوكات وفي نفس الوقت لا تهمل البحث في الأسباب التي أدت بالفرد لسلوك أو انتهاج تلك السلوكات أو تصرفات، عدا أنها أسلوب يهتم بالصعوبات التعليمية الناتجة عن الاضطرابات السلوكية وتدرس تأثير جماعة الأقران والظروف البيئية المحيطة بالطفل، ولا يهمل دور المعلم في العلاج.

توجد لهذه الاستراتيجيات مداخل متعددة للتعامل مع التلميذ منها مدخل السلوك العقلي ومدخل أسباب السلوك ومدخل الصعوبات التعليمية التي يواجهها التلميذ كمسايرة المواقف على أساس الطاقات الفطرية فإذا لم يكن التلميذ مزودا بخبرات النجاح في الوسط المدرسي يواجه الفشل الذي يترتب عليه الإحباط والشعور بالقلق الذي يؤدي بدوره إلى سلوك سوء التوافق فإذا تمت مواجهة سلوك التوافق بالعنف من جانب الأستاذ فإن ذلك من شأنه أن يخلق قدرا أكبر من الإحباط للتلميذ والهدف هو تقليل سوء التوافق و_تعليم التلميذ ومسايرة الحاجات والضغوط.

وقد وضع "**لونج** "وآخرون بعض الاقتراحات التي يمكن الاسترشاد بها:

يجب تطوير البيئة التربوية بشكل يسمح بمراقبة المؤثرات النفسية التي يمكن أن توتر التلميذ كمراقبة التفاعل ما بين التلاميذ وكل من المدرس والعاملين والأقران والمناهج وكذلك مراقبة كل التنظيم الاجتماعي للصف، والقيم التي يبينها المدرس والتعليمات السلوكية وغيرها من العوامل التي يمكن أن تؤثر في الجانب النفسي للتلميذ.(جمال مثقال القاسم،ماجدة عبيد،عماد الزغبي،2000،ص194)

كما يجب على المدرس أن يكون على وعي بهذه المؤثرات وأن يعمل على تعديل بيئة الفصل كي يسهل على التلميذ فرص التكيف النفسي الشخصي.

يجب أن يمتزج التعلم بالمشاعر الايجابية، إذ أن التركيز على التعليم فقط بما فيه من عمليات حسابية وحقائق وقراءة كتب مقررة قد يؤدي بالتلميذ إلى الإحباط والغضب لذا يجب التركيز على الأنشطة المرتبطة باهتمامات التلميذ بالاضافة إلى التعليم.

مساعدة التلميذ على التعامل مع الضغوطات والصراعات النفسية السلبية التي تعرض لها وذلك من خلال التركيز على جوانب محددة من الصراعات أو الأزمات التي يعاني منها التلميذ ومساعدته على تبصر المشكلة وتطوير بدائل ايجابية للتعامل مع المواقف التي تسبب هذه الصراعات أو الأزمات.

على المدرس أن يكون لديه استعداد للمساعدة والتعاون مع العاملين في المدرسة والمجتمع ومساعدة التلميذ المضطرب سلوكيا، فتربية التلاميذ المضطربين سلوكيا يجب أن لا تكون مسؤولية المدرس بمفرده بل على المدرس أن يكون قادرا على تنظيم دعوة الأفراد ذوي التخصصات المختلفة(الطبيب، الأخصائي النفسي، معالج النطق، أولياء الأمر...)، وذلك من أجل بناء وتطوير برنامج علاجي للتلميذ.(جمال مثقال القاسم،ماجدة عبيد،عماد الزغبي، 2000،ص194)

كذلك على المدرس الاهتمام بخصائص التربية الحديثة واستخدامها في العمليات التربوية فالتربية الحديثة تهتم بتطوير الكائن البشري والتنقيب على ما يختزنه وما يحمله من أسرار وعوامل اتجاه ذاته واتجاه حياته الخاصة والعامة، كما قال "**مونتاني**" أحد أعلام التربية الحديثة: "إن التربية الحديثة هي إفساح المجال أمام الفرد لكي يتمتع بوجوده وبكل إخلاص".(فايز منها،1985،ص76-77)

فهي تعتني بالشخص ككل متكامل وجدانيا، عقليا، حركيا وأخلاقيا، فهناك ترابط وتناسق بين الجانب المعرفي والجانب السلوكي، والنمو الشخصي بالنمو الاجتماعي والنمو الحركي بالخبرات والمهارات اللازمة للإنتاج والنجاح في مهن المجتمع المتعددة.(ألين بيز،1997،ص07)

وأصبحت التربية الحديثة لا تفصل بين التلميذ وأستاذه في العملية التعليمية بل تقحمها مباشرة دون حاجز أو مانع أو عقدة لتطوير التربية وتحقيق أهدافها السامية، فكما يحتاج التلميذ إلى معلم يوجهه ويفجر طاقاته الذاتية، فالمعلم كذلك بدوره محتاج إلى تلميذ يصقل مواهبه التربوية في التعليم.

الاتصال غير اللفظي(لغة الجسد):

لم تدرس مظاهر الاتصال غير اللفظي عمليا على أي مقياس إلا منذ الستينات ولم يعد وجودها إلا عندما نشر"**دجوليوس فاست** " كتابه عن لغة الجسد في 1970 كان ذلك موجز للعمل الذي قام به علماء السلوكية ومقارنتها بدراسات مماثلة وقام بها علماء المهن- علم الاجتماع- والانتروبولوجيا...

أما معظم الباحثون يتفقون على أن القناة تستخدم بصورة رئيسية لنقل المعلومات في حين القناة غير اللفظية تستخدم للتفاوض والتفاعل في المواقف بين الأشخاص ويقدر حوالي 70 % من الاتصال عادة ما يؤثر في التلميذ المراهق الذي يتميز بحساسية وسرعة التأثر والذي يكن احتراما عاليا بكل ما يفعله الأستاذ.

ولذلك أن أفعال الأستاذ يمكن أن تعلم التلميذ أكثر بكثير من مجرد تعلم المهارات والقواعد الرياضية فقط.(ألين بيز، ترجمة سمير شيحاني، 1997،ص07)

ويمكن تصنيف مهارات الاتصال غير اللفظي إلى ثلاث فئات:

حركة الجسم: تتضمن ملامح وحركات اليدين، الرأس، القدمين والجسم ككل، فعلى سبيل المثال انحناء الرأس، تحويل العينين... من الأشياء الهامة للتفاعل.

خصائص الجسم: ذلك من ناحية البناء الجسماني، الجاذبية، الطول والوزن...،كذلك فإن حالتك على سبيل المثال تعكس مدى اهتمامك باللياقة البدنية ليس للاعبين فقط ولكن بالنسبة لتعاملك مع الآخرين بشكل عام.

سلوك اللمس: ومن ذلك تربت على ظهر اللاعب أو مسك يده، أو وضع الذراع حول كتفه... ومن مظاهر سلوك اللمس التي تعبر عن مشاعر الحب والعطف، ثم تدعيم الاتصال الايجابي.(أسامة كامل راتب،2001،ص117)

2-13 علاقة ودور الأنشطة البدنية الرياضية على الصحة:

أكدت البحوث العلمية والدراسات أن الصحة واكتساب الثقافة الصحية هي من أهم النتائج وفوائد الممارسة المنظمة للنشاط البدني.

حيث أن في العصر الحديث أصبحت الرياضة والنشاط البدني الوصفة الأولية والمهمة لأغلب الحالات المرضية المتصلة بقصور الوظائف القلبية، الوعائية، الوظائف التنفسية، فضال عن أمراض السمنة، وضعف العضلات.

فالنشاط البدني الرياضي يساعد على تخفيض نسبة الدهون في الجسم، خفض الكوليسترول في الدم الذي يسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، وكذلك يساهم في خفض التوترات والضغوط الانفعالية ومحاربة التدخين والكحوليات.

يمكن القول أن انخفاض مستوى اللياقة البدنية هو المشكل الصحي الذي يكلف خسارة مادية وإنسانية كبيرة. (تريرات محسن وبونابي سيف الدين، 2022، ص21)

إ ن الخلو من المرض والعناية الطبية كالاهتمام بالتغذية الجيدة والكافية، الانتباه والانحرافات القوامية كلها من المتطلبات الضرورية المسبقة للياقة البدنية والصحية دون أن ننسى الأدوات المستعملة التي تلعب دورا هاما في الصحة. (ابراهيم رحمة،1998 ،ص82)

فالتمرينات لها دورها العلاجي في تخفيض آلام منطقة الظهر وضمور العضلات وكذلك تساعد في علاج تصلب المفاصل والتأهيل لحالات ما بعد الجراحة.

في العصر الحديث اتخذ النشاط البدني أبعادا جديدة بعد انتشار حركة اللياقة من أجل الصحة والتي أخذت أشكالا متعددة منها التمرينات الهوائية التي زاولها الناس وخاصة من أوروبا وأمريكا بهدف صحي بشكل أساسي. (د أمين أنور الخولي، 1996 ،ص59)

يذكر أن الشخص الواعي صحيا هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات و مستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني و العقلي و النفسي و الاجتماعي و الصحي و أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الوقاية من أهم الأمراض العصرية مثل مرض السكري و أمراض القلب و أمراض الجهاز التنفسي و السمنة و الوزن الزائد و التشوهات القوامية باعتبار أن الجانب الصحي يشمل على جانبين أساسيين هما الثقافة الصحية و التي تتمثل في أكتساب المعارف

و المعلومات الصحية و الوعي الصحي و الذي يتمثل في ممارسة و تطبيق المعارف و المعلومات في الواقع العملي .(علي جلال الدين ,2005,ص77)

كما أشار أبو العلا عبد الفتاح (1999) أن التقدم التكنولوجي الهائل و المذهل في العصر الحديث في جميع المجالات المختلفة أدى الى قلة حركة الانسان و بالتالي قلة كفاءته البدنية و الفيزيولوجية مما جعله عرضة للإصابة بالعديد من الامراض و التي تسمى بأمراض قلة الحركة مثل أمراض القلب و الشرايين السمنة و ألم أسفل الظهر السكر و إرتفاع ضغط الدم و الكلسترول و غيرها و التدريب الرياضي من الوجهة البيولوجية ماهو الا عمليات إخضاع أجهزة الجسم الحيوية تحت تأثير تدريبات بدنية تؤدي الى حدوث تغييرات فيزيولوجية و مورفولوجية ينتج عنها زيادة كفاءة الجسم و قدرته على التكيف و مواجهة المتطلبات الفيزيولوجية و البنائية تبعا لنوع النشاط الممارس . (أبو العلا أحمد عبد الفتاح , 1999,ص5)

و عليه فإن العصر الذي نعيش فيه هو عصر التغير النفسي السريع و المتطور و تعتبر الثقافة الرياضية جزءا مهما من هذا التطور الحاصل كما أن الثقافة الرياضية هي مظهر من مظاهر المجتمع كما تعد جزءا من الثقافة العامة بوجه عام و يعتبر الاهتمام بالثقافة الرياضية من مؤشرات الدالة على إرتفاع المستوى الثقافي و التقدم في المجتمع كما أن للثقافة الرياضية أثر واضح على الجانب الصحي و الاجتماعي و التربوي و الثقافي للإنسان.(ميساء نديم أحمد و محمد اسماعيل مهدي ,2012,ص140)

و للأنشطة البدنية الرياضية بصفة خاصة أثار فعالة لمختلف المراحل السنية فهي تعمل على تحسين المقدرة الوظيفية لمختلف أعضاء الجسم بجانب ما تضيفه من تأثيرات إيجابية على النواحي النفسية و الاجتماعية لممارسيها مما يساعد على التكيف مع مختلف المواقف التي يواجهها , و هنا يشير بن عمر (2014) في هذا السياق أن النشاط البدني و الرياضي يلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة فهو مادة علمية وظيفية تساعد الفرد على الإعداد للحياة المتزنة و الممتعة كما أن العلماء المختصين في علم النفس أكدوا على أن الانتظام في ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية و بطرق علمية يؤثر ايجابيا على صحة الأفراد.(بن عمر جبوري ,العدد 11, 2004,ص96)

و عليه تعتبر ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية لكبار السن و البالغين و الاطفال و الصغار في المراحل المختلفة ذات أهمية لتطور الشعور و المجتمعات و العمل على تنميتها و ازدياد ممارستها يلاقي تشجيعا من كل القطاعات المختلفة في المجتمع لذلك قامت الدول المتقدمة بإجراء الدراسات و البحوث و عمل الأبحاث الميدانية و العملية للتعرف على المشاكل الاجتماعية و الصحية و النفسية و الاقتصادية الخاصة بكل فئة . حيث يرى شحاتة إبراهيم

(1996) أن ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية لجميع أفراد المجتمع ضرورة لمواجهة الأضرار الصحية الناتجة عن قلة الحركة و لهذا يوصي خبراء الصحة بأهمية و ضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي بانتظام لأنه يساعد على اكتساب اللياقة البدنية الشاملة اذ تعتبر برامج التمرينات البدنية و الرياضية ذات قيمة كبيرة في حياة جميع الأشخاص و تلعب دورا هاما في المحافظة على اللياقة البدنية العامة و الوقاية من ترهل الجسم و زيادة الوزن كما أنها تكون حيز عون له في الترويح عن النفس و التخفيف من القلق الناتج عن الضغوط النفسية و التوترات العصبية التي يتعرض لها إنسان هذا العصر.(إبراهيم محمد شحاتة ,1996,ص20).

و يرى ياسين (2008) أن ممارسة النشاط الرياضي الموجه بشكل عام تعد فرصة ثمينة لتعديل و تطوير السلوك و السمات الشخصية عند الممارسين الأنشطة البدنية و الرياضية من مثل : الثقة بالنفس و التعاون و احترام القوانين و تعد الممارسة الرياضية بأنشطتها التي تتميز بالحركة وسيلة من الوسائل المهمة في التفريغ من الطاقات الزائدة و التعبير عن الذات و الوجود و بناء الشخصية المتزنة و المتكاملة للطفل خالية من المشكلات السلوكية و تنمية مداركهم العقلية و الانفعالية و الاجتماعية ووضع اللبنات الأولى للشخصية و تسهم الممارسة الرياضية بتربية الطلبة عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية كونها تعد نظاما تربويا له أهدافه التي تسعى الى تحسين الأداء الإنساني من خلال الأنشطة البدنية (ياسين ر , 2008 , ص21).

كما يؤثر النشاط البدني و الرياضي على الصحة و الجوانب الاجتماعية و النفسية للأفراد على اعتبار انه يحسن المزاج و يسهم في بناء مفهوم ايجابي للذات و في تحسين مستوى تقدير الذات و في زيادة الكفاءة الذاتية و في تقليل الأثار السلبية النفسية و الفيزيولوجية الناجمة عن التوترات النفسية و بالتالي تحسين الحياة.(Singer.R ,Hausenblas.H,2001,636-641)

لذا أصبحت الممارسة المنتظمة للنشاط البدني ضرورة يقتضيها التقدم التقني الذي أدى الى نقص حركة الانسان و انعكس سلبا على صحته و لذلك شجعت الهيئات العلمية المختصة أفراد المجتمع الى زيادة الحركة و النشاط البدني اليومي خصوصا في ظل الشواهد العلمية المتزايدة حول فوائد الممارسة المنتظمة لهذا النوع من الانشطة للصحة البدنية و النفسية (عصام الحسنات,2009,ص39).

من خلال ما تطرقنا إليه أن لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية كبيرة لا تقل عن باقي أهمية المواد الأكاديمية الأخرى.

وذلك على عكس ما يعتقده البعض على أنها حشو في البرنامج الدراسي، وبعبارة أخرى مادة لملأ الجدول الأسبوعي بحيث أن النتائج أثبتت العكس إذ يجمع أساتذة المادة على أنها تملك خصائص منها توفير الصحة البدنية وكذا النفسية للمراهق.

وتعمل على الترويح على التلميذ وإبعاده عن الضغوطات والاضطرابات، والتقليل من حدة التوترات النفسية التي يتعرض لها التلميذ المراهق على اثر العلاقات مع الآخرين ولا سيم في قسم مختلط، وكذلك من ضغوط المواد المدرسية الاخرى، كما أنها مادة قائمة بذاتها على أسس ومبادئ خططت من طرف باحثين مختصين في هذا المجال وباختصار تعمل على تحقيق العلاقة (العقل السليم في الجسم السليم).

كما أن حصة التربية البدنية والرياضية لها علاقة وطيدة مع أساتذتها لذا وضعت معاهد متخصصة في هذا المجال.

خلاصة

مما سبق نصل لنقول أن للنشاط البدني الرياضي دور بالغ الأهمية في حياة الإنسان ولا يمكن الاستغناء عنه ، لما له فائدة تخص تنمية الكفاءة البدنية وما يتصل بها من قيم صحية التي تساهم في تكوين فرد صالح وتكسبه لياقة بدنية تأهله للقيام بواجباته ومواجهة متطلبات الحياة، وكذلك تأثيره على الناحية العقلية والاجتماعية وكذلك الانفعالية، فيعمل على تربية الفرد تربية متكاملة بما يحقق السعادة والصحة الجيدة عن طريق ممارسة النشاط هدفه الأول حركة الجسم ، ويمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمارين أو أنشطة هادفة مختلفة أو منافسات في مختلف الألعاب الرياضية .

الفصل الثالث

الـثـقـافـة الـصـحـيـة

تعتبر الصحة هدف من أهداف التطور الاجتماعي و الإقتصادي فهي حق أساسي لجميع الأفراد و وسيلة مهمة لبلوغ الأهداف المرجوة في تحقيق رفاهية الشعوب و حتى يتمتع الجميع بصحة جيدة لابد من تثقيف الأفراد و توعيتهم ليكونوا على دراية بكل ماهو ايجابي و ماهو سلبي قد يحد من العادات الخاطئة الى ماهو صحي و سليم مما ينعكس إيجابيا على حياة الأفراد و المجتمع و ذلك بالتقليل من إنتشار الأمراض المختلفة و بالتالي إرتفاع مستوى الصحة العامة في المجتمع و تمكين الفرد من أداء مهامه على أكمل وجه و ينتقل بذلك من فرد مستهلك فقط الى فرد منتج يساهم بطريقة مباشرة و غير مباشرة في تنمية المجتمع اجتماعيا و إقتصاديا.

حيث باتت الثقافة الصحية ضرورة صحية ملحة لا غنى عنها لأنها تشكل أول و أقوى الخطط الدفاعية للأمم و به تحقق مقولة "الوقاية خير من العلاج" و الثقافة الصحية بهذا المعنى هو إلمام الناس بالمعلومات و الحقائق الصحية و إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم و صحة غيرهم و ترجمة لذلك الى تطبيق عملي لا تبقى المعلومات الصحية كثقافة صحية فقط .

التثقيف الصحي هو عبارة عن مزيج من التجارب الصحية المدروسة علميا و المصممة لمساعدة الأفراد و المجتمعات على تحسين وضعهم الصحي من خلال زيادة المعرفة الصحية و تلافي الأزمات الصحية التي تمر بها المجتمعات و يمكن للمبادرات الصحية المساعدة في ذلك إما بالتركيز على تحسين المشكلات الطبية الحالية أو من خلال التعليم و التدريب الوقائي و إرشاد الأشخاص حول كيفية التعايش مع المرض من خلال الأنشطة التعليمية و التثقيفية المخطط لها من قبل مختصين في المجالات الصحية و معرفة السلوكيات الخاطئة التي قد تؤدي الى العديد من الأمراض.

تهدف عملية التثقيف الصحي الى رفع الوعي الصحي بتزويد الأفراد بالمعلومات و الخبرات بهدف التأثير في ميولهم و معرفتهم و سلوكهم الصحي الخاص بهم و بالمجتمع فالتثقيف الصحي هو مجموعة من الأنشطة التي تهدف الى رفع المعرفة الصحية و غرس السلوكيات الصحية في الأفراد و المجتمعات و يعتبر التثقيف الصحي عملية مستمرة و متصلة كما أنها تراكمية

يعتبر التثقيف الصحي الركن الأساسي في الوقاية من الأمراض و جميع مراحل علاجها بل هو أول أنشطة تعزيز الصحة فمن خلالها يتم الإرتقاء بالمعارف و المعلومات الصحية و بناء التوجهات و تعديل السلوكيات الصحية الخاطئة مع الزيادة المطردة لأمراض النمط المعيشي مثل الأمراض الوبائية المعدية و السمنة...الخ

1-مفهوم الثقافة :

1- **التعريف اللغوي** : مصدر مشتق من الفعل الثلاثي (ثقف) بضم القاف أو كسرها و إذا استعرضنا المعاجم اللغوية فإننا نجد أن بهذا الفعل و مشتقاته معاني كثيرة حقيقية و مجازية (فوزي، 2017، ص35)

2- قالوا ثقف الشئ و ثقف الرجل ثقافة، اي صار حادقا و ثقف ثقفا أي صار فطنا . كما جاء في تهذيب اللغة الأزهري رجل ثقف إذا كا ضابطا لما يحتويه قائما به (لبرش،2020،ص65)

3-التعريف الإصطلاحي : تعددت التعاريف الاصطلاحية لدى العلماء و الباحثين و اختلفت في المعاني و الألفاظ لهذا لا يوجد مفهوم موحد و محدد للثقافة بل هناك عدة تعاريف من بينها :

تعريف تايلور : الذي عرف الثقافة على انها ذلك الكل الذي يشمل المعرفة و المعتقدات و الفنون و الأخلاق و القانون و العرف و غيرها من الإمكانيات و العادات التي يكتسبها الفرد كعضو في المجتمع (ثابت سميرة،2009-2010،ص10)

تعريف روسك : الثقافة هي الطريقة التي يطورها كل مجتمع ليواجه حاجاته الأساسية من أجل البقاء و استمرارية الأجيال و كذلك من أجل تنظيم التجربة الإجتماعية (صالح عبد الرحمان،2020،ص122)

تعريف مالك بن نبي: أنها مجموعة من الصفات الخلقية و القيم الإجتماعية التي تؤثر في الفرد منذ ولادته و الثقافة على هذا هي المحيط الذي يشكل فيه الفرد طباعه و شخصيته (دليلة بدران،وأخرون،2019،ص240).

3-التعريف الإجرائي: هي كل أو محموع ما يكتسبه الفرد البشري من قيم و تقاليد و معتقدات نتيجة عيشه في المجتمع ما ينطوي عليه هذا المجتمع من عادات و تقاليد و الثقافات المكتسبة و الموروثة من الاخرين عن طريق التنشئة .

2-مفهوم الصحة :

1-التعريف اللغوي: معجم لسان العرب : الصح ، الصح و الصحاح : خلاف السقم و ذهاب المرض و نقول قد صح فلان من علته و استصح ... و هو البراءة من عيب و ريب (دليلة بدرا،و أخرون،2019،ص241).

2-التعريف الإصطلاحي :

- **منظمة الصحة العالمية** : عرفت الصحة بأنها حالة التكامل البدني و العقلي و النفسي و الاجتماعي التي تتكون لدى الانسان نتيجة الخلو من الأمراض المختلفة التي تعيق ممارسة نشاطه الطبيعي في المجتمع .
- **كما تعرف الصحة أيضا** : أنها قدرة الفرد صحيا على التفاعل مع ظروف البيئة الإجتماعية المختلفة و تمكنه من أداء وظائفه بشكل فعال وفقا لمقتضيات محيطه الإجتماعي الذي يعيش فيه (صالح عبد الرحمان،2020،ص123)

-**تعريف شويتزر و مورين:** لا تشمل فقط الجانب الفيزيولوجي للكائن الحي بل أيضا الجانب الإجتماعي و النفسي فخلو الفرد من الأعراض المرضية لا يعني بالضرورة غياب المرض (شهرزاد نوار،2020،ص350)

-**تعريف اودرس و أخرون** : ان الصحة ليست حالة ثابتة و انما عبارة عن حالة توازن بين الموارد الفيزيولوجية و النفسية و الاجتماعية و أليات الحماية و الدفاع العضوية من جهة و بين التأثرات الكامنة المسببة للمرض في المحيط الفيزيائي و البيولوجي و الاجتماعي من جهة اخرى و بالتالي يفترض ان يقوم الفرد دائما ببناء و تحقيق صحته سواء كان الأمر بمعنى الدفاع المناعي أو بمعنى التكيف مع التغيرات الهادفة لظروف المحيط (شهرزاد نوار،2020،ص350)

-**تعريف بركنز** : هي حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم و ان حالة التوازن هذه تنتج من تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها و أن تكيف الجسم عملية إيجابية تقوم بها قوى الجسم للمحافظة على توازنه (دليلة بدران،و أخرون،2019،ص240)

1- **التعريف الإجرائي** : هي حالة السلامة الكاملة من الناحية الجسمية و العقلية و الاجتماعية و ليست الصحة مجرد خلو من الأمراض أو العاهات و بالتالي فإن الصحة تشمل الصحة الجسمانية و الصحة العقلية و النفسية .

1- مفهوم الثقافة الصحية :

1- **التعريف الإصطلاحي:** تعرف الثقافة الصحية على أنها عملية ترجمة الحقائق الصحية المعروفة الى أنماط سلوكية صحية على مستوى الفرد و المجتمع بهدف تغيير الإتجاهات و العادات السلوكية غير السوية و كذلك مساعدة الفرد على إكتساب الخبرات و ممارسة العادات الصحية الصحيحة (فوزي محمد،2017،ص143)

و الثقافة الصحية بمفهومها العلمي الدقيق هي منظومة المعرفة الصحية التي يمكن أن يكتسبها الأفراد عبر وسائل و طرق مختلفة وعند إكتسابها تكون لديهم ثروة من المعلومات الصحية العامة التي تمكنهم من فهم قواعد الصحة و المرض و التعامل معها وفقا لهدف الحفاظ على صحتهم و حيويتهم في المجتمع الذي يعيشون فيه و يتفاعلون معه

كما يشير مفهوم الثقافة الصحية الى جميع الظواهر المرتبطة بالمحافظة على السلامة الصحية و التي بواسطتها يقاوم الناس مشكلات المرض بأساليبهم التقليدية الخاصة بهم و من خلال الشبكات الإجتماعية الخاصة بهم (محمد البشير الشريم،2012،ص15).

و كذلك تعرفها **منظمة اليونسكو** كونها مجموعة النشاطات و الخبرات التي تساهم في اكتساب الفرد قدرا من المعارف العلمية و العادات الحسنة و الاتجاهات القويمة التي تتماشى مع ما وصل إليه العلم الحديث.

كما عرفها روبرت على أنها الجهود الموجهة لتشجيع الافراد على تنمية عادات صحية (مثل التغذية، التمارين الرياضية ...) و تجنب المواد السامة (التبغ، الكحول ، العقاقير ...) (عطية دليلة،صالحي بن الشريف،2016،ص46)

2- **التعريف الإجرائي:** هي تقديم معلومات صحية و طبية للأفراد حول موضوع معين قصد إثراء معرفتهم و رضيدهم المعرفي و جعلهم ينتلكون معلومات كافية للتصدي لأي خطر يواجههم اضافة الى طريقة مواجهته في حال حصل.

3-الهدف من التثقيف الصحي :

إن أهم ما يميز التثقيف الصحي بأنه عمل طوعي غير إجباري لذلك فالهدف الأساسي للتثقيف الصحي هو التوعية و الارشاد و ذلك من خلال جعل كل فرد من أفراد المجتمع أكثر استعدادا لأنه يتجاوب مع الارشادات الصحية و ذلك من خلال :

- تقديم كافة المعلومات للتعرف على الأوبئة و الأمراض المنتشرة في البيئة.
- حث أفراد المجتمع على إتباع سلوكات صحية لحماية أنفسهم من الاوبئة و الامراض المعدية.
- حث أفراد المجتمع على الإمتناع و الإبتعاد عن أي عمل يضر بصحة الفرد و صحة الأخرين.(بهاء الدين سلامة،2001،ص22)
- نشر المعارف الصحية السليمة في المجتمع و ترسيخ السلوك الصحي السليم.
- بناء الاتجاهات الصحية السوية
- تمكين الأفراد من تحديد مشاكلهم الصحية و احتياجاتهم
- المساهمة في خفض نسبة الأوبئة و الأمراض و الإعاقات.
- المساهمة في خفض نسبة الوفيات في المجتمع و تحسين جودة الحياة لدى الفرد و المجتمع (السباعي و الأمين،1998،ص43).

2-مستويات التثقيف الصحي : و ينقسم الى :

3-أ - التثقيف الصحي الأولي : يهدف الى الرفع من الوعي الصحي و الوقاية من الامراض و تحسين الحياة عن طريق التوجه الى الاشخاص غير المصابين بالامراض و ليس لهم اي عامل خطر ممكن يؤدي الى اصابتهم على سبيل المثال : تثقيف و توعية الشباب حول مخاطر المخذرات و الإدمان .

ب- التثقيف الصحي الثانوي : يوجه الى الأفراد الذين لديهم عوامل خطورة لكنهم لم يصلوا بعد الى مرحلة الإصابة بالامراض و يوجه لهم التثقيف الصحي بهدف الحماية منها أو بهدف منع حصولها فعلى سبيل المثال توجيه الشخص الذي يدخن و لكنه لم يصب بعد بسرطان الرئة .

ج- التثقيف الصحي النهائي : يهدف هذا المستوى من التثقيف الى تمكين المصابين بالإعاقات أو الأمراض المزمنة أ, الخطيرة التي لا يرجى شفاؤها من الحد من تفاقم المشكلة و التعايش مع الأمراض بجميع الامكانيات الجسدية و العقلية و النفسية (نادية رشاد،2012)

4-مجالات الثقافة الصحية :

من أجل تحقيق أهداف التثقيف الصحي و خلق وعي و إدراك لدى المواطنين بمسؤولياتهم من أجل المساهمة الفعالة في عملية تحسين و توفير شروط الصحة الإيجابية فإنه ينبغي العمل في جميع المجالات المختلفة المحيطة بالإنسان و في جميع الأدوار و مراحل تطوره و مختلف الجوانب الشخصية الحياتية و الثقافية و المهنية.

و من أهم هذه المجالات نذكر :

1-البيت : حيث يعمل التثقيف الصحي على :

- زيادة الاهتمام بالصحة الشخصية و النظافة العامة و التغذية الصحية و نظافة الماء و نوعية الملابس اضافة الى ساعات الراحة و اللعب و النوم و خطورة السهر لأوقات متأخرة .
- إتباع افراد الاسرة لعادات صحية سليمة و عدم ممارستهم لعادات صحية سلبية مثل الشرب من كأس واحد أو استعمال منشفة مشتركة ...
- ممارسة افراد الاسرة أسس الوقاية من الامراض و سرعة معالجة المصاب .
- الاهتمام بالصح البيئية كمكافحة الحشرات ، الطرق السليمة لحفظ الاغذية الإصاءة المناسبة التهوية الصحية

1- **المدرسة :** إن المدرسة تلعب دورا رئيسيا في حياة الطفل و تغيير اتجاهاته و سلوكياته و غرس مبادئ و عادات و سلوكيات مرغوب فيها فإن المؤسسات التربوية التعليمية بمختلف مستوياتها من الروضة الى المدرسة وصولا الى الجامعة تستطيع دعم و مؤازرة المؤسسات الصحية للوصول الى أهدافها و تحقيق النجاح في جميع مجالاتها و يكمن دور المدرسة في عملية التثقيف الصحي فيما يلي :

- تعاون المدرسة مع الأولياء لنقل الثقافة و التوعية الصحية في البيت

- تعاون المدرسة مع المؤسسة الصحية لعقد ندوات صحية و تشكيل لجان خاصة بالتثقيف الصحي و العمل على تنظيم المعارض بأحدث الوسائل التعليمية التوضيحية الخاصة بالثقافة الصحية .
- قيام التلاميذ بنقل الارشادات الصحية السليمة الى بيوتهم من خلال النشرات الصحية و المطبوعات .
- زيادة الإهتمام بالنشاطات البدنية و الرياضية .
- مشاركة الاساتذة و المعلمين في حملات مكافحة الاوبئة و الامراض اعتمادا على ثقافتهم و كفاءتهم الصحية و استعمالهم لأساليب تربوية حديثة في نقل هذه المعلومات .
- تعليم التلاميذ كيفية مواجهة الحوادث و الطوارئ المرضية و مبادئ الاسعافات الاولية فيعمل على تطبيقها عمليا و على نقلها الى البيت و المجتمع .

1- **المجتمع** : تهيأ المجتمعات الحديثة و المتقدمة فرصا عديدة للثقافة الصحية نحو أفرادها و من هذه الفرص النصائح و الارشادات التي يقدمها القائمون على الخدمات الصحية بالمجتمع و البرامج الصحية لتطبيقها في مختلف مجالات المجتمع مثل المطاعم ، النوادي، المقاهي ، المساجد، المعسكرات...(د.أحمد محمد بدح و أخرون،دار المسيرة للنشر و التوزيع، ص19-20).

5-وسائل تحقيق الثقافة الصحية :

و هي تلك الوسائل المستخدمة لتوصيل المعلومات و الخبرات الى جموع الناس و يتطلب التثقيف الصحي اناس أكفاء ذوي مهارة و دراية بأسس التثقيف الصحي و قادرين على التعبير و الإيضاح ووضع الحلول المناسبة للمشاكل التي تطرح عليهم كما أنه يستلزم توفير الوسائل التي تستعمل من طرف المثقف الصحي و هناك طريقتان يمكن بهما ايصال رسائل الثقافة الصحية لمتلقي :

1- الإتصال المباشر :

يعتمد الاتصال المباشر على شخصية المثقف الصحي و اسلوبه و مهارته و تدريبه و يكون عادة بشكل مواجهة فردية أو جماعية .

فالمواجهة الفردية هي أن يلتقي المثقف الصحي بأي شخص أخر و يقدم له المعلومات و الأسس الصحية و طرق الوقاية من الأمراض بأسلوب المحادثة الشفهية و عادة ما يكون هناك نقاش و حوار و طرح للأسئلة و الاجابة عليها .

اما المواجهة الجماعية فهي أن يلتقي المثقف الصحي مع مجموعة من الناس و يلقي عليهم محاضرة أو ندوة أو حوار أو مناقشة حول أسس الرعاية الصحية و أسس الوقاية من الأمراض

2- الإتصال الغير المباشر:

و هي عملية اتصال المثقف الصحي بطريقة غير مباشرة مع المتلقي مثل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة او استخدام وسائل الاعلام و الاتصال كالإذاعة و التلفزيون و الجرائد أو عن طريق الملصقات و المطبوعات أو المناشير و ذلك لإبلاغ الرسالة التثقيفية الى المجتمع .

تعتبر الصحة المدرسية حق للتلميذ مثلها مثل التعليم حيث يستفيد المتمدرس وفي مختلف المراحل التعليمية من فحوص طبية منتظمة و تغطية تلقيحية كاملة من خلال فرق متنقلة ووحدات مختصة الا ان الفرق الطبية و الوحدات المتخصصة غير متوفرة في كل المؤسسات من أجل القيام بالفحص الفوري للتلميذ خاصة في بعض الحالات التي تستدعي ذلك و تظهر الحاجة الى تدعيم من خلال توفير المزيد من المعدات الطبية و تمويل وحدات الكشف و المتابعة و تعزيزها بالفرق الطبية المتخصصة للإعتناء بصحة المتمدرسين و انشاء وحدات جديدة لتقليص العجز المسجل في عدة بلديات اذ لا يمكن حصر الصحة المدرسية في وحدات الكشف و الهياكل التي تم إنشاؤها في بلديات دون أخرى خاصة مع ارتفاع عدد التلاميذ (أنور أمين الخولي،2009،ص36)

مسألة كمال الصحة عبر توفير خدمات صحية شاملة ومتنوعة وفي بيئة صحية مستدامة تعتبر أولوية تسبق سائر الأولويات في قلب الرهانات العمومية والنجاح في تحقيق هذا الهدف ينبغي أن ينطلق أساسا من مدى شمولية الرؤية اتجاه قضايا الصحة والمعرفة المتأصلة بالمحددات الأوسع نطاقا لها فكثيرا ما يجري النظر إلى السياسات الصحية بشكل رئيسي من خلال المنظور الضيق للخدمات الطبية التقنية مركزين على جانب واحدا فقط من نهج أكثر شمولا لتحسين صحة المجتمعات والذي يتعدى المفاهيم الطبية الضيقة ونظام الرعاية الصحية التقليدي إلى الجوانب الاجتماعية التربوية وبالتالي التحول من الرعاية العلاجية إلى الرعاية الوقائية والتركيز على الأفراد بدل مقدمي الرعاية الصحية ومنه خلق الشروط الموضوعية لإنتاج الفرد المتنور صحيا القادر على استيعاب الرهانات الصحية والذي يحوز الجاهزية المطلقة للتعامل مع أبعادها المتعددة.

مفهوم التربية في الميدان الصحي يقودنا مباشرة للحديث عن الأدوار المنوطة بمؤسسات التنشئة الاجتماعية في ذلك وأهمية استغلال المراحل العمرية الأولية للطفل وكذا فترة المراهقة في تكوين الفرد الواعي صحيا على المستويين القصير والطويل المدى القادر على تكوين اتجاه عقلي قصدي حول الممارسة الصحية السليمة لتتحول إلى عادات تمارس يوميا طواعية بلا شعور ومن هنا تبرز المدرسة كفاعل أساسي في عملية التحصين الاجتماعي الذي يرمي إلى الوقاية الصحية

انطلاقا من الترابط الوثيق التي لا تنفصم عراه بين الصحة والتعليم وهي الثنائية التي يجب أن تستثمر فيها الأنظمة الصحية الوطنية من خلال تعظيم أدوار المدارس في تحقيق الرفاهية الصحية لمنتسبيها، في ضوء انتشار الأدلة القاطعة على أن هذا الاستثمار يسهم إسهاما واسعا في تعزيز صحة الأفراد والمجتمعات ليتمتعوا بأعلى مستويات الصحة والإنتاجية.

ت هدف الصحة المدرسية من خلال أنشطتها وبرامجها الصحية المناسبة إلى ضمان الحماية الصحية في البيئة المدرسية وتزويد التلاميذ بمجموعة من الخدمات الوقائية والعلاجية والتعليمية لضمان نمو التلميذ بشكل متناغم بدنيا، و فكريا ، و اجتماعيا ، وعليه فقد برز اهتمام واضح من الدولة الجزائرية عبر الشراكة بين وزارة الصحة ووزارة التربية الوطنية في إرساء قواعد الصحة المدرسية بأبعادها المختلفة العلاجية والوقائية و التوعية بما يسمح بالحفاظ على صحة التلميذ في شموليتها وعبر كافة الأطوار المدرسية خاصة أنها أساس تحقيق الهدف التربوي والتعليمي وكون السنوات الأولى للطفل والمعارف التي يكتسبها تشكل أهم محطات إعداده للمستقبل. (زينب،2023،ص03)

6- برامج الصحة المدرسية :

تلعب المدرسة في العصر الحديث دورا هاما في تقدم و نهضة الأمم و قد أصبحت هي الأداة التي يتم بها صهر مختلف القدرات الشخصية للتلاميذ و صقلها حتى تمكنهم من القيام بكافة الواجبات لتحقيق أمال الأمم و رقيها لذلك كان من الضروري الاهتمام بصحة هؤلاء التلاميذ

و تعرف الصحة المدرسية على أنها مجموعة من المفاهيم و المبادئ و الأنظمة و الخدمات التي تقدم لتعزيز صحة التلاميذ و الطلبة في السنوات الدراسية و منه تعزيز صحة المجتمع من خلال المدارس.

8-1 أهداف برامج الصحة المدرسية :

تهدف برامج الصحة المدرسية الى تحقيق مجموعة من الغايات نذكر منها :

- تهيئة بيئة مدرسية صحية و سليمة تساعد على نمو الطلبة و التلاميذ بدنيا و عقليا و نفسيا و اجتماعيا .
- تدريب الطلبة و التلاميذ على العادات و السلوكات السليمة .
- التعرف على الحالة الصحية للطلبة و التلاميذ و ذلك بإجراء الفحوصات الطبية الدورية و تسجيلها في الملف الصحي الخاص بكل واحد منهم.
- اكتشاف الانحرافات الصحية و السلوكية مبكرا و تقديم برنامج للعلاجي المناسب .

و تتحقق كل هذه الغايات بالوسائل التالية :

- الفحص الدوري و الشامل لجميع التلاميذ و الطلبة .
- مكافحة الامراض المعدية باستعمال كافة الوسائل و اهمها التطعيم .
- تثقيف التلاميذ و الطلبة و الهيئات التدريسية صحيا بكافة الوسائل المتاحة و دوريا.
- الإشراف الصحي على وجبات الاطعام المدرسي خاصة فيما يتعلق بمكوناتها و العاملين على تحضيرها.
- مراقبة البيئة المدرسية و التأكد من سلامتها .

7- أسس التربية الصحية :

التربية الصحية و مراحل النمو :

من أجل العمل على تغيير اتجاهات و سلوك و عادات الأفراد لتعزيز صحتهم و ارتباطها ببرامج النمو المختلفة للفرد حيث ان مظاهر النمو " العقلي الاجتماعي .الإنفعالي " في كل المراحل تختلف عن غيرها مع الأخذ بعين الاعتبار أن ممارسة العادات الصحية قد تأتي نتيجة لعميلة النضج و التعلم معا و خصوصا في :- مرحلة الطفولة المبكرة التي تمتد من 2 – 5 سنوات

- مرحلة الطفولة المتأخرة من 6 – 12 سنة

نلاحظ أن الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة و المتأخرة يزداد لديهم حب الاستطلاع مما يدفعهم الى توجيه الأسئلة الى الكبار للحصول على كثر من المعلومات و على الأياء الاستفادة من هذه الظاهرة في تزويد الاطفال بالمعلومات و الحقائق التي من شأنها تساعدهم في اكتساب المعلومات الصحية و التأثير الطيب في سلوكهم و عاداتهم كما أن الطفل في هذه المرحلة يتعلم كثيرا من المهارات الحركية الصعبة في وقت قصير نسبيا مما يؤدي الى حالات خاطئة في الحالات صحية كتمارين الجمباز أو ألعاب القوى المتنوعة أو ركوب الدراجة و يؤكد " **جوركن Gorkin**" أن الطفل في هذه المرحلة يصبح بمقدوره سرعة تثبيت المهارات الحركية الجديدة بدرس التربية البدنية و الرياضية كوسيلة توجيهية للمشكلات الصحية.(علاء الدين محمد عليوة،ص31)

8- النظريات و الأسباب المتعلقة بالأمراض و اجراءات الوقاية منها:

النظريات و الأسباب المتعلقة بالمرض: إن النظرية عبارة عن إطار فكري يفسر مجموعة من الحقائق و يصنفها في نسق علمي مترابط. فالنظرية يمكن أن تقترح تفسيرات لمواقف معينة و لكن التجريب في الواقع هو الذي يختبر صحة هذه التفسيرات و دراسة دون سند من النظرية او دون اتجاه الى نظرية ليس الا نوع من العبث كما أن النظرية التي لا

تقبل التطبيق لا يصح أن نطلق عليها نظرية على الإطلاق و مسببات الأمراض لها نظريتها التي تقترح تفسيرات معينة لها وقد اختبرت تفسيرات هذه النظريات بتجربتها و تطبيقها في الواقع العلمي فثبت صحة بعضها و جانب التوفيق في البعض الأخر.(عمر نادية محمد السيد،2003،ص380-381).

نظرية السبب الواحد للمرض: تفترض هذه النظرية أن المرض ينتج عن سبب واحد و محدود و في هذا السبب تظهر حالات مرضية فمثلا الدرن (السل) ينتج من ميكروبات الدرن و على هذا الاساس يمكن التخطيط للوقاية من المرض و ذلك بإبعاد ميكروب الدرن عن الإنسان (محمد عوض بسيوني فيصل ياسين الشاطئ،2001،ص112-11)

و مما دعا الى ظهور هذه النظرية و تعضيدها اكتشاف الميكروبات كمسببات للأمراض و في غمار موجة الحماس التي صاحبت اكتشاف الميكروبات تناسى العلماء أثار البيئة على الميكروب و على العائل المضيف كما تناسوا صفات العائل و مدى مقاومته .

نظرية الأسباب المتعددة للمرض: بهذا المفهوم لا يعتبر المستوى الصحي للفرد أو المجتمع في حالة ثابتة بل يعتبر في حالة حركة ديناميكية ذلك لأنه ينتج من تفاعل عدة قوى أو عوامل يعمل كل منها في اتجاه قد يكون ايجابيا أو سلبيا فيما يتعلق باكتساب الصحة أو فقدانها و يكون المستوى الصحي في أي وقت بمثابة محصلة أو نتيجة للتفاعل الذي ينشأ بين هذه العوامل فإذا تغلبت العوامل السلبية ظهرت الحالة المرضية و أذا تغلبت العوامل الايجابية استمرت حالة الصحة و السلامة فمرض الدرن (السل) مثلا يتأثر بالتفاعل بين ميكروب الدرن و العوامل المتعلقة به من ناحية أخرى.(أسعد أمان محمد،2008،ص113)

يتأثر هذا التفاعل بالبيئة التي تحيط ميكروب الدرن و بالإنسان فقد تعمل البيئة بجانب عوامل عوامل ميكروب الدر ناو تعمل بجانبه عوامل الانسان العائل و تكون الصورة النهائية للصحة أو المرض فيما يتعلق بالدرن محصلة لتفاعل كل هذه العوامل و يترتب عن ذلك ضرورة أخذ كل هذه العوامل في الإعتبار عند الوقاية أو العلاج من مرض الدرن (أسعد أمان محمد،ص132)

الإجراءات الصحية العامة للوقاية من الأمراض: يمكننا فهم مستويات تطبيق أهداف الصحة العامة بدراسة التاريخ الطبيعي للمرض و بتوضيح حدود التداخلات الصحية الممكنة و يمكن تقسيم التاريخ الطبي للمرض الى مرحلتين هما :

1- **مرحلة ما قبل الامراضية** : و فيها يتم اللقاء و التفاعل بين العوامل المسببة و البيئة و العائل المضيف .

2- **المرحلة الامراضية** : تظهر هذه المرحلة نتيجة لتفاعل العوامل السابقة و تشمل ما يلي :

مرحلة الحضانة للمرض : لا تظهر فيها أعراض المرض السريرية و هي مرحلة تكاثر الجراثيم.

المرحلة السريرية الأولى : فيها تظهر الاعراض السريرية للمرض.

مرحلة النقاهة أو نهاية المرض : تكون فيها نتيجة المرض إما الشفاء التام أو المرض المزمن و إما العجز و إما الموت.(أحمد محمد بدح أيمن سليمان بدران زين حسن،2008،ص25)

خلاصة

لذلك جاء الاهتمام بالصحة و السلامة المدرسية كونها المدخل لجزء كبير من أطفال المجتمع و هي شريحة التلاميذ الذين يقضون ساعات يومية طويلة داخلها و لسنين عديدة لذلك يجب على المسؤولين والهيئات المختصة بتقديم برامج الخدمات الصحية أن يراعوا ضرورة توفير أسباب الصحة و السلامة من خدمات طبية أو تثقيف صحي لتحقيق نمو عقلي و بدني و نفسي و اجتماعي سليم و الحفاظ على البيئة الصحية السليمة بعيدا عن أي ملوثات و توفير الماء و الغذاء و الهواء النقي و متابعة نموهم بانتظام و اتباع أساليب الوقاية من الامراض و المشاكل و الاخطار و الاهتمام بشخصيتهم فتطوير الصحة المدرسية هو استثمار حقيقي إذ اصبحت مسألة مهمة تضع لها الدول الخطط و البرامج و الاستراتيجيات طويلة المدى خاصة مع زيادة الامراض المزمنة و ازدياد التحديات و المؤثرات المعاصرة للنهوض و الارتقاء بالجيل القادم.(د.أحمد محمد بدح،2019، ،ص23-25)

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

إن منهجية البحث العلمي تعني الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة المطروحة، و الهدف من البحوث العلمية بشكل عام هو الكشف عن الحقائق الكامنة وراء المواضيع التي تعالجها، و تكمن قيمة هذه البحوث و أهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيه، ذلك أن الموضوع و مهما كانت طبيعته لا يخضع إلى الدراسة العلمية إلا بعد أن يتمكن الباحث من الضبط الدقيق للإطار المنهجي ويتناول هذا الفصل شرحا إلى عناصر التصميم الخاصة بالبحث الحالي بداية من الدراسة الاستطلاعية ووصف لمنهج الدراسة ، ومتغيرات الدراسة ومجتمع وأفراد عينة الدراسة بالإضافة إلى أداة الدراسة المستخدمة وطريقة إعدادها ، وخصائصها السيكومترية من صدق وثبات وموضوعية ، كما يتضمن هذا الفصل تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية التي اعتمدت في تحليل الدراسة، وأخيرا خطوات اجراء الدراسة الميدانية .

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

- تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى جمع البيانات الخاصة بموضوع الدراسة ومعلومات عن العينة.

ـ التأكد من ملائمة أداة الدراسة لأفراد عينة البحث .

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

- التواصل مع مديرية التربية من أجل معرفة العدد الإجمالي للمتوسطات البالغ 230 متوسطة و عدد الاساتذة ولاية سطيف البالغ عددهم 534 أستاذ تربية بدنية و رياضية للتعليم المتوسط .

ـ بناء أداة البحث متمثلة في استبيان خاص ب "مساهمة الأنشطة البدنية والرياضية في نشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

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

ـ توزيع الاستبيان في صورته الأولى على عينة من أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور المتوسط المتواجدة ببعض متوسطات سطيف والمقدر عددهم 20 أستاذ أخذوا من مجتمع الدراسة وخارج عينته الأساسية، قصد التأكد من ثباته.

4-2- منهج الدراسة:

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

المنهج العلمي المستخدم في انجاز هذه الدراسة هو المنهج الوصفي لكونه يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها كيفيا أو كميا.

4-3- متغيرات الدراسة:

- **المتغير المستقل:** هو الذي يؤدي في وضعيته إلى إحداث تغيير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة بها، ويتمثل المتغير المستقل في دراستنا في أستاذ التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط.

- **المتغير التابع:** يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع(حسن علاوي، كامل راتب، 1999، ص219)، ويتمثل المتغير التابع في دراستنا الحالية في الثقافة الصحية.

4-4 مجتمع وعينة الدراسة :

4-4 ـ 1 ـ مجتمع الدراسة: يقصد بمجتمع الدراسة هو الجزء الذي نسقط عليه الدراسة وهو مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة والذي ترتكز عليه الملاحظات، وبالنسبة للدراسة الحالية فمجتمع الدراسة يتمثل في أساتذة التربية البدنية في الطور المتوسط لبلدية سطيف

4-4-2 ـ عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة على حسب إمكانية الباحث وعلى طبيعة الإمكانيات المادية وسهولة التنقل بالإضافة إلى القرب من المتوسطات ودراسة جميع أفراد المجتمع، وإمكانية تطبيق أكبر عدد من البرامج الإحصائية، حيث تمثلت في 54 أستاذ في مادة التربية البدنية والرياضية مختار بطريقة عشوائية من 20 متوسطة التابعة لبلدية سطيف، والجدول التالي يوضح كيفية اختيار العينة.

جدول رقم(01): يوضح خصائص العينة من حيث مصدرها.

الرقم	اسم المتوسطة	عدد الأساتذة (العينة)
01	حليتيم علي	03
02	20 أوت 55	03
03	محمود بن محمود	02
04	أحمد بن معيزة	03
05	عميرة عبد المجيد	02
06	زروقي خيرة	02
07	شادلي لخضر	03
08	قارة بشير	03
09	لغوق عبد المجيد	03
10	زيغمي العمري	03
11	بخوش عبد العزيز	03
12	مليكة خرشي	02

13	إبن رشد	03
14	الصادق طرابلسي	03
15	أبو بكر الرازي	03
16	الشقيقين أحمين	02
17	عائشة أم المؤمنين	03
18	بن شراد ركح	02
19	فرحات عباس	03
20	محمد خميستي	03
المجموع		54 أستاذ

4-5 أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

- الإستبيان:

ويعرف بمجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين ، يتم وضعها ،في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد للحصول على اجوبة الأسئلة الواردة فيها ،وبواسطتها يمكن التوصل الى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق.

(فوزي عبد الله ،1986 ، ص 201)

ولغرض جمع البيانات وللتأكد من صحة الفرضيات المقدمة بموضوع الدراسة، واستجابة لطبيعتها ارتأينا إلى إعداد استبيان على طريقة ليكرت ثلاثي التدرج كأداء للدراسة يتعرض من خلاله استطلاع رأي المفحوص في مساهمة الأنشطة البدنية والرياضية في نشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ التعليم المتوسط، يضم 21 عبارة مقسم على ثلاث محاور ، بحيث يجيب المفحوص على كل عبارة باختيار واحد من الإجابات الثلاث و المتمثلة في:

- دائما.- أحيانا. - أبدا .

وقد تم إعداد بنود الاستبيان على ضوء أهداف الدراسة، حيث يتشكل من ثلاثة (03) محاور أساسية تمثل مختلف متغيرات البحث وهي على النحو التالي :

- الثقافة الصحية الغذائية: ويتكون هذا البعد من (07) أسئلة يبدأ من 01 إلى 07.
- الثقافة الصحية البدنية: ويتكون هذا البعد من (07) أسئلة يبدأ من 08 إلى 14.
- الثقافة الصحية النفسية و الانفعالية: ويتكون هذا البعد من (07) أسئلة يبدأ من 15 إلى 21.

6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)

لقياس ثبات وصدق إستبيان مساهمة الأنشطة البدنية والرياضية في نشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ الطور المتوسط قمنا بما يلي:

أ/ الثبات: ألفا كرونباخ:

من أجل حساب معامل الثبات، قام الباحث بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 20 أستاذ والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم تم توزيعه مرة أخرى بعد مرور أسبوعين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

تم حساب ثبات هذا الاستبيان عن طريق التناسق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ القائمة على أساس حساب معدل الارتباطات بين عبارات الاستبيان ككل حيث بلغ 0.87، ومنه نستطيع القول بأن قيمة الثبات بالنسبة لهذا الاستبيان مقبولة. كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم (02) يوضح ثبات استبيان مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ الطور المتوسط عن طريق ألفا كرونباخ

عبارات الاستبيان ككل	ألفا كرونباخ	عدد العبارات
	0.872	21

ب/ الصدق:

أ- **صدق المحكمين:** وللتأكد من صدق الأداة (الاستبيان)قمت بعرضه على خمسة (05 دكاتره) محكمين في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص التربية البدنية وقد أبدوا موافقتهم على المصطلحات داخل العبارات وكذا صياغتها وانسجامها مع المحاور، وتمثلت نسبة الاتفاق 100% وملائمتها للعينة المتمثلة في أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور المتوسط.

ب- **صدق الاتساق الداخلي:** لمعرفة صدق الاتساق الداخلي و الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للاستبيان ككل تم حساب الارتباط بين الدرجات الكلية للمحاور مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل حيث جاءت هي الأخرى كلها دالة إحصائيا حيث بلغت قيمة إرتباط الدرجة الكلية للمحور الاول مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل (0.80)، أما ارتباط الدرجة الكلية للمحور الثاني مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل فقد بلغ (0.92)، أما ارتباط الدرجة الكلية للمحور الثالث مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل فقد بلغ (0.88) . وهذا يعني أن الاستبيان صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية للمحاور مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل

المحاور والدرجة الكلية	الدرجة الكلية
المحور الأول (مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط)	0.808
المحور الثاني (مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط)	0.927
المحور الثالث(مساهمة أساتذة لتربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية النفسية و الانفعالية لدى تلاميذ الطور المتوسط)	0.881
**** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01).**	

ج- الموضوعية:

ان الاستبيان المستخدم في هذه الدراسة سهل ومتفق عليه من طرف أغلب المحكمين أغلب المختصين في هذا المجال كما انه مطبق في اغلب الدراسات المشابهة، ومن خلال ما سبق نستخلص ان الاستبيان الذي طبقناه يتميز بصدق وثبات عال وموضوعية كبيرة مما يجعله مناسبا ومحققا لأهداف البحث.

4-7 - تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

المعالجة تمت بواسطة برنامج نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية spss الذي أتاح لنا عدة طرق التي من خلالها ساعدتنا على التحليل الجيد نذكرها على النحو التالي:

- المتوسط الحسابي:

للتعرف على متوسط إجابات المبحوثين حول الاستبيان ومقارنتها بالوسط الافتراضي.

- الإنحراف المعياري:

للتعرف على مدى انحراف استجابات أفراد الدراسة، كلما إقتربت من الصفر كانت الاجابات مركزة وغير مشتته والنتائج تكون أكثر مصداقية، ويفيد أيضا في ترتيب الفقرات لصالح الأقل تشتتا عند تساوي المتوسط الحسابي المرجح بينهما.

- المتوسط النظري (2):

للتعرف على إستجابات أفراد العينة.

- معامل الارتباط بيرسون:

للتعرف على مدى صدق عبارات الاستبيان وتناسقها (الصدق والاتساق الداخلي لأداة الدراسة)

- معامل ألفا كرونباخ:

لحساب الثبات بالنسبة للأداة المستخدمة.

- اختبار التوزيع الطبيعي (الاختبارات الاعتدالية) كولموغروف- سميرنوف/ شابيرو- ويلك:

لمعرفة نوع توزيع البيانات للعينة محل الدراسة.

- **اختبار t للعينة الواحدة:** بغرض التأكد من مدى وجود الدلالة الإحصائية لاختبار فرضيات الدراسة.

حيث أن تقسيم الدرجات لكل عبارة من عبارات الاستبيان كانت كمايلي:

دائما	أحيانا	أبدا
3	2	1

-المدى:

تم تحديد مستويات الاستبيان عن طريق حساب طول الفئة كما يلي:

طول الفئة= أعلى درجة – أدنى درجة/عدد البدائل كما يلي: 3-1=2 /3 =0.66

ثم إضافة طول الفئة لأول درجة على البدائل وصولا الى الدرجة 3، كما تم تحديد مستويات كل محور في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) يوضح مستويات محاور الاستبيان

مستوى الموافقية	المجال بالنسبة للعبارات	مقياس لكرت	مستويات كل محور والدرجة الكلية
المستوى المنخفض	[1-1,66]	أبدا	ضرب عدد عبارات كل محور في كل من هذه المجالات الثلاث 07/07/07
المستوى المتوسط	[1,66-2,33]	أحيانا	ضرب عدد عبارات الاستبيان ككل كل في كل من هذه المجالات الثلاث
المستوى المرتفع	[2,33-3]	دائما	

4-8 – خطوات اجراء الدراسة الميدانية:

بعد أن تم الانتهاء من الجانب النظري الذي ساعد على تكوين خلفية علمية للدراسة، قام الباحث بالإجراءات التالية:

- بناء إستبيان من قبل الباحث.
- إختيار عينة الدراسة وتطبيق الأداة على أفراد العينة الإستطلاعية الذي بلغ عددهم 20 أستاذ.
- التأكد من صدق وثبات الأداة.

– التقرب من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة والقيام بأخذ تسهيل مهمة من طرف رئيس قسم التربية البدنية.

– التقرب من مصلحة التكوين و التفتيش بمديرية التربية لولاية سطيف والقيام بأخذ ترخيص بالدراسة الميدانية.

– طبع الإستمارة بصورتها النهائية وتوزيعها على العينة الأصلية التي بلغ عدد أفرادها 54 أستاذ للتربية البدنية والرياضية تم إختيارهم بطريقة عشوائية من 20 متوسطة ببلدية سطيف حيث كانت طريقة توزيع الاستبايات ورقية وحرصت على توزيعها شخصيا دون اللجوء إلى الاستبيان الإلكتروني أو مساعدة الأشخاص بوسائل التواصل الإجتماعي.

– جمع الاستمارات الموزعة وتفريغها ومعالجتها بواسطة برنامج نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية spss

خلاصة:

تم في هذا الفصل عرض كل ما يتعلق بمنهجية الدراسة، انطلاقا من المنهج المستخدم وطرق اختيار العينة ووصفها، والإجراءات التي اتبعها الباحث، دراسة الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ، وعرض الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة فروض الدراسة، وسنحاول في الفصل الموالي مناقشة الفرضيات وتفسير النتائج.

الفصل الخامس

عرض تحليل و مناقشة النتائج

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمناها بداية دراستنا لذا وجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية، لأن كل بحث يشترط تأكيده ميدانيا.

وللقيام بالبحث الميداني وجب علينا القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة علمية من خلال معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للمنهج المتبع في الدراسة، وبعد تطبيق عينة الدراسة وجمع البيانات سنحاول في هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة.

5-1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولا التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير محل الدراسة الحالية والمتمثل في مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ الطور المتوسط الجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (05) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير محل الدراسة

المتغيرات	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk			القرار
	الإحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الإحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
مساهمة اساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ الطور المتوسط	0,127	54	0,200*	0,978	54	0.090	غير دال

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار كولموغروف' سميرنوف، واختبار شابيرو ويلك، أن كل القيم بالنسبة للمتغير محل الدراسة وهو متغير مساهمة اساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ الطور المتوسط ، حيث نلاحظ ان بيانات المتغير جاءت غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، وبالتالي فإن بيانات المتغير تتوزع توزيعا طبيعيا، وبما أن بيانات المتغير تتوزع توزيعا طبيعيا فإنه يمكن استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية في معالجة فرضية الدراسة الحالية .

5-1-1- بالنسبة لعبارات المحور الأول: مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط، تم ترتيب عبارات المحور الأول حسب درجة تشبعها عن طريق استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (06): يوضح توزيع البيانات بالنسبة للمحور الاول مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط

البنود	التكرارات			حجم العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	إتجاه العينة
	دائما	أحيانا	أبدا				
س 1	49	05	00	54	2,814	0,392	دائما
س 2	05	44	05	54	1,981	0,598	أحيانا
س 3	50	04	00	54	2,944	0,301	دائما
س 4	46	03	05	54	2,833	0,504	دائما
س 5	05	08	41	54	2,907	0,292	أبدا
س 6	40	09	05	54	2,925	0,328	دائما
س 7	50	03	01	54	2,814	0,392	دائما

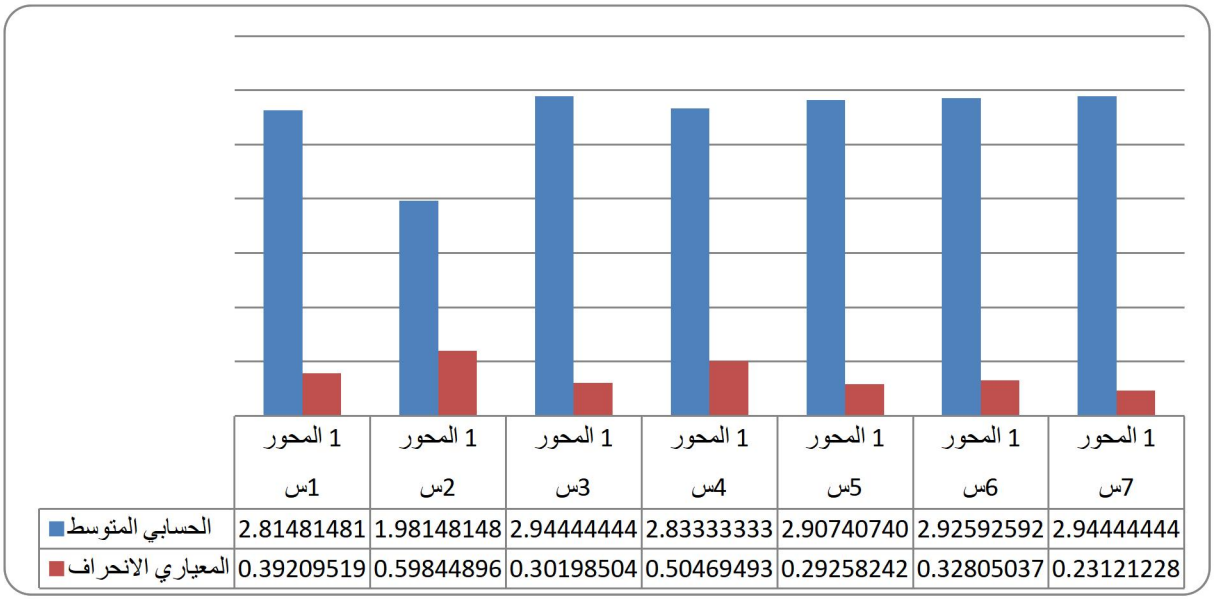
المتوسط العام للمحور ككل	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
	2.746	0.401

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من إستجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات المحور الأول مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط، نلاحظ أن كل العبارات في تشبعاتها عن طريق المتوسطات الحسابية والانحرافات

المعيارية كانت مرتفعة فكلها تقريبا تنتمي إلى المجال المرتفع (2.33 – 3)، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية للمحور الأول بين [2.8148–2.9444].

ما عدى العبارة رقم (02) والتي نصت على: " أخصص وقتا خلال الحصة للحديث عن مواضيع الصحة الغذائية " حيث جاء متوسطها الحسابي والمقدر بـ (1.9814) في المجال المتوسط (1,66–2,33).

وبالتالي يمكن القول بأن عبارات المحور الأول جاءت عالية أي أن أساتذة التربية البدنية و الرياضية يساهمون بشكل ايجابي في نشر الثقافة الصحية الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط، وبدرجة عالية (مرتفعة) من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة، وهذا ما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل رقم (02): يوضح ترتيب عبارات المحور الأول حسب متوسطاتها الحسابية

5-1-2- بالنسبة لعبارات المحور الثاني: مساهمة اساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط، تم ترتيب عبارات المحور الثاني حسب درجة تشبعها عن طريق استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (07): يوضح توزيع البيانات بالنسبة للمحور الاول مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط

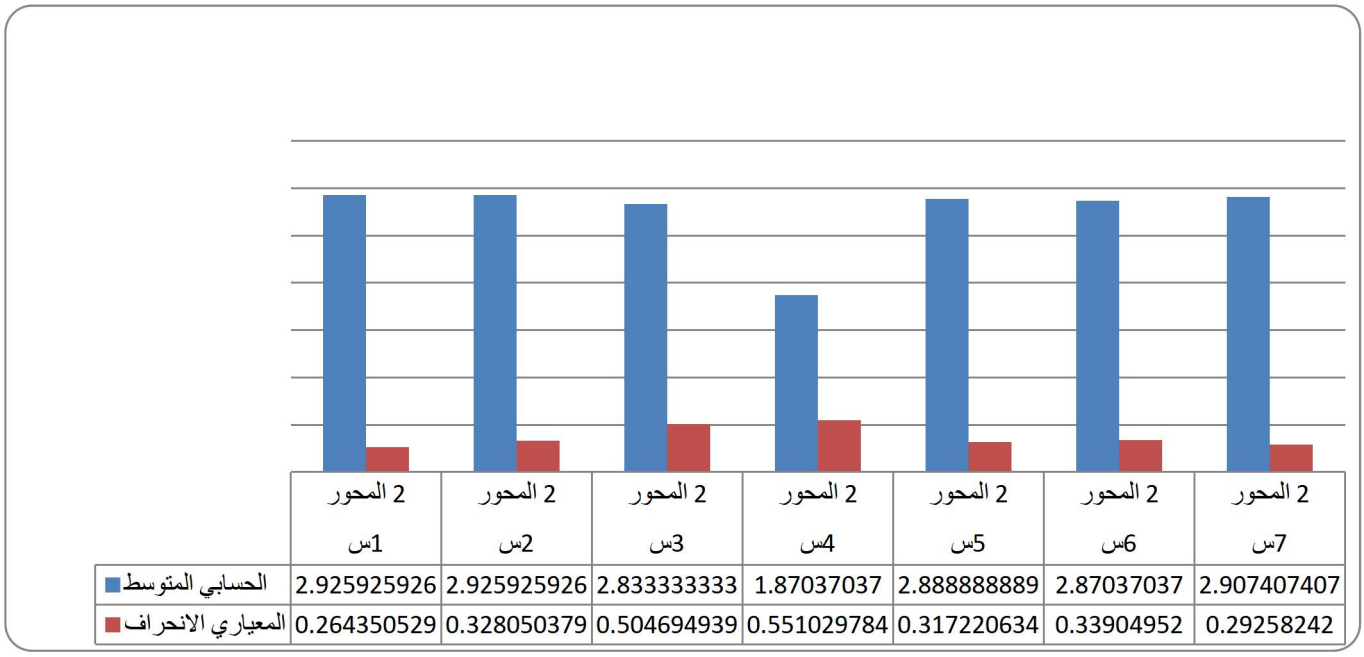
البنود	التكرارات			حجم العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	إتجاه العينة
	دائما	أحيانا	أبدا				
س 1	49	05	00	54	2,925	0,264	دائما

س 2	47	07	00	54	2,925	0,328	دائما
س 3	48	06	00	54	2,833	0,504	دائما
س 4	05	37	12	54	1,870	0,551	أحيانا
س 5	48	03	03	54	2,888	0,317	دائما
س 6	51	02	01	54	2,870	0,339	دائما
س 7	50	04	00	54	2,907	0,292	دائما

المتوسط العام للمحور ككل	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
	2.746	0.370

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني يساهم أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط ، نلاحظ أن كل العبارات في تشبعاتها عن طريق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كانت مرتفعة فكلها تنتمي إلى المجال (2,33-3) حيث تراوحت المتوسطات الحسابية للمحور الثاني بين [2.833-2.925]. ما عدى العبارة رقم (04) والتي نصت على " أجد صعوبة في تحسين اللياقة البدنية و نشر الثقافة الصحية للتلاميذ خلال حصص التربية البدنية و الرياضية "، حيث كان متوسطها الحسابي (1.870) في المجال المتوسط (1,66-2,33).

وعموما يمكن القول بأن عبارات المحور الثاني جاءت عالية أي أن أساتذة التربية البدنية و الرياضية يساهمون بشكل إيجابي في نشر الثقافة الصحية البدنية ، من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة، وهذا ما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل رقم (03) يوضح ترتيب عبارات المحور الثاني حسب متوسطاتها الحسابية

5-1-3- بالنسبة لعبارات المحور الثالث: مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية النفسية و الانفعالية لدى تلاميذ الطور المتوسط، تم ترتيب عبارات المحور الثالث حسب درجة تشبعها عن طريق استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (08): يوضح توزيع البيانات بالنسبة للمحور الاول مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية النفسية و الانفعالية لدى تلاميذ الطور المتوسط

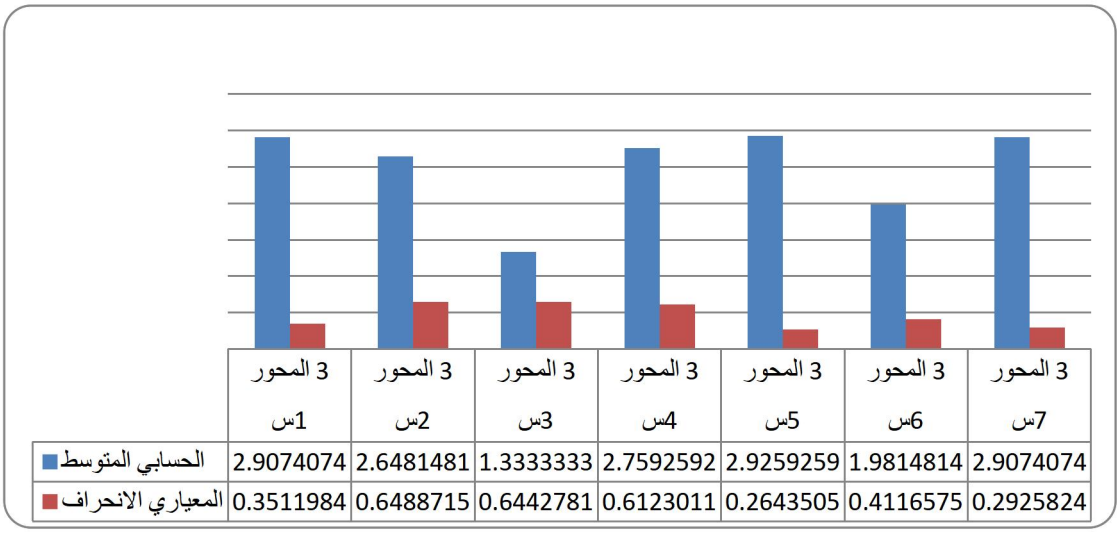
البنود	التكرارات			حجم العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	إتجاه العينة
	دائما	أحيانا	أبدا				
س 1	52	03	00	54	2,907	0,351	دائما
س 2	52	02	01	54	2,648	0,648	دائما
س 3	02	05	48	54	1,333	0,644	أبدا
س 4	49	03	03	54	2,759	0,612	دائما
س 5	53	02	01	54	2,925	0,264	دائما

س 6	10	35	10	54	1,981	0,411	أحيانا
س 7	44	10	00	54	2,907	0,292	دائما

المتوسط العام للمحور ككل	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
	2.494	0.460

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث يساهم أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية النفسية و الانفعالية لدى تلاميذ الطور المتوسط ، نلاحظ أن كل العبارات في تشبعاتها عن طريق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كانت مرتفعة تنتمي إلى المجال (2.33 – 3)، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية للمحور الثالث بين [2.648–2.925] . ما عدى العبارات رقم (06/03).

العبارة رقم (03) التي نصت على " **أجد صعوبة في التعامل مع بعض الحالات النفسية التي يعاني منها بعض التلاميذ** "، وأيضا العبارة رقم (06) المتمحورة حول " **يمتلك التلاميذ ثقافة صحية نفسية تأهلهم لتجاوز الصعوبات الحياتية** " حيث جاءت متوسطاتها الحسابية في المجال المتوسط (1,66–2,33).وقدرت متوسطاتها على النحو التالي: بـ(1.981/1.333)، وعموما يمكن القول بأن عبارات المحور الثالث جاءت عالية أي أن أساتذة التربية البدنية و الرياضية يساهمون بشكل ايجابي في نشر الثقافة الصحية النفسية و الانفعالية لدى تلاميذ الطور المتوسط، من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة، وهذا ما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل رقم (04): يوضح ترتيب عبارات المحور الثالث حسب متوسطاتها الحسابية.

5-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

5-2-1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: نصت الفرضية الأولى للدراسة على " **يساهم أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط..**

وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية **(T)** بالنسبة للعينة الواحدة والقائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط استجابات أفراد العينة على المحور الأول من الاستبيان والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (09): يوضح مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

المحور الأول	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطين	T	مستوى الدلالة	القرار	المعيار
الدرجة الكلية	54	14	19.22	2.81	53	5.22	13.67	0.000	دال عند 0.01	-16.34 21 المجال المرتفع

بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور يساهم أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط، ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد عينة البحث في المحور الأول بلغ **(19.22)** درجة وبانحراف معياري قدره **(2.81)** درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ **(14)** درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ **(5.22)** درجة، [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت **(13.67)** وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)].كما أن المتوسط الحسابي ينتمي الى المجال المرتفع [16.34-21] مع احتمال الوقع في الخطأ بنسبة 1%.

وبالتالي فإن هذه النتيجة تتفق مع الفرضية الجزئية الأولى للبحث والقائلة " يساهم أساتذة التربية البدنية و الرياضية فبي نشر الثقافة الصحية الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط، وبدرجة عالية"،مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 01%.

وهذا ما وصلت إليه دراسة حربوش سمية سنة 2019 تحت عنوان محددات الصحة ومظاهر السلوك الصحي، في عينة بلغ عددها 1138 مراهق(387 ذكور و571 إناث)، واتبع المنهج الوصفي في هذه الدراسة، وبينت نتائجها أن

بالنسبة لسلوك التدخين واستهلاك الشمة 41% من المراهقين المدخنين المنتظمين و37% دخنوا السجائر على الأقل مرة واحدة، وبخصوص سلوك استهلاك الحكول 14% من المراهقين جربوا شرب الكحول، وبالنسبة لسلوك تعاطي المخدرات 9.7% من المراهقين يتعاطون المخدرات و2% منهم تعاطونها لمرة واحدة فقط.

وبينت نتائجها إستغناء المراهقين عن وجبة الفطور من خلال نتائج الدراسة، وفيما يتعلق بتناول الوجبات الخفيفة بدلا من الوجبات الكاملة الصحية نجد أن أزيد من72% من الجامعيين وأزيد من 39% من الثانويين وما يعادل 51% من المراهقين تاركي الدراسة غالبا ما يتناولون هذا النوع من الوجبات، وأن مايقارب 23% من طلبة الجامعة وكذا أكثر 50% من تلاميذ الثانوية وأيضا 23% من غير المتمدرسين يتناولون هذه الوجبات الخفيفة في بعض الأحيان، وفي حين هناك 4.5% فقط من الجامعيين و10% من الثانويين وأكثر من 26% من غير المتمدرسين لا يتناولون هذه الوجبات الخفيفة غير الصحية نهائيا تقريبا. وبخصوص عادات الأكل نجد 9% من الجامعيين و4% من الثانويين وكذا و4% من غير المتمدرسين يقللون من الدهون في الطعام، ونجد أيضا 30% من الجامعيين و15% من الثانويين وكذا 17.4% من غير المتمدرسين الذين يتناولون الخضر الطازجة كل يوم، وأيضا 45% من الجامعيين و17% من الثانويين وكذا 25.6% من غير المتمدرسين الذين يتناولون الفواكه.

كل يوم وجبة الإفطار صباحا كل يوم، أن سلوك التغذية والأكل لدى المراهقين فيتناول المراهقون الوجبات الخفيفة والسريعة ولا يهتمون بالتقليل من كمية الملح والدهون في الأطعمة ولا يتناولون الخضر الطازجة يوميا.

وأيضا تتفق هذه النتيجة مع دراسة صغيري رابح سنة2008 تحت عنوان دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الادمان على المخدرات التي هدفت إلى معرفة الأسباب المؤدية إلى تفشي ظاهرة الادمان على المخدرات في أواسط الشباب وكذا إظهار أهمية ودور النشاط الرياضي الترويحي في الجانب الوقائي والعلاجي ومعرفة الأسباب الحقيقية لعدم ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ومعرفة ثقافة الفرد تجاه المخدرات من خلال ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، في عينة بلغ عددها43 فردا، مستخدما المنهج الوصفي، وبينت نتائجها أن معظم المدمنين وبنسبة كبيرة مارسوا النشاط الرياضي وشاركوا في الأندية الرياضية، وكذلك الهدف من الأنشطة الرياضية الترويحية هدف علاجي وهذا ما أوضحته النتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة بنسبة 100%، وكذا من بين البرامج العلاجية المقدمة في المركز بنسبة 100% تحتوي على الأنشطة الرياضية ومنه نستطيع القول بأن الأنشطة الرياضية أصبح لها دور كبير في البرامج المدرجة في علاج ووقاية المدمن وهو ما يؤكد دور وأهمية الأنشطة الرياضية لهذه الفئة. ومنه نستنتج أن معظم آراء القائمين على العلاج يرون بأن للنشاط الرياضي الترويحي دور وقائي من ظاهرة الادمان على المخدرات.

5-2-2 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية للدراسة على:" **يساهم أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط**"، وللتحقق من صحة الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية **(T)** بالنسبة للعينة الواحدة والقائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط استجابات أفراد العينة على المحور الثاني من الاستبيان والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (10): يوضح مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط

المحور الثاني	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطين	T	مستوى الدلالة	القرار	المعيار
الدرجة الكلية	54	14	19.22	0.37	53	5.22	103.68	0.000	دال عند 0.01	16.34 −21 المجال مرتفع

بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري **لمحور يساهم أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط** ، ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد عينة البحث في المحور الثاني بلغ **(19.22)** درجة وبانحراف معياري قدره **(0.37)** درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ **(14)** درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ **(5.22)** درجة، [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت **(103.68)** وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)]. كما أن المتوسط الحسابي ينتمي الى المجال المرتفع [16.34−21] مع احتمال الوقع في الخطأ بنسبة **01%**.

وبالتالي فإن هذه النتيجة تتفق مع الفرضية الجزئية الثانية للبحث والقائلة " **يساهم أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية البدنية لتلاميذ الطور المتوسط** " وبدرجة عالية ،مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 01%.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة سعدي محمد يونس وطرية عادل سنة 2022 تحت عنوان الوعي القوامي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال حصة التربية البدنية والرياضية، التي هدفت إلى معرفة هل توجد بعض الانحرافات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة أثناء ممارستهم للنشاط خلال حصة التربية البدنية والرياضية، وكذا مدى إستطاعة التلميذ التمييز بين القوام السليم والقوام المنحرف، والتعرف على طريقة تعلم التلميذ نشاطاته اليومية بالشكل الصحيح من خلال حصة التربية البدنية والرياضية، وطبعت الدراسة على عينة بلغ عددها 100 تلميذ وتلميذة، ولقد استخدم الباحث المنهج في دراسته المنهج الوصفي.

حيث توصلت نتائج الدراسة إلى أن الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الانحرافات القوامية هي عدم ممارسة الرياضة بشكل سليم، وكذا يمكن للتلاميذ معرفة الذي يعاني من إنحرافات قوامية على مستوى جسمه في حصة التربية البدنية

والرياضية وكذا يستطيعون التعرف على القوام السليم لزملائهم في الحصة، وممارسة الرياضة تساهم في التعرف على الانحرافات القوامية لكل تلميذ، وأيضا حصة التربية البدنية والرياضة تفيد في التعلم الصحيح للحركات السليمة والصحية وتعرفهم على جسمهم وعضلاتهم .

5-2-3 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة لهاته الدراسة على: " **يساهم أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية النفسية و الانفعالية لدى تلاميذ الطور المتوسط.**"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (**T**) بالنسبة للعينة الواحدة والقائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط استجابات أفراد العينة على المحور الثالث من الاستبيان والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (11): يوضح مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية النفسية والانفعالية لدى تلاميذ الطور المتوسط

المحور الثالث	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطين	t	مستوى الدلالة	القرار	المعيار
الدرجة الكلية	54	14	**17.46**	1.22	53	3.46	20.85	0,000	دال عند 0.01	-16.34 21 المجال مرتفع

بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري **لمحور يساهم أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية النفسية و الانفعالية لدى تلاميذ الطور المتوسط،** ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد عينة البحث في المحور الثالث بلغ (**17.46**) درجة وبانحراف معياري قدره (**1.22**)درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (**14**) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (**3.46**) درجة، [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (20.85)وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)]. كما أن المتوسط الحسابي ينتمي الى المجال المرتفع [16.34-21] مع احتمال الوقع في الخطأ بنسبة 01%.

وبالتالي فإن هذه النتيجة تتفق مع الفرضية الجزئية الثالثة للبحث والقائلة " **يساهم أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية النفسية و الانفعالية لدى تلاميذ الطور المتوسط**" وبدرجة عالية ،مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 02%.

5-3 عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة لهاته الدراسة على: " **يساهم أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية لدى**

جدول رقم (12) : يوضح مختلف الاحصائيات الخاصة بالمحاور الثلاث								
المحور	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الفرق	الخطأ المعياري	قيمة T	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية	المجال التفسيري
المحور الأول	14	19.22	5.22	0.0546	≈ 95.6	1.99%	دالة عند 0.01	مرتفع
المحور الثاني	14	19.22	5.22	0.0505	≈ 103.68	1.84%	دالة عند 0.01	مرتفع
المحور الثالث	14	17.46	3.46	0.0627	55.19	2.51%	دالة عند 0.01	مرتفع

تلاميذ الطور المتوسط"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية **(T)** بالنسبة للعينة الواحدة والقائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط استجابات أفراد العينة على الاستبيان والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (13): يوضح مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ الطور المتوسط.								
العينة	عدد الأسئلة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي الكلي	الإنحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	T المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار	المجال التفسيري
54	21	42	55.90	0.410	13.90	249.13	0.000	**دال عند 0.01**	مرتفع

تشير هذه النتائج إلى أن المتوسط الحسابي العام لمساهمة الأساتذة في نشر الثقافة الصحية لدى التلاميذ (55.90) أعلى بكثير من المتوسط النظري(42) ، بفارق قدره(13.90) ، وهي دلالة إحصائية قوية تعزز قبول الفرضية الكلية.

خلاصة:

تشير النتائج العامة للدراسة إلى أن مساهمة أساتذة التربية البدنية والرياضية في نشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ التعليم المتوسط كانت عالية وذات دلالة إحصائية عبر جميع المحاور الثلاثة التي شملها الاستبيان .فقد كشفت التحليلات الإحصائية عن ارتفاع المتوسطات الحسابية لعينة الدراسة مقارنة بالمتوسطات النظرية، مع فروق ذات دلالة معنوية عالية عند مستوى(0.01) ، ونسب خطأ منخفضة تعكس استقرارًا وموثوقية في النتائج.

وقد صُنّفت مساهمة الأساتذة في المجال الغذائي، والبدني، والنفسي والانفعالي ضمن المجال المرتفع، مما يدل على وعيهم بدورهم التربوي والتثقيفي في الجانب الصحي، وانخراطهم الفعّال في ترسيخ ممارسات وأنماط حياة صحية لدى التلاميذ.

بناءً عليه، تؤكد هذه النتائج أهمية دعم وتفعيل دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي، من خلال تعزيز التكوين المستمر، وتوفير الوسائل، وربط الممارسات الرياضية بالتربية الصحية بشكل مباشر ومنهج

الفصل السادس

الإستنتاجات و الإقتراحات

6- الاستنتاجات والاقتراحات:

سيتم تقديم وعرض أهم نتائج الدراسة التي توصل إليها الباحث بعد عمليات تحليل البيانات واختبار فرضيات الدراسة، والوقوف على معرفة مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

ثم يقوم الباحث بتقديم بضع توصياته المقترحة في ضوء نتائج الدراسة لتحقيق غاية البحث المتمثلة في المساهمات التي يقدمها أستاذ التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

6-1-الاستنتاج العام:

من خلال مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها تبين لنا أن لأستاذ التربية البدنية و الرياضية مساهمة في نشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ الطور المتوسط، ويظهر هذا من خلال فرضيات الدراسة التي تحققت وبنسبة عالية ومرتفعة وهي كالآتي :

- أستاذ التربية البدنية و الرياضية يساهم بشكل ايجابي في نشر الثقافة الصحية الغذائية لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- أستاذ التربية البدنية و الرياضية يساهم بشكل ايجابي في نشر الثقافة الصحية البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط .
- أستاذ التربية البدنية و الرياضية يساهم بشكل ايجابي في نشر الثقافة الصحية النفسية و الانفعالية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

6-2-1- الاقتراحات:

من خلال ما تم التطرق إليه في الجانب النظري واستنادا لنتائج الدراسة المتوصل إليها في الجانب التطبيقي يمكن الخروج بجملة من الاقتراحات التي ستفيد الباحثين في مجال البحث العلمي وهي على النحو التالي:

- توسيع نطاق مهام أستاذة التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال إدراج أهداف تربوية صحية في المناهج التربوية التي تعمل على تعزيز الثقافة الصحية لدى التلاميذ.
- ادراج تخصصات في التربية الصحية على مستوى الجامعات والمعاهد والكليات.
- الاهتمام أكثر بالتربية الصحية وذلك من خلال إعطاء قيمة أكبر لمحتوى المناهج، وإدراج معارف وخبرات مرتبطة بالثقافة الصحية بمختلف تخصصاتها .
- ضرورة توعية المجتمع بصفة عامة والأسرة بصفة خاصة بأن الأنشطة البدنية والرياضية وسيلة تربوية فعالة في الحفاظ على الصحة خصوصا في الوسط المدرسي.
- توعية المراهقين المتمدرسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية.
- إجراء دورات تكوينية لأساتذة التربية البدنية والرياضية في مجال الصحة المدرسية .
- تفعيل دور وحدات الكشف و المتابعة للصحة المدرسية في جميع المؤسسات التربوية .

– تنسيق العمل بين وحدات الكشف و المتابعة و أساتذة التربية البدنية و الرياضية .
– تشجيع و تثمين كل مبادرات الجماعة التربوية في تقديم محاضرات و دروس للتلاميذ فيما كل ما يخص الثقافة الصحية و دورها الهام في الحفاظ على صحة الانسان و تجنب السلوكات الغير صحية و استهلاك المواد الضارة و السامة .

6-2-2- الفرضيات المستقبلية:

من خلال ماتم التطرق إليه وإستنادا للمعطيات التي استخلصناها من خلال هذه الدراسة يمكن طرح فرضيات مستقبلية على النحو التالي:

-مساهمة التكوين المهني لأستاذ التربية البدنية و الرياضية لرفع مستوى الثقافة الصحية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

-مساهمة الوسائط التعليمية الرقمية المستخدمة من طرف أستاذ التربية البدنية و الرياضية في تحسين وعي التلاميذ بالجوانب الصحية .

-ادماج وحدات تعليمية في الثقافة الصحية ضمن منهاج التربية البدنية و الرياضية لتعزيز السلوكات الصحية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

-مساهمة خبرة أستاذ التربية البدنية في الميدان لترسيخ المفاهيم الصحية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

خاتمة

إن المتتبع للشأن التربوي اليوم يدرك تمامًا أن المدرسة لم تعد مجرد فضاء لتلقين المعارف الأكاديمية، بل أصبحت مؤسسة تربوية شاملة تهتم بتكوين التلميذ في جميع جوانب شخصيته، وفي مقدمتها الجانب الصحي .وفي هذا الإطار، يبرز أستاذ التربية البدنية والرياضية كفاعل أساسي في العملية التربوية، لما له من قدرة على غرس السلوكيات الصحية السليمة لدى التلاميذ، وتعزيز الوعي بأهمية الصحة بمختلف أبعادها :الغذائية، البدنية، والنفسية.

إن مساهمة أساتذة التربية البدنية والرياضية في نشر الثقافة الصحية في الوسط المدرسي لا تقتصر فقط على النشاط البدني في حد ذاته، بل تتعداه إلى التوجيه، والتوعية، وتصحيح المفاهيم الخاطئة حول الصحة، مما يجعل من الحصة التربوية لحظة تكوينية شاملة .كما أن طبيعة العلاقة المباشرة والتفاعلية التي تجمع الأستاذ بالتلميذ تتيح فرصًا أفضل لبناء الثقة وتقديم نصائح صحية ذات تأثير إيجابي مستدام.

وبناءً على ذلك، فإن تعزيز هذا الدور وتوفير كل الظروف المناسبة لممارسته بفعالية، من شأنه أن يسهم في بناء جيل مدرَك لأهمية الصحة كأسلوب حياة، وقادر على اتخاذ قرارات صحية سليمة داخل المدرسة وخارجها.

قائمة المراجع و المصادر

المصادر باللغة العربية

ابراهيم رحمة(1998): **تاثير الجوانب الصحية على النشاط البدني و الرياضي** ، ط1 ، دار الفكر للطباعة ، و النشر و التوزيع ،عمان

إبراهيم عبد العادي المليحي(2008): **الرعاية الطبية و التأهيلية من منظور الخدمة الإجتماعية**،المكتب الجامعي الحديث،الاسكندرية،مصر

إبراهيم محمد شحاتة (1996): **برنامج اللياقة البدنية للجميع**،منشأة المعارف،الإسكندرية،مصر

ابن منظور وجمال الدين بن مكرم(1997): **لسان العرب**،دار المعارف،القاهرة،مصر

أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1999): **الساونا للصحة و الرياضة**،دار الفكري العربي ، القاهرة

أحمد أمين فوزي،بثينة محمد فاضل(2005): **سيكولوجية الشخصية الرياضية**،المكتبة المصرية للنشر و الطباعة و التوزيع،مصر .

أحمد محمد بدح أيمن سليمان بدران زين حسن(2008): **الثقافة الصحية**،دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة،عمان،الأردن

أحمد محمد عبد الخالق(1994): **استخبارات الشخصية**،دار المعرفة الجامعية،الكويت

أحمدبوسكرة(2005): **مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي و التقني**،دار الخلدونية،الجزائر

أحمدزكي(1982): **معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية إنجليزي عربي فرنسي** ، مكتبة لبنان ، لبنان

أسامة كامل راتب(2001): **الاعداد النفسي للناشئين**،دار الفكر العربي،مصر

أسعد أمان محمد(2008): **الثقافة الصحية:الصحة العامة الصحة المدرسية–التغذية و المواد الغذائية**دار الفجر للنشر و التوزيع،القاهرة،مصر

ألين بيز(1997): **piere–Alain Muller** ، WroxPress، برمنقهام ، المملكة المتحدة

ألين بيز، ترجمة سمير شيحاني(1997): **لغة الجسد**،دار العربية للعلوم،لبنان

أمين انور الخولي(1996) **أصول التربية و المهنة و الاعداد المهني** ، دار الفكر العربي ، القاهرة

أمين أنور الخولي(1996): **الرياضة و المجتمع** ، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الاداب ، الكويت

أمين مزاهرة و أخرون (2003): **علم الاجتماع الصحة**،دار اليازوري،عمان،الاردن

بدر محمد الانصاري(1998): **الشخصية من المنظور الإسلامي**،دار الكتاب الجامعي للنشر و التوزيع،الكويت
بسطاويسي أحمد بسطاويسي،عباس أحمد صالح السامرائي،1984،**طرق تدريس في مجال التربية البدنية و الرياضية** ، بغداد

بن سيغي العروي(2019): **النشاط البدني الرياضي المدرسي بين النظرية و التطبيق**،شركة هيوز مصر العربية

بن عمر جبوري(2004): **أثر ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية**,مجلة العلوم و التكنلوجية للنشاطات البدنية و الرياضية،ط 11،العدد 11،معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية مستغانم، الجزائر

بن عودة زينب(2023): **الحماية الصحية في الأوساط المدرسية كجهاز تنفيذي للسياسة الوطنية للصحة في الجزائر**،كلية علوم الاعلام و الاتصال،جامعة الجزائر3،الجزائر

بهاء الدين سلامة(2001): **الصحة الشخصية و التربية الصحية**،دار الفكر العربي،ط1،القاهرة،مصر

تريرات محسن وبونابي سيف الدين(2022): **دور النشاط البدني في تحسين اللياقة البدنية الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي**،معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية،جامعة محمد بوضياف مسيلة،الجزائر

ثابت سميرة(2010): **الثقافة الصحية و الأمراض المعدية في الجزائر**،مذكرة لنيل شهادة ماجستير،قسم علم الاجتماع،جامعة الجزائر،الجزائر

جمال مثقال القاسم،ماجدةعبيد،عماد الزغبي(2000): **الإضطرابات السلوكية**،ط2،دار الصفاء للنشر و التوزيع،عمان،الأردن

حامد عبد السلام زهران(1986): **علم نفس النمو –الطفولة و المراهقة** –، دار المعارف

حسن معوض،حسن شلتوت(1996): **التنظيم و الادارة في التربية البدنية**،دار المعارف،القاهرة

حمو مرابط راضية لبرش(2020): **الثقافة المجتمعية و السلوكات–مقاربة من منظور علم الاجتماع**،مجلة الوقاية و الارغونوميا،مجلد8،العدد 2،جامعة خنشلة،الجزائر

خاوي عفاف(2022): **دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية لدى تلاميذ الطور الثانوي**،مذكرة تخرج دكتوراه،جامعة الجزائر3، الجزائر العاصمة ، الجزائر

د أمين أنور الخولي(1996): **الرياضة و المجتمع** ، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الاداب ، الكويت

د.أحمد محمد بدح و أخرون(2019): **الثقافة الصحية**،ط07،دار المسيرة للنشر و التوزيع،عمان، الاردن

دليلة,أحمد سويسي,عيسى يونسي(2019): **أثر الثقافة الصحية على الوعي الفردي في الجزائر**،مجلة سوسيولوجيا الجزائر

رمضان محمد القذافي(1996): **الشخصية نظرياتها و أساليب قياسها**،ط2،منشورات الجامعة المفتوحة،بنغازي،ليبيا

رمضان ياسين(2008): **علم النفس الرياضي** ، ط1 ، دار أسامة للنشر و التوزيع ، عمان ، الاردن

ريتشارد بيلي(2003): **succeed for yourselfunlockyour potentiel for success and happiness**، 2003 ، kogan page، لندن

زكية إبراهيم كامل وأخرون(2002): **طرق التدريس في التربية الرياضية**،ط1،مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية،الاسكندرية،مصر

زينب محمود سقير(2002): **الشخصية السوية و المضطربة**،ط2،مكتبة النهضة المصرية،مصر

سالم أحمود الحرارشة(2015): **الشباب و الانشطة اللامنهجية**،ط2،دار الخليج،عمان

سعادة نور،بحري عزالدين(2022):**مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في تعزيز السلوك الصحي لدى تلاميذ التعليم المتوسط** ،جامعة محمد بوضياف مسيلة،الجزائر

سعد جلال،محمد علاوي(1976): **علم النفس التربوي الرياضي**،دار المعارف،مصر

سعدي محمد يونس و طرية عادل (2022):**الوعي القوامي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة أثناء ممارستهم للنشاط خلال حصة التربية البدنية و الرياضية** ،معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بسكرة،جامعة بسكرة،الجزائر

سمرائي العباس،سمرائي عبد الكريم محمد(1992): **تطوير مهارات تدريس التربية البدنية و الرياضية**،جامعة بغداد، كلية التربية البدنية و الرياضية، العراق

شريفي محمد ،مجوج زهير، عثمان حسن(1998): **مذكرة ليسانس،أستاذ التربية البدنية و الرياضية و التوجيه الرياضي في المدرسة الأساسية الطور الثالث**،معهد دالي ابراهيم، الجزائر

شهرزاد نوار و كلثوم قير(2020): **الثقافة الصحية و الوعي الصحي: قراءة في المفهوم و الدلالة**،مجلة التمكين الاجتماعي،مجلد02،العدد02،جامعة قاصدي مرباح ورقلة،الجزائر

صالح(2013): **الإتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي و علاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية**،معهد التربية البدنية و الرياضية،زرالدة، الجزائر

عبد الحميد محمد شاذلي(2001): **الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية**المكتبة الجامعية،مصر

عبد الرحمن الحاج صالح(2020): **خصوصية التفكير العلمي**مجلة موازين،المجلد01،العدد02،جامعة خميس مليانة عين الدفلى، الجزائر

عبد العزيز بن حضيري(2019): **النشاط الرياضي المدرسي بين النظرية و التطبيق** ، ط1 ، المدينة المنورة

عبد الله عمر الفرا،عبد السلام الجامل(1999): **المرشد الحديث في التربية العملية و التدريس المصغر**،مكتبة الثقافة و النشر و التوزيع،عمان

عصام الحسنات(2009): **علم الصحة الرياضية**،دار النشر للطباعة،بيروت،لبنان

عصام الصفدي و اخرون(2001): **المدخل الى الصحة النفسية**،دار المسيرة للنشر و التوزيع،عمان، الاردن

عطية دليلة،صالحي بن الشريف(2016): **مستوى الثقافة الصحية لدى عينة من مرضى السكري النمط الثاني**،مجلة أنسنة للبحوث و الدراسات،مجلد 07،العدد02،جامعة باتنة01، باتنة،الجزائر

عفاف عبد الكريم(1990): **طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية**،منشأة المعارف،مصر

علاء الدين محمد عليوة(2006): **الصحة الرياضية : منشطات ، استعادة شفاء، تغذية الرياضيين**، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، مصر

علي البشير الفنادي و اخرون(1983): **المرشد الرياضي التربوي**،المنشأة العامة للنشر و التوزيع و الاعلام،طرابلس

علي جلال الدين (2005): **الاصابة الرياضية:الوقاية و العلاج** ،مكتبة رشيد للنشر و التوزيع ، القاهرة

عمر نادية محمد السيد(2003):**علم الإجتماع الطبي:المفهوم والمجالات**،دار المعرفة الجامعية الاسكندرية،مصر

عيسى بوده(1999): **دليل المدرس الهادف**،دار تلانغيت للنشر و التوزيع،بجاية،الجزائر

غايان أبو فلجة(1989): **أهداف التربية و طرق تحقيقها**،الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية،الجزائر

فايز منها(1985): **التربية الرياضية الحديثة**،دار الدراسات و الترجمة و النشر،دمشق،سوريا

فؤاد البهي السيد، (1956): **اسس النفسية للنمو: من الطفولة الى الشيخوخة**، 1956 ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة

فؤاد عبد الوهاب،و أخرون(1983): **المرشد الرياضي التربوي**،المنشأة العامة للنشر و الطبع و التوزيع،طرابلس،ليبيا

قاسم المندلاوي(1990):**دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية**،جامعة الموصل،العراق

كامل راتب(2004): **النشاط البدني و الاسترخاء**، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة

كمال دسوقي(1979): **النمو التربوي لطفل و المراهق**، دار النهضة العربية للطباعة و النشر ، بيروت

كمال عيسات (2013): **تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي الجماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط**،جامعة الجزائر ،الجزائر

اللجنة الوطنية للمناهج (2016): **منهاج التربية البدنية و الرياضية للتعليم المتوسط** ،مطبعة الديوان الوطني للتعليم و التكوين عن بعد، الجزائر

محمد الحماحمي، أمين أنور(1990): **أصول التربية البدنية و الرياضية** ، المدخل ، التاريخ، الفلسفة ،دار الفكر العربي ، القاهرة

محمد الصادق غسان،فاطمة ياس الهاشمي(1988): **الإتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية**،مديرية دار الكتب للطباعة و النشر ،جامعة الموصل،العراق

محمد بشير الشريم(2021): **الثقافة الصحية**،مطلعة السفير ،مكتبة الاسرة الاردنية،الاردن

محمد جرورو حسين بن زيدان هواري بن عمر(2021):**تأثير برنامج أنشطة بدنية مقترح مصاحب للتثقيف الصحي على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ المصابين بالسمنة (18-20)**،مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية،مجلد07،العدد01،جامعة قسنطينة،الجزائر

محمد حسن علاوي(1994): **علم النفس الرياضي** ، ط1 ، دار المعارف ، القاهرة

محمد سامي بشير (2000):**المدرس المثالي نحو تعليم أفضل**،دار الغريب للطباعة و النشر و التوزيع،القاهرة

محمد سعد زغلول و أخرون(2001):**تكنولوجيا التعليم و اساليبها في التربية الرياضية** ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة

محمد عثمان نجاتي(2005):**القرأن الكريم و علم النفس**،دار الشروق للطباعة و النشر و التوزيع،مصر

محمد عوض بسيوني،فيصل ياسين الشاطيء(2001): **نظريات و طرق التربية الرياضية** ، ط1 ، ديوان مطبوعات الجامعية ، الجزائر

مخيبر فوزي(2017): **واقع الثقافة البيئية في المجتمع الحضري**،كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية،جامعة الوادي،الجزائر

مشروع تطوير و تنمية الطفولة في مصر,2005

معوض حسن السيد،(1967): **طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية** ، مكتبة القاهرة الجديدة
مكارم حلمي أبو هرجة وآخرون(2002):**مدخل التربية الرياضية** ، ط1 ، مركز كتاب للنشر ، القاهرة
ميخائيل خليل عوض(1971): **مشكلات المراهق في المدن**،دار المعارف،مصر

ميساء نديم أحمد و محمد اسماعيل مهدي (2012): **الثقافة الرياضية و علاقتها بالتوافق النفسي و الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الخامسة بمعهد إعداد المعلمين–ديالى**،مجلة علوم التربية الرياضية ،المجلد05،العدد03،كلية التربية البدنية و علوم الرياضة،جامعة بابل،العراق

نبيل صالح سفيان(2004): **المختصر في الإرشاد النفسي**،أتراك للنشر و التوزيع،مصر

نور محمد وآخرون(2021): "**دور النشاط البدني و الرياضي في تقليل الضغوطات النفسية لدى التلاميذ الطور الثانوي**"، مذكرة ليسانس ،كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، جامعة محمد الصديق بن يحي–جيجل–الجزائر
نوري محمد(2017):**الثقافة الصحية للمجتمع و دور الاذاعة المحلية في تنميتها–اذاعة الاغواط نموذجا**،مجلة العلوم الاجتماعية ، العدد26،جامعة الاغواط، الجزائر

يوسف عشيرة مهدي(2010): **النشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في تفعيل التوافق النفسي و الاجتماعي للطلبة المقيمين داخل الأحياء الجامعية**الجزائر3،الجزائر

المصادر باللغة الاجنبية

manuel de l'education :(1985)edgardhillK ,raymond thomas et gose cama **sportive**,edition vigot,paris

Minister de l'education de l'enseignement fondamentale,1981

1998,phillip

(2001)Singer.R ,Hausenblas.H

الملاحــق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بمسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

إستبيان موجه للأساتذة

أساتذتي الكرام

في إطار البحث الميداني الذي نقوم به لإنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي تحت عنوان :

"مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ التعليم المتوسط"

دراسة ميدانية بمتوسطات ولاية سطيف

إلى السادة أساتذة التربية البدنية و الرياضية بمرحلة التعليم المتوسط يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذا الاستبيان الذي يعالج موضوعنا هذا نرجو منكم الإجابة على المحاور و العبارات بكل صدق و موضوعية و بالتالي تقديم خدمة للبحث التربوي و المدرسة الجزائرية بشكل عام و خاصة لأهمية موضوع الصحة المدرسية داخل المؤسسات التربوية.

ملاحظة: ضع علامة (X) أمام الإجابة التي تعبر تعبيرا صادقا عن رأيك و ما تشعر به

المحور الأول: مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية الغذائية لدى تلاميذ التعليم المتوسط

الرقم	العـبـــارة	دائما	أحيانا	أبدا
01	أتحدث مع التلاميذ عن أهمية التغذية الصحية السليمة			
02	أخصص وقتا خلال الحصة للحديث عن مواضيع الصحة الغذائية			
03	ألاحظ تأثير سوء التغذية على أداء بعض التلاميذ			
04	أنسق مع الطاقم التربوي لنشر الثقافة الصحية الغذائية للتلاميذ			
05	أجد صعوبة في إيصال المعلومات المرتبطة بالثقافة الصحية الغذائية للتلاميذ			
06	يشجع المنهاج التربوي الحالي على نشر الثقافة الصحية الغذائية للتلاميذ			
07	يساهم أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية الغذائية للتلاميذ			

المحور الثاني: مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية و تحسين اللياقة البدنية لدى التلاميذ

الرقم	العـبـــارة	دائما	أحيانا	أبدا
01	يتجاوب التلاميذ بفعالية مع الأنشطة البدنية الرياضية التي تساهم في نشر الثقافة الصحية و تحسين اللياقة البدنية.			
02	أستخدم الوسائل و التقنيات الحديثة لنشر الثقافة الصحية و تحسين اللياقة البدنية للتلاميذ			
03	تساهم الأهداف التربوية الحديثة في نشر الثقافة الصحية و تحسين اللياقة البدنية للتلاميذ			
04	أجد صعوبة في تحسين اللياقة البدنية و نشر الثقافة الصحية للتلاميذ خلال حصص التربية البدنية و الرياضية			
05	يعاني الكثير من التلاميذ من الخمول البدني و نقص اللياقة البدنية			
06	أرى أن الحجم الساعي لحصص التربية البدنية و الرياضية غي كاف لنشر الثقافة الصحية و تحسين اللياقة البدنية لدى التلاميذ			
07	أوضف المكتسبات المعرفية لنشر الثقافة الصحية و تحسين اللياقة البدنية لدى التلاميذ			

المحور الثالث: مساهمة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية النفسية و الإنفعالية لدى التلاميذ

الرقم	العـبـــارة	دائما	أحيانا	أبدا
01	تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في نشر الثقافة الصحية النفسية و الانفعالية			
02	أوضف تمارين الاسترخاء التي تقلل الشعور بالقلق و الاجهاد و التوتر للتلاميذ			
03	أجد صعوبة في التعامل مع بعض الحالات النفسية التي يعاني منها بعض التلاميذ			

04	أضف بعض الأنشطة الرياضية التي تخفف من الضغوط النفسية لدى التلاميذ			
05	يولي منهاج التربية البدنية و الرياضية إهتماما كبيرا للصحة النفسية لدى التلاميذ			
06	يمتلك التلاميذ ثقافة صحية نفسية تأهلهم لتجاوز الصعوبات الحياتية			
07	أقوم بدورات مرتبطة بالثقافة النفسية و الانفعالية			

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة بوضياف مسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية

تخصص: نشاط بدني و رياضي مدرسي

قائمة الملاحق

الملحق رقم (1): يبين الأساتذة الخبراء و الذين تم على ايديهم تحكيم استمارة الاستبيان أداة الدراسة

المحكم	الدرجة العلمية	القسم	الجامعة
بوديح كمال	محاضر أ	STAPS	مسيلة
محمد داود براهيم	محاضر أ	STAPS	مسيلة
مفتاح عبد المنعم	محاضر أ	STAPS	مسيلة
فيصل نزار	محاضر أ	STAPS	مسيلة
بشاقة آمنة	"	"	"
رياض بدر الدين	"	"	"

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة بوضياف مسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية

تخصص:نشاط بدني و رياضي مدرسي

قائمة الملاحق

الملحق رقم (1): يبين الأساتذة الخبراء و الذين تم على ايديهم تحكيم استمارة الاستبيان أداة الدراسة

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	القسم	الامضاء
عبد الرزاق خالد	أستاذ	التربية البدنية	
		التربية البدنية	
		التربية البدنية	
		التربية البدنية	
		التربية البدنية	