وزارة التعليـم العالـي والبحـث العلمي
جـامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

القسم: التربية البدنية
الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي
التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

الرقم التسلسلي: .....
الرمـــــــــز: .....

أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة

(الدكتوراه LMD)

العنوان:

أثر وحدات تعليمية مقترحة في تحسين مستوى الوعي الصحي وتعديل الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

اعداد الطالب:
حزام عبد الرزاق

إشراف الاستاذ:
أ.د. سعودي الجنيدي

لجنة المناقشة:

الإسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
فايد عبد الرزاق	أستاذ	جامعة المسيلة	رئيساً
سعودي الجنيدي	أستاذ	جامعة المسيلة	مشرفاً ومقرراً
بركاتي نصر الدين	أستاذ	جامعة المسيلة	مشرفاً مساعداً
سليماني نور الدين	أستاذ	جامعة المسيلة	عضو مناقشاً
حسيني عبد الرزاق	أستاذ محاضر أ	جامعة المسيلة	عضو مناقشاً
زرواق نجيب	أستاذ محاضر أ	جامعة الجزائر 3	عضو مناقشاً

السنة الجامعية: 2025/2024

وزارة التعليـم العالـي والبحـث العلمي
جـامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي: .....

الرمـــــــــز: .....

القسم: التربية البدنية

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة

(الدكتوراه LMD)

العنوان:

أثر وحدات تعليمية مقترحة في تحسين مستوى الوعي الصحي وتعديل الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

اعداد الطالب:
حزام عبد الرزاق

إشراف الاستاذ:
أ.د. سعودي الجنيدي

لجنة المناقشة:

الإسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
فايد عبد الرزاق	أستاذ	جامعة المسيلة	رئيساً
سعودي الجنيدي	أستاذ	جامعة المسيلة	مشرفاً ومقرراً
بركاتي نصر الدين	أستاذ	جامعة المسيلة	مشرفاً مساعداً
سليماني نور الدين	أستاذ	جامعة المسيلة	عضو مناقشاً
حسيني عبد الرزاق	أستاذ محاضر أ	جامعة المسيلة	عضو مناقشاً
زرواق نجيب	أستاذ محاضر أ	جامعة الجزائر 3	عضو مناقشاً

السنة الجامعية: 2025/2024

شكر وعرفان:

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبعد.

أولاً وأخيراً، إلى نبع الحب الصافي، إلى سندي في الحياة: والديّ العزيزين ووالدتي الغالية.

لكما مني كل تقدير وحب، فلكما الفضل بعد الله في كل ما وصلت إليه؛ شكراً على تضحياتكما التي لا تُحصى، على صبركما، على دعواتكما الصادقة في جوف الليل التي كانت خير معين لي؛ هذا الإنجاز هو ثمرة جهدكما قبل أن يكون جهدي؛ هَذِهِ الصَّفْحَةُ لَكُم وَكُلُّ مَا بَعْدَهَا هُوَ بَصْمَةُ أَمَلٍ نَبَتَ مِنْ أَرْضِكُمْ.

ثانياً، أتوجه بجزيل الشكر والعرفان إلى مشرفي الأستاذ الدكتور/ [سعودي الجنيدي].

فبفضل توجيهاته القيمة، ورؤيته الثاقبة، وصبره الذي لا ينضب، استطعت أن أتخطى الصعاب؛ كان نبراساً ينير طريقي في أغوار البحث العلمي، فله مني كل تقدير واحترام على ما بذله من وقت وجهد.

كما لا أنساق أن أتوجه بالشكر إلى مشرفي المساعد الأستاذ الدكتور/ [بركاتي نصر الدين]. على ملاحظاته الدقيقة، ونقاشاته الثرية، ودعمه المستمر الذي كان له أبلغ الأثر في إثراء هذا العمل.

إلى حاضنة العلم والرياضة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة؛ شكري إلى أعضاء هيئة التدريس؛ نائب المدير المساعد المكلف بالدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة الأستاذ لبشيري أحمد؛ إلى أمينة المكتبة الموقرة [مشري عبلة].شكراً جزيلاً على جهودك التي تجعل من المكتبة عالماً من السحر والمعرفة للباحث.

كما نفيض بالامتنان الكبير لوحدة الكشف والمتابعة؛ الطاقم التربوي والإداري لمتوسطة عبد الحميد دوحيل -عين أولمان-

ولا يفوتني أن أشكر أساتذتي الأفاضل الذين تشرّفت بالتعلم على أيديهم عبر مراحل دراستي المختلفة؛ أساتذة [معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة المسيلة]، وأخص بالذكر أساتذتنا الأفاضل، دكاترتنا الأجلاء، سليماني نور الدين، حملاوي عامر، حسيني عبد الرزاق، فايد عبد الرزاق، حشايشي عبد الوهاب، حبارة محمد، لزرق احمد؛ فمنكم استقيت أساس العلم، ومن حكمتكم تعلم معنى قصد الأكاديميا.

إلى زملائي الباحثين وأصدقائي الأساتذة الأعزاء، خاصة طلبة الدكتوراه دفعة 2020.

وأخيراً، إلى تلاميذي وطلابي،

فإن تدريسكم ومناقشاتكم كانت مصدر إلهام لي، تذكرني دوماً بالهدف الأسمى من رحلة العلم وهي العطاء.

إن كان قد وفقني الله في هذا العمل، فالحمد لله أولاً وأخيراً، ثم الشكر لكل من مدّ لي يد العون، وإن كانت الأخرى فحسبي أني قد بذلت جهدي.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

[حزام عبد الرزاق]

[الثلاثاء الموافق لـ: [2025/10/28]

اهداء

إلى أمي و أبي،
اللذين جعلاني أرى في التحدي فرصةً، وفي السقوط بدايةً،
فلم تكلَّ أيديهما عن دعمي، ولم تفتر قلوبُهما عن دعائي،
هذه الكلمات لا تُجازيكم، لكنها بصمةُ عرفان في سفر عمركم.

إلى مُشرفي الأستاذ/ [سعودي الجنيدي]،
الذي أخذ بِيَدي من حيرة البحث إلى نور المعرفة،
فكانت ملاحظاته خارطتي، وصبره وقودي،
أهديكم إنجازًا صنعَتْه أياديكم قبل يدي.

إلى تلاميذي الأعزاء،
الذين علَّمتموني أنَّ العطاء لا ينضب،
وأنَّ الإرث الحقيقي هو ما نزرعه في عقولٍ وقلوبٍ تُضيء بها الدروب،
كانت رحلتي معكم إلهامًا يُثري الروح قبل العقل.

إلى أصدقاء الدرب،
رفاق السهرات الدراسية وشركاء الأحلام ،
الذين حوَّلوا صعوبات الرحلة إلى ذكريات تُروى،
لكم في كل سطر من هذه الأطروحة حضورٌ لا يُنسى.

وأخيرًا، إلى كلِّ مَن قال لي: "ستنجح"؛
فجعل من كلماته جسرًا أعبرُ عليه إلى النجاح

قائمة المحتويات

شكر	
إهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الاشكال	
الملخص باللغة العربية	
الملخص باللغة الإنجليزية Abstract	
مقدمة	أ-ب-ج
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	**الصفحة**
1-1- إشكالية الدراسة	05
1-2- فرضيات الدراسة	08
1-3- أهمية الدراسة	09
1-4- أهداف الدراسة	10
1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	11
1-6- الدراسات السابقة والمشابهة	16
1-7- مميزات الدراسة الحالية	37
الجانب النظري	
الفصل الثاني: الوعي الصحي	**الصفحة**
- تمهيد	39
2-1- مفهوم الوعي الصحي	40
2-2- أهداف نشر الوعي الصحي	44
2-3- أهمية نشر الوعي الصحي	45
2-4- المؤسسات المسؤولة عن نشر الوعي الصحي	46
2-4-1- الأسرة	46
2-4-2- المدرسة	48
2-4-3- المؤسسة الصحية	51
2-4-4- المؤسسة الدينية	52
2-4-5- المؤسسة الإعلامية	53

2-5- أبعاد ومجالات الوعي الصحي	54
2-5-1- الوعي الصحي الشخصي	54
2-5-2- الوعي الصحي الغذائي	55
2-5-3- الوعي الصحي الرياضي	58
2-5-4- الوعي الصحي البيئي	63
2-5-5- الوعي الصحي الوقائي	64
2-6- السمات التي تحدد الفرد الواعي صحياً	66
- خلاصة	68
الفصل الثالث: الاتجاهات	**الصفحة**
- تمهيد	70
3-1- مفهوم الاتجاه	71
3-2- مكونات الاتجاهات	72
3 -3-تكوين الاتجاهات	75
3-4- نمو الاتجاهات	75
3-5- مميزات الاتجاه	76
3-6- خصائص الاتجاهات	77
3-7- وظائف الاتجاه	77
3-8- أنواع الاتجاهات	79
3- 9- مراحل تكوين الاتجاهات	81
3- 10- عوامل تكوين الاتجاهات	82
3-11- النماذج والنظريات المفسرة للاتجاهات نحو التعلم	83
3-12 - قياس الاتجاهات	86
3- 13 - طرق قياس الاتجاهات	87
3-14 - قياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي	89
3-15 - أهمية الاتجاهات	90
3-16 - علاقة الاتجاهات ببعض الظواهر النفسية الأخرى	91
3-17- تعديل الاتجاهات	92
- خلاصة	94
الفصل الرابع: النشاط الرياضي لمرحلة التعليم المتوسطة	**الصفحة**
- تمهيد	96

4-1- النشاط الرياضي	97
4-1-1- مفهوم النشاط الرياضي	97
4-1-2- الأبعاد التكنولوجية والصحية والاجتماعية للنشاط الرياضي	98
4-1-2-1- التطورات التكنولوجية في التعرف على النشاط الرياضي	98
4-1-2-2- التأثيرات الصحية للأنشطة الرياضية	99
4-1-2-3- التأثيرات الاجتماعية والبيئية للأنشطة الرياضية	99
4-2- اللعب	101
4-2-1- مفهوم اللعب	101
4-2-2- رؤى نظرية وفلسفية للعب	102
4-2-2-1- اللعب كوسيلة للبحث الفلسفي	102
4-2-2-2- القيمة التعليمية للعب	103
4-2-2-3- الأبعاد الثقافية والوجودية للعب	103
4-2-2-4- اللعب كقوة تحويلية	103
4-2-3- الجوانب التنموية والثقافية والتكنولوجية للعب والألعاب	104
4-2-3-1- القيمة التعليمية وبناء المعرفة	104
4-2-3-2- تطوير المهارات المعرفية والحركية	104
4-2-3-3- التقييم النفسي والتربوي	104
4-2-3-4- الألعاب الشعبية والتنوع الثقافي	105
4-2-3-5- التفاعلات اللغوية والثقافية	105
4-2-3-6- التكامل التكنولوجي واللعب الحديث	105
4-2-4- العلاقة بين اللعب والأنشطة الرياضية	105
4-3- التربية البدنية	106
4-3-1-مفهوم التربية البدنية	106
4-3-2- فوائد التربية البدنية	107
4-3-2-1- فوائدها على الصحة البدنية	107
4-3-2- 2- فوائدها على الصحة العقلية	108
4-3-2-3- التنمية المعرفية والاجتماعية	108
4-3-2-4- الابتكار وتبني أنماط الحياة المستدامة	109
4-3-3- العلاقة بين التربية البدنية والنشاط الرياضي	109
4-4- مكانة التربية البدنية في النظام التربوي الجزائري	110

4-4-1- الممارسة البدنية والرياضية في الجزائر ابتداء من الاستقلال إلى يومنا هذا	110
4-4-2- درس التربية البدنية والرياضية في ضل منهج الجيل الثاني لمرحلة التعليم المتوسطة	112
4-4-2-1- مفاهيم ومصطلحات المنهج	112
4-4-2-2- المبادئ المؤسسة لمناهج الجيل الثاني	114
4-4-2-3- دواعي وضع مناهج الجيل الثاني	114
4-4-2-4- خصائص مناهج الجيل الثاني	115
4-4-2-5- شروط تطبيق مناهج الجيل الثاني	115
4-4-2-6- بعض المصطلحات الواردة في مناهج الجيل الثاني	116
4-4-2-7- القيم التي تنميها مناهج الجيل الثاني	119
4-4-2-8- آليات ووثائق تنفيذ مناهج الجيل الثاني	120
4-4-2-9- المقاربة المعتمدة في النظام التعليمي الجزائري	120
4-4-2-10- التقويم التربوي في مناهج الجيل الثاني	121
4-4-2-11- تكاملية التربية البدنية والرياضية مع بعض المواد الدراسية	123
4-4-2-12- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة	124
- خلاصة	125
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	**الصفحة**
- تمهيد	127
5-1- الدراسة الاستطلاعية	128
5-2- منهج الدراسة	129
5-3- متغيرات الدراسة	130
5-4- مجتمع وعينة الدراسة	131
5-5- أساليب جمع البيانات	134
5-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة	147
5-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية	160
5-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية	161
- خلاصة	163
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	**الصفحة**
6-1- عرض وتحليل النتائج	165
6-1-1- ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات أبعاد المقياسين	165

6-1-1-1- أبعاد مقياس الوعي الصحي	165
6-1-1-2- أبعاد مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني	174
6-1-2- ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية للمقاييس التجميعية	183
6-1-3- اختبار الفرضيات الفرعية	183
6-1-4- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الرئيسية	190
6-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات	190
6-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى	191
6-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الثانية	192
6-2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة	193
6-2-4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة	194
6-2-5- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة	195
6-2-6- مناقشة نتائج الفرضية السادسة	196
6-2-7- مناقشة نتائج الفرضية العامة	197
الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات	**الصفحة**
7-1- الاستنتاج العام	200
7-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية	201
- خاتمة	203
- قائمة المصادر والمراجع	206
- قائمة الملاحق	225
الوحدات التعليمية المقترحة	225
المقاييس المعتمدة في الدراسة	241
قائمة لجنة المحكمين لأدوات الدراسة	245
مخرجات برنامج الحزمة الإحصائية spss v.26	246
وصف خصائص العينة الاستطلاعية	246
الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة	249
مخرجات الدراسة الأساسية إجابات أفراد العينة حول كل العبارات والأبعاد واختبار الفرضيات	261
متوسطات مقياس الوعي الصحي	274
متوسطات مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي	277

قائمة الجداول

عنوان الجدول	رقم الجدول	الصفحة
توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس والتركيبة التفويجية بالمتوسطة المختارة للدراسة	01	131
توزيع مجتمع الدراسة حسب السن والتركيبة التفويجية بالمتوسطة المختارة للدراسة	02	132
توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	03	133
توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب السن	04	133
أوزان العبارات لمقياس الوعي الصحي ومجالات المتوسط الحسابي والأهمية النسبية	05	136
ثبات معاملات الصورة الأصلية لمقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي	06	137
صدق مقياس كنيون باستخدام درجات مجموعات التفضيل كمحك خارجي	07	138
أوزان العبارات الايجابية والسلبية لمقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني ومجالات المتوسط الحسابي والأهمية النسبية	08	138
توزيع العبارات الايجابية والسلبية حسب أبعاد للمقياس	09	139
التوزيع الزمني للوحدات التعليمية المقترحة	10	143
التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التعليمية للبرنامج المقترح	11	143
توزيع أفراد العينة الاستطلاعية للدراسة حسب الجنس والسن	12	147
معامل الارتباط لفقرات أبعاد مقياس الوعي الصحي	13	149
اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لاختبار الصدق التمييزي لمقياس الوعي الصحي	14	151
معامل الارتباط لفقرات أبعاد مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني	15	152
اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، لإختبار الصدق التمييزي لمقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني	16	154
الثبات بمعامل ألفا كرومباخ لكل مقياس	17	155
الثبات بطريقة التجزئة النصفية لكل مقياس	18	156
الثبات بطريقة غوتمان لكل مقياس	19	157
اختبار التوزيع الطبيعي لإجابات مفردات العينة	20	159
ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات مجال التغذية	21	165
ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات مجال الصحة	22	166
ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات مجال أهمية ممارسة النشاط البدني	23	168
ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات مجال القوام	24	169

ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات مجال تكوين وعمل الجسم البشري	25	170
إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات مجال صحة الأسرة والمجتمع	26	172
ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات المجال الطبي المرضي	27	173
ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية	28	174
ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات بعد النشاط البدني للصحة واللياقة	29	176
ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	30	177
ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات بعد النشاط البدني كخبرة جمالية	31	179
ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات بعد النشاط البدني لخفض التوتر	32	180
ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي	33	181
ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية للمقاييس التجميعية	34	183
مستوى دلالة اختبار التجانس	35	183
اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين للفرضية الفرعية الأولى	36	184
اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين للفرضية الفرعية الثانية	37	185
اختبار ت لعينتين مرتبطتين للفرضية الفرعية الثالثة	38	186
اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين للفرضية الفرعية الرابعة	39	187
اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للفرضية الفرعية الخامسة	40	188
اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للفرضية الفرعية السادسة	41	189

قائمة الأشكال

عنوان الشكل	رقم الشكل	الصفحة
مخطط توضيحي للتصميم التجريبي المعتمد في الدراسة	01	129
مخطط لمتغيرات الدراسة المتغير المستقل والمتغيرات التابعة	02	130
توزيع مجتمع الدراسة حسب السن والجنس والتركيبة التفويجية	03	132
توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس والسن	04	134
توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس والسن	05	147
اختبار التوزيع الطبيعي لإجابات مفردات العينة	06	159

الملخص:

العنوان: " أثر وحدات تعليمية مقترحة في تحسين مستوى الوعي الصحي وتعديل الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة."

هدفت الدراسة الحالية إلى تقصي فاعلية مجموعة وحدات تعليمية مقترحة في تحسين مستوى الوعي الصحي وتعديل الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. اعتمدت الدراسة المنهج التجريبي على عينة عشوائية مكونة من (86) تلميذاً وتلميذة من مستوى السنة الرابعة متوسط بإحدى المؤسسات التعليمية في ولاية سطيف بدولة الجزائر. تم تقسيم أفراد العينة بالتساوي إلى مجموعتين متكافئتين: مجموعة تجريبية خضعت للتدريس باستخدام الوحدات التعليمية المقترحة والمصممة وفق المعايير المعرفية المستهدفة لتحسين الوعي الصحي وتعديل الاتجاهات نحو الممارسة الرياضية، ومجموعة ضابطة تلقت تدريساً وفق الوحدات التعليمية الاعتيادية في المقطعين التعليميين المقررين. ولأغراض جمع البيانات، تم استخدام أداتي قياس: تمثلت الأولى في مقياس الوعي الصحي (العرجان وآخرون، 2013) المكون من (61) فقرة إيجابية موزعة على سبعة مجالات، في حين تمثلت الأداة الثانية في مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي لجيرالد كينون (ترجمة: محمد حسن علاوي، 1999) المتضمن (54) فقرة إيجابية وسلبية موزعة على ستة أبعاد متمايزة. قبل تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة، تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة. بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة، تم إجراء القياس البعدي باستخدام نفس الأدوات على المجموعة الضابطة والتجريبية. كما تم الاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومؤشر الأهمية النسبية واختبار "ت" للعينات المرتبطة والمستقلة للإجابة عن أسئلة الدراسة. وقبل ذلك، تم التحقق من تجانس التباين بين المجموعتين في القياسين القبلي والبعدي. كما تم حساب حجم الأثر للمتغيرات عند ظهور الفروق باستخدام اختبار (د كوهين– Cohin's D) للعينات المرتبطة و(إيتا مربع– eta-squared) للعينات المستقلة. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى الوعي الصحي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي، لصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: الوحدات التعليمية المقترحة، الوعي الصحي، الاتجاهات نحو النشاط الرياضي، المرحلة التعليمية المتوسطة.

Abstract:

Title: "The Impact of Proposed Educational Units on Improving Health Awareness and Adjusting Attitudes Towards Physical Activity Among Middle School Students."

The current study aimed to investigate the effectiveness of a set of proposed educational units in improving health awareness and adjusting attitudes towards physical activity among middle school students. The study employed an experimental methodology with a random sample of 86 male and female students in the fourth year of middle school at an educational institution in Setif, Algeria. The sample was evenly divided into two equivalent groups: an experimental group taught using the proposed educational units designed according to cognitive standards aimed at enhancing health awareness and modifying attitudes towards sports practice, and a control group taught using traditional educational units in the designated academic sections. For data collection purposes, two measurement tools were utilized: the first being a Health Awareness Scale (Al-Arjan et al., 2013) consisting of 61 positive statements distributed across seven domains, while the second tool was a Physical Activity Attitudes Scale by Gerald Kenyon (translated by Mohammed Hassan Alawi, 1999) comprising 54 positive and negative statements distributed across six distinct dimensions. Prior to implementing the proposed educational units, the study tools were applied to the study sample. After completing the implementation of the proposed educational units, a post-measurement was conducted using the same tools on both the control and experimental groups. Mean calculations, standard deviations, relative importance indices, and the "t" test for related and independent samples were utilized to address the study questions. Prior to that, homogeneity of variances between the two groups in the pre- and post-measurements was verified. Effect sizes for variables were calculated when differences emerged using Cohen's d for related samples and eta-squared for independent samples. The results indicated statistically significant differences between the experimental and control groups in the post-measurement of health awareness levels and attitudes towards engaging in physical activity, in favor of the experimental group.

Keywords: Proposed educational units, health awareness, attitudes towards physical activity, middle school level .

مـقـدمـة

مقدمـة:

إن التربية البدنية والأنشطة الرياضية تمثل جانباً هاماً من الجوانب التربوية الفعّالة في تربية النشء وإعداده المؤثر في الجوانب التربوية الأخرى والمتأثرة بها في تفاعل مستمر ومتكامل واضح يؤدّي في النهاية إلى خلق مواطن صالح ذا كفاءة في فهم التدابير الوقائية الخاصة بالصحة البدنية والعقلية، بما في ذلك النظام الغذائي السليم والتغذية والتمارين الرياضية وتجنب المخاطر والتخفيف من الضغط والإجهاد. فالأنشطة الرياضية بمواقفها التعلمية قد تبدو في ظاهرها أداءً حركياً من باب التحدي والتعبير عن الذات والتفاعل مع الآخرين للحفاظ على نمط حياة صحي متكامل وفعّال، إلا أنها في حقيقة أمرها ذات تأثير مباشر وفعّال على الجوانب البيولوجية والوجدانية وما إلى ذلك من جوانب تكوين الشخصية حيث تُسمّى التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق أهدافها من خلال منهج تربوي متكامل مرتكزاً على محتوى متوازن يُراعى فيه كل الاعتبارات التي يعيشها أفراد المجتمع وفق نظريات وسيكولوجيات التعلم.

ومن هذا المنطلق قد أولت الدولة الجزائرية في السنوات الأخيرة الاهتمام الأكبر للقطاع التربوي باعتباره القاعدة الأساسية لتكوين المجتمع والوسيلة المثلى لإعداد شباب ونخبة المستقبل، فأصبحت أغلب الدراسات والأبحاث تركز على النهوض بهذا القطاع من خلال مجموعة من الإصلاحات الجذرية، التي قامت بها وزارة التربية بدافع مسايرة تطورات العصر، والتفتح على العالم، ولم تستثنِ هذه التغييرات أية مرحلة من المراحل أو مادة من المواد بل شملت جميع المواد التربوية، في مختلف الأطوار بداية بتغيير المناهج والأهداف التربوية، وصولاً إلى طريقة التدريس، وتحت مسمى المقاربة بالكفاءات في ظل مناهج الجيل الثاني لتعليم المتوسط التي شرع في تطبيقها انطلاقاً من السنة الدراسية 2017/2016 على أقسام السنة الأولى من التعليم المتوسط قبل أن تعمم في السنوات التي تبعتها على باقي أطوار هذه المرحلة، وفق المنظومة التربوية الجزائرية.

حصة التربية البدنية في دولة الجزائر جزء مدمج في النظام التربوي الشامل، تسعى إلى تكريس طموحات الأمة الصحية والثقافية والاجتماعية والأخلاقية، شأنها شأن بقية المواد التعليمية الأخرى، بإيجاد الصيغ الملائمة لتنشئة الأجيال وبما يجعل منهم مواطنين فاعلين، قادرين على الاضطلاع بأدوارهم في كل مجالات الحياة على أكمل وجه. ففي ظل المقاربة المعتمدة "المقاربة بالكفاءات" وفي منظورها العام للتعلّم حيث المتعلم محور الاهتمام في العملية التعليمية، تماشياً مع قدراته البدنية والنفسية الحركية والمعرفية، تصبح فضاء مميزاً بما توفره من تنوع للأنشطة البدنية والألعاب التحضيرية، وخاصة التي تقوم على روح التعاون والمواجهة والإبداع والتعبير، وما يتطلب من المتعلم من تكييف لتصرفاته وسلوكياته مع ما يتوافق والوضعية المعيشية. (منهاج التربية البدنية والرياضية، 2015، ص3 بتصرف).

إلا أن مفهوم التربية البدنية والرياضية يفهم من عامة الناس فهماً خاطئاً، فبعض الأفراد يعتقدون أنها الأنواع المختلفة من الرياضات وآخرون يفكرون أنها عضلات وحركات، بينما البعض الآخر يظنون أنها أذرع وأرجل قوية ونوايا حسنة، في حين يراها آخرون أنها تربية الأجسام، ولكن في العموم فالتربية البدنية

والرياضية مادة تعليمية إلزامية وجزء لا يتجزأ من التربية العامة، فهي تساهم من خلال أنشطتها البدنية والرياضية في تنمية مؤهلات المتعلم، كما تعمل على إكسابه مؤهلات ومهارات بدنية إضافية زيادة على المعارف المرتبطة بها، وخاصة سلامة العقول وقوة النفس، بل إن مكانتها في رعاية الطفل وتربيته وإعداده يجب أن تكون دائماً إلى جانب التعليم وتصاحبه في جميع مستوياته المعرفية والصحية، وتبني معه رجل الغد وقائد المستقبل.

التنمية الشاملة في جميع المجالات أمراً هاماً في تحقيق مستوى عالٍ من الصحة في المجتمع، من هذا المنطلق تؤكد وزارة التربية على أهمية التنمية الصحية في الوسط المدرسي من خلال أنشطة وبرامج تستهدف المتعلمين والمعلمين وأولياء الأمور خاصة الحملات التوعوية إضافة لما يدرسونه لصحة مثالية.

ويلعب الوعي الصحي دوراً هاماً في المجالات الوقائية والعلاجية وذلك من خلال مجموعة متكاملة من المفاهيم والمبادئ والأنظمة والخدمات التي تهدف بمجملها إلى تعزيز الوضع الصحي في المدارس وحمايته وبالتالي في المجتمع، من خلال تفعيل مشاركة المتعلمين في التخطيط والتنفيذ والمتابعة للأنشطة والبرامج الصحية وتحسين الوضع الصحي والتغذوي لكل الفاعلين في العملية التعلمية التعليمية.

إنطلاقاً من أهمية إسهام المدرسة في تكوين الوعي الصحي الشامل، وليس بين المتعلمين فحسب، بل بين العاملين فيها والمجتمع المحلي أيضاً، فترى الفلسفة الحديثة في تدريس العلوم ضرورة بناء الاتجاه الإيجابي عند المتعلمين نحو العلم وإمكانيته الهائلة في خدمة البشرية فالتمتع بثقافة واسعة بمجال الصحة القدرة على امتلاك ومعالجة وفهم المعلومات، والخدمات الصحية الأساسية اللازمة لاتخاذ القرارات الصحية المناسبة والكفاءة لاستخدام تلك المعلومات والخدمات في سبيل تعزيز الصحة والسعي لها.

وللنشاط الرياضي فوائد كثيرة لارتباطه الإيجابي بعديد من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والنمو البدني والصحة البدنية والعقلية، ودوره المحوري في تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب، ومرض السكري، والسمنة، بالإضافة إلى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية، وتنمية الاتجاهات الإيجابية وتعديلها نحو الممارسة الرياضية. (Corbin, and Corbin, 2002)، ففي مجال التحصيل العلمي فقد أثبتت دراسة حسانين (1997) وجود علاقة طردية بين الذكاء وأربعة عناصر للياقة البدنية هي التوافق والتوازن والرشاقة والدقة، في المجال الصحي فقد أظهرت دراسة كلارك (1987) أهمية النشاط البدني للصحة لما له من أهمية لحماية الجسم من الأمراض والقدرة على القيام بالأعمال بصورة أفضل والعيش لفترة أطول ومن هذا المنطلق وضع كلارك تقسيماً لكافة العوامل الحركية التي تمس حياة الإنسان، يحدد فيه أهم هذه الأبعاد، وهو اللياقة البدنية.

وقد أكد (Lindsey, 1996) و(Corbin) أن ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي والاقتناع به يعتمد على تنمية الاتجاهات والقيم والأنماط السلوكية الإيجابية نحو هذا النشاط.

وقد أشار (Andersen, 2005) إلى أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دوراً مهماً في تنشيط الفرد نحو ممارسة الأنشطة البدنية، وتدفعه إلى الاستمرار في ممارستها، والعكس صحيح بالنسبة

للاتجاهات السلبية؛ كما أكد أن اتجاهات الفرد لها تأثير قوي وفعال في توجيه سلوكه، فالاتجاهات تضفي على إدراك الفرد ونشاطاته معنى ومغزى تساعده على ممارسة الأنشطة البدنية برغبة وفاعلية. لذا فإن تنمية الاتجاه الإيجابي نحو النشاط الرياضي يعد ضرورة ومخرجاً تربوياً واجتماعياً للتغلب على المشكلات الصحية والنفسية والسلوكية والأخلاقية المتعلقة بالتقدم المعرفي التقني لدى الأفراد عامة. فالتربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي لا تعمل على التربية الجسمية فقط بل تساهم في عملية التربية العامة نتيجة الوعي الذي يتم بناؤه وترسيخه فيجب أن نعطي نفس الأهمية للتربية البدنية والرياضية، كما هو الحال في الدول المتقدمة، فممارسة التربية البدنية والرياضية في المدرسة يضمن الحالة الصحية الجيدة لأطفالنا والمحافظة عليها وتنمية القدرات الحركية والنفسية وتحسين العلاقات الاجتماعية لهم، ما يجعلهم إيجابيين داخل مجتمعهم. وهذا ما جاءت هذه الدراسة للكشف عنه من خلال التعرف على أثر تطبيق وحدات تعليمية مقترحة في تحسين مستوى الوعي الصحي وتعديل الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة التعليمية المتوسطة؛ حيث تكونت الدراسة من قسمين رئيسيين: القسم النظري الذي ضم أربعة فصول، والقسم التطبيقي الذي ضم ثلاثة فصول.

بالنسبة للفصل الأول المتمثل في الإطار العام للدراسة فتم التطرق إلى إشكالية الدراسة وتساؤلاتها الجزئية، فرضياتها، أهميتها والأهداف التي تسعى الدراسة لتحقيقها، كما تم التعرف على مختلف الكلمات المفتاحية للدراسة، وكذلك تم تفريغ الدراسات السابقة والمشابهة المعتمَد عليها، مع توضيح مميزات الدراسة الحالية.

أما بالنسبة للفصل الثاني، الفصل الثالث، والفصل الرابع تم تقديم مضمونها للأطر النظرية للمتغيرات التابعة للدراسة لتتضمن بالترتيب متغيري الوعي الصحي والاتجاهات نحو النشاط الرياضي، ومتغير النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

أما الفصل الخامس المتمثل في منهجية الدراسة فتم التطرق فيه إلى العناصر الآتية، الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة ومتغيراتها، مجتمع وعينة الدراسة، أساليب وأدوات جمع البيانات والمعلومات، حساب خصائصهم السيكومترية، الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة الأساسية وكذلك تم توضيح خطوات الإجراءات الميدانية للدراسة.

أما الفصل السادس المتمثل في عرض وتحليل ومناقشة النتائج، فتم عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة والفرضيات الجزئية ومناقشة النتائج في ظل الفرضيات المقدمة في الدراسة مع ربطها بالمضمون النظري ومختلف الدراسات السابقة والمشابهة للدراسة.

أما الفصل السابع المتمثل في الاستنتاجات والاقتراحات فتم عرض فيه العناصر التالية، استنتاجات عامة، الاقتراحات والتوصيات، الفرضيات والآفاق المستقبلية، خاتمة الدراسة وقائمة المراجع والملاحق. في الأخير ملخص للدراسة باللغتين العربية والإنجليزية وأملنا التوفيق من الله في هذا البحث وآفاقه.

الإطار العام للدراسة

1-1- إشكالية الدراسة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية ظاهرة عالمية واجتماعية؛ وهي جزء لا يتجزأ من التربية العامة، إذ هي عملية توجيه للنمو البدني للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدابير والخبرات، التي تحقق متطلبات المجتمع وحاجة الإنسان التربوية والصحية، ولتحقيق هذه الأغراض والخبرات لابد من استخدام بعض الوسائل والطرق البيداغوجية لضمان الاستمرارية في العمل المُتماشي مع التطور العلمي والاجتماعي، والبيداغوجي؛ فمعايير المادة بمجاليها التربويين البدني والصحي توفر محتوى حركي ومعرفي وعاطفي ووجداني، فضلاً عن شمولها لخبرات التعلم التي من شأنها التعزيز الأمثل للتنمية الجسدية والشخصية، وتقدم بيئة تعليمية ذات مغزى تبعث على التحدي لجميع المتعلمين بهدف إكسابهم مختلف المهارات وتعزيز قدراتهم على استيعاب المفاهيم ووضع مختلف الخطط والمشاريع لممارسة الأنشطة البدنية والصحية ويطبقون السلوكيات والممارسات الصحية في مختلف مراحل عمرهم تطبيقاً ممنهجاً يقود إلى بناء الجسم السليم وتطوير القدرات الذاتية.

كما تعتبر المرحلة المتوسطة في النظام البيداغوجي ركيزة أساسية لبناء جيل قوي منظم ومتوازن فكرياً وعلمياً وبدنياً، لذا وجب أن توفر لها كل الإمكانيات اللوجستية المادية والبيداغوجية والاهتمام لكي ينشأ الجيل على أسس متينة قادرة على تحمل المسؤولية مستقبلاً، وإن نجاح العملية التربوية وزيادة مردودها التعليمي يقف على وجود استراتيجيات أكثر دقة ووضوح وفاعلية في بلوغ الأهداف المسطرة التي تتيح للمتعلمين فرص اكتساب المهارات والمعارف والخبرات واستخدامها في الوضعيات الملائمة عند مواجهة موقف ما أو إنجاز ما.

ولعل المتتبعين والملاحظين الذين يتابعون عن كثب كل التطورات والمستجدات أنه في السنوات الأخيرة، عرفت الدول المتقدمة ثورة عارمة في مجال التربية والتكوين وطرأت تغييرات جذرية في البنيات الأساسية في المنظومة التربوية، قصد بلوغ أهداف على المدى المتوسط والمدى البعيد والتربية البدنية والرياضية تلعب دوراً فعالاً في تعديل وتنمية السلوك والوعي الصحي للمتعلمين خاصة في المرحلة المتوسطة إذ ينتقل فيها المتعلم من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة المتوسطة، بحيث يكتسب فيها إلى حد ما الشعور بالنضج والاستقلالية والميل إلى تكوين عاطفة والقدرة على الإدراك وتكوين الميول الإيجابي وفي هذه المرحلة بداية (المراهقة) يبنى النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى فتيل انطلاق المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة فالمراهقون والمراهقات في نهاية هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والجسمي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية والقوام وهذا ما نجده واضحاً عند تلاميذ الطور الثالث في المرحلة التعليمية المتوسطة باختلاف جنسهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء لتصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً وملائمة مع السعي لذلك.

فتكوين الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني يعد أحد الأساليب المهمة لإعداد الفرد مجتمعياً بما يسهم في مواكبة الحضارة والتقدم العلمي، فالتربية البدنية والرياضة جزء من التربية العامة تستغل ميل الأفراد للحركة والنشاط في تطوير عمليات النمو المتكامل والمتزن من خلال استثمار الفرد لأوقات تكوينه وفراغه فيما يعود عليه وعلى مجتمعه بالنفع إذ يعمل المختصون بعلم النفس الرياضي على الكشف عن العوامل التي تؤدي إلى زيادة إقبال الأفراد على ممارسة النشاط الرياضي ضمن مستويات تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الصحة البدنية والنفسية، ويشير بعض الباحثين بأن برامج أنشطة المؤسسات التربوية تصمم لدعم مشاركة التلاميذ في النشاط الرياضي الصفي واللاصفي الداخلي والخارجي ولإكساب المتعلمين اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي من شأنها أن تسهم في تبنيهم أنماطاً حياتية نشطة وفعالة. (Adams & Brynteson, 1992 ; & Brynteson Adams, 1993 ; Slava, Laurie, and Corbin, 1984) ولعله من أفضل مرتكزات التخطيط السليم هو معرفة الاتجاهات التي تدفعهم نحو مؤازرة النشاط الرياضي أو العزوف عنه. (Lubeck, & L'Oken – Dahl ,2000).

حسب محمد حسن علاوي، "ينظر إلى الاتجاه باعتباره حالة مفترضة من التهيؤ للاستجابة بطريقة تقويمية تؤيد أو تعارض موقفاً أو مثيراً معيناً، وقد عرفه ألبورت Allport بأنه حالة من التهيؤ العقلي والعصبي، التي تنظمها الخبرة السابقة، تحدد بطريقة مباشرة أو ديناميكية الطريقة التي يستجيب بها الأفراد نحو الأشياء والأوضاع المختلفة التي يواجهونها". (علاوي،1997، ص49)، ويشير الكثير من الباحثين إلى أنه من أفضل السبل لفهم سلوك الأفراد فيما يتعلق بالرياضة هو التعرف على اتجاهاتهم ودوافعهم حيال الاشتراك في النشاط الرياضي. (Lubeck, & L'Oken – Dahl ,2000) حيث أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي يحدد مدى نمط الحياة الصحي النشط الذي يعيشه الأفراد، وبالتالي فإنه إذا كان لدى الفرد اتجاهات إيجابية نحو اللياقة البدنية والصحة والوعي بها وبأبعادها المختلفة فإن السلوك الذي يقوم به يعكس هذه الاتجاهات. (سلامة،2001، ص33).

وتبرز قضية الوعي الصحي واكتسابه ونشره كأحد الأولويات والأهداف الرئيسية للتربية الصحية في هذا العصر في زمن توحي الكثير من المؤشرات بتدني الصحة العامة وانتشار الأمراض والفيروسات التي يعرفها المجتمع المعاصر، حيث ساهمت فيها وبشكل كبير العوامل الاجتماعية والثقافية الناتجة عن التغيرات والتحولات الاجتماعية الاقتصادية التي أثرت على نمط وجود الحياة مثل الخمول البدني والأنظمة الغذائية الغير صحية والإدمان ما الى ذلك من متغيرات التي تتسع وتتزايد بازدياد عجلة التقدم التقني والصناعي، إذ أثرت وبشكل مباشر على الصحة الفردية والجماعية، الأمر الذي جعل الكثير من دول العالم تركز جهودها للتغلب على هذه المشكلات بحلول عدة، يأتي في مقدمتها المدارس التربوية باعتبارها المؤسسة الاجتماعية الثانية في تربية الطفل وتكوينه بعد الأسرة.

وبعد ما يزيد على العقد من النهضة في المناهج التربوية الجزائرية المعاصرة والتي تطورت خلالها الدولة بمعدلات كبيرة شملت كافة مناحي الحياة، علمياً ومعمارياً وتعليمياً واقتصادياً، وتنامى الوعي الثقافي

والصحي بين أفراد المجتمع، وتغيرت الاتجاهات والمفاهيم المختلفة وتكونت اتجاهات ومفاهيم أخرى جديدة، أصبح لا بد من إجراء الدراسات والبحوث للتعرف على التغيرات التي تطال الاتجاهات والمفاهيم والقيم في غضون عمليات التغيير والتطوير التي يمر بها المجتمع، حيث أنه لضمان التخطيط السليم والتنمية الشاملة لا بد من توفر قواعد بيانات متكاملة بكافة الميادين خاصة المتعلقة بالميدان التربوي.

ومما تقدم اتضح للباحث أهمية دراسة المركبات التعليمية المكفولة بمنهاج تعليمي– تعلمي، عاش ثورة إصلاحية حديثًة، لمدى كفالته مستوى الوعي الصحي لتلاميذ المرحلة المتوسطة وتكوين اتجاهات لديهم نحو ممارسة النشاط الرياضي كأحد أوجه التنمية الشاملة وخاصة فيما يرتبط بتكوين شخصياتهم للحياة المجتمعية داخل المؤسسات التربوية وخارجها، من منطلق أن التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية يكتسبون اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي مما له من فوائد صحية و تغطية حاجاتهم في فترة المراهقة فهو يساعدهم على رفع المستوى البدني و تقليل الإصابة بأمراض القلب و وعديد الأمراض المزمنة كالسكري، السمنة، بالإضافة تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والوقاية، التغذية والقوام وهذا يمكن لهم الاحتفاظ بمستوي مناسب من الصحة الشخصية، والوعي الصحي بأبعاده.

كما يتضح للباحث كذلك بأن هناك علاقة إيجابية مرتفعة بين مستوى الوعي الصحي وبين تعديل الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بأبعاده الستة كما يحددها مقياس "كنيون" للاتجاهات، تحت كفالة محتويات معرفية حسية حركية وجدانية ضمنية لمركبات الوحدات التعليمية المقترحة في الدراسة الحالية، بهدف التعرف على مدى الترابط بين ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية وما يتمتع به التلميذ من ثقافة ومستوى من الوعي الصحي، علاوة على ذلك، المساهمة في الكشف ملامح التخرج المسطّرة بمعية بقية المواد الأخرى في تعديل الاتجاه، وهو القاسم الأهم بالنسبة للتربويين من حيث ما يتوجب عليهم أن يقوموا بتدريسه، وما ينبغي على المتعلمين أن يعرفوه وأن يكونوا قادرين على القيام به وهذا بإرساء كفاءات في مختلف الأطوار، حيث تجد هذه الكفاءات مداها في الأنشطة البدنية والرياضية المُدرجة في الوسط المدرسي في ضوء حصة التربية البدنية والرياضية، حيث لا شك فيه أن هذه الاصلاحات التي تتزامن مع تطوير المناهج والبرامج الخاصة بمادة التربية البدنية والرياضية، في ظل التغيرات والتحولات التي تفرضها العولمة الداعية لمجتمع واحد تحكمه ثقافة وحضارة واحدة، وبناءاً على هذا جاءت الدراسة الحالية من كونها تهتم بالكشف عن الأثر بين الوحدات التعليمية المقترحة واتجاهات تلاميذ المرحلة المتوسطة نحو النشاط الرياضي، ومدى علاقتها بمستوى الوعي الصحي، الأمر الذي سيزود بالكثير من المعرفة التي يمكن الاستناد إليها بكل ثقة عند التخطيط للأنشطة الرياضية في المؤسسات التربوية لتتوافق مع الاتجاهات واهتمامات وميول التلاميذ من الجانب الصحي والتوعوي، وبناءاً على هذا تم صياغة التساؤل العام التالي: **ما أثر تطبيق وحدات تعليمية مقترحة في تحسين مستوى الوعي الصحي وتعديل الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟**

1-1-1- التساؤلات الجزئية للدراسة:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي؟

1-2- فرضيات الدراسة:

1-2-1- الفرضية العامة للبحث:

- تطبيق وحدات تعليمية مقترحة له أثر في تحسين مستوى الوعي الصحي وتعديل الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

1-2-2- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

1-3-أهمية الدراسة:

- تأتي أهمية الدراسة العلمية في تقديمها ضمن مخرجاتها برنامج تعليمي مقترح في شكل وحدات تعليمية بمضامين معرفية وتربوية تهتم بتحسين مستوى الوعي الصحي ودرجة اتجاه تلاميذ المرحلة المتوسطة نحو النشاط الرياضي، في تخصص التربية البدنية والرياضية على وجه التحديد.

- إبراز دور الوعي الصحي في تفعيل شخصية التلميذ في المرحلة المتوسطة، ومن خلال هذا يتم تهيئة قاعدة تفيد المربين أو الأساتذة والمدربين في المجال الرياضي، لتعديل الاتجاه نحو الممارسة وتنميتها.

- متابعة المتطلبات المعرفية الواجب تقديمها للتلاميذ حسب احتياجاتهم، الأمر الذي سيزود بالكثير من المعرفة التي يمكن الاستناد إليها بكل ثقة عند التخطيط للأنشطة الرياضية في المرحلة المتوسطة لتتوافق مع الاتجاهات واهتمامات وميول التلاميذ حسب السن والجنس لتكوين مستوى من الوعي الصحي.

- إبراز ملامح التأثر الإيجابي بين تكوين المعرفة النوعية في بناء الوعي الصحي بأنواعه ومصادره وتعديل الاتجاه نحو النشاط الرياضي ومتطلباته مع إثراء الجانب المعرفي التوعوي للمهتمين والفاعلين بالصحة في الوسط المدرسي.

- إبراز أهمية منهاج الجيل الثاني من الإصلاحات في تنظيم الجانب المعرفي وتحقيق الجوانب البيداغوجية لمادة التربية البدنية والرياضية وتوافقها مع متطلبات المرحلة خاصة التثقيف الصحي.

- إبراز ملامح التأثر الإيجابي بين تكوين المعرفة النوعية في بناء الوعي الصحي بأنواعه ومصادره وتعديل الاتجاه نحو النشاط الرياضي، مع إثراء الجانب المعرفي لمؤطري التخصص من هذا الجانب.

- يفيد البحث المخططين للمناهج والبرامج التعليمية بمعرفة الأثر بين المحتوى التعليمي ومستوى الوعي الصحي لتلاميذ المرحلة المتوسطة، واتجاهاتهم نحو الأنشطة الرياضية وكذا تطويرها وتوفير متطلباتها لأنها مكملة للعملية التربوية وتحقيق الكفاءات المستعرضة المنشودة.

- تقوية محتوى مساق الوعي الصحي من قبل تلاميذ المرحلة المتوسطة، لمعرفة النواحي الإيجابية لتعزيزه والنواحي السلبية للعمل على تلاشيه.

- معرفة العلاقة في مستوي الوعي الصحي بأبعاده وتعديل الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي.

- معرفة مستوى الوعي الصحي واتجاهات المتعلمين نحو النشاط الرياضي يساعد في تحسين التخطيط أو التحضير في تنفيذ برنامج التربية البدنية بناء على نتائج علمية مثبته.

- يدعم البحث محاولة بناء تصورات مستقبلية في إعداد وتطوير الأداء والممارسة الرياضية على مستوى المدارس والأندية الرياضية.

- يفتح هذا البحث المجال أمام المهتمين بمجال التربية البدنية في المرحلة المتوسطة لإجراء المزيد من الدراسات التي يمكن أن تكون مكملة وداعمة للدراسة الحالية في مجال التربية البدنية والصحية من منطلق إثراء ودعم قاعدة المنهاج التعليمي ومضامينه للمواضيع الصحية وأهمية المادة.

1-4- أهداف الدراسة:

- معرفة أثر تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة على تحسين مستوى الوعي الصحي وتعديلها للاتجاهات نحو النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

- معرفة أثر تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة على ما يتمتع به تلميذ الطور الثالث في المرحلة المتوسطة من ثقافة ومستوى من الوعي الصحي.

- معرفة أثر تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة على طبيعة الاتجاهات التي يكونها تلميذ الطور الثالث في المرحلة المتوسطة نحو النشاط الرياضي.

- تهدف الدراسة لمدى تحقيق الكفاءات المستعرضة بمعية بقية المواد في ترسيخ مبدأ حل المشكلات وتحقيق مستوى من الوعي الصحي بمضمونه ومصادره ودرجة انعكاسه على تعديل الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي.

- التعرف على طبيعة المحتويات المعرفية اللازمة التي وجب إدراجها ضمن الوحدات التعليمية على شكل أهداف إجرائية تكفلها معايير وتوجيهات محددة قصد تكوين الاتجاه الإيجابي للنشاط الرياضي.

- تحليل مدى تأثير الأسرة والأقران والثقافة والإعلام والتكنولوجيا وغيرها من العوامل والمؤسسات على السلوكيات المعززة للصحة وتفادي المخاطر الصحية أو الحد منها.

- التعرف على مستوي الوعي الصحي لدي التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وتكوين الاتجاه نحوها في مجال الصحة الشخصية.

- التعرف على مستوي الوعي الصحي لدي التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وتكوين الاتجاه نحوها في مجال النشاط الرياضي والبيئة.

- التعرف على مستوي الوعي الصحي لدي التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وتكوين الاتجاه نحوها في مجال التغذية السليمة والقوام.

- لفت انتباه الجهات الوصية على التربية والتعليم حول أهمية حصص الأنشطة البدنية والرياضية بكل مركباتها لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة في التفاعل مع التربية الصحية وبناء وعي صحي ممنهج واستراتيجي، لتجنب الأمراض المبكرة لدى المراهقين كالسمنة والأمراض التنفسية، ونبذ كل ما هو سلبي على صحة المتعلمين كالتدخين والخمول والأكل الغير صحي.

- تهدف الدراسة لمعرفة مدى تلبية الإصلاحات الحالية في المنظومة التربوية الجزائرية لمادة التربية البدنية والرياضية، (من خلال العينة الضابطة)، وتضمينها مستوى من الوعي الصحي والاتجاه الإيجابي نحو النشاط الرياضي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني لدى تلاميذ الطور الثالث، بعد تشخيص معايير النقص والإيجاب في كفاءات المنهاج (الجيل الثاني) بتفاعل محاور العملية (التعلمية – التعليمية).

1-5- تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

1-5-1- مفهوم الوحدة التعليمية: تُعرف بأنها عملية تشمل بمضمونها تنظيم الأنشطة والخبرات التعليمية وجوانب أنماط التعلم الأخرى حول هدف معين خلافاً للخطة المنوعة التي تخدم أهداف سلوكية متنوعة... بما أن خطة الوحدات التعليمية هي التصرف المُسبق للمواقف التعليمية التي يمارسها المدرس لتحقيق هدف واحد(الكفاءة المراد تعلمها) وبحسب هذه الخطة تقسم الكفاءة الى أجزاء رئيسية أي سلسلة من الوحدات الصغيرة والمواقف التعليمية وتتضمن كل وحدة تعليمية أهدافاً معينة تمس مختلف الجوانب الحسية الحركية والوجدانية ليكون المتعلم قادراً على التعرف، التكيف، التصرف. (الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية الجزائر، مارس 2015، ص6 بتصرف).

"يشمل مفهوم الوحدة التعليمية نماذج وأطر مختلفة مصممة لتعزيز خبرات التعلم والتنشيط عبر بيئات ومواقف تعليمية مختلفة، تعمل هذه الوحدات كبيئات منظمة حيث يتم تنسيق الأنشطة التعليمية لتحقيق نتائج تعليمية محددة، وغالبًا ما تستخدم الموارد التكنولوجية لتجارب تعليمية مرنة وقابلة للتكيف، تتطلب هذه الوحدات أساليب وأدوات مبتكرة لنمذجة المحتوى الفعال وتقديمه للمتعلمين".

" طريقة الوحدات التعليمية تعتمد أساساً على المتعلمين بوصفَهُم المحور الأساسي الذي تدور حوله العملية التعليمية وهي بذلك تتفق والنظرة الحديثة للتربية في جعل المتعلم مركز ومحور العملية التربوية. وتهتم هذه الطريقة بتنمية قدرات المتعلمين ومراعاة ميولهم ورغباتهم واتجاهاتهم، وتعمل هذه الطريقة على إثارة حماس المتعلمين، والهدف من التدريس بنظام الوحدات التعليمية هو القضاء على مساوئ المناهج التقليدية والتي تهتم بالمعلومات فقط، أما في الوحدات التعليمية فيتم ربط المدرسة بالحياة والعمل على إيجابية المتعلم ونشاطه وتوكيد وحدة المعرفة". (دليل المعلم في التربية البدنية البحرين،2019، ص13).

كتعريف اجرائي: الوحْدَة التعليمية من أنِسَب أساليب وتنظيمات المناهج هي الحصة التعليمية لدرس التربية البدنية بميدان بدني وميدان جماعي، حيث أنها تتضمن تحديد الأهداف وما تعكسه هذه الأخيرة من محتوى معرفي حركي للمتعلمين، منطلقها التخطيط للمحتوى التعليمي للوحدة بما يتلاءم مع خصائص المتعلمين ومتطُلِبَات مجتمعهم وطبيعة المجال الذي تعالجه، لتتضمن في محتواها العديد من الأنشطة المُتنوِّعَة التي تُسَاهِم في تيسير عملية التعليم والتعلم، كما تنطوي على عملية التقويم سواء على مستوي جزئيات الوحْدَة أو تقويم العمل في الوحْدَة ككل بهدف التَّعَرُّف على مدى تحقيق الأهداف والكفاءة ومن ثم تعديل المسار لتدعيم الإيجابيات والحد من السلبيات، لبلوغ جودة التعليم وفعاليته للفعل السلوكي.

1-5-2- تعريف التربية"Education" لغة: الأصل الأول: رَبا يربو بمعنى زادَ ونما، فتكون التربية هنا بمعنى النمو والزيادة (صبحي، 2000، ص1447)؛

أما اصطلاحاً: تعرف بأنها " عملية التكيف، التطور والنمو التي تحدث للفرد في مختلف مراحل عمره ونموه منذ ولادته مع البيئة والمجتمع الذي ينشأ فيه قال الله تعالى: (ولا تَقْفُ ما ليس لك به عِلمٌ إنَّ السمعَ والبصرَ والفؤادَ كلُّ أولئك كان عنه مسؤولاً) [الإسراء: 36].(خطايبة،2011، ص21).

وتعرف كذلك " بأنها وسيلة تربوية تتضمن ممارسات مقصودة؛ تساعد على إشباع اتجاهات الفرد ميوله ودوافعه... من خلال أنشطة الجهاز الحسي حركي واكتساب التنمية والتكيف في كل المستويات، وإتاحة الظروف المناسبة للنمو الطبيعي، وبأنها نوع من النشاط المُطور والمُنمي لقدرة الإنسان العقلية والجسمية...وينتج عنها القدرة على اكتساب صحة، الشفاء ومقاومة التعب وسرعة الاسترجاع الطاقوية والمناعية". كما تعرف "إنها عملية إضفاء الطابع الإنساني، وتشكيل الأفراد إلى أعضاء أخلاقيين ونقديين في المجتمع، وتنطوي على اكتساب المعرفة والمهارات والقيم والأخلاق والمعتقدات والعادات".
(زيتون،2019، ص31).

كتعريف اجرائي: التربية هي تغيير في السلوك من السلبي للإيجابي، وفق معايير ومتطلبات مُمنهجة.

1-5-3- تعريف التربية البدنية" Physical Education " : يعرفها فيري: "إن التربية البدينة جزء لا يتجزأ من التربية العامة، فالبدنية تشير للبدن في مقابل العقل، وأنها تشغل إذن دوافع النشاطات الحركية الموجودة في كل شخص سليم ذهنياً للتنمية من الناحية العضوية والانفعالية لتصون جسم الانسان"؛ "عملية التربية تتم في نفس الوقت معتمدة على النشاط الحركي الذي يميزها، والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية كدعامة ثقافية واجتماعية، ويُطلق على عملية ممارسة التربية البدنية (التربية عن طريق إشغال البدن) وهي نظرة عملية حديثة للتربية البدنية".(الغالي،2007، ص44).

كتعريف اجرائي: التربية الدنية هي الجزء المتكامل من التربية العامة تمارس داخل مؤسسات تعليمية تتضمن مجموعة من الأنشطة الرياضية التربوية المختارة مسبقاً وفقاً لأسس علمية ومنهجية يتم الإشراف عليها من طرف مختصين في المجال من أجل تكوين وتحقيق النمو الشامل والمتزن للمتعلم.

- هناك عدة مصطلحات لها علاقة بمفهوم الوعي الصحي نوردها فيما يلي:

1-5-4- تعريف مستوى الوعي: هو "نسبة الإدراك والمعرفة العملية المترتبة على عمل معين، مع الإلمام بالمفاهيم والحقائق الموثوقة، التي تكسبهم اتجاهات سليمة ويقدر هنا بالدرجة التي يتحصل عليها الممتحن من خلال أدائه لفحص أو اختبار مُعد لقياس ذلك". (مي أبو هاشم ،2018، ص 431).

1-5-5- الصحة" Health " لغة: العافية الصُّحُّ والصِّحَّةُ. والصَّحاحُ: خلافُ السُّقْمِ، وذهابُ المرض؛ في البدن: حالة طبيعية تجرِى أَفعالُه معها على المجرى الطبيعي. (ابن منظور، 1984، ص507).

أما اصطلاحاً: عرفتها منظمة الصحة العالمية (W.H.O) بأنها "حالة تامة من السلامة الجسمية العضوية والنفسية والعقلية والاجتماعية عند الافراد المهتمين بالممارسات الصحية أو الاجراءات الوقائية، وليس مجرد الخلو من المرض أو العجز أو الضعف وبذلك تعد الصحة عن عقل سليم في جسم سليم في أسرة سوية وبيئة صالحة للعيش والتكيف الإنساني". (الحويلة، وآخرون، 2015 ص 18).
وعرف العالم (Perkins) الصحة "بأنها حالة الاتزان النسبي لحركية الجسم، وأن حالة الاتزان هذه تنتج من تكيف الجسم مع العوامل المحيطة به خاصة الغير نافعة منها والتي يتعرض لها، وأن تكيف الجسم عملية ايجابية تقوم بها قوى الجسم للمحافظة على توازنه". (أبو هولا، والبلوى، 2006).

1-5-6- تعريف الصحة النفسية: الصحة النفسية مزيج جسدي ونفسي مكانها العقل ومن أهم مقوماتها (الرعاية الصحية، الوراثة، البيئة، السلوك، أسلوب الحياة) وهي حالة التكيف والتوافق على الظروف والمواقف يعيشها الشخص في سلام حقيقي مع نفسه وبيئته التفاعلية بكل أقطابها.
(سلامة، 2008، ص16).

1-5-7- تعريف الصحة البدنية: حالة من اكتمال التوازن الجسدي والفكري وخلوهم من الأمراض والعمل على تعزيزهم صحياً للوصول لأفضل وعي واتصال جسدي، وتعتبر الصحة البدنية أحد المكونات الرئيسية للصحة العامة للفرد ومن علا ماتها المميزة نذكر: الجسم المتناسق (البنية). الشهية الطبيعية. انتظام الوظائف الحيوية للجسم مثل الساعة البيولوجية خاصة النوم واليقظة، الهضم والاطراح، توازن وسلامة الأداء الحركي بالجسم، سلامة الجهاز الدوري والتنفسي بنبض قلبي وضغط طبيعي، القدرة على أداء مجهود بدني وفق السن والجنس، زيادة ونمو طبيعي لطول ووزن الجسم. (نوف،2024، ص515).

1-5-8- الثقافة الصحية" Health Culture": تُعرف الثقافة الصحية على أنها "عملية ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع، بهدف تغيير الاتجاهات والعادات السلوكية غير السوية، وكذلك مساعدة الفرد على اكتساب الخبرات وممارسته العادات الصحية الصحيحة" (بداح، وآخرون،2014ص14).

ويُعرف التثقيف الصحي كفعل ممنهج بأنه "عملية تربوية يتحقق عن طريقها تعزيز الوضع الصحي في المدارس، وبالتالي في المجتمع ككل، من خلال التركيز على تفعيل مشاركة الطلبة في متابعة الأنشطة خاصة الرياضية منها، والبرامج الصحية، ورفع مستوى الوعي الصحي، والبيئي للطلبة والمعلمين، ورفع مستوى النظافة الشخصية، والعامة في المدارس، وتحسين الوضع الصحي، والغذائي للطلبة، ومراقبة ذلك من خلال مؤشرات صحية تتمثل بالعمل على تحسين البيئة المدرسية والمرافق الصحية، ومتابعتها، وتحديد أولويات الاحتياجات الصحية بمشاركة المجتمع المدرسي، ورفع قدرات العاملين في مجال الصحة المدرسية، وتفعيل دور الأهالي، والمؤسسات ذات العلاقة في مجال الصحة المدرسية، والهدف من ذلك تحويلها إلى عادات صحية من شأنها تحسين الحالة الصحية البدنية للإنسان بكل جوانبها".
(الصرايرة،2012، ص 2308).

1-5-9- تعريف الوعي الصحي "Health Awareness": هو مفهوم يقصد به "الإلمام بالمعلومات وإدراك للمعرف والحقائق الصحية والأهداف الصحية، للسلوك الصحي الفعلي أي أنه عملية إدراك الفرد لذاته، وإدراك الظروف الصحية المحيطة به، مع تكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع، وإحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم". (لبشيري، 2022، ص04).

كما يُعرف بأنه" ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية الى أنماط سلوكية لدى الأفراد" (عليوة، 1999، ص 49). ويُعرفه (خطايبة 2000) بأنه "جملة من التصورات والمعتقدات والرؤى التي تعين الإنسان في حياته وتحدد سلوكه، ويقصد هنا إلمام الناس بالمعلومات والحقائق الصحية وإحساسهم

بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، وفي هذا الإطار يعتبر الوعي الصحي هو الممارسة عن قصد نتيجة الفهم والإقناع" (خطايبة،2000، ص 43).

كما يُعرفه (زنكنة 2009) على أنه: "عملية تحفيز الطلبة وإقناعهم لتعلم ممارسات صحية، أو عملية ترجمة الحقائق والمفاهيم الصحية المعروفة الى أنماط سلوكية سليمة تؤدي الى رفع المستوى الصحي للطلبة باتباع الأساليب التربوية المختلفة" (زنكنة،2009، ص 05).

لذا تتجه البرامج الصحية الحديثة إلى التركيز على طبيعة المرحلة العمرية ومتطلباتها وحاجاتها من أجل التأثير الإيجابي على مستوى الوعي الصحي لدى الأفراد.

كتعريف اجرائي: الوعي الصحي هو تثقيف الناس والعمل علي زيادة معلوماتهم وثقافتهم الصحية لتعليمهم كيفية التعامل مع الأمراض الوبائية المعدية، وتفادي الإصابة بالبعض الأخر وذلك من خلال نشر السلوكيات الصحيحة وتفادي الأساليب الخاطئة التي تؤثر بشكل سلبي على الصحة بشكل عام، وتحمل مؤسسات التربية والتعليم ووسائل الإعلام مسئولية نشر الوعي من خلال عمل ندوات ونشر الكثير من المجلات الصحية البحوث والكتب النافعة لرفع الوعي الصحي للناس.

1-5-10- الوعي الصحي الرياضي" Sports health awareness " : يُعرف **اصطلاحاً:** "بأنه حصيلة المعلومات والحقائق المعروفة المكتسبة وترجمتها الى أنماط سلوكية تبرز عملية نشر الوعي الصحي بمختلف جوانبه والمعلومات الصحية وشرح القواعد والقوانين الخاصة بنمط عمل الجسم و ما يتطلبه المحيط من حوله، وفق عملية تفاعلية والأنشطة الرياضية للأفراد، بقصد نشر الثقافة الرياضية بين العامة من المجتمع وتنمية وعيه الصحي"...، كما أن الوعي الصحي الرياضي لا يتجزأ من الثقافة الصحية العامة فهي تساعد على تثبيت نواحي الممارسة الرياضية بمختلف أنواعها وتنمية النواحي الصحية والخلقية وتحسين العلاقات الاجتماعية للفرد. (محمد عودة، وآخرون،2022، ص 182).

كتعريف اجرائي: الوعي الصحي الرياضي جزء من الثقافة العامة بما يتضمنه من سلوكيات صحية سليمة لترسيخ التفاعل بين مبادئ الممارسة الرياضية ونشر الوعي الصحي والغذائي والنفسي التي تواصل المؤسسات المختلفة مثل: المؤسسات التعليمية المتعددة من مدارس وجامعات وأكاديميات، أندية، الأسرة، وسائل إعلام مختلفة للارتقاء بمستوى الوعي بما يتوافق مع الدين وعادات وتقاليد المجتمعات المختلفة.

1-5-11- تعريف الاتجاه "Attitude " لغة: خَطّ سير، وُجهة: اِتِّجاه مُسْتَقيم، بدَّل اتّجاهه، غير اتِّجاه سيِّئ «اِسْتعداد عقليّ لاتِّخاذ مَوقف مُعيَّن اسْتِجابة لدافِع داخليّ، نزعة، مَيْل: ٍتِّجاه رياضي"، "اتِّجاه فكريّ". (حموي،2000، ص1510).

يُعرف **اصطلاحاً:** حسب (بهجت،2005): بأنه "موقف مكتسب يظهره الشخص عبر تصرف إيجابي أو سلبي نحو ظاهرة أو حدث معين يعكس التقييم الشخصي المرغوب أو غير المرغوب لدى الفرد". وقد حدد علاوي (1997) المكونات الرئيسية للاتجاهات بالمكون المعرفي والمكون العاطفي والمكون التوعوي، وأضاف الى أن هناك عوامل عديدة تساعد على تغيير الاتجاهات منها؛ الدافعية والحاجات

الجديدة، وعملية التعلم، وأشار أيضاً الى وجود ثلاث طرق رئيسية لقياس الاتجاهات وهي: الطرق الاسقاطية (غير المباشرة) التي تعتمد على الكشف عن بعض جوانب الشخصية؛ الطرق المباشرة (قياس الاتجاه اللفظي)؛ الطرق الموقفية أو طرق قياس الاتجاه عن طريق الملاحظة".
(بهجت،2005، ص 135-136).

والاتجاه طبقاً لمفهوم "**كنيون**": هو "استعداد مركب ثابت نسبياً يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواء كان عيانياً أو مجرداً". (علاوي،1998، ص44).

في هذه الدراسة **يعرف إجرائياً**: بأنه هو الميل والاستعداد الذي يبديه الفرد باستجابة معينة، تعكس مدى شعوره وموقفه تجاه النشاط البدني الرياضي، وذلك بالموافقة أو المعارضة أو الحياد، أي هو محصلة استجابة التلميذ المفحوص نحو النشاط البدني والرياضي من حيث الرضا أو عدم الرضا أو الحياد وعدم تكوين رأي، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها أفرادّ العينة من خلال استجابتهم لمقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي للمرحلة المتوسطة (جيرالد كنيون) المستخدم في الدراسة.

1-5-12- مرحلة التعليم المتوسطة: تحدد مفهومها (عطاء الله أميرة،2017): "يشكل التعليم المتوسط المرحلة الأخيرة من التعليم الأساسي وتكون بين مرحلة التعليم الابتدائي والتعليم الثانوي بغاياته الخاصة وبكفاءات محددة جيداً، مما يضمن لكل تلميذ قاعدة من الكفاءات الضرورية، في مجال التربية والتأهيل وكذا الوعي، ويتكون من أربعة مراحل أساسية مدة كل مرحلة سنة دراسية كاملة، وهو الأمر الذي يسمح له بمواصلة الدراسة والتكوين في مرحلة ما بعد الإلزامي أو بالاندماج في الحياة العملية". (عطا الله، 2017، ص 288).

كما أوضحتها وزارة التربية الوطنية الجزائرية في سياق رسمي وفق ما يلي:

- المادة (47): "يمنح التعليم الابتدائية، الذي يستغرق (05) سنوات في المدارس الابتدائية".
- المادة (49): "تتوج نهاية التمدرس في التعليم الابتدائي بامتحان نهائي يخول الحق في الحصول على شهادة نجاح، يحدد الوزير المكلف بالتربية الوطنية، إجراءات القبول في السنة الأولى متوسط".
- المادة (50): "يمنح التعليم المتوسط، الذي يستغرق (04) سنوات في المتوسطات".
- المادة (51): "تتوج نهاية التمدرس في التعليم المتوسط بامتحان نهائي يخول له الحق في الحصول على شهادة تحصيلية" شهادة التعليم المتوسط"، (وزارة التربية الوطنية، 2008، ص56).

كتعريف اجرائي: هي مرحلة في السُلم التعليمي تستقبل التلاميذ من سن (12-16) تعد امتداد للطور الابتدائي وقاعدة للطور الثانوي، منتهية لمن يتوقف عن متابعة الدراسة باعتبارها نهاية مرحلة الإلزامية في التعليم، وبداية اكتشاف الميول وملامح المراهقة، وتحدد رسالتها في تحقيق القدر الكافي من التناسق والتناغم مع المرحلتين السابقة واللاحقة، بما يضمن التدرج الطبيعي في النمو والنضج.

1-6- الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسات السابقة والمشابهة تكون ضمن مجريات البحث العلمي أو مشابهة فعلاً له وليس بالضرورة أن يضع الباحث دراسات مشابهة بعيدة عن البحث أو في اتجاه آخر، إن الدراسات المشابهة هي ليست مكان يلقى فيه كل ما يراه الباحث من الموضوعات بحيث دائماً يجب أن تكون الموضوعات جيدة ويكون لها ثقل علمي وغير مكررة أو روتينية وإنما هي معلومات علمية سهلة الأسلوب والكتابة لأن الباحث هو الذي يختصر البحوث ولا يأخذها باختصار جاهز؛ لذا وجب على الباحث أن يكون دقيقاً في دراسته وبياناته المأخوذة من الدراسات المشابهة وأن يكون واعياً في فهم الأفكار المختلفة المطروحة في موضوع البحث المأخوذ ومقارنته مع ما سيتم بحثه مع تقديم المُميزات والمُبررات، إن الدراسات المشابهة تكشف للباحث المصادر والأبحاث النظرية المتعلقة بالمشكلة ويمكن الرجوع لتلك المصادر التي استخدمها باحث آخر في تلك المشكلة المشابهة والاستفادة من المعلومات الموجودة في المصادر والاستفادة عملياً من الاحصاءات أو الخبرات الإحصائية التي استخدمها الباحث لحل مشكلته.

ولإثراء هذه الدراسة تم الرجوع إلى مختلف الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة سوآءاً المتغير المستقل وهو الوحدات التعليمية المقترحة وأثرها على المتغيرين التابعين وهما مستوى الوعي الصحي، الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي لتلاميذ الطور المتوسط أو ما يتعلق بهاذين المتغيرين ويزيد في فهم الموضوع وتجنب التكرار في مشكلة بعينها سبقت دراستها، وإضافة ما هو نوعي للشق المعرفي وإبراز ما لم يتم دراسته من النواقص والثغرات في سابق الدراسات أو التي لم يتم بحثها لتجاوزها. الدراسات السابقة هي انطلاقة الباحث من مفصل انتهاء غيره موضحاً مدى الاختلاف والتوافق بين دراسته وبين ما سبقها؛ بحيث تم الاعتماد في الاستدلال بالدراسات السابقة والمشابهة على بعدين:

- **البعد الأول:** هو حسب متغيرات موضوع الدراسة فتم ترتيب وتبويب الدراسات التي تعلقت بالمتغير المستقل "الوحدات التعليمية المقترحة" وبعد ذلك الدراسات التي ارتبطت بالمتغيرين التابعين للدراسة، الأول "مستوى الوعي الصحي" والثاني "الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي" لتلاميذ المرحلة المتوسطة.
- **البعد الثاني:** التسلسل الزمني للدراسات المُستدل بها، فتم ترتيبها تسلسلياً من الأحدث إلى الأقدم حسب تاريخ تطبيقها ونشرها، والدراسات التي تم التطرق لها في الدراسة يستدل بها الباحث ترتيبياً كالاتي:

1-6-1-الدراسات السابقة المتعلقة بالمتغير المستقل "الوحدات التعليمية المقترحة":

- **دراسة:** رشا محمد أشرف شرف، محمد سالم حسين درويش، علي عمرو علي عباس بدر **(2024):** بعنوان "**تأثير برنامج تعليمي على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لتلاميذ ذو ذكاء جسمي حركي**". منشورة "بالمجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة بالهرم جامعة حلوان، مصر". هدفت الدراسة لمعرفة فعالية البرنامج التعليمي المقترح في تحسين المتغيرات المهارية و البدنية لتلاميذ الذكاء الجسمي حركي، استخدم الباحثون المنهج التجريبي بمجموعة تجريبية واحدة وتطبيق القياسين على العينة (القبلي والبعدي)، مجتمع البحث تمثل في تلاميذ الصف الأول من المرحلة الإعدادية بمدرسة الشروق

الخاصة بعدد (21 تلميذ)،عينة البحث كانت بالطريقة القصدية تكونت من (05 تلاميذ)، تم استعمال مجموعة من الوسائل والأدوات للقياسات في الدراسة مع استعمال مقياس الذكاءات المتعددة لميداس (1997)، "**البرنامج التعليمي المقترح**" مصمم من أنشطة تعليمية للذكاء الجسمي الحركي بهدف تعلم بعض الحركات النوعية في ألعاب القوى لتلاميذ المرحلة الإعدادية عينة الدراسة، بمحتوى عام كالاتي: مقدمة وتعريف للمهارة، طريقة أداء المهارة ومركباتها، بعض التقنيات الخفية الواجب التركيز عليها، تدريبات تكرارية للمهارة، استجواب تقويمي. ليتفرع الهدف العام لأهداف فرعية معرفية، مهارية، وجدانية. من أساساته مراعات الفئة العمرية والتدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط للمركب، مناسبة الوسائل والأدوات للقياس. يحوي البرنامج مهارات العدو، الرمي، الوثب. وبناء على ذلك فإن البرنامج التعليمي المقترح سوف يستغرق (10 أسابيع) بواقع، (45 دقيقة) لكل وحدة تعليمية أسبوعية التطبيق، بشكل نهائي كالتالي: الأعمال الإدارية(02د)، إحماء عام (05د)، إحماء خاص(5د)، المحتوى التعليمي(30د)، الختام (03د). كما تم مراعات محتوى المنهاج المحدد وفقاً للمطور عن تطبيق البرنامج التعليمي المقترح، التغذية الراجعة للمتعلمين.

من أهم نتائج الدراسة: مساهمة البرنامج التعليمي بمحتواه المعرفي في تحسين القدرة البدنية واللياقية واكتساب مهارات بدنية أساسية لفعالية التعليم باستخدام أنشطة الذكاء الجسمي الحركي.
من أهم توصيات الدراسة: توعية المعلمين والقائمين على العملية التعلمية– التعليمية بأهمية استخدام نظرية الذكاءات المتعددة في العملية التعلمية التعليمية.

– دراسة: علي عبد الحميد لفواعرة **(2024):** بعنوان " **أثر استخدام برنامج تعليمي بوساطة التعلم المبرمج في تعلم بعض المهارات الحركية الأرضية في الجمباز**". منشورة "بمجلة التربية البدنية والصحة العامة جامعة مؤتة، الأردن". هدفت الدراسة تقصي أثر البرنامج التعليمي على تعليم بعض التقنيات والمهارات الحركية في رياضة الجمباز مع ابراز الفرق بين الطريقة التقليدية والتعليم المبرمج في التحسين الأدائي لبعض حركات الجمباز، استخدم الباحث المنهج الشبه تجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة (تجريبية طبق عليها البرنامج التعليمي بمساعدة التعليم المبرمج، الضابطة طبق عليها الطريقة العادية)، مجتمع الدراسة (91 طالب) مساق جمباز، الدراسة الاستطلاعية كانت على (05 طلاب) ومن خارج عينة الدراسة، عينة الدراسة تكونت من (58 طالب) تم تقسيمهم لمجموعتين التجريبية كانت بتعداد (28 طالب)، ثم تعليمهم باستخدام أسلوب التعليم المبرمج مع "**تطبيق البرنامج التعليمي**" حيث راعى الباحث تشابه عدد ساعات تدريس الشعبتين بمعدل(03 وحدات تعليمية في الأسبوع، 02 تطبيقي،01 نظري) الحيز الزمني لكل وحدة تعليمية (50د) وبواقع مرتين أسبوعياً تطبيقي، ومرة واحدة معلومات نظرية، على امتداد شهر ونصف(45يوم) مقطع تعليمي.

من أهم نتائج الدراسة: للتعليم المبرمج نتائج وفعالية كبيرة في التعليم الحركي للجمباز الأرضي للطلبة مقارنة بالطريقة الاعتيادية التقليدية.

من أهم توصيات الدراسة: تطوير برامج تعليمية باستعمال التعليم المبرمج لأداء مهاري وحركي أفضل من التعليم التقليدي الذي اثبت محدودية كفاءته المعرفية.

– **دراسة:** رائد سالم حامد الصرايرة، بسام يوسف عبد الرزاق **(2024):** بعنوان " **أثر برنامج تدريبي قائم على الوحدات التعليمية في تحسين المعارف والمهارات الأدائية واتجاهات طلاب التربية العملية لتعليم ذوي الاحتياجات الخاصة في درس التربية البدنية**". منشورة "بمجلة جامعة الزيتونة الأردنية للعلوم التربوية". هدفت الدراسة لبناء برنامج تدريبي مقترح لطلاب التربية العملية لتعليم ذوي الحالات الحركية الخاصة قائم على الوحدات التعليمية وتقصي أثره في تحسين المعارف العلمية، والمهارات الأدائية، والاتجاهات نحو درس التربية البدنية، استعمل المنهج التجريبي في الدراسة، تمثل مجتمع الدراسة في (370 طالب) بكلية التربية لجامعة الباحة بالسعودية، اخيار العينة كان بطريقة قصدية شمل (78 طاباً) تم توزيعهم عشوائياً بالتساوي من ناحية العدد (39 طالب) لكل من العينة التجريبية التي تخضع للبرنامج التجريبي، والعينة الضابطة، أعتمد في البحث الصورة الثالثة لمقياس قياس المعارف والمهارات الأدائية والاتجاهات على عينة الدراسة من طرف معلمي التربية الرياضية نحو دمج التلاميذ المعاقين "لريزو" (1993)، الوحدات التدريبية في "**البرنامج التدريبي المقترح**" اشتغلت حيز زمني تعليمي قدره شهرين (08 أسابيع)، بتطبيق قدره (04 ساعة في الأسبوع، 240د)، ثم تم إعادة تطبيق الاختبارات بعد نهاية تطبيق الوحدات التعليمية ميدانياً وإخضاع العينة التجريبية والضابطة للاختبار البعدي لمعرفة المحتوى والأثر المعرفي المهاري والاتجاه نحو النشاط البدني بتوظيف مختلف وسائل القياس والتقويم اللازمة. من أهم نتائج الدراسة: وجود فروق دالّة إحصائياً بين متوسط أداء المجموعتين التجريبية والضابطة دلالة تحقيق الهدف العام من للبرنامج التدريبي قي مجالات المعارف والمهارات الأدائية والاتجاهات، يعزى للوحدات التعليمية ولصالح المجموعة التجريبية قيد الدراسة.

من أهم توصيات الدراسة: ضرورة مراعات عند تصميم مضمون مناهج ذوي الحاجيات الخاصة في المدارس الحكومية في تخصص التربية البدنية، عقد ودورات تدريبية وتكوينية لمعلمي التربية البدنية قبل وأثناء الخدمة ومتابعة مدى تحسن كفاياتهم التعليمية وتجديدها وحاجيات تلك الفئة من المتعلمين.

– **دراسة:** ممدوح محمد السيد محمد، محمد سالم السيد سالم **(2023):** بعنوان "**أثر برنامج تعليمي مدعم بالإرشاد النفسي على نواتج ودافعية التعلم لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب جامعة سوهاج**" منشورة "بمجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضية، مصر". هدفت البحث لبناء برنامج تعليمي مدعم بالإرشاد النفسي وتقصي أثره لنواتج التعلم ومستوى اللياقة البدنية ومستوى الوعي القوامي لعينة البحث، استخدم الباحثين المنهج التجريبي لعينتين (تجريبية – ضابطة) بقياس بعدي للمجموعتين، مجتمع الدراسة طلاب (بنين الفرقة الأولى) عددهم (1000 طالبة)، عينة الدراسة كانت بالطريقة العمدية العشوائية، (100 طالبة بمجموعتين تجريبية وضابطة بتعداد: 50 طالبة لكل مجموعة) وبتعداد(30 طالبة للعينة الاستطلاعية)، "**البرنامج التعليمي المقترح**" هدفه العام كان إكساب المتعلمين درجة من

الوعي القوامي، الصفات البدنية، الدافعية نحو ممارسة النشاط الرياضي، عبر مختلف المفاهيم والمعارف المرتبطة بذلك، صياغة الأهداف الإجرائية (معرفية- نفس حركية، وجدانية) للبرنامج التعليمي تكون ضمنية عند بداية كل درس من البرنامج التعليمي المقترح أنشطة التعليم في محتواه تمثلت في المعارف النظرية، الإرشاد النفسي، التدريبات التطبيقية، مع نماذج وتدريبات علمية، أساليب التقويم كانت تقويم بنائي مصاحب، تقويم نهائي، بمضامين يتخللها الملاحظة والتدخل، موضوعية الاختبارات الموضوعة في البرنامج التعليمي تم قياسها عن طريق حساب صدق التمايز، تم اجراء القياس القبلي على عينة البحث على مجموعتين ضابطة واخرى تجريبية بعدد (80 طالبة) ثم البرنامج التعليمي في صورته النهائية على أفراد العينة التجريبية لمدة (12 أسبوع) بواقع (120 دقيقة أسبوعياً) من 28 فيفري الى 15 ماي 2022م، ثم القياسات البعدية للمجموعتين، في نهاية المدة المقررة لتطبيق البرنامج التعليمي.
من أهم نتائج الدراسة: أن البرنامج التعليمي المقترح له أثر إيجابي في رفع مستوى اللياقة البدنية لطلاب العينة التجريبية بالنسبة لعناصر اللياقة التي استهدفها البرنامج (رشاقة، سرعة، قوة، تحمل) وكذلك مستوى الوعي القوامي وتنمية دافعية الممارسة للأنشطة الرياضية.
من أهم اقتراحات الدراسة: اعداد برامج لتنمية الدافعية للممارسة الرياضية مع تضمين برامج الارشاد النفسي فيها، مع العمل على نشر الثقافة الرياضية للوعي بصحة القوام في مختلف المراحل التعليمية.

- **دراسة:** صلاح محمد، عبد الهادي عبد الحميد **(2021):** بعنوان " **تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام التعلم المدمج على تعلم الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الابتدائية**". منشورة "بمجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، بنين، جامعة الزقازيق، مصر". هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج تعليمي مقترح في تعلم مهارات الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الابتدائية باستخدام التعلم المدمج، أعتمد الباحث على المنهج التجريبي لعينيتين، مجتمع البحث (78 تلميذ)، اختيار العينة كان بالطريقة العمدية، (80 تلميذ) تم تقسيمهم بالتساوي (30تلميذ لكل من العينة التجريبية والضابطة)، (20تلميذ عينة استطلاعية)، قام الباحث بحساب التكافؤ بين المجموعتين على المستوى المهاري للقفز الطويل، متغيرات النمو، المتغيرات البدنية، كما استخدم الباحث اختبار الذكاء المصور، وقياس مستوى الأداء التقني والمهاري لمركبات القفز الطويل لعينة الدراسة باستخدام اختبارات بدنية تخدم الدراسة. تطبيق "**البرنامج التعليمي المقترح**" كان على (06 أسابيع) تطبيق (وحدتين تعليميتين أسبوعياً)، زمن الوحدة التعليمية(45د)، ثم ترتيب مركباته في استمارة فنية بطاقية تسلسلياً وفق ما يلي: الأعمال الإدارية(03د)، مشاهدة البرمجة التعليمية (07د)، الاحماء والاعداد البدني (10د)، الجزء الرئيسي (20د)، الجزء الختامي (05د)، الدراسة الأساسية كانت بقياسات قبلية ثم تنفيذ التجربة الأساسية ثم القياسات البعدية على العينة التجريبية ومعالجة النتائج المحصلة إحصائياً.
من أهم نتائج الدراسة: إحداث التغيير في المتعلم يكون بتوفير البيئة المناسبة للتعلم، باستخدام تكنولوجيا التعليم وتنويع مصادر المعرفة مع إدخال نمط التعليم المختلط لما له من دور في تحفيز حواس المتعلم.

من أهم توصيات الدراسة: اعتماد التعليم المدمج المدعم إلكترونياً أثره جد إيجابي في التحصيل المعرفي التقني في الوسط المدرسي خاصة المهارات المعقدة والمركبة، بنسبة أثر تصورية صحيحة.

– **دراسة:** عناد، إكرام يوسف **(2020):** بعنوان "**تأثير استخدام أسلوب التعليم المبرمج على وفق البرمجة (الخطية والتفريعية) في تعلم دقة التهديف البعيد بالقفز للطلاب بكرة السلة**". منشورة "بالمجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، الإمارات" .هدفت الدراسة إلى إعداد وتطبيق وحدات تعليمية بأسلوبي التعليم المبرمج (الخطي والتفريعي) وتقصي أثرها في تعلم دقة التسديد من بعيد بالقفز لدى الطلاب بكرة السلة. الدراسة اعتمدت المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة، عينة البحث (50 طالب) تم توزيعها عشوائياً بالتساوي عددياً (25 طالب لكل من العينة التجريبية والضابطة)، العينة الضابطة في الدراسة طبق عليهم الوحدات التعليمية بأسلوب التعليم المبرمج (التفريعي) فيحين العينة التجريبية طبق عليها الوحدات التعليمية بأسلوب التعليم المبرمج (الخطي)، **الوحدات التعليمية المقترحة** (16 وحدة) تم تطبيقها على حيز زمني قدره (08 أسابيع) بواقع (60د للوحدة التعليمية)، تم تصميم ورقة معيارية لتقييم الأداء، تم القيام بالقياسات القبلية، ثم التجربة الأساسية، ثم القياسات البعدية، والمعالجة الإحصائية. من أهم نتائج الدراسة: أسلوب التعليم المبرمج (الخطي) ذو فاعلية في تعلم التهديف البعيد من القفز بكرة السلة للطلاب ولصالح المجموعة التجريبية قيد الدراسة.

من أهم توصيات الدراسة: إجراء دراسات مشابهة على تخصصات رياضية أخرى، (مبارزة سباحة، قفز طويل، كرة اليد (وغيرها من الرياضات وعلى عينات مختلفة.

– **دراسة:** حنة الهاشمي **(2017):** بعنوان "**أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية**". " أطروحة نهاية الدراسة لنيل شهادة دكتوراه علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر". هدف البحث الى مدى فاعلية البرنامج الرياضي المقترح على عينة الدراسة في خفض قلق الامتحان لتلاميذ الطور الثانوي قصد تخطيط أفضل لتحسين أوضاع هذه الفئة، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة، باختبارين قبلي و بعدي، اختيار العينة كان بطريقة عشوائية، بعدد (20 تلميذ) للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة معدل السن (17–18 سنة)، أداة الدراسة مقياس قلق الامتحان لحامد زهران، تم تطبيه مع البرنامج الترويحي المقترح على المجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة تم الاكتفاء بتطبيق المقياس فقط، "**البرنامج الترويحي المقترح**" يهدف لتكوين اتجاهات إيجابية نحو الامتحان بتفعيل نشاط الترويح وقت الفراغ مما يقلل من بعض المشكلات النفسية، تطبيقه يكون في حصة رياضية ترويحية، لمدة (12 أسبوع) بواقع (30 دقيقة أسبوعياً)، المرحلة التمهيدية للنشاط (10د)، مرحلة الإنجاز الرئيسي (30د)، مرحلة العودة للهدوء (5د)، المواقف الرياضية الترويحية تكفل تفاعل الجماعة بأنشطة فردية وجماعية تخفض رهبة الامتحان والقلق، تطبيقه من 18 أكتوبر الى 21 فيفري 2017م. من أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة: تلميذ المرحلة الثانوية يعاني من قلق الامتحان والأنشطة

الرياضية الترويحية تساهم في خفضه.

من أهم اقتراحات الدراسة: اعتماد الأنشطة الترويحية الممنهجة علمياً للتلاميذ وقت الامتحانات لأنها تساهم في خفض القلق والتوتر وتحقق نوع من الأمن النفسي مع تحقيق حجم ساعي كافي لها بالمدرسة.

– **دراسة:** نهله عبد الرؤوف الهدهود، عبد الكريم السعايده **(2013):** بعنوان " **أثر تدريس التربية الرياضية باستخدام إستراتيجيات التدريس المبني على المهارات الحياتية في تنمية التحصيل واللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية**". منشورة "بمجلة العلوم التربوية جامعة الأردن". هدفت الدراسة لمعرفة أثر التدريس المبني على المهارات الحياتية لبعدي "الثقافة الرياضية" و "التمرينات واللياقة البدنية" في تنمية التحصيل العلمي للطلبة واللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية في الأردن استخدم الباحثين المنهج شبه تجريبي لأدوات الدراسة المتمثلة الاختبار التحصيلي، واختبار اللياقة البدنية، على المجموعتين التجريبية والضابطة، قبل البدء بتدريس وحدتي التمرينات، والثقافة الرياضية المبنيتين من مضامين المنهاج التربوي للصف الأول ثانوي مجتمع الدراسة من طالبات الصف الأول الثانوي المنتظمات في الدراسة في مدارس تربية عمان بعدد (1250 طالبة) تم تطبيق الاختبار التحصيلي على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة، ومن خارج عينتها، مكونة من (20 طالبة)عينة الدراسة تم اختيارها قصدياً احدى مدارس الإناث (48 طالبة من طالبة، صف أول ثانوي) بمجموعتين، تجريبية أفرادها(22) تم تدريسها باستخدام التدريس المبني على المهارات الحياتية، وضابطة أفرادها (26) تم تدريسها بالأسلوب الاعتيادي بالنسبة لمركبات الوحدتين المعنيتين، وبعد الانتهاء من تنفيذ المعالجة، أعيد تطبيق أدوات الدراسة نفسها على المجموعتين التجريبية والضابطة؛ وذلك لتحديد مستوى الأداء على الاختبارات.

"**البرنامج التعليمي المقترح**" تم بناؤه وتطبيقه ببعد ومضامين المهارات الحياتية هدفه تحصيل الطالبات المرحلة الثانوية في وحدة الثقافة الرياضية و رفع مستوى اللياقة البدنية، تنمية مختلف المهارات خاصة مهارات حل المشكلات منها، محتوى البرنامج التعليمي شمل استراتيجيات التدريس المبنية على مهارات الحياة، بمركبات زمنية ومعرفية برمجت وفق ما يلي: مرحلة المقدمة للدرس (15د) تهيئة الجهاز التنفسي والدوري للدخول في النشاط مع تذكير بالمكاسب المعرفية للدرس السابق تليها مرحلة تطوير النشاط الرئيس (25د) مجموعة من الأنشطة المعرفية المقررة وفق متطلبات ومضامين البرنامج التعليمي المقترح لعينة الدراسة، باستعمال أسلوب التدريس المباشر وحل المشكلات، التدريبي ولعب الأدوار مع المناقشة ودراسة القضايا الحياتية ثم تليها مرحلة التأمل (05د) يتأمل الطلبة من خلالها ما حققوه مع الشعور وايذاء الرأي من إمكانية تطبيق ما حصلوه، ثم الجزء الختامي (05د) هدفه استخراج الدوافع واستقصاء الأثر المدرك، تخطيط العمل القادم والعودة بالجسم للحالة الابتدائية بمشاركة الجميع، الوحدات التعليمية كانت بزمن كلي قدره(50د) بتعداد (12) حصة على امتداد (تدريس وحدتين تعليمتين 12 أسبوع) تتخللها مراحل تقويم محكي ومنهجي تكويني وتحصيلي.

من أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة: دمج المهارات الحياتية في سياق رياضي، يعمل على تحسين

مهارات الطلبة العلمية والحياتية من ضبط انفعالات وحل نزاعات، ومقاومة ضغط الأقران، والفعالية الشخصية، والتصرفات الواعية خاصة للمواقف الحياتية الطارئة.

من أهم اقتراحات الدراسة: ضرورة توجيه تدريس المعارف النوعية التي تكفل المهارات الحياتية، مع التنويع في تدريسها بكفالة منهاج التربية البدنية والرياضية مع فتح المجال للتطوير والإثراء لها دورياً.

1-6-2- الدراسات السابقة المتعلقة بالمتغير التابع الأول "مستوى الوعي الصحي":

- **دراسة:** لبشيري أحمد **(2022):** بعنوان "**التقدير الكمي لمساهمة الوعي الصحي في تحديد المعادلات التنبؤية لاتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي**". منشورة "بمجلة الابداع الرياضي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر". هدفت الدراسة لمعالجة موضوع الوعي الصحي واتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط البدني مع تقديم معادلات تنبؤية تقدر كميا: (مستويات ودرجات الوعي الصحي والاتجاهات للنشاط البدني مع قيم معاملات التحديد، تحديد العلاقة بين الوعي الصحي والاتجاهات نحو النشاط البدني مع ابراز قيم معاملات التصحيح)، الدراسة انتهجت المنهج الوصفي، مجتمع الدراسة تمثل في جميع التلاميذ وبمختلف الأطوار لثانوية محمد شعباني، اختيار العينة كان بالطريقة القصدية تقسيم ثلاثي غير احتمالية (50تلميذ) مقسمين عددياً على ثلاث مستويات بالترتيب(الأولى ثانوي 14، الثانية ثانوي 15، الثالثة ثانوي21) استعمل الباحث كأدوات للدراسة بالنسبة للوعي الصحي "**مقياس الوعي الصحي**"، اشتمل بمضمونه (04 محاور: محور التغذية، محور الصحة الشخصية، محور ممارسة النشاط الرياضي، محور القوام) سلم الإجابة على خمس درجات: (درجة منخفضة جداً (01)، درجة منخفضة(02)، درجة متوسطة (03)، درجة عالية(04)، درجة عالية جداً(05) جميع الفقرات بصياغة إيجابية لأنها تعبر عن مستوى وعي صحي) و بالنسبة للاتجاهات نحو النشاط البدني، استبيان رباعي الأبعاد (نفسي، اجتماعي، حركي، بدني) بـ:(32 فقرة، 08 عبارة لكل بعد) مفتاح التصحيح تدرجه كان ثلاثي، بعد قياس الصدق الثبات لأدوات الدراسة تم تطبيقها. أهم نتائج الدراسة: "تحديد المعادلة التنبؤية لدرجات الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي بدلالة الوعي الصحي، وبالتالي فالمعادلة التنبؤية اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي": (درجة)= 63.524+(0.071× الدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي درجة) +(1.044× مجال التغذية درجة) +(−0.454× مجال الصحة الشخصية درجة) + (−0.243× مجال القوام درجة).

- **دراسة:** القص صليحة، بن غذفة شريفة **(2021):** بعنوان " **الوعي الصحي الرياضي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط**". منشورة "بمجلة المقدمة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، جامعة الحاج لخضر باتنة الجزائر". هدفت الدراسة للكشف مستوى الوعي الصحي الرياضي مع تحديد الفروق في درجاته تبعاً لمتغيرات الجنس ومستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، تم اعتماد المنهج الوصفي المقارن للدراسة، عينة الدراسة تكونت من (85 تلميذ، ثالثة متوسط) تمثل العدد الإجمالي للمستوى، عينة الدراسة النهائية (77 تلميذ)، تم استخدام "**استبانة الوعي الصحي الرياضي**" التي تم بناؤها

من طرف الباحثتين مكونة من (17 عبارة)، اعتماداً على إفادة مجموعة من المقاييس: –
مقياس الوعي الصحي لعلي رحيم محمد (2007).
– استبانة الوعي الصحي لعماد صالح عبد الحق وزملائه (2012).
– مقياس الاتجاهات الصحية علي حسن حسين الأحمدي (2003).
الإجابة على البدائل في الاستبانة كانت خماسية:(أوافق بشدة، أوافق، غير متأكد، غير موافق، غير موافق بشدة)، يتم اثبات وجود مستوى من الوعي الصحي وقفاً لارتفاع الدرجة المحصلة في الاستبيان.
أهم نتائج الدراسة: متغير الجنس والتحصيل الدراسي لا يؤثر في مستوى الوعي الصحي لعينة الدراسة.
من أهم توصيات الدراسة: الاستمرار في التثقيف الصحي، والفحص الدوري للجوانب الصحية لدى التلاميذ بصفة خاصة والأفراد بصفة عامة.

– **دراسة:** حسين درى أباظة، إيهاب محمد عماد الدين، سامح محمود عبد العال، محمد عبد الغني محمد عبد الوهاب **(2021):** بعنوان "**تأثير برنامج تأهيلي (بدنى– صحي) لتحسين الكفاءة البدنية والسلوك الصحي لطلاب المرحلة الثانوية**". منشورة "بمجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها مصر". هدفت الدراسة لمعرفة مدى كفاءة وفعالية برنامج تأهيلي بمحتوى (بدني–صحي) على إبراز وتثبيت سلوك صحي ورياضي قابل للملاحظة والقياس بأثر بعدي لطلاب المرحلة الثانوية، انتهج البحث المنهج التجريبي بقياس قبلي وبعدي لعينة واحدة، عينة البحث عمدية (50تلميذ)، العينة الاستطلاعية كانت على (20تلميذ)، ومنه عينة الدراسة الأساسية كانت بعدد قوامه (30تلميذ)، استخدم الباحثون "مقياس الثقافة الصحية" لمحمد علي الطنايحي، بعد حساب الشروط السيكومترية على عينة استطلاعية، ثم القيام بالقياسات القبلية على العينة التجريبية، ثم القيام بالدراسة الأساسية، بتطبيق البرنامج لمدة (03 أشهر متتالية) ،(12 أسبوع)، وبمعدل (03 وحدات اسبوعياً)، (36 وحدة من إجمالي الوحدات المكونة للبرنامج الصحي، البدني)، المعالجة الإحصائية وضفت: (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار كولمجروف سميرفون، معامل الارتباط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ، معامل جتمان و سبيرمان براون، اختبار "ت" لدلالة الفروق، نسب التغير، مربع ايتا و حجم الأثر لكوهين). ضمن حزمة (spss.22).
أهم نتائج الدراسة: تسحن الكفاءة البدنية ومستوى السلوك الصحي يعزى للبرنامج المقترح لتضمنه تمرينات بدنية فردية وجماعية، تشكيلات، مع تضمنه سلوكات ومفاهيم مرتبطة بالصحة بكل أبعادها.
من أهم توصيات الدراسة: مضاعفة العمل على الكفاءة البدنية ومقرر التربية البدنية والرياضية، القيام بقياسات علمية معيارية للكفاء البدنية ذات مرجعية علمية لاعتمادها وحاجيات تلميذ المرحلة، التطوير والتنقيح المستمر لمنهاج التربية البدنية والرياضية التي أثبت الدراسة افتقاره للسلوكيات والكفاءات الصحية. اجراء دراسات مشابهة على عينة أخرى ببيئة وبمضمون معرفي لمركبات صحية مختلفة.

– **دراسة:** إيمان سالم بارعيده، تماضر عثمان المنتشري **(2020):** بعنوان "**مستوى الوعي الصحي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة**". منشورة "بمجلة الدراسات الجامعية للبحوث الجامعية، جدة، المملكة العربية السعودية". هدفت الدراسة لمعرفة مستوى الوعي الصحي لطالبات درجة الصف الأول ثانوي، عينة الدراسة كانت بالطريقة العشوائية تكونت من (250 طالبة)، **تم تصميم** "**مقياس للوعي الصحي**" من طرف الباحثتين بعد إفادة الخلفية النظرية والمرجعية العلمية المرافقة لذلك صياغة العبارات اعتمد على نظرية(جون بياجيه) لتوضيحه العمليات العقلية المجردة في المرحلة العمرية (12–20سنة) عدد عباراته (24 عبارة)، تم تقديمها:((07) عبارة سلبية،(17) إيجابية)، مستوى الإجابة كان ليكرت ثلاثي:(دائماً، أحياناً، أبداً) لما تتطلبه خصوصية المرحلة البيولوجية.

أهم نتائج الدراسة: مستوى الوعي الصحي للطالبات كان جد منخفض لتحقق (26 بالمئة) كنسبة للوعي الصحي للطالبات وفق بنود المقياس المُعد للدراسة.

أهم توصيات الدراسة: ضرورة تفعيل منهج مستقل للتربية الصحية يُدرس إلزامياً في معاهد التكوين.

– **دراسة:** عبير حسين عبد المنعم عبده **(2020):** بعنوان "**تصميم برنامج مقترح في الثقافة الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لدي تلاميذ الصف الثاني الإعدادي**" منشورة "بمجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، مصر". هدفت الدراسة تنمية الوعي الصحي بشقه التغذوي ، مع التحقق من العادات الغذائية الروتينية لتلاميذ الإعدادي، استعملت الدراسة منهجين لاستخلاص النتائج، المنهج الوصفي التحليلي، المنهج الشبه تجريبي ذو المجموعتين، العينة الاستطلاعية(32فرد)، يضم البرنامج المطبق في الدراسة (03 وحدات دراسية)، بواقع(03 حصص) أسبوعياً، (18 حصة)، مدة الحصة كانت (35 دقيقة)، **تم اعداد وبناء** "**مقياس الوعي الغذائي**" بأبعاد الوعي بـ: أنواع التغذية، أمراض سوء التغذية، العادات الغذائية) تحكيم ليكرت ثلاثي، المقياس تم تطبيقه لاستخلاص درجات الوعي بعد تطبيق البرنامج التعليمي على التلاميذ عينة الدراسة.

أهم نتائج الدراسة: تم تشخيص نمو واضح في مستوى الوعي الغذائي للعينة التجريبية مع بناء تصورات بديلة لكل ما هو غير صحي استهلاكياً في الشق الغذائي لتشكل نسبة من الوعي الصحي.

أهم توصيات الدراسة: إثراء المناهج التربوية الحالية وضرورة تضمينها لكفاءات نوعية للوعي الصحي وأبعاده بشقها النظري والتطبيقي (السلوكي).

– **دراسة:** مي أبو هاشم محمد **(2018):** بعنوان "**الوعي الصحي وعلاقته ببعض دلالات النمو البدني لطلاب المرحلة الإعدادية**". منشورة "بالمجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة حلوان، مصر". هدفت الدراسة الى تقصي العلاقة بين الوعي الصحي وبعض دلالات النمو البدني في المرحلة الإعدادية، الدراسة اعتمدت المنهج الوصفي، عينة الدراسة كانت(100طالب) والاستطلاعية (50 طالب)، الباحثة **صممت** "**مقياس للوعي الصحي**"، عدد محاوره (05): الوعي الصحي القوامي، الشخصي، البيئي، الغذائي، البيئي، الرياضي، عدد عباراته (51)، استخدمت مقياس ليكرت ثلاثي: (نعم، الى حد ما، لا).

ثم عرضه على الخبراء للتنقيح ثم قياس الشروط السيكومترية والقيام بالدراسة الأساسية على العينة.
أهم نتائج الدراسة: الطلاب المتميزين بالوعي الصحي لهم دلالات إحصائية في تغيير الدلالات الصحية بالإيجاب لمتغيرات النمو (كتلة الجسم، اللياقة القلبية، سمك الجلد بالبطن).
أهم توصيات الدراسة: مراعاة البعد الصحي، وربطه بمنهاج التربية البدنية والرياضية وربط هذا الأخير كذلك بمناهج وبرامج التربية الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية وتقويمها بشكل دوري.

– **دراسة:** أحمد محمد عبد الله **(2018):** بعنوان "**تأثير برنامج إرشاد مدرسي على الوعي الصحي وبعض مهارات الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الابتدائية**". منشورة "بمجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، جامعة الزقازيق، مصر". هدفت الدراسة لتقصي أثر برنامج تعليمي إرشادي على مستوى الوعي الصحي (الرياضي، الغذائي، الوقائي، البيئي) وبعض المهارات الأدائية للكرة الطائرة بتفعيل الألعاب الصغيرة، الشبه رياضية وفق متطلبات النمو لهذه المرحلة ومنهاج التربية البدنية والرياضية، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي لمجموعتين بقياس (قبلي– بعدي)، مجتمع الدراسة اختياره عمدي (146 تلميذ)، العينة الاستطلاعية (15تلميذ)، العينة كانت عشوائية (60تلميذ)، تم تقسيمهم لمجموعتين:(30 تلميذ للعينة التجريبية، 30تلميذ للعينة الضابطة)، تم استخدام أدوات معينة للقياس الأدائي، اختبارات بدنية للأداء الحركي الرياضي مهارات كرة الطائرة، **تصميم "مقياس الوعي الصحي"** (للتلاميذ) بعد مراجعة الباحث للدراسات السابقة والنظريات المتخصصة التي تخدم الموضوع مثل إفادة الباحث بهاء الدين سلامة (2007م،2011م)، سليمان حجر ومحمد الأمين (2003م) اعتمدت الدراسة الحالية مقياس من ستة محاور:(الوعي الصحي الشخصي: الغذائي، القوامي، الرياضي، الوقائي، البيئي)، الرسومات الموضوعة في المقياس كانت خاضعة لتحكيم وتجسيد خبراء مختصين في الرسم وعلم النفس، ليتشكل من:(142) موقف مصور مرفوق بعبارات تفسيرية للأداء، كل موقف بهدف سلوكي واحد، وهذا الأخير يحتوي موقف سلوكي سليم والأخر خاطئ،(ترميزه: (1) للموقف الصحيح، (0) للموقف الخطأ)، الدرجة الكيلة للمقياس (142)، تطبيقه يكون بصفة فردية في القياسات البعدية للمجموعتين.
أهم نتائج الدراسة: البرنامج الإرشادي والتعليمي المقترح ساهم بشكل نوعي في بلوغ المدركات الصحية للوعي الصحي بأبعادها والمستوى المهاري لعينة الدراسة التجريبية على حساب الضابطة لوجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياسات البعدية.
أهم توصيات الدراسة: ضرورة الإرشاد وتوجيه مركبات العملية التعلمية التعليمية (معلم ومتعلم بتفعيل معرفة تشمل أبعاد الوعي الصحي باعتباره من المستحدثات اللازمة والضرورية التي تنقص التلميذ.

– **دراسة:** بن زيدان حسين، مقراني جمال، سيفي بلقاسم **(2017):** بعنوان " **مستوى الوعي الصحي لدى المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي**". منشورة "بمجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، جامعة حسيبة بن بو علي الشلف، الجزائر". هدفت الدراسة إلى توضيح أهمية الممارسة الرياضية ومردوها

على الصحة مع تقصي مستوى الوعي الصحي لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي بالنسبة للمعاقين حركياً عينة الدراسة، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي لملاءمته طبيعتها، مجتمع البحث تمثل في المعاقين حركياً رياضيي كرة السلة والمعاقين الغير ممارسين بدولة الجزائر بأربعة ولايات: (مستغانم، عين تيموشنت، غيليزان، سعيدة)،عينة الدراسة (أربعة فرق رياضية جماعية تخصص كرة سلة كراسي بعدد (60 رياضي)، غير الممارسين (50فرد) من نفس الولايات)، عينة الدراسة النهائية (100 شخص)، اعتماد الدراسة **مقياس مُعد " للوعي الصحي"** كأداة لجمع المعلومات في الدراسة، محاوره (05) كآلاتي:(الوعي الصحي الشخصي فقراته(09)، الوعي الصحي الوقائي فقراته (09)، الوعي الصحي الغذائي فقراته (09)، الوعي الصحي الوقائي فقراته (08)، الوعي الصحي الرياضي فقراته (08)، عدد العبارات الإجمالي (43 عبارة، ليكرت خماسي). مفتاح التصحيح المعتمد في المقياس: (درجة قليلة جداً (01)، درجة قليلة (02)، درجة متوسطة (03)، درجة كبيرة (04)، درجة كبيرة جداً (05)، كأعلى درجة بالمقياس). التجربة الاستطلاعية لأداة الدراسة كانت على (10 لاعبين).

أهم نتائج الدراسة: مستوى الوعي الصحي لدى المعاقين الممارسين للنشاط الرياضي كان عال مقابل تسجيل مستويات منخفضة لدى الغير ممارسين، يعزى للممارسة الرياضية.

أهم توصيات الدراسة: الاهتمام بفئة ذوي الإعاقة خاصة من ناحية الوعي الصحي والممارسة الرياضية التي تنمي ذلك كنتيجة حتمية أفرزت عليها عينة الدراسة الحالية.

– **دراسة:** القص صليحة **(2017):** بعنوان " **فعالية برنامج تربية صحية في تغيير سلوكات الخطر وتنمية الوعي الصحي لدى المراهقين، دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة المتوسط".** "أطروحة نهاية الدراسة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر". هدفت الدراسة لتعزيز صحة المراهقين المتمدرسين من خلال بناء واقتراح برنامج ذو فعالية في المحتوى الصحي لتغيير سلوكات الخطر مع تنمية الوعي الصحي وتقصي أثره، استعملت الدراسة المنهج شبه التجريبي لعينيتين الضابطة والتجريبية، العينة الاستطلاعية للدراسة بعدد (88فرد) قصدية، عينة الدراسة تمثلت في جميع تلاميذ الثالثة متوسط دائرة عين التوتة ولا باتنة الجزائر، **برنامج التربية الصحية المبني و المطبق** (لزمن 14 أسبوع) شمل المجالات التالية **للمقياس الأول "سلوك الخطر"** : (الصحة الشخصية، التربية الأمنية والإسعاف، صحة البيئة، التربية الجنسية، الامراض والوقاية، التدخين والعقاقير، صحة المستهلكين). بعد عرض الباحثة على الخبراء التربويين (أساتذة علوم) وأطباء الصحة المدرسية، تقصي علمي من التلاميذ وكذلك بعد الاستعانة **بمقياس "السلوك الصحي"** (2011) لأحمد عبد المجيد صمادي، استبيان السلوك الصحي (2014) لإسماعيل أحمد الحارثي، كانت النتائج فقط بناء برنامج صحي يرتكز على محور التغذية، ومحور النشاط البدني الرياضي، وبهذا أصبح المقياس الخاص بالتربية الصحية في صورته النهائية تمثل في (42 بند)، (محور السلوك الغذائي الصحي (20بند)، محور السلوك الرياضي الصحي (20 بند)، صدق كل عبارة تم قياسه بواسطة معادلة لوشي ص، والمقارنة

الطرفية، الصدق الذاتي، الثبات، تصحيحه ليكرت خماسي أدنى درجة له (58) في حين أعلى درجة(194)، المقياس الثاني "الوعي الصحي" : تم اعتماد معرفياً استبانة الوعي الصحي (2012) لعماد صالح، اختبار الوعي الصحي (2003) لعبد الله خطايبة، اختبار الوعي الصحي (1987) لخليل الخليلي، مقياس الاتجاهات الصحية (2003) علي حسن حسين الأحمدي، وضعت الباحثة (35بند)، على محورين، الوعي الصحي الغذائي (18بند)، الوعي الصحي الرياضي (17بند)، طريقة الإجابة ليكرت خماسية أدنى درجة للمقياس(35)، وأعلى درجة (175)، ثم حساب الشروط السيكومترية للأداة. من أهم نتائج الدراسة: البرنامج الصحي عمل على ترسيخ معارف ومعلومات صحية جد مهمة للفترة العمرية (طور متوسط) تم قياسها على شكل معارف سلوكية (وعي) وليست معارف جافة وعابرة. من أهم توصيات الدراسة: تفعيل دور المعلم والمتعلم للتفاعل مع المعرفة التي تخدم الوعي الصحي الذي تراه الباحثة من أهم متطلبات التلميذ في هذه المرحلة العمرية (المراهقة)، التعليم المتوسط.

– **دراسة:** عماد خلف حسين **(2016):** بعنوان " **أثر برنامج تعليمي مستند إلى نظرية التعلم الاجتماعي في تنمية الوعي الصحي لدى طلاب المرحلة المتوسطة** ". "أطروحة نهاية الدراسة لنيل شهادة دكتوراه فلسفة في علم النفس التربوي، جامعة المستنصرية، العراق". هدفت الدراسة تقصي أثر برنامج تعليمي– تعلمي مبني على نظرية التعلم الاجتماعي في تنمية الوعي الصحي لتلاميذ المرحلة المتوسطة. الدراسة اعتمدت المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية، مجتمع الدراسة تلاميذ المرحلة المتوسطة، عينة الدراسة عشوائية عددها (80 طالب وطالبة من مؤسستين تربويتين)، تم بناء برنامج تعليمي– تعلُمي لتنمية الوعي الصحي و أداة الدراسة لاستخلاص النتائج وأثر البرنامج التعليمي، **صممها الباحث تمثلت "مقياس الوعي الصحي"** كلاهما مبني على نظرية التعلم الاجتماعي لـ(باندورا)؛ مقياس الوعي الصحي تكون من(خمسة مجالات، الغذاء الصحي، الأمراض المعدية والمزمنة و الوقاية منها، الصحة البيئية، السلامة الشخصية وصحة الفرد، المؤثرات العقلية التدخين المخدرات)، فقراته النهائية (45 فقرة) بعد ما كان تقديمها الأولي(64فقرة) قبل التحليل الكلي للفقرات، بناء البرنامج التعليمي كان مستند لنظرية التعلم الاجتماعي تكون من (17 حصة تعليمية، تعلمية) تم اخضاعه للمرحلة التقييمية على الخبراء تم تطبيقه على العينة التجريبية لمدة (09 أسابيع، 67 يوم)، بعد استخلاص النتائج والمعالجة الإحصائية التي من أهم ما أعتمد فيها ومضمون الدراسة: (اختبار تائيT، لعينة ولعينتين مستقلة مترابطة، تحليل التباين).

من أهم النتائج في الدراسة: لا فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الصحي بين العينتين التجريبية والضابطة على مستوى الاختبار القبلي، الفروق الإحصائية كانت مسجلة في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية. بالنسبة لمتغير الجنس، درجات الوعي الصحي كانت مرتفعة دالة إحصائياً لصالح الإناث على حساب الذكور في الاختبار البعدي للعينة التجريبية. تأثير البرنامج كان ثابت حيث بعد تقصي الأثر بعد (20 يوم) سجلت دلالة إحصائية في المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والمرجأ.

أهم توصيات الدراسة: اعتماد نظريات أخرى بمحتويات معرفية ثرية لبناء برامج لتنمية الوعي الصحي الذي سجل مستويات منخفضة للعينة الضابطة (تلاميذ المرحلة المتوسطة) مقارنة بالعينة بالتجريبية.

- **دراسة:** عيسى براهيمي، حسناء صلحاوي، فاطمة الزهراء زيدان **(2016):** بعنوان " **دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية على مستوى بعض الثانويات بلدية بسكرة** ". منشورة "بمجلة دفاتر المخبر، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر". هدفت الدراسة لمعرفة مستوى الوعي الصحي بمختلف مركباته لدى التلاميذ الممارسين لدرس التربية البدنية والرياضية ومقارنته مع الذين لا يمارسون درس التربية البدنية خلال تمدرسهم العادي، الدراسة تعالج ظاهرة اجتماعية استخدمت المنهج الوصفي المقارن، مجتمع الدراسة (13 ثانوية تربوية)، عينة الدراسة (90 تلميذ)، تم تقسيمهم بالتساوي (45 ممارسين، 45غير ممارسين)، اعتمد الباحثون على "**استمارة الاستبيان" لجمع المعلومات،** أعتمد الباحثون في بنائها على مجموعة من الباحثين في المجال على "غرار القدومي" (2005)، "أحمد زنكة" (2008)، "عماد صالح" (2012)، تكون بشكله النهائي من (28فقرة)، بثلاثة أبعاد:(الصحة الشخصية، التغذية، النشاط البدني)، سلم التحكيم ليكرت ثلاثي أعلى درجة تحصيل (03)، صياغة العبارات كلها إيجابية، ثم تحكيمه وتطبيقه على عينة الدراسة.

أهم نتائج الدراسة: للتربية البدنية دور جد إيجابي في تنمية الوعي الصحي بكل أبعاده لما تم تسجيله من عوز لدى غير الممارسين في مقابل مستوى جد مقبول عند الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

أهم توصيات الدراسة: أستاذ التربية البدنية والمعارف المتخصصة التي يقدمها للمتعلم بشكل متجدد تساهم في تحقيق السلامة والكفاءة البدنية والسلوكيات الصحية والوعي بأبعادها داخل وخارج المدرسة.

1-6-3- الدراسات السابقة المتعلقة بالمتغير التابع الثاني " الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي":

- **دراسة:** هاني محمد زكريا، أحمد محمد يس، أسامة صابر هيكل **(2022):** بعنوان " **اتجاهات معلمي التربية الرياضية نحو ممارسة التلاميذ للنشاط الرياضي وعلاقتها بظاهرة التنمر**". منشورة "بمجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بنها، مصر". هدفت الدراسة للتعرف على اتجاهات تلاميذ المرحلة الإعدادية بمنطقة الأزهرية نحو الأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتنمر من وجهة نظر معلمي وممارسي درس التربية البدنية، عينة البحث عشوائية (240مفردة) بين المعلم والتلميذ، و(20 مفردة) للعينة الاستطلاعية، صمم الباحث **استمارتي استبيان،** بهدف قياس الاتجاهات للنشاط الرياضي بخمسة أبعاد، وقياس ظاهرة التنمر بأربعة أبعاد بين جماعة الأقران، ثم تحكيمها وحساب الشروط السيكومترية.

من أهم نتائج الدراسة: كلما زادت نسبة تأثير الاتجاهات نحو الممارسة الرياضية بأبعادها الخمسة للمعلمين وممارسي درس التربية البدنية والرياضية (تلاميذ الإعدادي) انخفضت مستويات التنمر بكل أبعادها لدى التلاميذ علاقة تناسبية عكسية التأثير دالة احصائياً، والعكس صحيح حسب الباحثين.

من أهم توصيات الدراسة: زيادة الارشاد والتوجيه النفسي للتلميذ منهجياً من طرف معلميه ورطبه بالجانب الأسمى المفيد للممارسة الرياضية صحياً نفسياً تربوياً (سلوك تعاملي مع الأقران) بالتنافس وليس بالتنابز.

– **دراسة:** بوغالية فايزة، عطاء الله أحمد، حسين عامر **(2020):** بعنوان " **الكفاءة التدريسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بتكوين الاتجاهات الإناث نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في مرحلة التعليم المتوسط**". منشورة "بمجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم، الجزائر". هدفت الدراسة للكشف عن دور الكفاءة الأستاذية في مادة التربية البدنية والرياضية في تكوين اتجاهات نحو الممارسة الرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط بالخصوص الإناث، منهج الدراسة وصفي، عينة الدراسة عشوائية تكونت: (150 إناث طور متوسط)، (12أستاذ لمادة التربية البدنية والرياضية)، اعتمد البحث على مقياسين: الأول **مقياس الكفاءة الأستاذية** لأحمد زكي صالح المكون بأربعة محاور)،(تخطيط البرامج والأنشطة (12فقرة)، التقويم (09فقرات)، التواصل مع المحيط المدرسي (9فقرات)، أساليب وطرق التدريس (14فقرة) المجموع الكلي للمقياس (44) فقرة)، المقياس الثاني **مقياس "جيرالد كينيون" " للاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي**" المعروف بأبعاده الخمسة ثم حساب الشروط السيكومترية للمقياسين والقيام بالدراسة الأساسية على عينة الدراسة. من أهم نتائج الدراسة: علاقة ارتباطية ضعيفة بين كفاءة أستاذ المادة واتجاه الإناث نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، تعزى حسب الباحث لمركبات المنهاج التربوي الذي لا يراعي الواقع التربوي الحالي ومتطلباته. من أهم توصيات الدراسة: إثراء المناهج الحالية (المضامين المعرفية بمختلف أبعادها) التي لا تراعي خصائص المرحلة ومنتوج النشاط الرياضي التربوي ومتطلباته خاصة للجنس الأنثوي.

– **دراسة: أوشن بوزيد، أرفيس زوبير (2019):** بعنوان "**اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي**". منشورة "بمجلة الابداع الرياضي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر". هدفت الدراسة لتشخيص على العلاقة بين الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بأبعادها الخمسة و دافعية الإنجاز الرياضي للتلاميذ المتمدرسين بالمرحلة الثانوية، منهج الدراسة وصفي تحليلي، العينة الاستطلاعية (30مفردة)، مجتمع الدراسة (5112 تلميذ)، عينة الدراسة عشوائية الأساسية (663 تلميذ من الجنسين)، أدوات جمع البيانات: **مقياس "جيرالد كينيون" (1968) "للاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي"**، مقياس "**دافعية الإنجاز الرياضي (1982) لجو وولس**" من الجانب الإحصائي عمل الباحثين على استخدام: (المتوسط الحسابي، التكرارات، الانحراف المعياري، معاملات الارتباط (ألفا كرونباخ) (بيرسون) لحساب الثبات والعلاقة بين المغيرات في مقاييس الدراسة). أهم نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الرياضية ودافعية الممارسة لها بتناسب طردي للجنسين في مرحلة التعليم الثانوي.

أهم توصيات الدراسة: القيام بتفعيل الوعي بأهمية الممارسة الرياضية وانعكاساتها على الجانب الصحي النفسي والتربوي للتلميذ.

– **دراسة:** جمال عبد السميع الدسوقي، وهيب رمضان ياسين، عبير جاب الله عبده **(2018):** بعنوان " **بناء مقياس الاتجاهات نحو أنشطة التربية الرياضية التكميلية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية**". منشورة "بمجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، مصر". الهدف من الدراسة هو إثراء مجال علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة، بتصميم وبناء مقياس معياري مخصص لقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني في الأنشطة التكميلية للمرحلة الإعدادية، منهج البحث وصفي مسحي، عينة البحث كانت من خمسة مقاطعات إدارية (300 تلميذ)، بواقع (150 ذكور،150 إناث)، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية كتلاميذ وبالطريقة العمدية كمقاطعة إدارية، **تم تصميم وبناء مقياس لقياس "الاتجاهات نحو الأنشطة الرياضية التكميلية"** للمرحلة الإعدادية، بالاعتماد على باحثين في مجال الاتجاهات نحو النشاط الرياضي: محمد مصطفى عبد الوهاب (2008)، محمد أحمد عبد السلام (2009)، حامد سليمان (2011)، محمد حسن علاوي (2012)، بعد تنقيح عبارات المقياس مع خبراء المناهج وطرق التدريس واللغة كان قوامها(38فقرة)، خضعت لتحليل مكونات أساسية(pca)، محك كاتل، محك كايزر، ببرنامج (spss)، ثم لقياسات الشروط السيكومترية، التي أثبتت صحتها، المقياس بصورته النهائية:(السمات الشخصية(09 فقرات)، الطابور المدرسي (12 فقرة)، المشاركة الرياضية (04فقرات)، الإمكانات المادية والبشرية (06 فقرات)، القدرة الرياضية(07 فقرات)، 38 فقرة) .

أهم نتائج الدراسة: بناء مقياس معياري للاتجاهات نحو النشاط الرياضي التكميلي لمرحلة الإعدادي.

أهم توصيات الدراسة: الأنشطة الرياضية الصفية واللاصفية الداخلية أو الخارجية اتجاهاتها النفسية من طرف المتعلم المتمدرس بشكل نظامي شبه منعدمة الفصل والتفريق بينهما، ومنه وجب تطبيق المقياس الحالي في بيئة مغايرة وعينة مغايرة ومتغيرات أخرى.

– **دراسة:** بلقاسم دودو، نبيل ناجم **(2017):** بعنوان "**اتجاهات تلميذات المرحلة المتوسطة نحو ممارسة النشاط الرياضي التربوي في ضوء بعض المتغيرات** (طبيعة الممارسة، المستوى الدراسي والاقتصادي للأسرة)". منشورة "بمجلة المنظومة الرياضية، جامعة زيان عاشور، الجلفة، الجزائر". هدفت الدراسة لمعرفة مدى تأثير المستوى الاقتصادي للأسرة والمستوى الدراسي للمتعلم مع الدراية بأهمية وطبيعة الممارسة على تكوين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة درس التربية البدنية والرياضية للتلميذات في الطور المتوسط، استعملت الدراسة المنهج الوصفي، مجتمع الدراسة تكون من (886 تلميذة للطور المتوسط)، عينة الدراسة كانت بالطريقة العشوائية البسيطة بعدد (120 تلميذة)، أدوات جمع البيانات في الدراسة كان **مقياس: "جيرالد كينيون" "للاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي"** المعد للصور العربية (1996) محمد حسن علاوي، بأبعاده الخمسة:(النشاط البدني: كخبرة للتفوق الرياضي، لخفض التوتر، كخبرة جمالية، كخبرة توتر ومخاطرة، للصحة واللياقة)، بعد حساب الشروط السيكومترية للمقياس تم تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

أهم نتائج الدراسة: عزوف الممارسة والاتجاه نحو المادة وما تتطلبه من النظامية والشمولية يعزى حسب

النتائج المتوصل لها وبالاتفاق مع عديد الدراسات المماثلة للجانب الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، تعتبر هذا من العراقيل والمعيقات لما تتطلبه المادة من مستلزمات (لباس، لوازم رياضية، أغذية استرجاع). أهم توصيات الدراسة: توضيح الغرض لمادة التربية البدنية والرياضية من طرف الأسرة وأساتذة المادة بشقه التربوي والصحي والنفسي مع تشجيع الممارسة وبما هو موجود مع تطوير الاتجاه لمجتمع صحي.

– **دراسة:** بلقاسم دودو، بلقاسم موهوبي **(2017):** بعنوان " **أساليب التنشئة الأسرية (التسامح مقابل التسلط) وعلاقتها بالاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي**". منشورة "بمجلة أنسنة للبحوث والدراسات، جامعة زيان عاشور، الجلفة، الجزائر". هدفت الدراسة لمعرفة تأثر الاتجاهات نحو الأنشطة البدنية والرياضية بالتنشئة الأسرية وأساليب التعامل مع المتعلم، تم استخدم المنهج الوصفي المسحي، عينة الدراسة تشكلت من (113مفردة)، مقسمة:(56 تلاميذ ذكور، 57 تلاميذ إناث)، الدراسة اعتمدت في جمع البيانات على مقياسين: **مقياس التنشئة الأسرية** لأنور رياض عبد الرحيم و عبد العزيز المغيضب، يتكون (146فقرة) تم استنباط محورين من المقياس الرئيسي بـ (32فقرة)، **ومقياس "الاتجاهات نحو النشاط الرياضي"، "جيرالد كينيون"** للاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي" بـ ستة محاور وبعدد (54فقرة)، احصائياً لتشخيص العلاقة تم حساب معامل الارتباط (r) من ضمن التقنيات الإحصائية المعتمدة. من أهم نتائج الدراسة: وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب المعاملة الأسرية والاتجاهات نحو النشاط البدني وقد تغيرت هذه العلاقة تبعاً لمتغير الجنس مما يدل أن الاتجاهات تتشكل من تفاعل الفرد مع بيئته وهي مكتسبة وليست موروثة، وبان الوالدين لهم دور جد بارز في توجيهها وتعديلها. من أهم توصيات الدراسة: دور الأسرة في التوجيه الإيجابي نحو النشاط الرياضي بارز وجب الاستزادة في إيجابيته بهدف منتوج مجتمعي جد واعي وصحي وسليم نفسياً وبدنياً.

– **دراسة: دراسة:** مشاري عيسى الرويح، أمينة أحمد عبد الله العلي **(2017):** بعنوان " **تأثير استخدام أسلوبي التعلم التعاوني والمنافسات على التحصيل المعرفي والمهاري والاتجاه نحو ممارسة الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة المتوسطة**" منشورة "بمجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، مصر". هدفت الدراسة معرفة الفروق بين التدريس بالأسلوب التقليدي وأسلوبي التعلم التعاوني والتعلم التنافسي على التحصيل المعرفي وتنمية الاتجاه نحو الممارسة الرياضية للعبة جماعية، لتلاميذ المرحلة المتوسطة، استخدم البحث المنهج التجريبي بثلاث مجموعات مجموعة ضابطة ومجموعتين تجريبيتين، مجتمع الدراسة(165 تلميذ)، العينة الاستطلاعية (20 مفردة)، عينة الدراسة الأساسية عمدية (90 مفردة) بعدد (30 مفردة لكل مجموعة)، قام الباحثين بحساب التكافؤ بين المجموعات: (اختبار معرفي لكرة الطائرة، السن الطول الوزن، اختبارات بدنية، مهارية، الذكاء، قياس نسبة الاتجاه نحو النشاط الرياضي) استعان الباحثان كأدوات لجمع البيانات على وسائل قياس خاصة، اختبار معرفي من تصميم الباحثين، اختبار كاتل للذكاء، اختبارات بدنية ومهارية، **"مقياس الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي" من إعداد "محسن إسماعيل إبراهيم"** ثم عمل الباحثين على قياس

الشروط السيكومترية لاختبارات ومقياس الدراسة، ثم القيام بالدراسة الأساسية وفق برتوكولات خاصة بكل أسلوب تعلمي بعد قام الباحثين بالقيام بالاختبار البعدي على المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة (الأسلوب التقليدي).

أهم نتائج الدراسة: النتائج البعدية أحسن من النتائج القبلية لكل أساليب التعلم الثلاثة المعتمدة للمجموعات الثلاثة (ضابطة، تجريبيتين) في الاختبار المعرفي، وكسب المعلومات وفي مقياس الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي للكرة الطائرة، فيما يخص النسبة الأكبر للتحصيل المعرفي ونسبة الاتجاه الأكبر كانت للمجموعة التجريبية صاحبة أسلوب التعلم التعاوني، على حساب المجموعتين الباقيتين، التعلم التنافسي والتقليدي ترتيباً.

أهم توصيات الدراسة: تدريس التربية البدنية بالأسلوب التعاوني وأسلوب المنافسات من الأساليب الحديثة التي تفعل المتعلم، لما لهما من دور جد فعال في التحصيل المعرفي ونقل أثر التعلم وتنمية الاتجاهات نحو التربية البدنية والرياضية خاصة النفسية والجماعية منها.

– **دراسة:** سعودي الجنيدي **(2017):** بعنوان " **اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي البدناء نحو حصة التربية البدنية والرياضية**". منشورة "بمجلة معارف، جامعة البويرة الجزائر". هدفت الدراسة لمعرفة اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية للنشاط البدني وبالتالي مدى استعدادهم لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية مع الأخذ بعين الاعتبار متغير الجنس وبنية الجسم(البدانة)، بالنسبة للممارسين والمعفيين من النشاط، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، مجتمع الدراسة جميع التلاميذ البدناء لولاية المسيلة الجزائر، عينة الدراسة (28 مفردة) منها (20ذكور)، (08 إناث)، أداة الدراسة الباحث عمل على تكييف مقياس: "**جيرالد كينيون**" " **للاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي**" مع طبيعة العينة، باستعمال ثلاثة محاور من اصل خمسة محاور وهي:(تأثير حصة التربية البدنية: على الناحية الاجتماعية (12فقرة)، على الصحة واللياقة (12 فقرة)، على الصحة النفسية (12 فقرة) المجموع (36 فقرة) ثم حساب الشروط السيكومترية)، أهم نتائج الدراسة: تلاميذ الطور الثانوي عينة الدراسة البدناء اتجاهاتهم إيجابية للممارسة الرياضية، يعزى الباحث ذلك لوعييهم بدورها في خفض الوزن ولياقة أكبر، وصحة مثالية لصالح الذكور على حساب الإناث يعزي حسب الباحث باكتفاء الإناث بالتخسيس الغذائي على حساب الممارسة الرياضية. أهم توصيات الدراسة: ضرورة تفعيل الإرشاد والمرافقة النفسية لوعي أكبر نحو الأنشطة البدنية خاصة من وسائل الاعلام وأساتذة التربية البدنية والمجتمع لما يمكن تحقيه من مكاسب صحية من الممارسة.

– **دراسة: أحمد قاسم محمد حمي (2016):** بعنوان " **فاعلية استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه في تنمية اتجاهات الطلبة نحو الرياضة**". منشورة "بمجلة جامعة زاخو، العراق". هدفت الدراسة لمعرفة اتجاهات طلبة الإعدادي نحو الأنشطة الرياضية ومدى تأثير متغير الجنس والصف، التخصص بالنسبة للعينة وأسلوب الاكتشاف الموجه بالنسبة لتدريس مادة التربية البدنية على هذه الاتجاهات، تم استخدام المنهج شبه التجريبي باختبار قبلي وبعدي للمجموعة، عينة الدراسة قصدية (160مفردة)، تطبيق برنامج

تعليمي معتمد على أسلوب الاكتشاف الموجه في التدريس، ثم القياس البعدي على عينة الدراسة، اعتمد الباحث في جمع البيانات على عينة الدراسة **مقياس: "جيرالد كينيون" "للاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي"** في الاختبار القبلي ثم تطبيق البرنامج المقترح ليليها القياس البعدي على العينة التجريبية. من أهم نتائج الدراسة: كلا الجنسين (ذكور– إناث) تأثرا إيجاباً بأسلوب التدريس الذي يعتمد منهجية الاكتشاف الموجه من طرف المعلم، مما انعكس بعملية تفاعلية باتجاه وميول أكبر نحو النشاط البدني الرياضي لدى المتعلمين، في حين أن متغيري الصف والتخصص لا يؤثران على ذلك. من أهم التوصيات: ضرورة البحث في العلاقة بين المعلم والمتعلم تحت غطاء أساليب التدريس الحديثة لتنمية الاتجاه الإيجابي نحو النشاط البدني في الوسط المدرسي.

– **دراسة:** محمد، محمد عبد الله الحماحمي **(2015):** بعنوان " **بناء مقياس للاتجاهات نحو الممارسة الرياضية للجميع**". منشورة "بالمجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، للبنين بالهرم، جامعة حلوان، مصر". هدفت الدراسة لبناء مقياس للجنسين ولكل الفئات العمرية يقيس الاتجاهات نحو الممارسة الرياضية للجميع، بعد استعانة الباحث على الأطر النظرية والتطبيقية لمختلف الدراسات، العلماء الباحثين في المجال، تم تحديد أربعة محاور للمقياس:(البعد الأول (17 مفردة) الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع، البعد الثاني(24 فقرة) الاتجاه نحو أهمية الرياضة للجميع، البعد الثالث (24 فقرة) الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع، البعد الرابع (16 فقرة)، الاتجاه نحو التعاون الدولي في الرياضة للجميع)، ميزان تقدير خماسي وفقا لما يلي: (موافق تماما، موافق، غير متأكد، غير موافق، غير موافق تماماً)، ترتيب الدرجات: (5،4،3،2،1للترتيب السلبي و 1،2،3،4،5 للترتيب الإيجابي) ، تم اخضاعه للتحكيم وحساب شروطه السيكومترية بعد تجريبه على (100 مبحوث) ثم المعالجة الإحصائية المتخصصة. أهم نتائج الدراسة: مقياس محكي لقياس الاتجاهات نحو الممارسة الرياضية "الرياضة للجميع". من أهم توصيات الدراسة: اعتماد المقياس المبني لقياس الاتجاهات نحو الأنشطة على فئات عمرية مختلفة وبيئات حياتية مختلفة بمتغير: الجنس، الوعي الثقافي والصحي، طبيعة المهم التخصص الدراسي ...الخ.

– **دراسة:** مريم مرهون سعيد العميري **(2012):** بعنوان **"اتجاهات طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في سلطنة عمان"**. "أطروحة نهاية الدراسة لنيل شهادة الماجيستير في التربية، تخصص المناهج العامة وطرق تدريسها، جامعة مؤتة، الأردن". هدفت الدراسة لمعرفة مستوى الدلالة في الاتجاهات نحو النشاط البدنية وكذا معرفة الفروق بالنسبة لمتغير الجنس ثم عدة مجالات وضعتها الباحثة في استبانة الدراسة، لعينة الدراسة منهج الدراسة وصفي، مجتمع الدراسة (10768 طالب وطالبة)، عينة الدراسة عشوائية طبقية، (1005فرد)، العينة الاستطلاعية (20 فرد)، تم اعتماد **كأداة لجمع المعلومات استبيان** يشتمل بمجمل فقراته (40 فقرة) و محاوره الخمسة (05): ما يلي: النفسي (08فقرات)،المجال العليمي والصحي (16فقرة)، الاجتماعي والامكانيات(16فقرة)، مبني و مستند معرفياً **من مقياس "جيرالد كينيون" " للاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي"** ، تحكيمه ليكرت خماسي، ثم

عملت الباحثة على قياس الصدق الثبات الموضوعية لأداة الدراسة إحصائياً قيل إجراء الدراسة الأساسية.
أهم نتائج الدراسة: تسجيل اتجاهات إجابيه نحو الأنشطة البدنية والرياضية حيث احتلت المجالات ترتيباً من أعلى قيمة لأدنى قيمة للمتوسطات الحسابية: الميول الصحي، النفسي، الإمكانيات، الاجتماعي، التعليمي، مع عدم تسجيل فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس (ذكر– أنثى) نحو النشاط البدني الرياضي، ولا يؤثر ممارستها على المستوى التحصيلي الدراسي.
أهم توصيات الدراسة: القيام بدراسات أخرى تتعلق بالجانب الصحي للمتعلم وكفية تعزيز الاتجاه نحو الممارسة الرياضية بتفاعل العملية التعليمية التعلمية (معلم–معرفة– متعلم) بكل الأطوار التعليمية.

1-6-4- تعقيب على الدراسات السابقة والمشابهة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة، الأدبيات وما كتب في مجال التربية البدنية كمادة تدريسية متكاملة المعايير(الحسية الحركية، المعرفية، الوجدانية)، التربية الصحية (الشق السلوكي التوعوي)، الاتجاهات نحو الأنشطة البدنية والرياضية (نواتج ودوافع نفسية داخلية وخارجية)، وتحليلها؛ الكثير من الدراسات حاولت التعرف والكشف عن دور التربية البدنية والرياضية كبرنامج تربوي معرفي توعوي ممنهج بتأطير مربين مؤهلين معرفياً و مهارياً، على صحة الممارسين للنشاط البدني الرياضي من جانب التربية الصحية بصيغة العموم مع تخصيص جانب معين حسب متطلبات الدراسة، وكيفيه تنمية الاتجاه الإيجابي للممارسة الرياضية لأهميتها البالغة وربطه بعدة متغيرات لها علاقة بالمتعلم والمعلم، البيئة، الجنس، تأثير المجتمع، الجنس، المستوى الدراسي وغيرها، ولقد استفاد الباحث كثيراً بكل ما جاءت به الدراسات والمواضيع القبلية على اختلاف مواضيعها بيئتها ونتائجها، إلا أن تنوعها وحداثتها يدل على الأهمية البالغة لما ارتباط النشاط البدني التربوي بالسلوكات الصحية ومدى تأثرها بالمناهج التربوية الحديثة التي تسعى لتحفيز وتمنية الاتجاه نحو التربية البدنية والرياضية لفرد متعلم واعي وبقوام صحي متوازن من الجانب النفسي والبدني، البيئي فكل النتائج المحصلة في الدراسات السابقة تحث على تطوير مناهج تفعل عناصر العملية التعلمية التعليمية عبر مختلف المراحل الدراسية، تراعي الجانب الصحي وكيفية تنمية السعي والحفاظ عليه خاصة في مرحلة النمو للمراهق، فالأطر النظرية المطروحة ساهمت في تحديد وضبط موضوع إشكالية جديدة للباحث يتطلبها الوقت الراهن، وصياغة فرضيات ترتبط بتساؤلاتها، كذلك تحديد المجلات الرئيسية للإطار النظري، أما الجانب التطبيقي لغالبية الدراسات السابقة كانت مختلفة التوجه والتشريح لموضوعها ومعالجته بطرق إحصائية متعددة وأهم ما شخصه الباحث ما يلي:

– غالبية الدراسات السابقة اللي عالجت مواضيع تتعلق ببرنامج تعليمي، برنامج تدريبي، برنامج ترويحي، وحدات تعليمية مقترحة، مرتبطة بالممارسة الرياضية كمتغير مستقل أو تابع، عينة الدراسة كانت قصدية، لا يتعدى (60 مفردة)، مع استعمال المنهج التجريبي أو الشبه تجريبي لمجموعتين (ضابطة– تجريبية)، المجموعات (المتكافئة)، باختبار (قبلي– بعدي) لتقصي الأثر وفعالية تطبيق البرنامج، وهذا ما سينتهجه

الباحث في دراسته الحالية، مثل دراسة: "رشا محمد أشرف شرف" (2024، دراسة: "علي عبد الحميد لفواعرة" (2024)، كما عمل الباحثون على حساب تكافؤ عينة الدراسة قبل تطبيق أي برنامج تعلمي.

– غالبية الدراسات برنامجها التعليمي أو التدريبي، أو الترويحي باختلاف بيئة وعينة الدراسة عدد الحصص فيه متقارب بحيز زمني تطبيقي يتراوح من (08 أسابيع 12 أسبوع) بتطبيق (مرة واحدة أو مرتين في الأسبوع) بواقع ممارسة يتراوح من (30 د – 120د) مع حصة تقييم نهائي، حسب نوع عينة الدراسة ونوع البرنامج، وهذا ما سينتهجه الباحث في التعامل مع برنامجه التعليمي في الدراسة الحالية، مثل دراسة: "رائد سالم حامد الصرايرة" '(2024)، دراسة: "ممدوح محمد السيد محمد" (2023)، دراسة: "صلاح محمد" (2021)، دراسة: "حنة الهاشمي (2017)، مع استعمال بطاقات الملاحظة والتقييم المستمر لمضامين البرنامج ومتطلباته على عينة الدراسة.

– غالبية الدراسات السابقة البرنامج التعليمي فيها كان خلال حصة تدريسية عادية بمضامين نظرية ومضامين تطبيقية مهارية مع استعمال أدوات ووسائل قياس يتطلبها البرنامج التعليمي وموضوع الدراسة، مما أفاد الباحث في الدراسة الحالية بخطة التطبيق الميداني، مثل دراسة: "نهله عبد الرؤوف الهدهود" (2013)، دراسة: "عناد، إكرام يوسف" (2020)، كما أن الباحث من يطبق البرنامج كونه من أهل الخبرة والاختصاص (مربين، مختصي منهجية، تعليمية)، بعد تحكيمه وتنقيحه مسبقاً من طرف الخبراء.

– غالبية الدراسات التي كانت بالمنهج التجريبي أو الشبه تجريبي لمجموعتين العينة الضابطة تدرس بالطريقة العادية والعينة التجريبية بالبرنامج المقترح بمضامينه للدراسة وهو ما سيعتمد ه الباحث، مع إنتهاج التصميم التالي في الدراسة الأساسية: عينة البحث: عينة ضابطة، (اختبار قبلي، لا يوجد متغير مستقل) اختبار بعدي، ثم الفرق بين البعدي والقبلي، دلالة الفرق. عينة تجريبية (اختبار قبلي، يوجد متغير مستقل)، اختبار بعدي، ثم الفرق بين القبلي والبعدي، دلالة الفروق، مثل دراسة: "ممدوح محمد السيد" (2023)، دراسة: "رائد سالم حامد الصرايرة" (2024)، ثم القياسات البعدية للمجموعتين.

– الدراسات التي عالجت مغير الوعي الصحي اعتمدت عدة منهج في معالجة موضوع الدراسات، المنهج الوصفي، الوصفي المقارن لمناسبته الدراسات الوصفية مثل دراسة: "لبشيري أحمد" (2022)، دراسة: القص صليحة" (2021)، المنهج التجريبي مثل دراسة: " حسين درى أباظة وأخرون" (2021)، هناك من استعملت منهجين في وقت واحد المنهج الوصفي التحليلي والشبه تجريبي، مثل دراسة: "عبير حسين عبد المنعم عبده" (2020)، غالبية دراسة متغير الوعي الصحي فيها بكون بدلالة برنامج تعليم أو مهاري بتفعيل المعلم والمتعلم.

– غالبية الدراسات المعلقة بالوعي الصحي كمتغير تابع المرتبطة ببرنامج تعليمي كمتغير مستقل استعملت استبانة مخصصة لتشخيص دراجات الوعي لعينة الدراسة لكن الدراسات التي عالجت الوعي الصحي كمتغير مستقل مثل الدراسة الحالية، استعملت "مقياس الوعي الصحي" كأداة للدراسة وهو ما سنعتمده في الدراسة، بالاستعانة بـ:(مقياس الوعي الصحي لعلي رحيم محمد (2007)، استبانة الوعي

الصحي لعماد صالح عبد الحق وزملائه (2012)، مقياس الاتجاهات الصحية علي حسن حسين الأحمدي (2003)، مع إفادة الباحث بهاء الدين سلامة (2007م،2011م)، سليمان حجر ومحمد الأمين (2003م)، المقياس المعتمد في غالبية الدراسات مقياس من ستة محاور:(الوعي الصحي الشخصي: الغذائي، القوامي، الرياضي، الوقائي، البيئي)،)، مستوى الإجابة ليكرت خماسي)، مثل دراسة: مي أبو هاشم محمد (2018)، دراسة: "القص صليحة" (2017)، المقياس المدرج يتم حساب شروطه السيكومترية قبل تطبيقه على عينة الدراسة للقياسات القبلية والبعدية.

– غالبية الدراسات التي عالجت موضوع الاتجاهات نحو الأنشطة البدنية والرياضية وفق عدة متغيرات وبعينات مختلفة وبيئات عديدة، تشابهت في انتهاج المنهج الوصفي في معالجة موضوع الدراسة مثل دراسة: "هاني محمد زكريا" (2022)، دراسة: "بوغالية فايزة وآخرون" (2020)، أما أداة الدراسة فالعديد من الدراسات على اختلاف مواضيعها تقصي الاتجاهات كان باستعمال مقياس "جيرالد كينيون" (1968) "للاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي" الذي عربه محمد حسن علاوي، الذي سيعتمده الباحث في دراسته الحالية لدقة محكيته و لنجاعة محاور قياسه، مثل دراسة: "بلقاسم دودو" (2017)، دراسة: "بلقاسم موهوبي" (2017)، كما أن هناك دراسات استعملت مقياس: "مقياس الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي" من إعداد "محسن إسماعيل إبراهيم" مثل دراسة: "مشاري عيسى الرويح وأخرون" (2017)، كما أن هناك دراسات عملت على تكييف المقاييس باستعمال محاور تخدم موضوع دراسته على حساب المحاور الأخرى مثل دراسة: "سعودي الجنيدي" (2017).

– في الدراسات السابقة التي عالجت موضوع الاتجاهات نحو الأنشطة البدني هناك مقياسين جديدين لعلوم التربية وعلوم الرياضة هما مقياس: "مقياس الاتجاهات نحو أنشطة التربية الرياضية التكميلية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية" (2018)، للباحثين: " جمال عبد السميع الدسوقي وآخرون". ومقياس أخر: "مقياس للاتجاهات نحو الممارسة الرياضية للجميع" (2015)، للباحث: "محمد، عبد الله الحماحمي". الإفادة الكبيرة لهما بعد المحتويات والبنود المعرفية كأداة قياس للاتجاهات، كانت في الشق الإحصائي وكيفية التعامل مع البيانات والمعطيات الإحصائية (تحليل، تفسير، معالجة).

1-7- مميزات الدراسة الحالية:

ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات التي سبقتها في المجال والتي تم التطرق لها ما يلي:

- الدراسة الحالية تعالج موضوع حديث خاصة "الوعي الصحي" موضوع الساعة خاصة بعد تفشي الكثير من الأمراض التي تتطلب مناعة وصحة أكبر ووعي مثالي للمجابهة من تغذية ومتطلبات أخرى بالنسبة للتلميذ في المرحلة المتوسطة في (المدرسة الجزائرية)، وربطه بالممارسة الرياضية وتنميه الاتجاه نحوها.
- الدراسة الحالية تعمل على بناء وتطبيق برنامج تعليمي محكي (وحدات تعليمية) تخصص تربية بدنية وتقصي أثرها بالربط بين الوعي الصحي والاتجاهات نحو النشاط البدني الذي نراه موضوع جد ثري وحديث مقارنه مع سابق المواضيع على حسب علم الباحث، خاصة لما تشهده الساحة العالمية والمدرسية على وجه الخصوص من فراغ في الشق الصحي والتوعوي وكيفية تنميته والممارسة الرياضية في الوسط المدرسي من العوامل التي تعمل على ذلك بشكل منهجي.
- بناء برنامج تعليمي، بمنهج تجريبي مع تطبيق مقياسين على عينة الدراسة، (مقياس الوعي الصحي، بأبعاده، مقياس الاتجاهات للنشاط البدني بأبعاده) على عينة الدراسة في البيئة الحالية (الجزائر)، سيساهم بشكل كبير في الكشف عن الكثير من الحقائق المفيدة والدقيقة، خاصة ما تعلق بالعملية التعلمية، التعليمية. وهذا ما لم يتم التطرق له في الدراسات السابقة خاصة على المستوى المحلي.
- الدراسة الحالية عملت على التطرق لجميع جوانب الوعي الصحي والاتجاه نحو الممارسة الرياضي في ظل تطبيق محتوى علمي لبرنامج تعليمي طبق في وسط مدرسي لمرحلة عمرية جد مهمة كونها مرحلة نمور وتطور نفسي وبدني بكل الأبعاد.
- لمعيارية أكبر للنتائج الدراسة الحالية تعتمد المقاييس المحكية كأداة للدراسة.
- محاولة معرفة فاعلية البرنامج التعليمي المعتمد في الدراسة ونتائجها وتوصياتها التي نراها كباحثين في المجال إفادة علمية للقائمين على التربية والتعليم في الجزائر.

الفصل الثاني
الوعي الصحي

تمهيد:

التربية الصحية عملية أساسية تسعى إلى رفع الوعي الصحي بين الأفراد المتعلمين من خلال ترجمة المعلومات الصحية بفعالية إلى ممارسات صحية قابلة للتنفيذ، داخل وخارج البيئة المدرسية، فلا تعمل هذه العملية المحورية على تعزيز صحة الفرد في محيطه المباشر فحسب، بل ترفع أيضًا المعايير الصحية العامة للمجتمع بأكمله، كما ويؤكد الباحث أنه يمكن تحقيق ذلك من خلال استراتيجيات تعليمية مبتكرة مصممة لتغيير عقليات الأفراد وتعديل سلوكياتهم وعاداتهم، وبالتالي بناء و تعزيز مجتمع أكثر صحة يلبي متطلبات الحياة المعاصرة.

من الضروري أن نعطي الأولوية لتعزيز الوعي الصحي كهدف أساسي لنا، بدلاً من مجرد الاحتفاظ بالمعلومات الصحية كمكون مجرد للمعرفة العامة المنفصلة عن التطبيق الواقعي، نظرًا لأن المتعلمين يمثلون حجر الزاوية في المجتمع ويقضون وقتًا طويلاً في المؤسسات التعليمية، فمن الضروري رفع وعيهم الصحي من خلال تزويدهم بالمعرفة والرؤى الصحية عالية الجودة، بالإضافة إلى ذلك، فإن تنمية السلوكيات والعادات الصحية بطريقة منظمة ستمكنهم من حماية صحتهم وعافيتهم، كما يجب أن يدركوا الأهمية الحاسمة لإعطاء الأولوية لصحتهم الآن من خلال الأساليب والممارسات المتخصصة الفعالة، مما يضمن حصولهم على الفوائد في المستقبل؛

تحقيق ذلك يتم من خلال تقديم مناهج تعليمية شاملة ومحتوى غني علميًا، جنبًا إلى جنب مع الفهم المتعمق من قبل المشاركين في الرعاية الصحية الأولية بأن التلميذ المتعلم يعتبر ناقلاً فعالاً يعمل كقناة قوية للمعلومات والخبرات الصحية داخل البيئة المدرسية، باستخدام اتصالات تفاعلية دقيقة بين أقرانه لتتوسع بعد ذلك إلى الخارج، كما يتمتع المتعلمين بفرصة استيعاب المهارات الصحية الحيوية والمعرفة المقدمة لهم في مختلف المراحل الحرجة من تطورهم، حيث يكون التقبل مرتفعًا والتحول يمثل تحديًا. وبالتالي، فإنهم يشاركون هذه المعلومات القيمة مع عائلاتهم وأقرانهم والمجتمع الأوسع، في مقابل ذلك تتحمل المدرسة مسؤولية كبيرة، مما يجعلها تلعب دورًا محوريًا في تعزيز الوعي الصحي المنهج والسليم من خلال فعالية وكفاءة مقرراتها، وجودة موادها التعليمية من خلال المكونات النظرية والتطبيقية التي تقدمها، وكذلك مدى تقييمها للتأثير على المدى المتوسط والبعيد بين أفراد المجتمع من خلال الطلبة المتعلمين، لتجابه بذلك السلوكيات الغير سوية في التربية الصحية وتعمل على تلاشيها.

2-1- مفهوم الوعي الصحي:

لغة: معنى وعي في لسان العرب؛ الوعي: مصدر وعى، بمعنى الفهم وسلامة الإدراك ومنه: (فقهية).
وعيَ: (فعل) وعِيَ يعي، عَ / عَهْ، وَعْيًا، فهو واعٍ، وعِي فلانٌ: انتبه من نوْمه أو غفْلتِه.
وَعي: (اسم) الوَعْيُ: الفهمُ وسلامةُ الإدراك، الوَعْيُ: الحفظ والتقدير.
الوَعْيُ: (في علم النفس): شعورُ الكائنِ الحي بما في نفسه وما يحيط به.
اللاَّوعي: يُعبّر به عن مجمل المشاعر والميول والعوامل النَّفسيّة الكامنة في باطن الإنسان والتي لا يعيها الإنسان أي لا يدركها الوَعْيُ، وعَى الشّخصُ الأمرَ: أدركه على حقيقته. (ابن منظور،2000، ص245).

اصطلاحاً: ويُعرف الوعي بأنه: توجه فكري انعكاسي يمتلكه الفرد، يمكنه من إدراك ذاته والبيئة المحيطة به بمستويات متفاوتة من الوضوح والتعقيد. (الصالح، 1999، ص115).

والوعي (consciousness)يمثل إدراك الفرد لذاته وما يحيط به إدراكاً مباشراً، ويعتبر هذا الإدراك أساساً لكل معرفة، يمكن إرجاع مظاهر الشعور إلى ثلاثة عناصر رئيسية: الإدراك والمعرفة، الوجدان، والنزوع والإرادة، إذ أن هذه العناصر الثلاثة متصلة ومرتبطة ارتباطاً وثيقاً تفاعلياً ببعضها البعض. (بدوي، 1978، ص81).

وجاء في قاموس (Le Petit LAROUSSE de la Medicine)الوعي بالمعنى النفسي، تشير المعرفة التي يمتلكها الفرد إلى وعيه بوجوده، وأفعاله، والعالم الخارجي من حوله.
(André Donart, et Yacquè Bourneuf, 1983, p242)

ويعرف (كود Good) "الوعي على أنه: امتلاك أو إظهار، إدراك أو تصور معرفة، كما يشير (كارثول Krathwohl) بأن الوعي خطوة أساسية في تشكيل الجوانب الوجدانية، بما تحتويه من توجهات وقيم". ويؤكد أنه في مستوى الوعي، لا يتم توجيه الإهتمام نحو الذاكرة والمكتسبات أو القدرة على استرجاع المعلومات بقدر ما يتركز الاهتمام على إدراك الفرد لأشياء معينة تتعلق بالموقف أو الظاهرة بحد ذاتها، وبالتالي، فإن الوعي يتضمن مكونًا معرفيًا، مما يجعل الجانب الوجداني مرتبطًا ارتباطًا وثيقًا بالجانب المعرفي، وملازم له. (الريامي، 2009، ص13).

إذن فالوعي هو العملية التحويلية للفرد للتعرف على هويته الفاعلة الخاصة، وفهم مجتمعه، وإدراك محيطه، وإدراك واقعه، مع فهم علاقاته الاجتماعية وتفاعلاته، والاعتراف بالقوانين والأعراف الاجتماعية التي تشكل سلوكه، والمساهمة بحماس في التطلعات الجماعية للمجتمع؛ يتم تنمية الوعي من خلال التربية في كل مستوى من مستويات التعليم، فكلما كان الوعي أكثر عمقًا ومرونة، زادت قدرته على توجيه السلوك نحو النتائج المرجوة، فالوعي ينبع من الفردية، لأنه ذاتي بطبيعته وتتشابك حيويته مع الأصالة الكاملة لذاتية الفرد، كما أنها تنبع من روح الانفتاح والاستكشاف، لا يمكن أن يوجد الوعي الحقيقي في مساحة مغلقة أو خالية من الشعور أو مقيدة بالفكر.

يولد الوعي من الإيجابية التفاعلية، لا يمكن أن يكون هناك وعي بدون المشاركة الديناميكية للوجود الفردي المزدهر بشكل حيوي. (برعي، 2006، ص 576).

ويرى "سلام سيد أحمد" أن الوعي يعتمد على ثلاثة أبعاد محورية: البعد المعرفي، والبعد العاطفي الوجداني، والبعد التطبيقي، يتمحور الوعي المعرفي حول تقديم رؤى علمية أساسية حول موضوع معين، عندما يتم تطوير الأبعاد المعرفية والعاطفية الوجدانية والتطبيقية للوعي بشكل شامل، يتم التعرف على هذا الفرد على أنه يمتلك وعيًا متكاملًا، إنه يفهم ويتأمل ويتبنى موقفًا ويتخذ موقفاً وينفذ. (صبري، ومحمد أسامة، 2007، ص159).

أما الوعي الصحي فهو ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية لدى الأفراد. (زنكة، 2009، ص02).

وهو مفهوم يقصد به تكون فكرة قوية تفاعلية تدل على أن المواطنين على دراية كاملة بالمعلومات والحقائق الصحية، إلى جانب الشعور العميق بالمساءلة عن صحتهم وصحة الآخرين، في هذا السياق، يصبح الوعي الصحي التزاما مقصودًا بالصحة مدفوعًا بالمعرفة والإقناع المرتد، مما يشير إلى أن الوعي يطور هذه الممارسات الصحية إلى عادات متأصلة يتم تنفيذها بسهولة وبشكل غريزي. (سلامة، 2001، ص23).

والوعي الصحي عبارة عن مجموعة تمكينية من التصورات والمعتقدات والتطلعات التي تعزز بشكل كبير حياة الشخص وتشكل وتبلور أفعاله، وهذا يشمل وعي الأفراد بالمعلومات والحقائق الصحية الرشيدة، إلى جانب إحساسهم العميق بالمسؤولية عن صحتهم وصحة الآخرين، في هذا الصدد، يظهر الوعي الصحي كمسعى هادف مدفوع بالفهم والتحليل وفن الإقناع. (الشلهوب، 2014، ص3).

والوعي الصحي (Health Awareness) هو السلوك الإيجابي بوجود معرفة متخصصة، كما أن الإنخراط في هذا السلوك ليس مفيدًا فحسب، بل هو محفز قوي لتعزيز الصحة، فالقدرة على دمج هذه المعرفة باستمرار في الحياة اليومية تحولها إلى عادة دائمة تمكن الفرد من إدارة مسؤولياته بفعالية، مما يضمن الحفاظ على صحته وحيويته في متناول يد. (خلفي، 2013، ص273).

ويرى كوني (Connie 2001) بأن الوعي هو رحلة أساسية تلهم الطلاب وتقنعهم بتبني الممارسات الصحية المناسبة، وتحويل الحقائق والمفاهيم الصحية المكتسبة المعترف بها إلى سلوكيات صحية قابلة للتنفيذ، حيث تعمل هذه العملية الحيوية بالمقلوب على رفع مستويات صحة الطلاب من خلال الأساليب التعليمية المتنوعة والجذابة التي تحدث فرقًا حقيقيًا ملموساً. (محمد علي،2007، ص190).

وهو عملية حيوية لتنوير وإعلام الأفراد، وإلهامهم وحثهم لتبني أسلوب حياة وممارسات صحية مستدامة، إنه يمثل أحد أهم مكونات الوعي الصحي، يستلزم تفعيلها نقل المعلومات الصحية للأفراد بطريقة واضحة ومفهومة، كما أنها تمثل الخطوة الأولى الأساسية لتحويل السلوكيات الفردية فيما يتعلق بالقضايا الصحية التي تؤثر بشكل كبير على حياتهم، وبالتالي دفع التغيير المجتمعي، إلى جانب تنفيذ التحسينات البيئية

اللازمة لتحقيق هذا الهدف والمسعى، والانخراط في جسور البحث المتشعب لنفس الهدف. الوعي الصحي هو التزام مشترك لكل موظف وعامل في مراكز عملهم على الرعاية الصحية الأولية ضمن مجالات تخصصهم. (حسين، وخديجة، ص168).

إذن فالوعي الصحي هو المعرفة الأساسية المتخصصة والفهم وتطوير المواقف فيما يتعلق بالقضايا الصحية المناسبة للعمر (العمر البيولوجي)، والتي تعزز بشكل كبير السلوكيات الصحية اليومية. يبدأ الوعي الصحي عندما يجمع الفرد المعلومات الصحية، والتي تتطور إلى استجابة عاطفية وجدانية من خلال الاتجاهات الصحية المختلفة التي تشكلها وتؤثر في النهاية على ممارساته وعاداته، والتي تظهر كسلوكيات صحية، فالعلاقة بين الوعي الصحي والتربية الصحية واضحة لا لبس فيها، رفع مستوى الوعي الصحي هو الهدف الأسمى للتربية الصحية وللتثقيف الصحي، كما يعد السلوك الصحي أيضًا تعبيرًا حيويًا عن الوعي الصحي، حيث يشكل الوعي الصحي أحد المكونات الأساسية الثلاثة للسلوك. وهناك من يرى أن الوعي الصحي هو التنور الصحي (Health Literacy) وهو المهارة الحاسمة والقدرة لقراءة المعلومات الصحية وفهمها وتطبيقها، فضلاً عن كفاءة الأفراد في جمع وتحليل وتفسير المعلومات والخدمات الصحية الأساسية اللازمة لاتخاذ خيارات صحية مستنيرة. (صالح، وأماني، 2009، ص5). أما مفهوم التوعية الصحية فيستخدم بمثابة مرادف قوي للتثقيف الصحي، وهي عملية تحويلية لا تنقل المعلومات الحيوية فحسب لتستزيدها أو تغيرها، بل تؤثر أيضًا بعمق على الممارسات والمواقف تجاه تلك التغييرات الأساسية وتعدلها. (العامودي، وعبد اللطيف، 1995، ص19).

فالتوعية الصحية مسعى أساسي يرتكز على الأدلة العلمية والتجارب الميدانية، نظرًا لأهميتها البالغة، فقد استحوذت على اهتمام المتخصصين في الرعاية الصحية والخبراء الطبيين كأداة قوية لرفع الحالة الصحية للأفراد داخل المجتمع، ونتيجة لذلك، ظهر جانب ومجال حيوي من الوعي الصحي: الوعي الصحي المدرسي، الذي يسعى إلى تعزيز المعرفة الصحية بين الطلاب وتحويل السلوكيات الصحية الضارة إلى ممارسات إيجابية وصحية، لا يجسد الطلاب هذه السلوكيات فحسب، بل لديهم أيضًا قدرة مذهلة على نشر هذه المفاهيم والممارسات ونقلها بين أقرانهم(Child to Child education)، علاوة على ذلك، يمكنهم توسيع هذا التأثير ليشمل مجتمعهم الأوسع.

وتكون التوعية الصحية المدرسية شاملة عندما تمس النقاط التالية :

– التوعية مهمتها الأساسية هي تحويل السلوك بدلاً من مجرد نشر المعلومات.

– تعزيز سلوك الطلاب وتنمية الاكتفاء الذاتي والاستقلالية في الاعتماد على النفس.

– تزويد الأفراد بالمهارات الحياتية الأساسية (التواصل الفعال، واتخاذ القرارات السليمة، والذكاء الوجداني العاطفي، وإدارة الأزمات، (خاصة في الحالات العاجلة).

– تؤكد على أهمية التمسك والاستعانة بالقيم والمبادئ الصحيحة.

– توسيع تعريف الصحة بمنظار ليشمل أكثر من مجرد غياب المرض.

– تضمن توافق رسائلها بسلاسة مع المناهج المدرسية والبيئة التعليمية المحيطة.
– تمكّن الطلاب من تعزيز الظروف التي تعزز صحة أفضل.
– تحفز التعاون بين المدارس ومختلف المؤسسات والمجتمعات والأسر والخدمات الصحية المحلية.
– تعزز التحسين المستمر للبيئة المدرسية الصحية والحفاظ عليها.
– تأخذ في الاعتبار ضرورة تقديم نماذج يحتذى بها داخل وخارج المؤسسة التعليمية، (القدوة الرشيدة).
– تستغل كل فرصة لتحقيق أقصى استفادة من الموارد التي يمكن الوصول إليها داخل البيئة المدرسية وخارجها. (الإدارة العامة لرعاية أطفال السن المدرسي، ومنظمة الصحة العالمية، ص02).
وهكذا فالتوعية الصحية تمثل مزيجًا قويًا من الاتصالات ونشر المعلومات والترشيد والمبادرات التعليمية التي تسعى إلى رفع مستوى الوعي الصحي وتنوير الأفراد حول الحقائق الصارخة للصحة وتنبيههم إلى التهديدات التي تلوح في الأفق والتي تشكلها الأوبئة والأمراض، يهدف هذا المسعى إلى تمكين مجموعات المجتمع بالمعرفة الأساسية حول القيم الصحية والوقائية المتجذرة بعمق في معتقداتهم وممارساتهم الثقافية، وبالتالي فإن الوعي الصحي يجسد التثقيف الصحي، الذي يتمثل هدفه الأساسي في تنمية شعور متزايد بالوعي الصحي من خلال تشجيع تبني عادات صحية في الحياة اليومية، حيث يجب أن تنبع هذه العملية التحويلية من الفهم الحقيقي والقناعة الراسخة، مما يعني أن المعرفة والرؤى الصحية يجب أن تتطور بسلاسة إلى سلوكيات متسقة يدمجها الأفراد في روتينهم اليومي.

حددت منظمة الصحة العالمية أهداف التوعية الصحية الهامة لتوجيه هذه الجهود في ثلاثة أبعاد:

1. تسليط الضوء على الدور الحيوي للصحة المثالية كحجر الزاوية للقوة المجتمعية أمر بالغ الأهمية.
2. تزويد المجتمع بالمعرفة والمهارات سيمكنهم من مواجهة تحدياتهم الصحية بشكل مستقل وبكفاءة.
3. تعزيز الخدمات الصحية وتطويرها مع ترشيد طريقة الاستفادة منه والحفاظ عليها، سيؤدي إلى فوائد غير مسبوقة لجميع المعنيين. (العامودي، و عبد الطيف،1995، ص 192).

إذن مفهوم الوعي الصحي، تتمثل فكرته القوية في تنوير الأفراد والجماعات من خلال إثارة وتطوير وعيهم لتحويل السلوكيات والعادات الضارة إلى سلوكيات راقية تعزز الصحة، لا سيما بالنظر إلى الارتفاع المقلق في حالات الإصابة بالأمراض المزمنة وغير المعدية، حيث يظل السلوك الممارس هو المحفز الأساسي، سواء حدث بالصدفة أو عن غير قصد، من بين هذه السلوكيات التحويلية الإيجابية التي تعزز الصحة وتساهم في تقدمها ممارسة الرياضة والأكل المغذي الصحي، مما لا شك فيه أن الإطار التعليمي الفعال الممنهج داخل المدارس، وخاصة خلال الفترات الحساسة الأكثر عرضة للسلوكيات السلبية مثل المراهقة، سيكون بمثابة أساس خصب يمكننا من خلاله تنمية الوعي الصحي بين الطلاب من خلال تطبيق التثقيف الصحي كموضوع متميز أو من خلال دمج الموضوعات المتعلقة بالصحة في العلوم والتربية المدنية والتربية البدنية، أو حتى اللغة العربية والتربية الإسلامية.

ففي دراسة قام بها (لوتس Lottes، 1996): بهدف التقييم الدقيق للمزايا المرتبطة بالدورة الصحية

(مساق صحي)، المقدمة في كلية (جوتنبرج)، ركز البحث على سؤالين محوريين: ما هي العوامل التي تساهم في تعزيز فهم الطلاب فيما يتعلق بالتغييرات في سلوكهم بعد الانتهاء من الدورة الصحية؟ ما الذي يوضحه الطلاب فيما يتعلق بتداعيات الدورة الصحية فيما يتعلق بزيادة المعرفة والتعديلات في سلوكهم؟ تم إجراء مسح شامل لتقييم وجهات نظر الطلاب في نهاية الدورة ومرة أخرى بعد فترة أربع سنوات من الانخراط في المناهج الدراسية، للتأكد مما إذا كان للدورة تأثير ملحوظ على ممارسات نمط حياتهم الصحي، أشارت النتائج إلى أن التحولات السلوكية التي لوحظت في نهاية الدورة وبعد فترة الدراسة التي استمرت أربع سنوات شملت: إدارة الوقت، والممارسات الغذائية، وإدارة الإجهاد. (عبد الحق، وآخرون، 2012، ص94).

2-2- أهداف نشر الوعي الصحي:

يمثل الوعي الصحي، كما تم تسليط الضوء عليه سابقًا، هدفًا محوريًا تسعى إليه التربية الصحية (التثقيف الصحي) بلا كلل من خلال مبادراتها وبرامجها المتنوعة، هذا هو الطموح الذي تسعى المجتمعات بشغف لتحقيقه بين أعضائها؛ تصبح أهمية الوعي الصحي داخل أي مجتمع واضحة من خلال السلوكيات التي يظهرها أعضاؤه، سواء كانوا يتبنون عادات صحية أم لا؟ يتضح رفع مستوى الوعي الصحي داخل المجتمع في المجالات الرئيسية التالية:

– من الضروري أن يكون أعضاء هذا المجتمع على دراية جيدة بالمعلومات الهامة المتعلقة بحالتهم الصحية، والقضايا الصحية السائدة، والأمراض المعدية، وحدوثها، والأسباب الكامنة، وطرق الانتقال، والأعراض، معدل الإصابة، فضلاً عن استراتيجيات الوقاية الفعالة وتدابير المكافحة.

– يجب أن يدرك أعضاء هذا المجتمع أن تحمل مسؤولية تحدياتهم الصحية، وحماية صحتهم، وضمان صحة مجتمعهم هو في المقام الأول بالتزامهم، بدلاً من الاعتماد فقط على المؤسسات الحكومية. إن المجتمع الذي نطمح إلى إنشائه وتربيته من خلال تعزيز الوعي الصحي بين مواطنيه هو المجتمع الذي لا يلتزم فيه الأفراد فقط بالإرشادات الصحية والعادات المثالية في جميع جوانب حياتهم، مدفوعين بدوافعهم الذاتية ورغبتهم ولكن أيضًا يشاركون إيجاباً بنشاط في معالجة مخاوفهم ومشاكلهم الصحية.

– من الضروري لأفراد هذا المجتمع اكتساب المعرفة حول الخدمات والمرافق الصحية المتاحة وفهم الغرض منها وتعلم كيفية استخدامها بشكل فعال ومنهجي. (سلامة، 2001، ص 24).

مما تقدم، فإن الهدف الأساسي من نشر وتعزيز الوعي الصحي هو تحويل المعلومات الصحية والمرضية بشكل فعال إلى نماذج قابلة للتنفيذ للسلوكيات الصحية المناسبة للأفراد والأسر والمجتمعات. يبدأ الوعي الصحي بنشر وإعطاء المعلومات الصحية الأساسية، التي هي أساس المعرفة، ويتوج بتبني الممارسات الصحية المفيدة سلوكياً ومع ذلك، هناك العديد من المراحل الحاسمة التي تكمن بين المعرفة والسلوك الفعلي وهي:

أ- **المعرفة (توفير الرؤى الأساسية):** تمثل أحد أهم العناصر المكونة للوعي الصحي والمساهمة في تعزيزه وهي تشمل مجمل الفهم والمعتقدات التي يمتلكها الأفراد فيما يتعلق بمختلف الأمور والقضايا والتحديات الصحية والأمراض، إلى جانب المخاوف الصحية الحرجة.

لمكافحة المشاكل الصحية للأمراض المزمنة بشكل فعال، من الضروري تغيير أنماط الحياة والأنماط السلوكية للأفراد في المجالات المستهدفة، تكمن المعرفة في قلب هذا التحول مما يدل على الفهم الأساسي للعوامل والأسباب التي تساهم في هذه التحديات الصحية، فالمعرفة الصحية تمثل تراكم الأفكار والخبرات والتصورات الجماعية التي اكتسبها الأفراد من مصادر موثوقة وعدة تجارب فعلية حول الحقائق الصحية ووجهات النظر، وتعمل كعنصر حيوي وفعال في الوقاية من الأمراض ومسار مهم لتعزيز الصحة والنهوض بها في شتى المجالات والميادين. (كشيشب، ونادية، 2014، ص5).

ب- **الاقتناع وتحديد الغرض والطموح (الاتجاه):** بعبارة أخرى، بمجرد توضيح المعلومات أو استيعاب المعرفة، يمكن أن تتطور هذه المعرفة ذاتها إلى قناعة قوية بهذه المعلومات. هذا المستوى الذي تتواجد فيه هو (العقل). قد لا يزال الفرد يفتقر إلى الاقتناع حتى عند تعرضه للمعلومات، ومع ذلك، بعد الاقتناع، يمكن أن يظهر ميل قوي وهدف ورغبة وتكوين الاتجاه في الانخراط في سلوكيات صحية، هذا المجال محله (الذات أو النفس).

ج- **تنمية عادات صحية استثنائية:** ما يعنيه حقًا هنا هو التنفيذ الفعلي للروتين الصحي المنشود للأفراد ليشمل الوجود والروتين اليومي للفرد تجنب الإفراط في تناول الطعام والامتناع عن التدخين واتخاذ تدابير استباقية لدرء الأمراض، فمجرد امتلاك المعرفة لا يكفي لتحقيق صحة جيدة، إن التطبيق الحقيقي لهذه الممارسات الصحية هو الذي يؤدي إلى نتائج انتقالية حميدة. (محمد مي،2009، ص25).

وفقًا للمعايير المذكورة أعلاه، يتم تقييم التلميذ والحكم عليه على أنه يمتلك درجة كبيرة من الوعي الصحي، في الحالات التي يُظهر فيها هذا التلميذ المعرفة المطلوبة المتعلقة بالصحة بالمعنى العام، ويظهر ميولًا واتجاهاً ووجهات نظر تجاه هذه المعرفة والمعلومات المتعلقة بالصحة، ويمتلك كفاءات محددة، فإن أي سلوك يجسد جوهر تلك المعرفة الصحية يسمح لنا باستنتاج أن هذا التلميذ قد بلغ مستوى محدد من الوعي الصحي.

2-3- أهمية نشر الوعي الصحي:

يمكن تعريف المجتمعات الصحية بأنها تلك الكيانات التي تعمل بنشاط على تحسين ونشر الوعي الصحي على المستويين الفردي والمجتمعي، مع الاعتراف بأن أهمية الوعي الصحي تتجاوز الحالة الصحية الحالية لأعضائها وتتعلق بالفوائد المحتملة التي يمكن تحقيقها من خلال هذا النشر مستقبلاً، وكذلك تأثيره المترتب على الأفراد، وبالتالي على المجتمع بأكمله، وتتلخص أهمية نشر الوعي فيما يلي:

- تسهيل حصول الأفراد على منظور علمي دقيق يساعد في توضيح الظواهر المتعلقة بالصحة ويجهزهم

للتحقيق في المسببات والفيزيولوجيا المرضية للأمراض، مما يتيح تجنب مثل هذه الحالات والوقاية منها.

– يشكل هذا مصدرًا معرفيًا قيمًا يستفيد منه الأفراد لاتخاذ قرارات صحية مستنيرة عند مواجهة تحديات صحية مختلفة خاصة لحالات الطوارئ.

– إنه يعزز داخل الفرد دافعًا جوهريًا للاستفسار ويزرع شغفًا لمزيد من الاستكشاف والتوجه، حيث يمثل سعيًا ديناميكيًا يتميز بالتطور المستمر. (الشلهوب، 2014، ص3–4).

ويُقر الباحث بأن أهمية الوعي الصحي لا تقتصر فقط على اكتساب المعرفة والمعلومات الصحية النظرية؛ بل تشمل ضرورة تحويل هذه المعرفة إلى سلوكيات تعزز الصحة من شأنها حماية الفرد في الحاضر والمستقبل من القضايا المتعلقة بالصحة. وبالتالي، فإن هذا يمكّن الفرد من الوصول إلى مستوى صحي يمكّنه من العمل بفعالية كمواطن منتج، ومجهز لاتخاذ قرارات صحية مستنيرة عند مواجهة أي مخاوف صحية قد تؤثر على نفسه أو على الآخرين.

2–4– المؤسسات المسؤولة عن نشر الوعي الصحي:

مع تزايد الأزمات الصحية وانتشار موجة الأمراض، وخاصة الأمراض المزمنة منها، على نطاق أوسع أصبحت الدعوة إلى فهم عميق للوعي الصحي أكثر أهمية من أي وقت مضى، حيث أدركت العديد من المنظمات أهميتها اللوجستيكية ودورها الحاسم في رعاية جيل غني بالمعرفة الصحية لتمكينهم من تحسين حياتهم ومجتمعاتهم من أجل تحسين حياة الجميع، فتأكيد العديد من العلماء في هذا المجال والمجالات المجاورة له مثل الطب وعلم النفس بكل فروعه والطب السلوكي و التعليم خاصة بشقه التربوي، على قيمة الوعي الصحي وضرورة توحيد جميع المؤسسات في نشره والترويج له، لتتجاوز هذه المعرفة مجرد الحقائق التي يجب على المتعلمين حفظها؛ فهي تجسد السلوكيات التي يجب نسجها في نسيج حياتهم اليومية، لذلك فإن تزويدهم بهذا الوعي ضروري لتنمية العادات الصحية التي تُمارس بانتظام، حيث أن مجرد المعرفة لا تكفي في إلهام الإجراءات الصحية الواجب القيام بها.

من بين المؤسسات الرائدة المكلفة بمهمة رفع مستوى الوعي الصحي ما يلي:

2–4–1– الأسرة:

تشكل الأسرة الوحدة التعليمية التأسيسية في إطار التنشئة الاجتماعية؛ من خلال هذه الوحدة، تتطور هوية الطفل عبر أبعاد مختلفة، بما في ذلك الجوانب المعرفية والاجتماعية والجسدية والعاطفية، على سبيل المثال عند الولادة، يتم تزويد الرضيع بخدمات الرعاية الصحية الأساسية خلال الأيام الأولى من الحياة. بعد ذلك، ينتقل الطفل إلى المجال المنزلي حيث يقدم مقدمو الرعاية (الأبوين) الرعاية الصحية اللازمة لتسهيل النمو داخل بيئة مثالية. في هذا السياق، تمارس نماذج الأدوار المنزلية تأثيرًا كبيرًا على مسار نمو الطفل خلال المرحلة التكوينية من الحياة، من خلال محاكاة والديهم في السلوكيات اللفظية وغير اللفظية، ينمي الطفل ممارسات نمط الحياة الصحية، وبالتالي لا بد من إنشاء بيئة عائلية صحية ومجهزة بشكل كافٍ ونوعي لتحقيق هذا الهدف. (بدح، وآخرون، 2009، ص16–17).

ومن وجهة نظر (تايلور tailler) ترى بأن هناك العديد من المبررات لإعطاء الأولوية لوحدة الأسرة كمساهم محوري في التثقيف الصحي والتقدم الصحي:

– من الواضح أن الأطفال يكتسبون عاداتهم الصحية من والديهم وبالتالي، فإن تعزيز بيئة تلتزم فيها الأسرة بأسلوب حياة صحي يتيح للأطفال الفرصة المثلى للشروع في حياة صحية منذ البداية.

– تُظهر العائلات التي تضم أطفالًا وواحدًا أو أكثر من البالغين العاملين أسلوب حياة أكثر تنظيمًا وثباتًا مقارنة بأولئك الذين يقيمون بمفردهم وبالتالي، تتميز حياة هذه العائلات بالممارسات الصحية، بما في ذلك: الحفاظ على ثلاث وجبات في اليوم، والحصول على ثماني ساعات من النوم، وتنظيف الأسنان بانتظام باستخدام فرشاة الأسنان، واستخدام أحزمة الأمان...الخ، تتم ملاحظة عناصر الحفاظ على الصحة بشكل بارز في ديناميكيات الأسرة، في مقابل ذلك مدعومة بالأدلة على أن الرجال المتزوجين يظهرون عادات صحية بشكل ملحوظ مقارنة بنظرائهم العازبين، و يمكن أن تعزى هذه الظاهرة جزئيًا إلى الدور المؤثر الذي تلعبه المرأة في إدارة الشؤون الداخلية بطريقة تؤدي إلى إنشاء عادات روتينية صحية.

– يتأثر العديد من أفراد الأسرة بالسلوكيات التي يظهرها أي فرد داخل تلك الوحدة العائلية المتكاملة، ومن الأمثلة البارزة على هذه الظاهرة فعل التدخين السلبي، فإن ممارسة التدخين تضر ليس فقط بالفرد المشارك فيها ولكنها تشكل أيضًا مخاطر كبيرة لمن هم محيطين وعلى مقربة.

– يشكل هذا العامل الأكثر أهمية، بالنظر إلى أن تعديل السلوكيات على المستوى العائلي مثل: (الالتزام بنظام غذائي خالٍ من الكوليسترول) أو (الإقلاع عن التدخين) يشرك جميع أفراد الأسرة، مما يؤكد التزامهم الكبير بمبادرة تعديل السلوك وتزويد الفرد المستهدف بالتغيير بالدعم الاجتماعي والعاطفي الأساسي، كما تشير الأدلة التجريبية إلى أن مشاركة أفراد الأسرة في عملية التغيير يمكن أن تعزز بشكل ملحوظ فعالية التدخل والتغيير. (شيلي تايلور،2008، ص 182–183).

بالتالي، فإن واجب الأسرة في رعاية العادات الصحية داخل أفرادها يمثل واحدة من المسؤوليات الأساسية التي يجب أن تتبناها، ومنه يمكننا التأكيد على أن الدور البارز والوظيفة الرئيسية للأسرة في نشر وتعزيز الوعي الصحي بين أفرادها هي:

– رعاية جو عائلي نابض بالحياة: الأسرة المتناغمة المشبعة بالبهجة والصفاء والرحمة تنمي بشكل كبير الصحة العقلية للأطفال لما تلعبه من تطوير وبلورة للجانب النفسي، الطفل الذي تتم تربيته في بيئة تعاني من الأمراض يكون عرضة للإصابة بالأمراض من خلال التفاعلات الاجتماعية، على العكس من ذلك يمكن للطفل المحاط بأسرة مزدهرة تمامًا المشاركة بنشاط يضمن له الوقاية من الأمراض وتبني دور الدفاع عن التثقيف والتربية الصحية لأنفسهم ولغيرهم.

– يتأثر إنشاء البيئات التي تسهل تأقلم الأطفال مع تبني مختلف السلوكيات المعززة للصحة إلى حد كبير بملاحظاتهم عن الشخصيات الأبوية والأشقاء الأكبر سنًا، كما تلعب الوحدة العائلية ورويتنها دورًا مهمًا في نقل ممارساتها ومعاييرها الأخلاقية إلى الأبناء، وبالتالي تشكيل تفضيلاتهم (التقليد) فيما يتعلق

بالتغذية والشرب، كما تؤثر السلوكيات المتعلقة بالصحة المعروضة في سياق الأسرة تأثيرًا عميقًا على المسار التنموي للطفل وبالتالي من الضروري أن يقوم الآباء بتنمية وتعزيز الممارسات الصحية لدى أطفالهم منذ المراحل الأولى من لنمو أبنائهم.

– تسهيل توفير الموارد والبيئات المواتية لتثقيف أفراد الأسرة من خلال توفير المؤلفات المتخصصة (مجلات، كتب) والدوريات الصحية وتنظيم الرحلات الاستكشافية التي تهدف إلى تعزيز فهمهم لمختلف الموضوعات المتعلقة بالصحة.

– يبرز دور الوالدين بأن يعالجوا ويقدموا الرعاية من خلال استفسارات أبنائهم فيما يتعلق بالصحة، وخاصة تلك المتعلقة بالصحة الجنسية، بشفافية ودقة، ويوضحون هذه الأمور بطريقة مقنعة لابنهم، حيث أن إخفاء الحقيقة يمكن أن يؤدي إلى تدهور الثقة. وبالتالي، قد يسعى للحصول على معلومات من الأقران والمصادر الخارجية.

– تبني الممارسات الغذائية التي تساعد على النمو والتطور الأمثل للأطفال بدنياً ونفسياً، وتعزيز تعويدهم على هذه الممارسات، وزيادة الوعي بشأن العادات الغذائية الضارة، وتحفيزهم على تجنب مثل هذه العادات. (الأحمدي ،1424هـ، ص، 37–38) ؛ (سلامة،2001، ص132).

من الضروري أن تزرع الأسرة ممارسات صحية في أطفالها الصغار، فعادةً ما تكون المعرفة مطلوبة قبل اعتبار التفاصيل الدقيقة، تبدأ رحلة غرس العادات الصحية داخل المنزل وتتقن في الفصل الدراسي بشكل تدريجي، كما أنه. مع نضوج الطفل تقوم الأسرة تدريجياً بتحسين الحكمة التي توجه تبني أسلوب حياة صحي، مع تعديل الأفكار لتتماشى مع ميول الطفل ومهاراته الفريدة. (زرزور، 2008، ص 48).

وحسب منظور الباحث يشكل نسيج الحياة الأسرية أساسًا حيويًا لرعاية الصحة وتعزيز العادات الصحية. وبالتالي نحن مقتنعون بأن التحول الجوهري يكمن نحو استهداف استراتيجيات التدخل للعائلات، بدلاً من الأفراد المنفردين لأنه سيؤدي إلى تحولات أكثر عمقًا في السلوكيات.

2–4–2– المدرسة:

المؤسسة التعليمية هي مؤسسة مجتمعية معروفة باسم المدرسة، ابتكرها المجتمع لتحقيق أهداف محددة، وهي بمثابة واحدة من أبرز المؤسسات المسؤولة عن تعليم و توجيه الأمور الصحية، إذ تكمل الدور الأسري وتؤكد على أهمية تعزيز العادات، وبالتالي تسهيل تحقيق وتعزيز الوعي الصحي بين الطلاب، كما تعتبر المؤسسة التعليمية هيكلاً محوريًا يساهم بشكل كبير في التطور العلمي والثقافي للطلاب، علاوة على ذلك فإنه يلبي الاحتياجات الصحية للطلاب من خلال ضمان حصولهم على الرعاية الصحية المناسبة وتعزيز السلوكيات الصحية المفيدة، وهذا بدوره يتوج بالنهوض بمعايير الصحة العامة الشاملة داخل المجتمع، بعد بلوغ المتعلمين مستوى من التربية الصحية. (شكر، وآخرون،1999، ص 14).

يعد المنهج الدراسي بمؤسسات التربية والتعليم في الدول الرائدة في التربية الصحية، بمثابة الأداة الأساسية التي تستخدمها السلطات التي تُسير البنية التعليمية بنقل المعرفة إلى المتعلمين وبالتالي يجب تصميم هذه

المناهج لتتماشى مع الاحتياجات والقدرات الخصوصية للطلاب علاوة على ذلك يجب استخدام هذه الأطر التعليمية لتنمية فهم الطلاب وتعزيز سلوكهم، كما يعمل المنهج الدراسي كقناة مرنة لتحقيق كل من التطلعات التعليمية لسياسة الدولة والأهداف المجتمعية المنتهجة في رعاية الطلاب، وتشمل المكونات الرئيسية تعزيز المفاهيم الصحية، والوعي الصحي، والسهر على تلاشي العادات الصحية الضارة والاتجاهات السلبية، وبالتالي إعادة تشكيل الروتين الشخصي والأطر السلوكية إلى أنماط حياة صحية، مثل التغذية المتوازنة، وتعزيز النشاط البدني، وتعزيز الحوار والتفاعل المستمر، وإعطاء الأولوية للمبادرات الوقائية في تطوير الصحة، وتعزيز التثقيف الصحي، والتشابك بين الأساليب العلاجية والوقائية للتأكيد على أهمية ومزايا الوقاية. (طلافحه، وسائدة، 2007، ص 103).

كما يعتبر المعلم كأداة محورية في مجال التربية الصحية بشقها المدرسي، حيث يتبوأ موقعًا قياديًا في الإطار التعليمي، فيقع على عاتقه نقل المعرفة للطلاب فيما يتعلق بالممارسات الصحية من خلال توجيه و تحويل سلوكياتهم الصحية، وبالتالي تعزيز مستوى وعيهم الصحي، سابقاً كان عبء صحة الطلاب وتنمية الثقافة المخصصة نحو الصحة المثالية يقع في كثير من الأحيان على عاتق الآباء، وفي بعض الأحيان للممارسين الطبيين وموظفي التمريض المنتسبين إلى منظمات الصحة العامة ومجموعات المتطوعين المختصين من قطاع الصحة، وقد أدى ذلك إلى تهميش دور المعلم، على الرغم من إدراكه لعدم تحمله المسؤولية فيما يتعلق بسلوك الطلاب وتوجهاتهم الغير سليمة خاصة خارج المدرسة، ومع ذلك يشكل المعلم أحد أهم مكونات الفريق الصحي ويجب أن يشارك بشكل استباقي في نشر الوعي الصحي بين الطلاب، لتشمل مسؤوليات المعلم ودوره الفعال الأبعاد التالية:

– تسهيل اكتساب المعرفة المتعلقة بالصحة للطلاب وتوجيههم داخل البيئة التعليمية وخارجها لتبني الممارسات المفيدة، وكذلك ضمان التحديد المبكر لأي تغييرات استباقية في الحالة الصحية قد تظهر لدى الطلاب أو المؤشرات الأولية للأمراض مثل ارتفاع درجة حرارة الجسم والقيء والرعاف وغيرها.

– إجراء الرقابة الصحية الدورية للطلاب داخل الفصول الدراسية لتقييم نظافتهم الشخصية وسلوكياتهم، مع التدقيق أيضًا في بيئة الفصل الدراسي، بما في ذلك دوران الهواء بقاعة الدراسة والإضاءة الكافية وتوضيح أهمية هذه الملاحظات للصحة العامة للطلاب.

– تعزيز مشاركة الطلاب في الأدبيات، الأنشطة والموضوعات ذات الصلة بالصحة، بالإضافة إلى تشجيع وتحفيز حضورهم في المؤسسات والمرافق الصحية في الخرجات والرحلات العلمية لتنمية فهم قوي للمفاهيم الصحية وسبل الوقاية وزيادة الوعي بها. (موسيس دير هاكوبيان، 1981، ص 35). ولذلك تلعب المؤسسة التعليمية دورًا أساسيًا في تعزيز الوعي الصحي ورفع معاييره بين الطلاب بدور المعلم المحوري ومن خلال المناهج والأنشطة المتنوعة التي تزود الطلاب بالمعرفة الممنهجة والحقائق الصحية الجوهرية، مع غرس العادات والسلوكيات الصحية.

كما تهدف المؤسسة التعليمية، التي تشمل المناهج والمواد التعليمية والمعلمين والأنشطة الفعالة الصفية منها واللاصفية، إلى بلوغ الشخصية المثالية وتعزيز التصرف النفسي المتماسك للطالب، فالإذاعة المدرسية مثلاً خدمة البث فيها تعمل جنبًا إلى جنب مع العديد من المشاريع التعليمية، إنه بمثابة أداة تربوية يسهل تطبيقها في سياق تعليمي تقدم الطلاب في الأبعاد المعرفية والفكرية والاجتماعية. ومع ذلك، فقد أشارت الأبحاث إلى أن عملية التعلم تتجاوز عروض وحدود المؤسسة التعليمية لتشمل تأثيرات كبيرة من الهياكل الثقافية والمجتمعية. (بني خلف، 2007، ص717–718).

كما قد تسهل المؤسسات التعليمية أيضًا المبادرات التي تتضمن زيارات منزلية يقوم بها المعلمون بمشاركة الطلبة والمهنيون الصحيون بشتى تخصصاتهم، وعمال الخدمة الاجتماعية للمشاركة في حوار مع أولياء الأمور بشأن المشكلات الصحية التي يواجهها أطفالهم، استزادة على ذلك تتمثل المسؤولية الأساسية للمؤسسة التعليمية في توفير خدمات الرعاية الصحية للطلاب، بما في ذلك تقييم ومراقبة حالتهم الصحية، والوقاية من الأمراض المعدية وإدارتها، وتوفير المساعدة الطبية الطارئة، والتدريب على الإسعافات الأولية، ودعم الطلاب ذوي الحاجيات الخاصة والتكفل بهم خاصة في محيط تمدرسهم؛ (سلامة، 2001، ص 133–134). ويظهر دور المدرسة في نشر الوعي الصحي من خلال ما يلي:

– تزويد الطلاب برؤى ومعارف شخصية حول الأمراض التي لا تعد ولا تحصى التي يمكن أن تصيب جسم الإنسان.

– توجيه الطلاب بالبروتوكولات الصحية الأساسية المصممة لإحباط المخاطر والأمراض المحتملة.

– تقديم استراتيجيات صحية ناجعة وعملية للطلاب تمكنهم من التغلب على التحديات الصحية التي يواجهونها هم أو أقرانهم، أسرهم.

– تعزيز تطوير العادات الصحية في مختلف المجالات، بما في ذلك الأكل المغذي والنظافة والترويح والتعليم والمذاكرة الجماعية وغيرها.

– ضمان الرعاية الصحية المتاحة للطلاب من خلال الفحوصات الدورية المنتظمة والإدارة الدقيقة للحالات المرضية.

– تقديم محاضرات تفاعلية وتوزيع كتيبات إعلامية إرشادية وتنظيم عروض وأنشطة تعزز الوعي الصحي لدى الطلاب وأولياء أمورهم.

– إعطاء الأولوية للصحة النفسية للطلاب من خلال تخفيف المخاوف والقلق، مع معالجة صراعاتهم العاطفية والوجدانية لحمايتهم من الاضطرابات والانحرافات النفسية. (الأحمدي، 1424هـ، ص39).

إن المؤسسات التعليمية حسب الباحث، بهياكلها و بمناهجها في مضمونها وجب إعطاء الأولوية لتنمية الوعي الصحي بين أعضائها خاصة الطلاب بما يتماشى مع مراحل نموهم، إذ تمثل ثاني أهم مؤسسة تأثير بعد الأسرة في رعاية الصحة، نظرًا للوقت الكبير الذي يخصصه الطلاب للمدرسة، فإنها بمثابة أرض خصبة لهم لاستيعاب الوعي الصحي والمعلومات السليمة المنقحة وتمكينهم من اتخاذ خيارات

مستنيرة فيما يتعلق بصحتهم وصحة الآخرين، حيث هذه المعرفة التأسيسية الممنهجة تعزز العادات الصحية منذ الصغر وتنتقل بسلاسة من حدود المدرسة إلى منازلهم والمجتمع.

2-4-3- المؤسسة الصحية:

تشكل مرافق الرعاية الصحية المؤسسات الأكثر أهمية في ترشيد التربية الصحية ونشر الوعي الصحي خاصة لدى البالغين مهما كان مستواهم الثقافي داخل المجتمع لأنها بدورها تراعي خصوصية ذلك، تتجلى هذه الأهمية من خلال أنشطة التثقيف الصحي والإرشاد التي يقوم بها مختلف أعضاء اللجنة الطبية بالمستشفيات والمراكز الصحية، بالإضافة إلى مسؤولياتهم التشخيصية والعلاجية تجاه المرضى وبالتالي يلعب المتخصصون في الرعاية الصحية بما في ذلك الأطباء والممرضين، دورًا محوريًا في رفع مستوى وعي المرضى وتثقيفهم وإرشادهم حول المخاطر المحتملة المرتبطة بالأمراض المختلفة، وتقديم النصائح الصحية والطبية المتخصصة للأفراد، وتحفيزهم على طلب العناية الطبية فقط في المستشفيات والمراكز الصحية عند مواجهة أمراض معينة، وبالتالي تثبيط إهمال المشكلات الصحية التي يمكن أن تؤدي إلى تفاقم الحالة وتعقيد العلاج، بالإضافة إلى ذلك لا بد من إقناع المرضى بالالتزام بالأدوية الموصوفة لهم بجد حتى تتحسن صحتهم ويتم القضاء على المرض بشكل نهائي، خاصة في حالة الأمراض المعدية. وعلاوة على ذلك تُعقد الندوات والمحاضرات التثقيفية الصحية في مختلف قطاعات المجتمع وخاصة في المناطق التي تعاني من نقص ملحوظ في الوعي والخدمات الصحية، حينها يتم تنفيذ هذه المبادرات من قبل الأطباء أو المستشارين الصحيين أو الأخصائيين النفسانيين بالتعاون مع أفراد المجتمع (الجمعيات). الهدف الأساسي من ذلك هو رفع مستوى الوعي الصحي بين أفراد المجتمع من خلال تثقيفهم بشأن مسببات الأمراض والتدابير الوقائية لتجنب العدوى، مع تعزيز الأنماط السلوكية الصحية مثل الحفاظ على النظافة، وتقديم الإسعافات الأولية داخل الأسرة، واتباع أنظمة غذائية متوازنة، والالتزام الكلي بالوصفات العلاجية حتى الشفاء التام، واختيار بيئة معيشية مواتية مع ممارسة الأنشطة الرياضية، كل ذلك مع تجنب العادات الضارة مثل التدخين، واستهلاك الكحول، وتعاطي المخدرات، وقضم الأظافر، والمشي حافي القدمين، إلى جانب السلوكيات السلبية الأخرى التي تعرض صحة الفرد للخطر كالتعامل مع مختلف الحيوانات وفق بروتوكولات معينة خاصة الحيوانات الأليفة لتجنب نقل المرض والعدوى من الحيوان للإنسان؛ وبهذه الطريقة، تتخذ مهنة الطب بعدًا إنسانيًا يتجاوز التزاماتها السريرية العلاجية في حيز مغلق. (علي فهمي،1997، ص31-39).

كما تتحمل الإدارة الصحية، المعرضة للانتقاد غالب الأحيان خاصة في الدول المتأخرة في الرعاية الصحية، المسؤولية المباشرة عن علاج الأفراد المصابين بمجموعة متنوعة ومتعددة من الأمراض، وكذلك عن الوقاية من هذه الأمراض بين السكان، يشير هذا إلى أن مساهمة الإدارة الصحية في مبادرات الصحة العامة متشابكة بشكل معقد مع العديد من المحددات الأخرى التي تؤثر على جميع أبعاد الوجود، أي العوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية المتعلقة بأفراد المجتمع، فمن الضروري لجميع أصحاب

المصلحة بما في ذلك المتخصصين في الرعاية الصحية والمتخصصين ذوي الصلة، الاعتراف بالحقيقة الأساسية بأن الإصلاح الهادف لا يمكن تحقيقه بمجرد إنشاء إطار هيكلي تنظيمي أو تدابير تشريعية، فلا يمكن تحقيق تحسينات في الحالة الصحية للسكان وتوعيتهم إلى جانب التحسينات في مستويات التغذية والظروف المعيشية العامة، دون تعزيز الوعي الاجتماعي والصحي الجماعي، إلى جانب الجهود الحقيقية والجادة من أفراد المجتمع نحو التحول والإصلاح.(فريحات، 1988، ص 128).

كما يجب على المستشفى على غرار مؤسسات الرعاية الصحية الأخرى المكرسة لخدمة السكان، إقامة اتصالات مع المجتمع لتثقيفهم حول مهامه ودوره الجوهري والفعال ونجاحات عملياته، والنظر في احتياجات المرضى والمقيّمين لفعالياته، وحماية أصوله التنظيمية وتنفيذ مبادرات الوقاية بأنواعها والتخفيف من خطر الأمراض المنتشرة، جنبًا إلى جنب مع اتباع استراتيجيات صحية فعالة وناجحة لمكافحة الأمراض والمخاطر الصحية على المستوى الفردي و الجماعي.(حسين، 2003، ص 42).

يبرز الباحث من الأهمية أن ندرك بأن المؤسسة الصحية تشارك في عملية التوعية الصحية لأفراد المجتمع من خلال تنمية الشعور بالمسؤولية الاجتماعية تجاه صحة مجتمعهم، في مقابل ذلك يتمثل الطموح الأساسي للمؤسسة الصحية في تحويل السلوكيات بين الأفراد والجماعات والمجتمعات لتنمية عادات صحية أو الدعوة إلى سلوكيات مثالية منذ البداية، بالإضافة إلى توليد المعرفة والمواقف والكفاءات داخل الكفاءات العاملة في المؤسسة الصحية لتمكينهم من اتخاذ خيارات صحية مستنيرة للآخرين.

2-4-4- المؤسسة الدينية:

تعتبر المؤسسة الدينية واحدة من أهم منظمات الصحة الاجتماعية والنفسية لجميع شرائح المجتمع من صغار وكبار لما تجسده من دور بارز ومؤثر في التربية الصحية بين أفراد المجتمع، يتم تحقيق ذلك من خلال الخطب الدينية بالصلوات التي يلقيها مسلمون ذوي كفاءة و معرفة مرجعية لأصول الدين الإسلامي السوي من فقهاء، علماء وشيوخ الدين، إلى جانب المحاضرات والنصوص الدينية والتعاليم في المساجد خاصة حين يمس ما يتم تقديمه من محتوى طبقة الأميين وكبار السن من المجتمع، بمضمون يحوي العديد من المبادئ الدينية التي تؤكد الممارسات الصحية وسن سنن حميدة يقتدى بها، بالإضافة إلى وظائفها الأخلاقية والروحية التوعوية للمسلم حين يكون سلوكه سواء تجاه نفسه أو تجاه تفاعله بمجتمعه، المسندة مرجعياً للقرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، ويتجلى ذلك في الإرشادات والتوصيات الصحية التي تشجعنا العقيدة الإسلامية على اعتمادها واتباعها، مثل الحفاظ على النظافة الشخصية، وممارسة الرياضة والحفاظ على نظافة المنازل والشوارع والأماكن العامة، والالتزام بآداب الأكل والشرب والحوار السليمة، وعلى العكس من ذلك فإنه ينصح أيضًا بعدم الوقوع في المحرمات مثل التدخين واستهلاك الكحول وتعاطي المخدرات والانخراط في الممارسات التي تؤدي إلى الأمراض المنقولة جنسياً. (الأحمدي، 1424 هـ، ص 41). هذه التعاليم الصحية تعزز تنمية العادات الصحية ودمجها في شخصية أفراد المجتمع، يتجلى هذا في نهاية المطاف في تأثير إيجابي على الحالة الصحية العامة داخل المجتمع بالتالي، تعد

أماكن العبادة بمثابة خزان غني للتعليم الديني ويمكن القول إنها المصدر الأكثر أهمية لدعم القيم والأخلاق والسلوكيات الجديرة بالثناء، فالمساجد يؤدون وظيفة مزدوجة تتمثل في التعبد والتعليم على الأسس الشرعية، كما يجب التنويه بأنه يتذبذب تأثير هذه المؤسسات من منطقة إلى أخرى ومن دولة إلى أخرى، كما يتم تناول العديد من الموضوعات المتعلقة بالصحة في برامجها التعليمية والإرشادية لصحة مثالية لكل مسلم، مما يجعلها مصدرًا إضافيًا للمعلومات الصحية التي تستحق الدراسة الجادة. (بني خلف ،2007، ص71).

2-4-5- المؤسسة الإعلامية:

تشكّل المجموعة المتنوعة من الوسائط الإعلامية المطبوعة والسمعية والمرئية بنسج تأثيرها بشكل معقد في نشر وتبليغ الوعي الصحي عبر مختلف الفئات المجتمعية من خلال حملات تركز على الأبعاد الصحية بما فيها تدابير الوقاية والتثقيف والتعليم داخل المجتمع، لا سيما خلال بداية انتشار مرض معدي ومحفوف بالمخاطر يستعد للتسلل إلى السكان، في مثل هذه السيناريوهات ستكشف عديد وسائل الإعلام وأبرزها التلفزيون والراديو والمطبوعات عن برامجها الإعلامية التي تهدف إلى تزويد أفراد المجتمع ككل بالمعرفة الاستباقية فيما يتعلق بالتهديدات التي يشكلها المرض، ومسارات انتقاله، والتدابير الوقائية لدرء العدوى علاوة على ذلك، ظهرت وسائل التواصل الاجتماعي وخاصة الإنترنت والهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر وبرمجيات الذكاء الاصطناعي، كعنصرين رئيسيين سهلين في الاستعمال لكل شرائح المجتمع وبسرعة وفعالية رهيبة في نشر الممارسات الصحية والالتزام بها، والوعي بالأمراض واستراتيجيات الوقاية، كما لا ننسى ما تنفرد و تتميز به مختلف الصحف والمجلات والندوات والمحاضرات الطبية بنفوذ كبير خاصة في المناطق المعزولة و المحرومة من الخدمات الصحية الكافية المبنية على التكنولوجيا، حيث يكون الوعي الصحي منخفضًا بشكل ينذر بالخطر، فيتم تسليط الضوء بتشكيل خلية أزمة تعمل على التحديات الصحية التي يواجهها سكان هذه المناطق للتعرف على أسبابها الكامنة، مع تثقيف الأفراد في نفس الوقت حول تنفيذ الممارسات السلوكية الصحية، ويكملها توفير الخدمات الصحية من المستشفيات ومراكز الصحة النفسية، كلها لهدف هو تعزيز المشهد الصحي للمجتمع. (ندى، 2009، 189).

لقد تطورت وسائل الإعلام لتصبح حافزًا قويًا لتعزيز السلوكيات والممارسات وتغييرها لأن رسائلها تبلورت في إطار شامل من الأفكار التي تبني المعايير التي تحدد حياتنا، لقد برزت كقوة لا يمكن إيقافها حيث أحكمت قبضتها على مصادر المعلومات التي يعتمد عليها أفراد المجتمع والنخب والمجموعات والمنظمات لتشكيل الآراء واتخاذ القرارات وتحقيق تطلعاتهم، في إنتاج ونشر البرامج الصحية المتنوعة مع الاستفادة من وصولها لتجسيد واقعياً التربية الصحية والوقائية. (سامي، وآخرون،2012، ص 320).

2-5- أبعاد ومجالات الوعي الصحي:

برزت مسألة الوعي الصحي ونشره الفعال كأولوية وهدف حاسم للتربية الصحية اليوم، خاصة وأن الأفراد يواجهون مخاطر صحية وبيئية متزايدة تتزايد جنبًا إلى جنب مع التقدم السريع في التكنولوجيا والصناعة. وقد دفع هذا الواقع العديد من الدول على مستوى العالم إلى تكثيف جهودها لمواجهة هذه التحديات من خلال حلول مختلفة، بما في ذلك تطوير مناهج مبتكرة وبرامج دراسية شاملة ومحتوى صحي غني، وكلها تهدف إلى تمكين الأفراد من اتخاذ خطوات استباقية لحماية أنفسهم ومجتمعاتهم، عند تطلع الباحث على الأدبيات الموجودة حول الوعي الصحي وأبعاده المتنوعة، يمكن تصنيفها إلى (خمسة) مجالات متميزة:

2-5-1- الوعي الصحي الشخصي (Personal Awareness):

كل فرد يمتلك القدرة والأهلية العقلية ملزم بتعزيز الوعي الصحي وتقديم التوجيه والإرشاد بشأن العناية بالجسم والحفاظ على الصحة داخل المجتمع، يبدأ كل شيء بالاعتراف بالعوامل المختلفة التي تؤثر على السلوك، والنظر فيها بعناية، واستكشافها من وجهات نظر متعددة، كما تقف الوقاية كمبدأ أساسي استحوذ على اهتمام الإنسان منذ العصور القديمة، حيث تظل الطريقة الوحيدة التي يمكن للأفراد من خلالها مكافحة الأمراض بفعالية وتخفيف فعالية الآثار الضارة.

تكمن جذور الوقاية من الأمراض بشكل أساسي في التدابير الاستباقية التي نتخذها للقضاء على الجراثيم من بشرتنا ومنع تكاثرها ودخولها من خلال أي فتحات الأجهزة الجسمية الطبيعية، أو إصابات جلدية كالجروح والحروق، تُعرف هذه الممارسة الحيوية بالصحة الشخصية، تشمل (Personal health) مجموعة من الإجراءات الأساسية التي يتخذها الأفراد لحماية أعضائهم من الأمراض وتطوير مناعتهم بالرفع من كفاءتها ضد الجراثيم الضارة التي قد يواجهونها. (الشاعر، وآخرون، 2005، ص91). ويتعلق الأمر بالتوعية الشخصية فيما يندرج بمضمون الوعي بأهمية الصحة والنظافة والتغذية والنوم والعمل والاستجمام والتمارين البدنية والأنشطة الترفيهية الترويحية أثناء أوقات الفراغ وغيرها. كما يجب توجيه الانتباه نحو التنظيف الدقيق لكل من أظافر اليدين والقدمين، بالإضافة إلى تقليم هذه الزوائد المتجددة في الوقت المناسب عند الضرورة، كذلك تتطلب نظافة الفم الغسيل المنتظم وتطبيق معجون الأسنان أثناء تنظيف الأسنان بالفرشاة الشخصية، كما يتطلب تجويف الأنف تنظيفًا دوريًا من خلال التمخط و الكشط ، يُنصح الأفراد بتنظيم جداولهم لاستيعاب الزيارات الضرورية إلى دورات المياه للاستفراغ، وإعطاء الأولوية لاستهلاك الخضروات الطازجة للتخفيف من خطر الإمساك، وتقليل الاعتماد على الملينات كلما كان ذلك ممكنًا.(سلامة،2001، ص131).

تشكل النظافة الشخصية جانبًا أساسيًا من الحفاظ على الصحة، تشمل التطهير الشامل للجسم بأكمله بمعدل لا يقل عن مرة أو مرتين أسبوعيًا، بالإضافة إلى تنظيف وتطهير اليدين وتجويف الفم والممرات الأنفية وسطح الوجه والقنوات السمعية وفروة الرأس، بالإضافة إلى ضرورة غسل اليدين قبل تناول الطعام وبعد فعل التبرز أو التبول، خاصة بعد التفاعلات مع الأفراد المصابين بنوع من المرض، باستخدام

الصابون والماء لتحقيق الفعالية المثلى للتطهير، وضمان طرق التنظيف المزدوج لمخارج الجسم البيولوجية بالماء الفاتر بعد التبول و التغوط.

من الضروري أيضًا الحفاظ على أظافر جيدة العناية، والاهتمام بشكل وبنظافة الشعر الشخصية، والامتناع عن البلغم إلا بمنديل مخصص يكون بقطعة قماش أو ورقة، وحماية الفم والأنف أثناء نوبات العطس أو السعال، والامتناع عن رمي القمامة في الأماكن العامة.

إن مجال الصحة الشخصية وميدانها يعتمد بشكل أساسي على مبادئ التدابير الوقائية واستراتيجيات الحماية والنظافة الدورية للصحة العامة، يتم تحقيق ذلك من خلال سلسلة من الاستراتيجيات الوقائية التي تشمل اعتماد نظام غذائي مغذي وصحي، والالتزام بالنظافة، والمشاركة في الأنشطة البدنية التي تهدف إلى تحصين الجسم وتطوير مستويات اللياقة البدنية، بالإضافة إلى تنفيذ الفحوصات الطبية المنتظمة دورياً والاستفادة من خدمات الرعاية الصحية المتاحة داخل المجتمع، وكذلك تجنب المخاطر المحتملة والأنماط السلوكية الضارة مثل تعاطي التبغ وتعاطي المخدرات واستهلاك العقاقير، بالإضافة إلى تجنب السمنة والالتزام علميًا برامج تخفيض الوزن التي تم التحقق منها.(عبد العزيز،2010، ص51).

كما تكمن **أهمية الصحة الشخصية وضرورتها الملحة فيما يلي:**

- القدرة على إعاقة تراكم وتكاثر الكائنات الحية الدقيقة على الأسطح الغشائية خاصة المكشوفة للجسم.
- تمنع توالد الكائنات الحية الدقيقة داخل الفتحات المختلفة، بما في ذلك القناة السمعية والممرات الأنفية.
- تقليل وجود جزيئات غريبة من مخلفات الأطعمة في تجويف الفم مع قوام مثالي لطقم الأسنان.
- الحفاظ على السلامة والقدرة الوظيفية للكائن الحي.
- تزويد الكائن الحي بالعناصر الغذائية الأساسية وفترات الراحة والاسترجاع اللازمة للأداء الأمثل.
- ضمان الكفاءة الفسيولوجية للأعضاء من خلال الالتزام بممارسات الحركة والنشاط البدني الموصي بها. (الشاعر، وآخرون، 2005، ص 91).

حسب الباحث من أجل أن يحافظ الفرد على صحته الشخصية، من الضروري أن ينخرط في (ثلاثة) مجالات مترابطة تعزز وتكمل بعضها البعض، كل من هذه المجالات ضروري ولا يمكن التغاضي عنه:

1. الحفاظ على سلامة جسده وعقله وبيئته المحيطة من خلال تبني السلوكيات المعززة للصحة وتنمية العلاقات الإيجابية مع الأفراد المقربين والمجتمع ككل.
2. تجنب جميع الممارسات والعادات الضارة التي تجعله عرضة للمرض.
3. إجراء تقييمات طبية استباقية في مرحلة مبكرة، وتسهيل التعرف على الأمراض وتسريع علاجها.

2-5-2- الوعي الصحي الغذائي (Dietary Awareness):

إن الغذاء له قيمة كبيرة في عالم الوجود البشري، إنه بمثابة المادة الأساسية الضرورية لتوفير الطاقة اللازمة للعمليات البنائية والأنشطة الأيضية وإصلاح وتجديد الهياكل الخلوية المعرضة للتلف وبالتالي، ديمومة صحة الأفراد، علاوة على ذلك، يلعب الغذاء دورًا مهمًا في التركيب الحيوي للعديد من الجزيئات

الحيوية الأساسية داخل الكائن البشري، بما في ذلك الإنزيمات والهرمونات والإفرازات من الغدد اللعابية. (المهجة،2009، ص292). كما تشمل التغذية، كتخصص علمي التركيب الكيميائي الحيوي للمواد الغذائية، وعمليات الهضم والتمثيل، فضلاً عن العواقب الفيزيولوجية المرضية لنقص التغذية، في جوهرها تستلزم التغذية عددًا لا يحصى من التفاعلات البيوكيميائية والفسيولوجية اللازمة لبناء وتجديد أنسجة الجسم، والتي تسهل التنفيذ المستدام للأنشطة الفسيولوجية الأساسية. (سلامة، 2001، ص 79). التغذية المتوازنة تشكل مكونًا أساسيًا لنمط حياة صحي متوازن، لتشمل مجمل الآليات البيوكيميائية والفسيولوجية التي يكتسب من خلالها الكائن الحي العناصر الغذائية الأساسية اللازمة للحفاظ على نمط الحياة، وتوليد الطاقة اللازمة للوظائف الفسيولوجية الحيوية ودخوله في أنشطة متنوعة تسهل النمو وإصلاح الأنسجة التالفة. (الجمال،2004، ص40).

تظهر الأمراض المعاصرة سريرياً مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والأورام الخبيثة وداء السكري ارتباطًا كبيرًا بالجودة الغذائية، إن الاستهلاك المفرط للأطعمة الغنية بالدهون والصوديوم والسكريات، إلى جانب نقص الألياف الغذائية والفيتامينات الأساسية، يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بهذه الحالات. علمياً الأمراض المزمنة المرتبطة بالتغذية لا تعطل الحركة الجسدية وتعوق النمو المعرفي فحسب، بل تشكل أيضًا تهديدًا كبيرًا وعاملًا مهيمنًا في الوفيات، وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، فإن المحددات التي تسهل ظهور الأمراض المزمنة تشمل الاستهلاك المفرط للدهون، وعدم كفاية الممارسة للتمارين البدنية، وزيادة الوزن، قلة الاستهلاك للأطعمة الصحية الوفيرة بالألياف الغذائية سهلة الهضم.(WHO, 1995)

إذن تؤثر العادات الغذائية بشكل كبير على القضايا المتعلقة بالصحة، لا سيما فيما يتعلق بالأمراض المزمنة التي تنشأ عن السلوكيات الروتينية المعتادة، حيث تشمل الممارسات الغذائية الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد أو المجتمعات في استهلاكهم اليومي للغذاء وتتأثر بعدة محددات مختلفة: طبيعة الغذاء، وإمكانية توافره، والعادات والتقاليد الاجتماعية، والظروف الاقتصادية، والعوامل المناخية، والحالة الصحية. يعد تبني العادات الغذائية المناسبة مكونًا أساسيًا لإطار صحي متكامل وقوي، كما يعمل الطعام الغني بالمغذيات كمسار موثوق لتحقيق الصحة المثلى، وعلى العكس من ذلك يمكن أن تؤثر ممارسات الأكل السيئة صحياً بشكل كبير على النتائج الصحية الحالية والمستقبلية.

من المعترف به علمياً على نطاق واسع أن النظام الغذائي دون المستوى الأمثل يساهم في العديد من المشكلات الصحية، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم والسكري والسمنة وهشاشة العظام وارتفاع مستويات الدهون في الدم ومضاعفات تسوس الأسنان والعديد من الأمراض الحادة والمزمنة، بالإضافة إلى ذلك فإن بعض المواد الغذائية متورطة في تطوير أنواع معينة من السرطان. (الركبان، 2009، ص79).

في ضوء الارتفاع الكبير للأمراض المرتبطة بالتغذية، أصبح من الضروري إنشاء برامج تهدف للتوعية الصحية الغذائية لرفع فهم الصحة الغذائية بين الأفراد، ليشمل ذلك اكتساب وفهم المعرفة المتعلقة بالغذاء ومكوناته والتغذية الصحية، فضلاً عن القدرة على تطبيق هذه المعرفة باستمرار كنمط في الحياة اليومية،

وبالتالي تحويلها إلى ممارسة معتادة تُنير قدرات الفرد في التعرف على المسؤوليات المنزلية الشاملة التي تعزز صحته ورفاهيته في حدود إمكانياته. (القدومي، وزايد كاشف، 2009، ص09).
يتبين من خلال هذه المعطيات أن الوعي بصحة الغذاء يؤكد على أهمية الممارسات الغذائية المثلى للحفاظ على الصحة العامة، حيث تساهم السلوكيات الغذائية البشرية بشكل كبير في الوقاية من الحالات الصحية المختلفة وإدارتها وحتى شفائها، كلما كانت عاداتنا أكثر صحية، زادت قدرتنا على تجربة حياة تتميز بالسلامة وخالية من المشاكل الصحية. فالوعي الغذائي يقصد به مبادرة لتنمية وتطوير فهم أفراد المجتمع لأهمية التغذية المثالية (النوعية) وفهم مبادئها الأساسية، والتي تشكل تكاملياً إطارًا متماسكًا يتم فحصه لتحقيق الأهداف الشاملة للتربية الغذائية، كما يمكن نقل هذه المعرفة من خلال مناهج متميزة بالاستقلالية، لا سيما في المستويات العليا من التعليم. (فخرو،2003، ص 25).
ويعرفه الباحث بشكل مقنع بأنه اكتساب لسلوك أساسي من قبل طلاب السنة الرابعة للتعليم المتوسط للمعرفة الصحيحة والاتجاهات الإيجابية لعادات الأكل المفيدة صحياً، والتي تساهم بشكل كبير في الوقاية من الأمراض الحديثة المرتبطة بممارسات الأكل السيئة التي تهدد حياتهم الآن وفي المستقبل.

تلعب المدرسة دورًا محوريًا في تغيير عادات الأكل لدى المتعلمين، كما أن التواصل الاجتماعي مع أقرانهم يوفر لهم تجارب وخبرات لا تقدر بثمن لينقلوها بدورهم إلى المنزل، فخلال فترة المراهقة يخضع المراهق لتغييرات عميقة في أنماط الأكل، مدفوعة بالتحولات الفسيولوجية للجسم التي يواجهونها فمع توسع معدتهم وزيادة السعة، يؤدي هذا بطبيعة الحال إلى زيادة الشهية وزيادة الرغبة في تناول الطعام. تبدأ عادات الأكل لدى المراهقات في الاختلاف مع تزايد قلقهن بشأن مظهرهن وقوامهن، وغالبًا ما يعتمدن أنظمة غذائية تقييدية يمكن أن تمهد الطريق للأسف لأمراض خطيرة مرتبطة بسوء التغذية. غالبًا ما تكون الرحلة نحو النضج الجنسي والنفسي لدى المراهق واضحة في اختياراته لتناول الطعام، قد يتجاهلون إرشادات الوالدين بشأن التغذية، ويتخطون وجبة الإفطار المهمة لصحتهم، ويرفضون بعض الأطعمة كشكل من أشكال تأكيد الذات، ويتأثرون بعادات أقرانهم، إنهم يميلون إلى الوجبات السريعة، ويستهلكون المزيد من المشروبات الطاقوية والغازية، ويهملون أوقات الوجبات العادية، في هذه المرحلة الحاسمة، تتاح للوالدين الفرصة لتوجيه أبنائهم المراهقين في الحفاظ على نظام غذائي متوازن من خلال التربية الغذائية الفعالة، لتكمله البرامج المدرسية التي تشجع على الانتقال من العادات غير الصحية إلى أنماط الحياة الصحية.
التربية والتوعية الغذائية تشمل الممارسات وشرح المواقف المتعلقة بالغذاء التي لا تعزز صحة الأفراد فحسب بل تعمل أيضًا على رفع مستوى المجتمعات وحمايتها من الأمراض المختلفة. (فخرو، 2003، ص 24).
أما ثقافة الغذاء (الثقافة الغذائية والاستهلاكية) فهي تشمل المفاهيم والتصورات والعادات والممارسات المحيطة بالغذاء والتغذية التي تؤثر بشكل كبير على صحة الفرد طوال حياته، هذا يسلط الضوء على

الدور الجوهرية لرعاية الثقافة الغذائية بين الجميع، كما تعتبر الثقافة الأساسية التي يرثها الشخص بالفطرة هي أسلوبه في تناول الطعام منذ أيامه الأولى في الحياة، وغالبًا ما يصبح الجانب الثقافي الوحيد الذي يحمله وينقله شخص ما طوال حياته وأحيانًا دون وعي كبير، يمكن أن يمثل هذا تحديًا كبيرًا للنمو والتقدم في أي مجتمع، لذا يعد تعزيز الثقافة الغذائية أمرًا ضروريًا لتعزيز التنمية المجتمعية الشاملة. تشكل تصرفات الآباء عادات أطفالهم، ويمكن لعادات الأكل التي تشكلت في وقت مبكر أن تنشئ نمطًا سلوكيًا دائمًا في السنوات اللاحقة؛ تنتقل سلسلة من السلوكيات والممارسات عبر الأجيال، مما يؤثر بشكل كبير على تطور مجتمعاتهم وبالتالي فإن فهم القضايا المتعلقة بالغذاء أمر ضروري لمختلف المجموعات الديموغرافية على جميع المستويات المجتمعية. (عزمي، 2014، ص 03-20).

2-5-3- الوعي الصحي الرياضي (Sports health awareness):

في السنوات الأخيرة، كان هناك ارتفاع ملحوظ في الاهتمام العلمي للباحثين والخبراء بالانخراط والاتجاه نحو الأنشطة البدنية، ليس في المقام الأول من أجل المنافسة، بل كنهج استراتيجي للوقاية من الأمراض المرتبطة بأنماط الحياة الخاملة وإدارتها، وكذلك التداعيات النفسية والاجتماعية الضارة الناجمة عن ضغوط الوجود الحديث، لا سيما في سياق التقدم السريع في التكنولوجيا الذي أدى إلى تفاقم قضايا مثل التوتر وارتفاع مستويات القلق، يمكن أن يُعزى هذا الاهتمام المتزايد إلى عدد كبير من نتائج الأبحاث الهامة والإحصائيات المهولة التي تشير باستمرار إلى أن نسبة كبيرة من السكان تفشل في الممارسة الروتينية للنشاط البدني الكافي الضروري لتحقيق الصحة والعافية المثلى، لا سيما بالنظر إلى عدم النشاط الواضح للأفراد الناتج عن اعتمادهم على وسائل الراحة التي توفرها الابتكارات التكنولوجية المعاصرة. كما توفر هذه الابتكارات للأفراد مستوى من الراحة ليتفاقم الخمول في حياتهم اليومية، سواء في البيئات المهنية أو البيئات المنزلية، مما يقلل من ضرورة الحركة الجسدية. (الجفري،2014، ص1900).

وارتبطت الصحة بشكل متشعب بالنشاط البدني ومظاهره المتنوعة، بما في ذلك الرياضة والألعاب والرقص والتمارين الرياضية وغيرها، كان الاعتراف بهذا الارتباط واضحًا منذ العصور القديمة، وتم إثباته لاحقًا من خلال البحث التجريبي والتحقيقات العلمية في العصر الحديث، حيث يشمل هذا الارتباط أبعادًا عديدة، في ذروة هذا الارتباط يكمن فهم أن الصحة في تفسيرها الشامل، تمثل النتيجة والمزايا الأساسية للمشاركة المنهجية والمنظمة في الأنشطة البدنية والرياضية. (الخولي، 2001، ص 75).

والنشاط البدني (Physical activity) هو الحركة الديناميكية لجسم الإنسان من خلال الحركة العضلية، مما يؤدي إلى إنتاج وصرف طاقة يفوق بشكل كبير الطاقة المستهلكة أثناء الراحة، إن الأنشطة البدنية اليومية مثل المشي أو تسلق السلالم أو أداء الأعمال المنزلية أو الاعتناء بحديقة أو مزرعة أو المشاركة في أي رياضة أو مسعى ترفيهي ترويحي يسلط الضوء بلا شك على أن النشاط البدني هو اختيار متعمد يقوم به الأفراد لأغراض العمل أو التمتع أو تحسين الصحة أو الوقاية من الأمراض، سواء كان ذلك تلقائيًا روتينياً أو منظمًا عن قصد.

فهناك فرق بين فئتين من النشاط البدني: نشاط نمط الحياة، الذي يندمج بسلاسة في روتينك اليومي، والنشاط البنائي أو المنهجي، المصمم بشكل هادف لتعزيز لياقتك وصحتك النفسية والبدينة.

نشاط نمط الحياة: تشمل الأنشطة أشكالًا مختلفة من المشاركة البدنية، بما في ذلك التمشي والسلالم وأداء المهام المنزلية والمشاركة في اللعب الترفيهي.

النشاط البدني البنائي: تشمل التركيبة مجموعة متنوعة من البرامج، بما في ذلك المساعي الرياضية والتعليمية في تخصصات مثل الرقص والجمباز والسباحة، والتي تهدف إلى تعزيز وتنمية جودة وكثافة المشاركة البدنية، إن الانخراط في النشاط البدني البناء ينمي القوة العضلية والقدرة الوظيفية والمرونة وصحة القلب والأوعية الدموية لدى الأطفال والمراهقين، مع المساعدة في تحقيق وزن صحي للجسم والحفاظ عليه، يمكن تصنيف البرامج التي تركز على النشاط البدني البناء إلى نوعين متميزين:

برامج التربية البدنية التي يتم إجراؤها داخل البيئة المدرسية ومبادرات النشاط البدني اللامنهجي التي قد تحدث إما داخل بيئة المدرسة أو خارجها.

توجد مبادئ توجيهية شاملة لتقييم وهيكلة المبادرات التعليمية والاجتماعية التي تهدف إلى تعزيز مستويات النشاط البدني لدى الأطفال والمراهقين، تشمل هذه الإرشادات مجالات مختلفة، بما في ذلك صياغة السياسات والقوانين التنظيمية، والاعتبارات البيئية، ومنهجيات التدريب البدني، واستراتيجيات التثقيف الصحي، والبرمجة اللامنهجية، ومشاركة الوالدين، وفرص التدريب الشخصي، وإمكانية الوصول إلى الخدمات الصحية، وبرامج التدخل الاجتماعي، وآليات تقييم البرنامج. (أدوات النشاط البدني، 28-12-2014)؛ ويذكر: (Howley & Don Franks -1992) "يعد الانخراط في النشاط البدني وسيلة قوية للتخفيف من التوتر المتراكم من إرهاق العمل، وتعزيز التوازن النفسي العميق للفرد، إنه يطور بشكل كبير الوظائف الحيوية للجسم، مما يؤدي إلى تحسينات ملحوظة في الصحة العامة، بينما يقلل أيضًا بشكل كبير من احتمالية مواجهة المشكلات المتخصصة المتعلقة بالصحة". (الخاجة،2001، ص 138).

ثبت حاليًا من خلال البحث العلمي أن الانخراط في نشاط بدني منتظم، لا سيما بكثافة معتدلة، إلى جانب مستويات من اللياقة البدنية المحسنة بين الأفراد، يؤدي إلى آثار مفيدة كبيرة على مجموعة متنوعة من الوظائف الفسيولوجية ويمنح العديد من المزايا الصحية للجسم. وعلى العكس من ذلك، يؤدي غياب النشاط البدني وفترات الراحة والخمول المطولة إلى العديد من العواقب الضارة والمتشعبة على الصحة الفردية والمجتمعية، تشير البيانات الواردة من الولايات المتحدة إلى أن الخمول البدني مسؤول عن حوالي 35٪ من الوفيات المنسوبة إلى أمراض القلب التاجية، و35٪ من الوفيات المرتبطة بمرض السكري، و32٪ من حالات الوفيات المرتبطة بسرطان القولون. (الهزاع، 2004، ص141).

وتعرف التربية البدنية بأنها: " جزء لا يتجزأ من التربية العامة، الذي يسعى إلى تنمية شخصية الفرد بطريقة شاملة، لتشمل الأبعاد العقلية والجسدية والنفسية والاجتماعية، من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية التي تشرف عليها قيادة ذات كفاءة. (القدومي، وزايد كاشف، 2009، ص4).

وهي تمثل نمطًا للوجود وطريقة مناسبة للعيش والمشاركة في الحياة المنهجية من خلال التجارب المرتبطة بالترويح البدني واللياقة البدنية والحفاظ على الصحة والتحكم في الوزن والممارسات الغذائية والسلوك البدني كل هذا وفق الأسس المنهجية الصحيحة، لتتوافق هذه الفكرة بشكل متناغم مع مبادئ التربية والتعليم مدى الحياة. (الخولي،2001، ص30).

بالتالي، فإنها تمثل إطارًا تعليميًا يشكل أحد مجالات التربية والتعليم الشامل، هدفها هو تنمية وتجهيز الأفراد من خلال الأنشطة البدنية التي تتم تحت رعاية وإشراف المهنيين المؤهلين، والتي يجب أن تكون مناسبة ومراعية لمراحل النمو المختلفة لتسهيل اكتساب المهارات الحركية المتنوعة، وتعزيز اللياقة البدنية، وتعزيز الصحة العامة. (سلامة، 2001، ص44).

أظهرت الأبحاث السيكولوجية (النفسية) الحديثة التأثير الكبير للتربية البدنية والرياضة على الصحة النفسية، تعمل هذه الأنشطة كعنصر حاسم في تشكيل شخصية الفرد وتنمي الشعور بالهوية والذات لدى الأطفال، وبالتالي يمكن التأكيد على أن التربية البدنية والرياضة تهدف إلى تطوير النمو البدني، وتعديل المهارات الحركية، وتنمية الشخصية، وغرس سمات مثل الشجاعة والتنافس والعمل الجماعي والانضباط، إلى جانب التوافق البدني والحركي والعصبي والعضلي.

في دراسة بحثية أجرتها سودان وويلز (1980) بهدف التعرف على العلاقة بين التعليم وتأثيره على تصورات واتجاهات الطلاب لدرس للتربية البدنية، أشارت النتائج إلى أن نقل المعرفة والمعلومات والمحتوى العلمي الضمني للدرس نظرياً وتطبيقياً، ساهم في تعزيز المواقف الإيجابية تجاه التربية البدنية. علاوة على ذلك، كشفت الدراسة عن وجود علاقة مباشرة بين مستويات اللياقة البدنية لطلاب الصف الثامن ومواقفهم تجاه التربية البدنية. (خميس، 2002، ص 419-420).

كشفت جل الأبحاث التي أجريت لتقييم مستوى النشاط البدني بين الأطفال وتقييم مستويات اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة في مختلف المجتمعات، بما في ذلك المجتمع الأردني، عن انخفاض ملحوظ في النشاط البدني وانخفاض كبير في مستويات اللياقة المتعلقة بالصحة، لا سيما في مجال اللياقة القلبية التنفسية. بالإضافة إلى ذلك، هناك معدلات مثيرة للقلق من ارتفاع مستويات الدهون في الدم والسمنة وزيادة الوزن، ويعزى ذلك إلى نسبة كبيرة من الأطفال الذين ينتقلون من وإلى المدرسة عبر الحافلات، إلى جانب الوقت الكبير الذي يخصصونه لمشاهدة التلفزيون واستخدام ألعاب الفيديو، علاوة على ذلك تُظهر بعض المدارس التي تعاني من نقص في تنفيذ الأنشطة الرياضية المصممة للطلاب معدلات السمنة المرتفعة وزيادة التعرض للأمراض المرتبطة بعدم النشاط البدني مستقبلاً. (ذيب، 2013، ص 94-95).

في بحث تحليل شامل يدرس العلاقة بين وجهات نظر الطلاب من جامعة "يونغ نام" وجامعة "تشونغ نام" في كوريا فيما يتعلق بالتربية البدنية ومشاركتهم في الأنشطة الرياضية، توصل Young Bee، (1998) إلى الاستنتاجات التالية:

– يُظهر الطلاب الكوريون استعدادًا إيجابيًا للأنشطة الرياضية.

– يُظهر الطلاب في جامعة يونغ نام مستوى أعلى في المشاركة بالأنشطة الرياضية مقارنة بنظرائهم في المدارس الثانوية العامة.

– توجد تفاوتات ملحوظة بين الطلاب والطالبات فيما يتعلق بمواقفهم تجاه الأنشطة الرياضية وكذلك المدة الزمنية التي يخصصونها لممارسة هذه الأنشطة.

– تم تحديد علاقة كبيرة بين مواقف الطلاب تجاه التربية البدنية وعدد الساعات في الأسبوع التي ينخرطون ويمارسون فيها بنشاط في الأنشطة الرياضية. (زايد كاشف، وآخرون، 2004، ص49).

تمثل المشاركة في الأنشطة الرياضية المدرسية مكونًا مهمًا للإطار التعليمي داخل المؤسسات التربوية. هي أمر محبب الممارسة والمشاركة في هذه الأنشطة على نطاق واسع من قبل الطلاب عبر مختلف المستويات التعليمية، إنها تمارس تأثيرًا عميقًا على الفرد، وتؤثر على أبعاده الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية، علاوة على ذلك فإنها تساهم بشكل كبير في تنمية القيم الأخلاقية وتسهل التنمية الشخصية استجابةً للمواقف المتنوعة التي تتم مواجهتها، وتعزز المواهب، وترفع الروح المعنوية، وتنوع الأنماط السلوكية، وتبني شخصية متوازنة شاملة، بالإضافة إلى ذلك فإنها توفر فوائد كبيرة للمتعلم مع تعزيز صحته وحيويته. (دويكات، 2013، ص2382).

وفي دراسة بحثية أجرتها جامعة "كانساس" في الولايات المتحدة، على مجموعة من الطلاب الأمريكيين على مستوى المدرسة الابتدائية على مدى ثلاث سنوات دراسية، بهدف التحقيق في التغيرات المحتملة في أدائهم الأكاديمي التعليمي وبعض المقاييس البدنية المختلفة، ولا سيما مؤشر كتلة الجسم، الذي يُعزى إلى تصاعد وكثافة المشاركة في الأنشطة البدنية المدرسية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

أشارت النتائج إلى أن الزيادة في مدة المشاركة في الأنشطة البدنية المدرسية ترتبط بتأثير إيجابي ذي دلالة إحصائية على تعزيز الأداء الأكاديمي للطلاب، إلى جانب ارتفاع إيجابي في مؤشر كتلة الجسم. (ذيب، 2013، ص95).

المزايا الصحية المرتبطة بالمشاركة المستمرة في الأنشطة البدنية بين الناشئة:

– تطوير اللياقة القلبية التنفسية، يرافقه انخفاض في معدل ضربات القلب أثناء الراحة وأثناء المجهود البدني دون الحد الأقصى، مع زيادة مستويات اللياقة العضلية الهيكلية.

– تركيزات مرتفعة من كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة (HDL) داخل مجرى الدم.

– انخفاض مستويات الدهون الثلاثية الموجودة في مجرى الدم.

– انخفاض تركيزات كل من الكوليسترول الكلي وكوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة الضار (LDL) في مجرى الدم.

– انخفاض نسب الدهون (الشحوم) في الجسم.

– انخفاض ضغط الدم الشرياني، خاصة في حالات ارتفاع ضغط الدم.

– زيادة تحلل الفيبرين داخل الدورة الدموية، مما يساهم في خصائص الدم المضادة للتخثر.
– تقليل تراكم الصفائح الدموية، وبالتالي التخفيف من احتمالية حدوث الجلطات بأنواعها.
– زيادة الحساسية الخلوية للأنسولين، مما يسهل خفض مستويات السكر في الدم بكفاءة.
– تحسين عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات، تعزيز الزيادة على قدرة تحمل الجلوكوز.
– زيادة القدرة الوظيفية للخلايا البطانية داخل الأوعية الدموية.
– زيادة إنفاق الطاقة والحرق، مما يساعد في الوقاية من السمنة.
– زيادة كثافة المعادن في العظام، مما يقلل من قابلية الإصابة بهشاشة العظام.
– تخفيف أعراض القلق والتوتر والاضطرابات الاكتئابية نتيجة افراز هرمون الدوبامين بالدم.
– التخفيف من تأثير الكاتيكولامين على وظائف القلب، وبالتالي تقليل عدم انتظام ضربات القلب.
– خفض معدل الإصابة بسرطان القولون والمستقيم. (الهزاع، 2004، ص 147).

ولذلك، من الضروري للطلاب في المراحل التعليمية التأسيسية استيعاب المعرفة والكفاءات والقيم التي من شأنها تطوير صحتهم وتحسينها وبالتالي تمكينهم من وقاية و حماية أنفسهم من الأمراض، إن تحقيق هذه الكفاءات والعادات والممارسات الصحية المفيدة سيزيد من وعيهم الصحي ويمكّنهم من اختيار العادات والممارسات التي تساهم في نمط حياة يتميز بالصحة والمناعة القوية ضد الأمراض المختلفة، فالوعي الصحي الرياضي يعد أحد الأبعاد الحاسمة للوعي الصحي الذي يتطلب التطوير، والذي يشمل كمية و اتساع وطبيعة المعلومات التي يمكن للفرد الحصول عليها فيما يتعلق بالموضوعات المرتبطة بالأنشطة الرياضية التي تسهل تبني أنماط السلوك الحركي الصحي، وبالتالي حمايته من الأمراض والحفاظ على سلامته الجسدية والنفسية والعقلية.

أهداف التربية البدنية والرياضية وتطلعاتها في المرحلة الإعدادية (التعليم المتوسط):

– تشجيع الوقاية الصحية للطلاب من خلال المشاركة في جميع برامج وأنشطة التربية الرياضية، وتطوير جسم بقوام صحي وسليم بالتعاون مع هيئات الصحة المدرسية، والشركاء الاجتماعيين في المجال.
– تنمية العادات الحركية والسلوكية الصحية لتحل محل العادات الضارة .
– تعليم المهارات الحركية المصممة لمراحل الأنشطة الرياضية المناسبة للعمر البيولوجي للمتعلم.
– توفير التدريب على تطبيق المهارات البدنية والتقنية والتخطيطية لبلوغ القدرات الحركية والمهارات البدنية المتخصصة من خلال الخبرات التنافسية للأنشطة الصفية واللاصفية، داخل المدرسة وخارجها.
– تحسين المهارات البدنية العامة التي ستكون مفيدة في المستقبل كجزء من إطار التعليم مدى الحياة.
– دعم النمو النفسي للطلاب من خلال التوجيه المنهجي المناسب لإطلاق إمكاناتهم الإبداعية، مع النظر في السمات النفسية الفريدة لهذه الفئة العمرية وانتقائها لتعزيزها أكثر.
– التربية والتعليم على مبادئ الروح الرياضية والسلوك الرياضي المثالي، وإرشاد الطلاب على القيادة، وتثقيفهم بحقوقهم ومسؤولياتهم، وتنمية سمات التعاون والاحترام المتبادل.

– السعي لتعزيز ثقافة الممارسة الرياضية بين الطلاب كجزء لا يتجزأ من الثقافة العامة لمكافحة الخمول والكسل وعواقبه الضارة للصحة وتسهيل غرس الخبرات ذات الصلة بتعلية التربية البدنية والرياضية. (العطري، 2009، ص13). بالتالي، يمكن للباحث التأكيد على أن التركيز على التربية البدنية يلعب دورًا مهمًا في حماية المراهقين المتعلمين من الأمراض العضوية والنفسية، والانحرافات في السلوك، والتحديات المجتمعية، وبالتالي تسهيل نموهم الشامل ليس فقط من الناحية البدنية ولكن أيضًا في الأبعاد التربوية النفسية والاجتماعية والعقلية.

2-5-4- الوعي الصحي البيئي (Environmental health awareness):

في البحوث العلمية المعاصرة، تم تحديد مفهوم البيئة من خلال أطر مختلفة تتميز بخصوصية الكيان، يشكل رحم الأم البيئة البشرية الأولية، ويعمل المسكن كبيئة، ويعمل المجتمع كبيئة، كما يمكن تحليل البيئة من خلال مجالات تخصصية مختلفة مثل البيئة المدرسية التعليمية، والبيئة الزراعية، والسياق الصناعي، والإطار الثقافي، والبيئات الاجتماعية البشرية ... الخ، جنبًا إلى ذلك تعرف بالكيانات التي تحيط بالفرد، وتشمل الأشياء غير الحية مثل السكنات والأدوات المصنعة أو الكائنات الحية مثل البشر والحيوانات والنباتات المختلفة، عوامل المناخ، بالإضافة إلى البعد المجتمعي، والذي يتضمن التفاعلات التي تتطور بين الأفراد مثل العادات والتقاليد و التحلي بنوع من القيم.

كل هذه العوامل البيئية تتأثر بالفرد، والتي بدورها تؤثر بشكل متبادل على الفرد، وبالتالي لا بد من النظر في كل هذه العوامل لتعزيز النتائج الإيجابية لكل من الصحة الفردية والمجتمعية، إن الاهتمام بنظافة البيئة، وحمايتها من التلوث، وضمان توافر المساكن الصحية، وتوفير المياه الصالحة للشرب، والقضاء على الملوثات والنفايات، وكذلك مكافحة الحشرات المهددة للصحة، تعمل بشكل جماعي على التخفيف من مخاطر الأمراض المعدية للأفراد وكسر حلقة انتقالها وبالتالي رفع وضعهم الصحي العام. فالتربية البيئية تشمل التعليم البيئي لاكتساب المعرفة المتعلقة بالإدارة الفعالة وتعزيز التفاعلات الإيجابية بين البشرية والبيئة المحيطة بها في نهج شامل ومحصن، علاوة على ذلك يستلزم التعليم البيئي فهم المنهجيات المعاصرة، وزيادة الإنتاجية والتخفيف من المخاطر البيئية، وتصحيح التدهور البيئي الموجود مسبقًا، وصياغة خيارات بيئية حكيمة للوضعية المستقبلية. (الراتب، 2003، ص214).

كما تم توضيحه خلال ندوة بلغراد، حول توضيح التربية البيئية وتعريفها على النحو التالي: "يسعى هذا الشكل من التربية التعليمية إلى تنمية جيل يمتلك الوعي والمشاركة فيما يتعلق بالقضايا البيئية والتحديات المرتبطة بها، ومجهز بمجموعة شاملة من المعرفة المتخصصة والقدرات المعرفية والشعور العميق بالمسؤولية التي تمكنهم من معالجة المعضلات القائمة بشكل فعال على الصعيدين الفردي والجماعي، وكذلك لتجنب تكرارها". (قمر، ومبروك، 2004، ص 57).

أما الوعي البيئي يتجسد بمدى الإدراك على المستويين الفردي والمجتمعي فيما يتعلق بأهمية الحفاظ على البيئة وحمايتها وإدارتها، مع التأكد من أن مثل هذه الأعمال لا تسبب ضررًا، وبالتالي تجنب إغراء تعديلها

وتطويعها لغرض تحقيق أهداف شخصية فورية قد تؤدي إلى عواقب ضارة على البيئة على المدى الطويل وامثلة ذلك متعددة. (عفيفي، 1996، ص 217).

يجب دمج هذا الجانب في المناهج التعليمية لتعزيز تنمية معارف الطلاب وكفاءاتهم ومواقفهم وميولهم وقيمهم، وبالتالي تصبح جزءاً في عملياتهم وسلوكياتهم المعرفية، كما لا يمكن تحقيق هذا الهدف إلا من خلال تنفيذ التعليم البيئي داخل المؤسسات التعليمية، والذي يُعرَّف بأنه" مجمل متشعب من الجهود التعليمية تهدف إلى التعرف على الأفكار وغرسها لفهم الروابط المعقدة بين البشرية وبيئتها عبر الأبعاد الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والبيولوجية والطبيعية، بهدف تحسين الوعي بالقضايا ذات الصلة وتمكين الأفراد من اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن الإشراف البيئي والمساهمة في حل التحديات، مما يؤدي إلى تحسين نوعية الحياة لأنفسهم و أسرهم و مجتمعاتهم". (قمر، ومبروك، 2004، ص59).

عندما نركز على هذا الجانب، سيتم تصميم أهداف التربية البيئية من أجل:

– مساعدة المتعلمين في استيعاب مكانة الإنسان داخل نسيج النظام البيئي مع الخوض في خيوط الترابط المعقدة، مما يؤثر على الرابطة بين البشر ومحيطهم.

– لتوضيح أهمية الاكتشاف العلمي والتقدم التكنولوجي في رعاية الارتباط البشري بالطبيعة وتوجيه الطلاب إلى إدراك تداعيات العلاقات المنحرفة التي يمكن أن تعرض الوجود البشري للخطر والخلل.

– إلقاء الضوء على مفهوم التفاعل بين الديناميكيات المجتمعية والثقافية جنبًا إلى جنب مع القوى الطبيعية، ومساعدة الطلاب في فهم منظور شامل للإنسانية وتواجدها داخل حدود بيئتها.

– التأكيد على أهمية التعاون بين الأفراد والجماعات والمنظمات لتعزيز معايير الإشراف والحماية البيئية.

– تعزيز الوعي البيئي بين الطلاب وتزويدهم بالمهارات والخبرات والتوقعات الأساسية التي تمكنهم من التعامل بشكل إيجابي مع مركبات العالم البيئي. (السعود، 2004، ص 217).

2-5-5- الوعي الصحي الوقائي (Preventive health awareness):

تطورت العوامل المساهمة في اختلال التوازن وتدهور صحة الفرد مع تحول المجتمعات، في حين أن الأمراض المعدية والأوبئة المتفشية عنها كانت الأسباب الرئيسية للوفاة في القرن العشرين، إلا أن الأمراض المزمنة أصبحت الآن في المقدمة باعتبارها السبب الرئيسي للوفيات في عصرنا، يمكن أن يعزى الدور المحوري في إدارة الأمراض المعدية إلى التدابير الاستباقية التي تنفذها الدول المعرضة لذلك، بما في ذلك اللقاحات والوجبات الغذائية المغذية والمضادات الحيوية وممارسات النظافة الصارمة. لا تزال الوقاية ضرورية للغاية في حماية مجتمعاتنا اليوم من التهديدات التي تلوح في الأفق للأمراض المزمنة، وخاصة مرض السكري وأمراض القلب والسل والإيدز وغيرها، وهكذا تم تبني ممارسة الوقاية منذ بدايتها لتجنب المرض، وفي هذا الصدد تم إنشاء مرافق الصحة العامة، وتطورت إلى هيئات مؤسساتية منظمة على مر التاريخ، والاستفادة من المعرفة الطبية باعتبارها جانبًا أساسيًا من عملياتها، حيث كانت الاستجابة للوباء والتخفيف من المخاطر الصحية الكامنة وعلاج الأمراض مكونات أساسية لمؤسسات

الصحة العامة هذه. والوقاية تجسد كلاً من علم وفن تجنب الأمراض وتعزيز الصحة، مما يؤثر على الأفراد والمجتمعات على حد سواء. (فريحات، 1990، ص08).

ولا ينبغي النظر إلى الوقاية على أنها مجال عمل وتدخل ضيق، بدلاً من ذلك فهو بمثابة مصطلح شامل للتدخلات الاستباقية المصممة لحماية الصحة، إنه يتجاوز مجرد تشخيص الأمراض الواضحة، بدلاً من ذلك يسعى إلى منع ظهور الاضطرابات والأمراض بشكل استباقي بطريقة نوعية وواسعة النطاق، حيث يعتمد هذا النهج الاستباقي على فهم أن الأمراض تنبع من عمليات النمو المرضي التي لا تتحقق بالكامل وفقًا للقوانين الطبيعية، ولكنها بدلاً من ذلك نتيجة تفاعل معقد بين الأفراد وبيئاتهم، وبالتالي ترتبط الوقاية ارتباطًا وثيقًا بالأسباب وعوامل الخطر التي تؤدي إلى ظهور الاضطرابات. (رضوان، 2008، ص2).

وتكون التدابير الوقائية في ثلاث استراتيجيات مؤثرة:

1. الوقاية الأولية ضرورية في إحباط الأمراض والقضايا الصحية المختلفة من خلال تنفيذ مبادرات التثقيف الصحي، وتعديل السلوكيات الصحية، واستخدام الإجراءات الوقائية الأخرى بمختلف أنواعها.

2. تعتبر الوقاية الثانوية بمثابة استراتيجية حاسمة تعمل بكفاءة عالية على الحد من انتقال الأمراض والاضطرابات الصحية من خلال التشخيص الفوري وتطبيق التدخلات الوقائية والعلاجية الفعالة التي تركز بشكل خاص على السكان المعرضين للخطر (الطبقة الهشة).

3. الوقاية في الدرجة الثلاثة مكرسة لتقليل المضاعفات الصحية أو الإعاقات الناجمة عن الأمراض، وضمان حصول الأفراد على إعادة تأهيل شاملة والوصول إلى الخدمات الصحية والنفسية والاجتماعية الهامة لتحسين نوعية حياتهم. (يخلف، 2001، ص 15).

أما التربية الوقائية تعد أمرًا بالغ الأهمية يضمن امتلاك الطالب فهمًا شاملاً للمعلومات الأساسية والمفاهيم ذات الصلة بالصحة والمواقف الإيجابية تجاه مختلف القضايا والتحديات، إلى جانب مهارات التفكير العلمي النقدي اللازمة لإعدادهم للحياة كمواطن مطلع وقادر على اتخاذ قرارات سليمة عند مواجهة التعقيدات التي قد يواجهونها. (الفرع، 2008، ص 12).

لذلك، تشمل التربية الوقائية المفاهيم الأساسية والاتجاهات المكونة التي يجب على الطلاب إتقانها لإدارة العلاقة المعقدة بين الأفراد وبيئتهم بشكل فعال، وبالتالي حماية أنفسهم والآخرين من التهديدات الصحية والنفسية المحتملة، يمكّن الوعي الوقائي الأفراد من اكتشاف الإشارات الدقيقة أو المهملة من محيطهم وأنفسهم والتي قد تشير إلى خطر وشيك. من وجهة نظر نفسية، من الأكثر فعالية بكثير مراقبة التهديدات المحتملة مسبقًا بدلاً من معالجتها بشكل تفاعلي بمجرد ظهورها، هذا النهج الاستباقي يجهز الأفراد للتعرف على علامات التحذير مبكرًا، وإعدادهم لمواجهة وإدارة هذه التحديات بثقة. (صبري ماهر، محمد أسامة، 2007، ص139). والمجتمع الذكي حقًا ينمي بيئة اجتماعية وثقافية وصحية لا تحوي النمو الأمثل للأفراد والمجتمعات فحسب، بل تعطي الأولوية أيضًا للوقاية من الأمراض على مجرد العلاج. بالإضافة إلى ذلك، من الضروري التأكيد على أهمية معالجة الأبعاد النفسية والتأهيلية داخل وسائل

الإعلام والمؤسسات التعليمية وأماكن العمل. (مفتاح، 2010، ص 57).

مما تقدم وجب على المؤسسات التعليمية إعطاء الأولوية لدمج المناهج التي تشمل الموضوعات المتعلقة بحماية الأفراد من الأمراض والقضايا المتعلقة بالصحة من سنوات تطوره التكويني في الحياة. من الضروري أن يقوم الأفراد بتنمية ممارسات نمط الحياة الصحية والحصول على درجة من الوعي الصحي الذي يدفعهم إلى التفكير باستمرار في سلوكياتهم اليومية، مثل القيام ضرورياً بنظافة اليدين قبل وبعد الوجبات للتخفيف من انتقال مسببات الأمراض والميكروبات الناتجة عن الاتصال الخارجي، والحفاظ على الوضع المناسب أثناء تناول الطعام لمنع مضاعفات الجهاز الهضمي ومشاكل العضلات والعظام، وضمان نسبة ماء كافية للجسم عن طريق استهلاك الكمية اليومية الموصي بها من الماء لتجنب اضطرابات القولون والمستقيم و الإمساك، والتعرف على القيود الجسدية لجسم الإنسان للوقاية من أمراض العمود الفقري. علاوة على ذلك يُنصح بإعطاء الأولوية للوجبات المطبوخة في المنزل وتجنب خيارات الوجبات السريعة لتفادي السمنة والتداعيات الصحية المرتبطة بها، ...الخ من اعتبارات أخرى.

2-6- السمات التي تحدد الفرد الواعي صحياً:

1. التفكير النقدي وحل المشكلات: الفرد الذي يتحلى بمستوى من الوعي الصحي يجسد القدرة على التحليل النقدي الفعال ويستخدم منهجيات مبتكرة لمواجهة التحديات التي تتم مواجهتها، والتي تشمل طيفًا من الظروف الشخصية إلى القضايا العالمية.

2. المسؤولية والإنتاج: يمثل الفرد الواعي بالصحة سمات عضو مسؤول ومنتج في المجتمع، يمتلك وعيًا حادًا بالتزاماته لتسهيل وصولها إلى مجتمعه، وبالتالي تعزيز صحته وسلامته بشكل عام، كما يمتنع عن الانخراط في الأعمال التي تعرض صحة وسلامة نفسه والآخرين للخطر، مع تنفيذه المبادئ الاندماجية والديمقراطية بالتعاون مع الآخرين للحفاظ على صحة الأفراد والأسر والمجتمعات والنهوض بها.

3. التعليم الذاتي: يتميز الفرد الواعي صحياً بالالتزام بالتعلم الذاتي، وامتلاك الكفاءة اللازمة لقيادة المبادرات الرامية إلى تعزيز الصحة، إلى جانب المعرفة التأسيسية القوية اللازمة للوقاية من الأمراض.

4. التواصل الفعال: يتميز الفرد السليم بإتقان التواصل الفعال، إنه ينظم وينقل معتقداته وأفكاره بشكل منهجي، وبالتالي يعزز بيئة مواتية لفهم الآخرين ورعايتهم، والاستماع إليهم بنشاط، وتقييم السلوكيات التي تعززهم وتحفزهم على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم. (فضة، 2012، ص 27-27).

هذه هي الرؤية التحويلية التحسينية التي يهدف الباحث إلى تحقيقها من خلال الوحدات التعليمية المقترحة في التربية البدنية والرياضية لطلاب السنة الرابعة من المرحلة المتوسطة، الهدف هو تمكين كل طالب من التعرف على الصحة كهدف منشود، وتمكينهم من اتخاذ اتجاهات مستنيرة بشأن صحتهم وصحة الآخرين والوعي بها دون تأخير، علاوة على ذلك يشجع هذا البرنامج الطلاب على مشاركة معارفهم الصحية مع أفراد الأسرة والأقران، لبناء مجتمع من الأفراد المطلعين، بالإضافة إلى ذلك فإنه يزودهم بفهم قوي لمختلف القضايا الصحية والأمراض التي قد يواجها المرء، إلى جانب استراتيجيات فعالة

لمواجهة هذه التحديات؛

ففي حين أن الوعي الصحي مهم بلا شك، إلا أن تحديات مثل المعلومات الخاطئة والحواجز الثقافية وقيود الموارد يمكن أن تعيق فعاليته، حيث تتطلب مواجهة هذه التحديات نهجًا تعاونيًا يشمل الحكومات وجهودها في تنشئة جيل متعلم ومثقف، ومقدمي الرعاية الصحية ووسائل الإعلام لضمان أن تكون حملات التوعية الصحية شاملة وقائمة على الأدلة وحساسة ثقافيًا بالإضافة إلى ذلك، من الضروري بذل جهود مستدامة وشراكات استراتيجية لتعزيز مدى وتأثير مبادرات التوعية الصحية على مستوى العالم.

خلاصة:

من خلال الأطر النظرية المقنعة المقدمة، من الواضح أن الوعي الصحي أصبح ضرورة حاسمة في عصرنا؛ نظرًا للارتفاع المقلق في المشكلات الصحية التي نواجها كل يوم، فمن الضروري للغاية لكل من الأفراد والمنظمات على تخصصاتها المختلفة رفع مستوى الوعي الصحي من خلال منصات مجتمعية متنوعة، بدءًا من الأسرة، وصولًا إلى المدارس ووسائل الإعلام وغيرها.

تهدف هذه العملية المحورية إلى تنمية الأفراد الذين يتم تمكينهم لاتخاذ خيارات سوية وصحية عند مواجهة التحديات الصحية في حياتهم اليومية.

كما تتحمل المدرسة مسؤولية كبيرة في هذا المسعى، حيث إنها المؤسسة التي ترعى الفرد الناشئ لسنوات عديدة من التعليم والتكوين المنهجي، وتدمج الوعي الصحي في مناهجها المتنوعة لتشكيل فرد يتمتع بصحة جيدة ومستعد للازدهار في جميع المجالات وليس فقط تعليميًا .

الفصل الثالث

الاتجاهات

تمهيد:

يشكل دراسة الاتجاهات أحد أهم الموضوعات في مجال علم النفس الحديث، بالنظر إلى أن الاتجاهات هي محددات محورية للسلوك من خلال توجيه الفرد نحو ظاهرة أو حدث معين، مما يمكن للمرء أن يتنبأ بسلوكه اللاحق فيما يتعلق بهذه الظاهرة أو الحدث. في هذا السياق، يتم التأكيد على أن تحليل الاتجاهات يحمل أهمية كبيرة لفهم الفرد وتوجيهه نحو الإجراءات أو المساعي التي تتماشى مع ميوله وتشكيل شخصيته، علاوة على ذلك فإن هذه العملية معقدة ومترابطة تتفق مع نظريات كوربين السلوكية، وتوضح الاستجابات العاطفية للفرد للمواقف المختلفة، كما يُعرف الفيلسوف الإنجليزي "هربرت سبنسر" كواحد من علماء النفس الرائدين الذين يستخدمون مصطلح(الاتجاه Attitudes) ويؤكد أن "دقة أحكامنا بشأن القضايا الخلافية تتأثر بشكل كبير بموقفنا العقلي أثناء تعاملنا مع هذا الجدل أو مراقبته.

يمتلك جميع الأفراد العديد من المواقف غير المتجانسة والمتنوعة تجاه الأشخاص والمجموعات والمفاهيم والأشياء والموضوعات الموجودة في الوسط الاجتماعي من حولهم، قد تظهر هذه الاتجاهات إما على أنها إيجابية أو سلبية، وقد تُظهر اللامبالاة أو المشاركة في موضوع معين وبالتالي، فإن فحص هذه الاتجاهات يشكل مكونًا محوريًا في تعديل السلوكيات الحالية وتوقع السلوك المحتمل للفرد، علاوة على ذلك فإنه يمكّن الفرد من الدفاع عن نفسه، وتحقيق الأهداف الاقتصادية والاجتماعية والتربوية، ويسهل التفاعل عبر مختلف الظروف.

وتمثل الاتجاهات النفسية للتلاميذ مجال اهتمام كبير للعديد من الباحثين وعلماء النفس والمعلمين الذين يسعون إلى فهم تصورات المتعلمين تجاه معلميهم والمناهج الدراسية والمؤسسة التعليمية ككل.

3-1- مفهوم الاتجاهات:

ظهر مفهوم الاتجاهات استباقياً في مجال أبحاث علم النفس الاجتماعي قبل عام 1930م، مما يدل على العلاقة بين اتجاهات الفرد وسلوكياته لتوضيح المواقف والسلوكيات المختلفة، تم اعتبار "الاتجاه" متغيرًا سلوكيًا وسيطًا يؤثر على ردود الفعل، كما تلعب الاتجاهات دورًا مهمًا في تشكيل هوية الأشخاص، حيث تتشكل لتظهر من الخبرات المكتسبة والمتراكمة خلال مراحل مختلفة من حياة الفرد. يشكل الاتجاه تصرفًا نفسيًا يتميز بسمات وعناصر محددة تميزه عن الحالات العقلية والنفسية الأخرى التي يستخدمها الفرد طوال حياته وفي التفاعلات مع أعضاء المجموعة الآخرين، يعكس هذا الظرف موقفًا يمكن تفسيره على أنه "مع" أو "ضد"، مما يشير إلى حالة من المودة والاقتراب أو العداء والتنافر.

تُعرَف الاتجاهات بأنها تجسد ميلًا إدراكيًا للطالب للانجذاب نحو ظرف موقفي ما أو الانخراط فيه مفضلًا على ظرف آخر. (سعد،2008، ص374)، وتوضح النهج المعرفي التفكيري للطالب وميله نحو موضوع معين، سواء كان ذلك مناسبًا فيُكون نهج ايجابي أو غير مواتٍ فيُكون نهج سلبي، أو غير مبال فيُكون نهج حيادي، (Mutai,2010,p10).

كما تُعرَف بأنها تشكل أحكاماً تقييمية للاستجابات المعرفية والعاطفية التي تؤثر على مثابرة الفرد ومرونته في تنفيذ المهام المختلفة. (Crano & Prisli, 2011,p3).

الاتجاهات تتشكل بتجميع الخبرات المعرفية والسلوكية للفرد وتراكمها. (بعوش، هدى2012، ص 16)، لينتج عن هذا أن يكون رد فعله تأييداً إيجابيًا أو معاكسًا سلبياً لحدث تمت مواجهته. (Memnun et al,2012, p91)، على سبيل المثال، تشير اتجاهات الطلاب الغير المواتية فيما يتعلق بالمواد الدراسية إلى مشاعر سلبية تجاه تلك المواد، مما يؤدي إلى عدم الراحة عند حضور المحاضرات، والمشاركة في المناقشات، وإكمال الواجبات المنزلية المعينة، ومراجعة مضامين دروسها، والتحضير والاستعداد للامتحانات المتعلقة بتقييم مكتسباتها. (السعايدة،2009، ص163)

علاوة على ذلك، فإن اتجاهات الطلاب فيما يتعلق بالمساعي المعرفية للعملية التعلمية تلخص ظاهرة مستمرة تتشابك بشكل منسق مع الديناميكيات الاجتماعية وتُظهر التماسك الشخصي. (p227، Topalăa ,2014)، فهي تمكن المتعلمين من الاستجابة للظروف التي يواجهونها بناءً على المزايا المادية أو المعنوية المستمدة من ردود الفعل هذه. (صادق عبيس، وآخرون ،2014، ص131).

كما يعرف (ألبورت، Abort): " الاتجاه بأنه " تشكل حالة من الاستعداد العقلي العصبي تتأثر بالعوامل التجريبية أي الخبرة. تم إثبات هذا المفهوم تقريبًا فما يكاد يثبت الإتجاه، حتى يستمر في تشكيل وتوجيه ردود الفعل الفردية على المحفزات والظروف المختلفة، وبالتالي فهي ديناميكية بطبيعتها".

ويعرفه (دوب، Dob): "أنه يمثل رد فعل دقيق ومقيس لأنماط المثيرات العلنية والمتميزة والمتنوعة، تولد الاتجاهات كميات متفاوتة من المحفزات في هذا السياق وتمتلك أهمية ودلالة اجتماعية للفرد". (منتصر ،2019، ص321؛ schau,2003,p6؛ Albarracín et al,2018,p04).

أما (بوجاردوس، Bogardus): يعرفه "تميز الاتجاه بالتفاعل بين البيئات الاجتماعية والمادية والبشرية (بتفسيراتها المختلفة) وتأثيرها على الفرد، النابع من الضغوط التي تشكلها الأعراف والعادات والتقاليد، والتي تتأثر بقرب أو بعد أي فرد لهذه العوامل". (صادق عبيس، وآخرون ،2014، ص133). كما عرفه (روكيتش، Rockuiche): أنه فكرة مؤسسة راسخة تمتلك طبيعة الإدامة النفسية للقناعات التي يحملها الفرد فيما يتعلق بموضوع أو ظرف معين وصياغة رد فعل للموقف يتماشى مع تفضيلاته". (Crano & Gardikiotis ,2015, p170). أما (أوزجود، Osgood): فوصفه بأنه "حالة توازن أو ميل متأصل غير بارز، مما يسهل التفاعل بين التحفيز والاستجابة، وفي النهاية يوجه الفرد لصياغة استجابة تقييمية تتعلق بموضوع معين".(Mazana et al,2019,p210).

وعرفه (توماس وزانكي): "الاتجاه يشكل التصرف النفسي للشخص فيما يتعلق بإحدى القيم أو المعايير التي تهيمن على الوسط الاجتماعي". كما عرفه (أنا ستيزي): "أنه ميل للرد على مجموعة محددة من المحفزات". وعرفه (ستانفور): "بأنه يشكل استعدادًا إدراكيًا مستنيرًا للسلوك بطريقة ثابته موحدة فيما يتعلق بموضوع معين أو فئة من الموضوعات". (عبد الرحمن،2015، ص364؛ بعوش،2012، ص40). أما (نيوكمب New Comb): يرى بأن " الاتجاه النفسي يمثل تنظيمًا متميزًا للعمليات النفسية، والتي يمكن استنتاجها من سلوك الفرد فيما يتعلق بالتصورات والمدركات التي تميزه عن الآخرين، كما يتشكل هذا التنظيم الفريد للعمليات السيكولوجية من خلال تأثيرات تجارب الفرد وخبراته ويسعى إلى الاستفادة من هذه التجارب لتقييم الأحداث القادمة". (Piero, signes et al,2021, p03).

من خلال ما سبق، يمكننا أن نتفق تعريف شامل: الاتجاهات تمثل مجموعة المواقف المرتبطة بشخصية كل فرد أو مجموعة أو فريق، تتوسط المثير والاستجابة والتي تظهر كآراء ووجهات نظر ومواقف وسلوكيات تعبر عن ميول الشخص وتفضيلاته فيما يتعلق بموضوع أو قضية ذات أهمية بالنسبة لهم.

3-2- مكونات الاتجاهات:

تشمل الاتجاهات في مركباتها ثلاثة مكونات أو أبعاد أساسية، وتحديداً المكون العاطفي الانفعالي (Affective) والمكون المعرفي (Cognitive) والمكون السلوكي (Cognitive)، لتُظهر هذه المكونات تأثيرًا ديناميكيًا وعلائقيًا ثابتًا على موضوع الاتجاهات. (فوقيه،2022، ص7).

3-2-1 -البعد المعرفي "الإدراك":

يشمل هذا العنصر قاعدة المعلومات التي يمكن للفرد أو الأفراد الوصول إليها وإدراكها فيما يتعلق بالاتجاهات التي تم جمعها من قبل الشخص أثناء التفاعلات مع المكونات البيئية، ويمكن تصنيفها إلى:

أ- التصورات و المفاهيم (Concepts): تشير إلى الأطر المعرفية التي يفسر الفرد من خلالها الظواهر، سواء كانت ذات طبيعة جسدية (مادية) أو أخلاقية (معنوية).

ب- المعتقدات (Believes): هي الأفكار الراسخة المضمنة في الإطار النفسي والعقلي للشخص.

ت- التوقعات (Expectation): وتشير إلى ما يمكن أن يتوقعه شخص ما للآخرين أو ما يتوقع حدوثه من طرفهم. (سعد، 1983، ص 596).

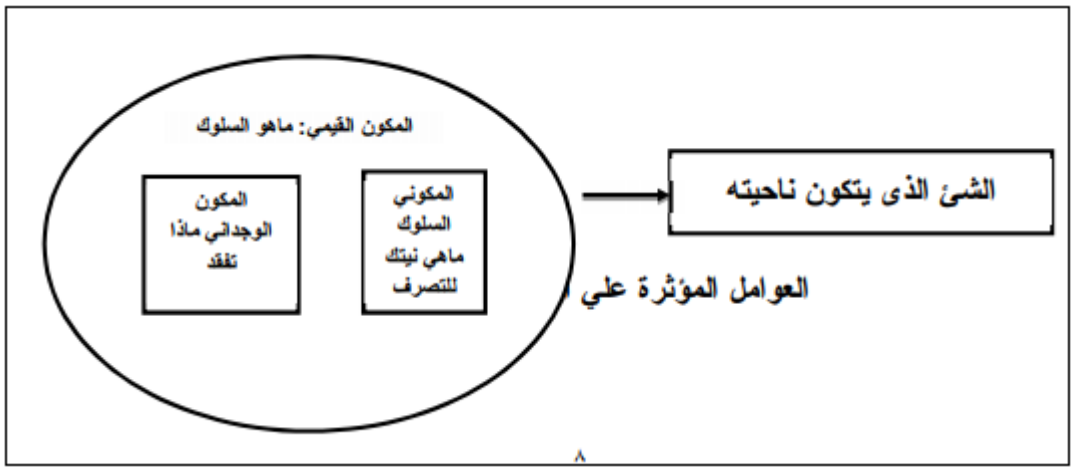
كل من كاتز وستوتلند (Katz et Stutland): تبرز العنصر المعرفي، بأنه يشير إلى الاقتناع والثقة في المفاهيم ووجهات النظر المتعلقة بموضوع ما، بناءً على الأهمية التي ينسبها الفرد إليه أو لا يعزوها إليه. (سعد، 1992، ص168).

3-2-2 - البعد الانفعالي "الرغبة والدافعية":

يتعلق هذا العنصر بمشاعر الحب والكراهية من حيث صلتها بالمشاعر والخصائص التي تستهدف موضوع الاتجاهات، فعندما يكون الشخص شغوفًا بموضوع ما، فإنه ينجذب ويندفع إليه؛ على العكس من ذلك، نأى بنفسه، فالجانب العاطفي الانفعالي يعكس مدى احتضانه وتقبله أو رفضه ونفوره للموضوعات المرتبطة به، وبالتالي فإن غالبية مقاييس الاتجاهات تعتمد على تقييمات الجانب الوجداني لمدى التقبل بموضوع الاتجاهات أو ضده.

3-2-3-البعد السلوكي "الأداء":

يتعلق هذا الجانب بنزعة الشخص للاستجابة السلوكية بطرق معينة في ظروف مختلفة. الاتجاهات بمثابة مؤشرات مفيدة للسلوك، حيث توجه الفرد بلطف للتصرف بما يتماشى مع المسار الذي يختاره ويتبناه، فالطلاب الذين يتعاملون مع العمل المدرسي بعقلية منفتحة يجدون أنفسهم يشاركون بشكل إيجابي وجدي في الأنشطة المدرسية المختلفة ويتأثرون بصدق وفعالية بأدائهم، كما يتضح ذلك أيضاً في مجال الرياضة، فيمثل الطفل مرجعية للمعرفة ذات الصلة برياضي أو رياضة معينة، والتي تحمل صدى عاطفيًا ونفسيًا في هذا السياق، يتجلى السلوك الأدائي من خلال ميل الطفل نحو مثل هذه الرياضة وممارستها أو محاكاة ذلك الرياضي. (نشواتي، 1993، ص472)، فالاتجاه إذن به ثلاثة جوانب مشاعر ومعتقدات ثم ترجمة سلوكية أدائية.



نظراً للتفسيرات والتعريفات المتنوعة للاتجاهات من وجهات نظر مختلفة، أظهرت العناصر المكونة للاتجاهات تفاوتاً كبيراً تطورياً، فمن المقبول على نطاق واسع أن الاتجاهات واضحة تركيبياً، ليتغير هذا المنظور بين العلماء خاصة بعد البحوث الأخيرة في مفهوم الاتجاهات (بوتة، 2011، ص 36).

– حيث أشارت دراسة (Simonson & Maushak,1996,p986) بمكون رابع آخر من الاتجاهات، جنبًا إلى جنب مع المكونات الثلاثة المذكورة أعلاه (المعرفية والعاطفية والسلوكية)، هو " النوايا السلوكية behavioral intentions " يشمل هذا العنصر المحدد نية الطالب الأدائية بطريقة معينة، بغض النظر عما إذا كانت هذه الإجراءات يتم تنفيذها في البداية، وبالتالي حسب الدراسة يشير إلى التخوف الذي يشعر به الفرد عند التفكير في الآثار المترتبة على استخدام تكنولوجيا الكمبيوتر في العملية التعليمية. في حين تناولت المساعي البحثية المختلفة اتجاهات التعلم من وجهة نظر خمسة أبعاد متميزة، كما يتضح من الدراسة التي أجراها (حيدر جليل عباس العنبكي،2014، ص586)، لتشمل هاته الأبعاد التركيبية للاتجاه (التعلم، والفائدة المستقبلية، والإثارة، وأسلوب التدريس، والضرورة المدركة)، بالإضافة إلى البحث الذي أجراه (عبد الرحمن، ومعتوق زمزمي،2017، ص194)، تشمل الأبعاد المحددة فيه: (معلم التخصص، ومنهجية التقييم، والأهمية، الدافع والتحفيز، ومصطلحات المادة الدراسية).

تشمل الدراسة التي أجراها (عبود جواد راضي، 2017، ص371)، أبعادًا مختلفة لأبعاد الاتجاهات بما في ذلك (الأداء، Performance)، و(الحاجة المستقبلية، Future Need)، و(المتعة، Enjoyment) و (تأثير المعلم، Instructor's Impact)، و (الأهمية المتصورة، Perceived Importance)، في حين ركزت الدراسة التي أجراها (رحيم عبد جاسم الزاملى،2019، ص94)، على الاتجاهات وفقًا لأبعاد (فهم المادة، خصائص المادة وطبيعتها، وأهمية المادة، والمتعة المستمدة من دراسة المادة، فاعلية مدرس المادة). إلى جانب الدراسة التي أجرتها (خضراوى الشيماء، 2020، ص35)، تشمل الأبعاد المتعلقة بالاتجاهات فيما يتعلق بالإحصاء (مواقف الطلاب تجاه أدائهم في تخصص الإحصاء "الأداء"، والاعتراف بأهمية الإحصاء "الضرورات المستقلة"، والتمتع، وتأثير المُدرس، والمتطلبات المستقبلية). كما درست العديد من البحوث العلمية أيضًا عناصر الاتجاهات عبر مختلف المجالات، بما في ذلك دراسات (Mazana et al,2019,p210؛ Daffin & Lane,2021,p5-4)، والتي كشفت أن مكونات الاتجاهات نحو الرياضيات، كما تم توضيحها من خلال النموذج ثلاثي الأبعاد (ABC) الذي حدده" Ajzen في عام 1993 "، تشمل ثلاث مكونات أساسية: التأثير(A)، والسلوك(B)، والإدراك (C). يشير هذا التوضيح إلى أن الاتجاهات تتأثر بشكل أساسي بمستوى تمتع الطالب وثقته في قدراته على تعلم الرياضيات، إلى جانب تصوراته وقناعاته فيما يتعلق بمنهج الرياضيات، هذه العوامل توجه الطالب في النهاية نحو تبني نهج سلوكي محدد للمشاركة في المقرر وتحقيق الكفاءة بناءً على معتقدات ثابتة. كما أظهرت دراسة (Svenningsson et al, 2022,P1-3؛ Niosi, 2021)، بأن الاتجاهات الناشئة في

التعليم التكنولوجي تنبع من التفاعل الديناميكي بين عناصرها المعرفية والعاطفية والانفعالية، حيث يكون المكون الانفعالي هو الأكثر تأثيرًا وأهمية من بين هذه العوامل المساهمة في هذا الاتجاه.

3-3 -تكوين الاتجاهات:

يتم تشكيل الاتجاه النفسي للفرد بشكل معقد ورعايته وتطويره من خلال المشاركة الديناميكية لذلك الفرد مع العناصر والمكونات والموارد المحيطة به، وبالتالي يتحول هذا الاتجاه إلى منارة قوية توجه تصرفات الفرد وتفاعلاته داخل بيئته. عندما يظهر مثل هذا الاتجاه، فإنه يمر بثلاث مراحل أساسية خلال تطوره، وهي:

3-3-1 - المرحلة الإدراكية المعرفية:

تتضمن هذه المرحلة إدراك الفرد واستيعابه للمحفزات البيئية، وتشمل مجموعة واسعة من الخبرات والمعلومات التي تشكل إطارًا مرجعياً أساسيًا للمعرفة لتفسير هذه المحفزات.

3-3-2- المرحلة التقييمية :

إنها المرحلة التي يقوم خلالها الفرد بتقييم نتائج تفاعلاته مع المثيرات المختلفة، حيث يرتكز هذا التقييم على الإطار المعرفي الذي طوره لهذه المثيرات، إلى جانب العديد من الأطر الأخرى، التي تشمل العناصر الموضوعية، والذاتية التي تحوي بدورها العديد من العواطف والمشاعر المرتبطة بهذا المثير.

3-3-3 - المرحلة التقديرية :

إنها المرحلة المحورية لإصدار القرار بعد أن يقوم فيها الفرد بتقييم عيار ارتباطه بهذه العناصر. يمكن تنمية هذا الاتجاه من خلال التلقين، أي عن طريق نقل الخبرة إلى الفرد بطريقة غير مباشرة، بغض النظر عن كيفية تشكيل الاتجاهات، سواء من خلال الوسائل المباشرة أو غير المباشرة، فإن عمليات التطبيع الاجتماعي أو التعلم الاجتماعي أو التنشئة الاجتماعية مسؤولة عن تكوين وإنشاء الاتجاهات أو تطويرها أو تأكيدها أو تغييرها أو إزالتها أو تعديلها. (عويضة، 1996، ص116).

3-4 - نمو الاتجاهات:

توجد محددات جوهرية في نمو ودعم تطور الاتجاهات، يتم تحديد هذه المحددات على النحو التالي:

3-4-1-تأثير الوالدين:

يشكل تأثير الوالدين أحد العوامل الأساسية في تأسيس وتطور الاتجاه بين الأطفال، إن الاتجاهات المميزة التي يظهرها الآباء، إلى جانب تشجيعهم لممارسات سلوكية محددة في ذريتهم، تؤثر بشكل كبير على العمليات التي ينطوي عليها نمو الطفل ونشأته.

3-4-2-تأثير الأقران:

إن التأثير البارز الذي يحل محل التأثير الأبوي مستمد من جانب الأقران، يبدأ هذا التأثير في مرحلة مبكرة بشكل ملحوظ ويكتسب أهمية مع نضوج الطفل.

3-4-3- تأثير وسائل الإعلام:

تمتلك وسائل الإعلام قدرة التأثير على بناء و ظهور الاتجاهات، على سبيل المثال، قد تنشر بعض

البرامج التلفزيونية معلومات مهمة تتعلق بمسائل رياضية مختلفة، ومع ذلك من غير المحتمل أن تلعب وسائل الإعلام بمعزل عن غيرها دورًا كبيرًا في تحديد الاتجاهات، علاوة على ذلك فإنها تميل إلى تعزيز الاتجاهات التي تأثرت بأحد المصادر الرئيسية الأخرى المسؤولة عن تكوين الاتجاه.

3-4-4-تأثير التعليم:

يعتبر التعليم بمثابة مورد هام يزود الأفراد بالمعرفة الممنهجة، ويعزز تطوير وبناء اتجاهاتهم، عادةً كلما طالت مدة تمدرس الشخص في التعليم الرسمي مدروس الأهداف، كلما بدت اتجاهاته أكثر تقدمًا. (عويضة، 1996، ص115-116).

3-5- مميزات الاتجاه:

يتم تمييز الاتجاهات من خلال مجموعة متنوعة من العناصر، والتي تشمل ما يلي:

أولاً: الوجهة، **ثانياً:** الشدة، **ثالثاً:** الانتشار، **رابعاً:** الاستقرار، **خامساً:** البروز.

3-5-1- الوجهة: تعكس وجهة الاتجاه مشاعر الشخص فيما يتعلق بالمواضيع المختلفة وتفضيلاته، يشير الطالب الذي يُظهر اتجاهاً إيجابيًا تجاه المدرسة إلى أن نظرته إيجابية حول جميع جوانب المؤسسة التربوية أو بعض جوانبها، على العكس من ذلك يُظهر الطالب الذي يبتعد عن المدرسة أو أحداثها اتجاهاً سلبيًا. في مجال الرياضة، يشارك الطالب ذو المنظور الإيجابي تجاه التربية البدنية بنشاط في الممارسة ويسعى لتكريم أساتذته وأقرانه من النادي الرياضي، وفي الوقت نفسه، فإن أي طالب لديه مشاعر سلبية تجاه الممارسة الرياضية ينأى بنفسه تمامًا عن المشاركة ويتجاهل أحداثها بكل أبعادها التفاعلية.

3-5-2- الشدة: تختلف الاتجاهات في شدتها، بالنسبة لفرد واحد قد نلاحظ اتجاهاً طفيفًا أي بشدة ضعيفة نحو موضوع معين، بينما قد يُظهر فرد آخر ميلًا قويًا نحو نفس الموضوع أو ربما موضوع مختلف، لفهم الاتجاه بدقة، من الضروري أن يمثل هذا الأخير شدة مشاعر الشخص.

3-**5-3- الاستقرار:** من الواضح أن بعض الأفراد يتفاعلون مع سلم الاتجاه باستمرارية في الاستقرار، بينما يقدم البعض الآخر ردودًا مقبولة ومرضية على نفس الموضوع، فقد يؤكد الشخص اعتقاده بأن الفقهاء يحافظون على الحياد بينما يزعمون ويجادلون في نفس الوقت بأن قاضيًا معينًا يفتقر إلى الحياد.

3-5-4-الانتشار: غالبًا ما يُشار إليه بالمصطلح (المدى)، حيث نواجه طالبًا قد يكون لديه نفور معتدل أو كراهية قوية لعنصر أو عنصرين من عناصر المدرسة، بينما قد يعبر آخر عن عدم اهتمامه التام بأي شيء مرتبط بالتعليم الخاص والعام.

1-5-5-البروز: و يُشير المصطلح إلى مدى العفوية أو الاستعداد للتعبير عن درجة اتجاه معين. يتم تمييز البروز بشكل أفضل في السياقات التي تيسرها المقابلات والملاحظات التي تمكن من الفرص للتعبير عن الاتجاهات. (مقدم، 1993، ص 244).

3-6- خصائص الاتجاهات:

تمتلك الاتجاهات النفسية سمات وخصائص مميزة، وهي:

3-6-1-الاتجاه يشكل نمط من ردود الأفعال:

حسب (غرافيتز، 1974): الخاصية الأساسية لهذا الاتجاه هي أنه لا يمثل مجرد استجابة انفرادية؛ بل إنه يجسد نسيجًا من ردود الفعل التي تنطلق في ظل ظروف مماثلة، وبعبارة أخرى، يفتح الاتجاه سبلاً لاستجابات موحدة لمواضيع مماثلة وبالتالي، يصبح من الضروري التمييز بين مفهوم الاتجاه النفسي والمفاهيم الأخرى، مثل التعصب.

3-6-2 - الاتجاه المحايد، المؤيد والمعارض:

قد يدافع الفرد عن موضوع أو شخصية معينة ويؤيدها، أو قد يقف ضدها ويعارضها، أو قد يتبنى موقفًا حيادياً، يحدث هذا كثيرًا في العديد من الحوارات والمناقشات.

3-6- 3- الاتجاه العِدائي:

تتمثل أهم خاصية لهذا الاتجاه في المواقف الخطيرة والعدائية مثل السائدة لليهود تجاه الأفراد المنحدرين من أصل مسلم، هذا التحيز واضح لدى الأطفال منذ سن مبكرة جدًا، إنهم يستوعبون هذه المفاهيم من السلوك العائلي والتأثيرات الثقافية وبالتالي، فإنهم يزدرون الأفراد المنحدرين من أصل مسلم ويميلون دائمًا إلى التعبير عن هذا العداء في كل وقت وموقف. (نقازي، 1991، ص10).

3-6-4- الاتجاه التعصبي:

إنه يديم السلبية والتعصب ويظهر العداء تجاه الاتجاه السائد. يشترك مع العِدائي لأنه يحرض العداء تجاه الاتجاهات البديلة، يجبر هذا الاتجاه أتباعه على التحقق من معتقداتهم بغض النظر عن النتائج، ومن الأمثلة البارزة على هذا الاتجاه عدم التسامح والتعصب الذي أظهره بعض الأمريكيين تجاه الأمريكيين الزنوج من أصل أفريقي. (زيدان، 1974، ص265).

3-7- وظـائـف الاتجاه:

تخدم الاتجاهات العديد من الوظائف الأساسية لكل فرد لتتجلى في كل من تعبيراته وسلوكياته عند التعامل مع مواضيع مختلفة، مما يمكّنه من اتخاذ قرارات واثقة دون أدنى شك.

وعلى حسب (دانيال كاتز، 1960): يمكن تلخيص وظائف الاتجاهات على النحو التالي:

3-7-1- الوظيفة المعرفية :

تشكل المعرفة مكونًا محوريًا في تحليل الاتجاهات، لتشارك مباشرة من خلال استيعاب المعلومات المستمدة من الوسط الاجتماعي، ويذكر (روكلان، Rocklin): تمهد المعرفة الطريق لاتخاذ القرارات وتبني العقليات التمكينية، وتدفع الفرد إلى الأمام لأنه يمتلك رؤى تعزز فهمه، وتضمن ردود أفعاله على الديناميكيات البيئية والاجتماعية من حوله على الفور. (Maisonneuve, 1989, p113) كما يعتبر (برونارو قودمان، Burner et Goodman): بأن عملية تمييز المعرفة وانتقاؤها يتم اجراؤها

بما يتماشى مع إطار التصورات والمدركات المعرفية. (Marie Pierre,1999, p37). فمن خلال تبني الانتقاء للمعرفة، يصبح الشخص بارعًا في هيكلة وتقييم الموضوعات المختلفة. هذه القدرة تجمع الخبرات وتساعد في ترسيخ وترتيب انطباعات الكون الخارجي، حيث يسعى المرء باستمرار إلى إدراك محيطه في إطار متناغم. (المليجي،1982، ص127).

3-7-2-الوظيفة النفعية:

يدور هدف هذه الوظيفة في جوهره حول تحقيق التطلعات المجتمعية حيث يسعى الأفراد إلى تضخيم الإثابة التي يجنونها من محيطهم الاجتماعي. ويؤكد (جريمي بينتام، Gremi Bentam): أن الأفراد في رحلتهم عبر الحياة يهدفون إلى الاستفادة من المشهد الاجتماعي وتحقيه الفائدة منه. (عطوف محمد ياسين، 1986، ص120). فالمكافآت الاجتماعية والثواب يُستمدان من القبول ومبايعة الآخرين، وبالتالي تؤثر على التصرفات الإيجابية للفرد تجاه الموضوعات في بيئته التي تلبي احتياجاته، مع تعزيز التصرفات السلبية الغير مواتية تجاه الموضوعات التي تثير الإحباط، فالاتجاهات تسعى إلى الحصول على مزايا تهدف إلى تحقيق التوافق النفسي والتأييد المجتمعي.

ويميز كل من "ماري بيار" و (ميزوناف، Maisonneuve) وظائف أخرى للاتجاهات:

3-7-3-الوظيفة المحركة:

تبرز الاتجاهات كمحفز للمساعي والنشاطات الشخصية، لتؤثر هذه الآلية بشكل كبير على السلوك لأنها مرتبطة بالاحتياجات النفسية التي يلبيها الأفراد وأنظمة القيم التي يلتزمون بها في سياق مجتمعي. (Marie Pierre,1999,p37).

3-7-4- الوظيفة التنظيمية:

تتجلى هذه الوظيفة في آليات التنظيم والتوجيه المتعلقة بسلوك الفرد في سياقات معينة حيث تتأثر بالعديد من المثيرات، كما تعمل الاتجاهات على بناء الإطار المعرفي وفقًا للتوازن والرصيد الذي يمتلكه الفرد.

3-7-5-الوظيفة التعديلية:

تتطلب الاتجاهات التي تجاوزت أهميتها وسياقها التحول والتطور الزماني والمكاني نوعاً من التغيير أو التعديل، تحدث هذه الظاهرة وفقًا لـ (فستنجر، Festhenger): عندما يعاني الفرد من التنافر المعرفي الناجم عن الصدام بين تصوراته للواقع والاتجاهات السائدة والسلوكيات، يمكن أن يؤدي ذلك إلى خلاف عقلي معرفي، للتخفيف من حدة هذا الخلاف، يدفع التنافر المعرفي إلى تكييف اتجاهات معينة من خلال التفاعلات مع البيئة الاجتماعية للفرد، بشكل فردي وجماعي. (Maisonneuve, 1989,p113)

3-7-6-الوظيفة التعبيرية:

يعتبر كل من(كارل روجرز و إبرمام ماسلو، k. Rogers. A. Maslau): " تعمل الاتجاهات كوسيلة بناءة للتعبير عن هوية الفرد". وكما افترض هؤلاء الباحثين، فإن رضا الآخرين والمعايير المجتمعية لا يشكل الأساس لتبني الاتجاهات؛ بل إنه يؤكد السمات الإيجابية لتصور الفرد وفكرته لذاته.

في حين أن الفرد قد يعبر عن موافقته فيما يتعلق بموضوع معين، إلا أنه يحقق الإشباع النفسي والاجتماعي. فمن خلال آلية التعبير، يسعى الفرد إلى الاعتراف بمسؤولياته النفسية والاجتماعية ونقلها من جهة. (عطوف، 1986، ص120).

3-7-7- الوظيفة الدفاعية:

سعت المدارس الفرويدية الكلاسيكية والمعاصرة إلى توضيح عملية الدفاع عن الأنا من خلال آليات الدفاع،Les mechanisms de defenses التي تعتبر عمليات غير واعية ولا شعورية، والتي هي في الأساس مجرد حيل تمكن الفرد من حماية أناه. (سعد، 1992، ص 109).

من خلال هذه الوظيفة، يشارك الفرد في توظيف الاستراتيجيات المعرفية التي تساعد في الحفاظ على الأنماط التي تدل على مفهوم الذات الإيجابي والاتجاه المقبول اجتماعيًا، حيث يتبنى الفرد الاتجاهات والسلوكيات التي تحجب أوجه القصور في شخصيته وبالتالي، يسعى هذا المسعى إلى تحقيق الانسجام مع الآخرين، إلى جانب حماية وتعزيز تطور الأنا واستمرارها. (أحمد عبد الخالق، 1983، ص292). تسعى الوظائف المذكورة أعلاه إلى التأقلم النفسي والاجتماعي للأفراد والجماعات، حيث أن تحقيق مثل هذه التعديلات يمنع أي فرد من استخدام ميوله واتجاهاته المتأصلة عند الضرورة لإظهار سلوكيات أكثر عقلانية، ومتوافقة بشكل وثيق مع الواقع، وآمنة.

3-8- أنواع الاتجاهات:

بناءاً على تعريفاتها وخصائصها وعناصرها، يتم تصنيف الاتجاهات إلى فئات، كل منها يشمل طبيعة ثنائية التفرع؛

3-8-1 - الاتجاهات على أساس الموضوع:

الاتجاهات العامة والاتجاهات المتخصصة: تؤكد الاتجاهات العامة على إدراج مجموعة متنوعة من الجوانب المتعلقة بموضوع الاتجاهات، مثل احترام النظام الداخلي لمؤسسة تربوية، أما الاتجاهات المتخصصة تركز على أبعاد معينة ودقيقة لموضوع الاتجاهات، مثل الاتجاه نحو مادة دراسية معينة. ولا بد من الاعتراف بأن الاتجاهات العامة مترابطة مع الاتجاهات المتخصصة، مما يؤدي إلى اعتماد الأخيرة على الأولى لصياغة دوافعها الأساسية. (عبد الرحمان، محمد العيسوي، 1992، ص202). بالتالي، فإن الاتجاه العام أو الخاص يرتبط بطبيعته بالموضوع المقابل لهذا الاتجاه، عندما يتم تحديد موضوع واسع بذلك يمكن اعتباره اتجاهًا عامًا، على العكس من ذلك يتم تحديد موضوع معين ليتم اعتباره اتجاهًا خاصًا.

3-8-2- الاتجاهات على أساس الأفراد:

اتجاهات جماعية واتجاهات فردية: يتم تصنيف الاتجاهات التي يتم نشرها أو اعتمادها من قبل عدد كبير من الأفراد والتي تتبناها مجموعة كبيرة من الناس، والمنتشرة بينهم، على أنها اتجاهات جماعية.

في حين أن الاتجاهات الفردية ذاتية بطبيعتها لأنها شخصية للغاية، يتم تكوينها من قبل الفرد من خلال تجارب الحياة وخبراتها الفريدة، قد تؤثر هذه الاتجاهات على السلوك الشخصي فقط وبالتالي، فإنها تعمل على تمييز الفرد عن الآخرين، في المقابلُ تظهر درجة من تباينها واستقرارها لدى الأفراد، مثل الاتجاهات المرتبطة بالنصوص الدينية والتفسير تعتبر اتجاهات جماعية. (السيد، 1984، ص247).

3-8-3-الاتجاهات على أساس الوضوح:

الاتجاهات العلنية والاتجاهات الخفية: تشير الاتجاهات العلنية إلى تلك التي يعبر عنها الفرد علانية دون الشعور بالأذى أو الأسى في ممارساته العملية وأفعاله اللفظية، غالبًا ما تتوافق هذه الاتجاهات مع المعايير المجتمعية والقيم الأخلاقية. على العكس من ذلك، إذا أخفى شخص ما اتجاهاته وفشل في التعبير عنها بوضوح، وبدلاً من ذلك احتفظ بها ضمن إطاره النفسي وربما ينكرها للآخرين على الرغم من إدراكه لوجودها، فإن هذه تعتبر اتجاهات خفية. (زيدان، 1987، ص182).

3-8-4 - الاتجاهات على أساس الشدة:

الاتجاهات القوية والاتجاهات الضعيفة: تحدد مفاهيم القوة والضعف حجم الاتجاهات التي تظهر في درجة التفاعلات الشخصية التي يظهرها الفرد بالآخرين، تتميز الاتجاهات القوية بالتقييمات والاحكام النهائية والقاطعة التي يتبناها الأفراد، لأنها مشبعة بالأهمية العاطفية التي تعزز قوتهم وتتجلى في تأييد الموضوع المتعلق بهذه الاتجاهات. وقد وضح حامد عبد السلام مضمونها على النحو التالي: "تتضح شدة الاتجاهات في السلوك الواضح والقوي للعزيمة والقناعة، تُظهر الاتجاهات القوية درجة أكبر من الاستقرار والاستمرارية، مما يجعلها مقاومة نسبيًا للتغيير، على العكس من ذلك، تتميز الاتجاهات الضعيفة باستثمارات عاطفية ضئيلة أو غير موجودة، مما يؤدي إلى هشاشتها المتأصلة، حيث يمتنع الفرد عن تبني موقف نهائي فيما يتعلق بموضوع الاتجاهات، مما يؤدي إلى غياب المشاركة الانفعالية و العاطفية، وهذه الاتجاهات عرضة للتخلي عنها أو تعديلها في ظروف محددة أو تحت الضغط و الإكراه". (زهران، 1985، ص135).

3-8-5- الاتجاهات على أساس الهدف:

الاتجاهات الإيجابية والاتجاهات السلبية: يتم تصنيف الاتجاهات على أنها إيجابية بسبب مواءمتها مع محور يتبنى مفهوم الموضوع المعني ويتقبله، وعلى العكس من ذلك، إذا ابتعد الفرد عن موضوع الاتجاهات وتبرأ منه، فإن هذه الاتجاهات تصنف على أنها اتجاهات سلبية. (السيد،1984، ص 48). بالتالي يتم تصنيف الاتجاهات القائمة على الرفض على أنها اتجاهات سلبية، في حين أن الاتجاهات الإيجابية والسلبية قد تظهر بطريقة شكلية متطرفة (عوض، 1990، ص28).

3-8-6- الاتجاهات على أساس العلاقة:

الاتجاهات ذات الصلة والاتجاهات المعزولة: توجد اتجاهات وسيطة مترابطة مع الاتجاهات الأخرى. يوضح هذا الارتباط بين الاتجاهات، والذي ينشأ من اتساقها، بالإضافة إلى الانسجام والتسلسل المتأصل

في الإطار المعرفي للفرد، قد تظل الاتجاهات المتعلقة بموضوع معين غامضة في غياب الاتجاهات ذات الصلة المرتبطة بالموضوع الأول الأساسي. ومع ذلك، يُظهر تكامل العناصر المتعلقة بموضوع الاتجاهات تباينًا عبر مواضيع مختلفة، مثل الاتجاهات المرتبطة بالدين. تحتل هذه الاتجاهات موقعًا وسيطًا بين الاتجاهات المتنوعة التي يظهرها الأفراد الذين يمتلكون عقائد مختلفة؛ وعلى النقيض من ذلك، فإن الاتجاهات المعزولة هي تلك التي لا ترتبط بالمواضيع الشاملة للاتجاهات، ولا تتكامل عناصرها مع تلك الخاصة بموضوع آخر، ويتضح مثال لذلك في الاتجاهات المتعلقة بنوع معين من العطر، تتميز هذه الاتجاهات بأنها سطحية ومنفصلة. (زيدان، 1986ص182).

3-8-7-الاتجاهات على أساس الأمد:

الاتجاهات طويلة الأمد والاتجاهات قصيرة الأمد: تتميز الاتجاهات طويلة الأمد باستمرارها طوال حياة الفرد التكوينية، لتظل هذه الاتجاهات غير متأثرة إلى حد كبير بالتأثيرات البيئية الخارجية التي قد تغيرها، ومثال ذلك في الاتجاه نحو الدراسة. وعلى العكس من ذلك، فإن الاتجاهات قصيرة الأمد سريعة الزوال بطبيعتها. إن التفاعل بين البيئة الاجتماعية واكتساب المعرفة على الحفاظ على هذه الاتجاهات داخل الفرد عبر فترة طويلة من حياته، كما يُنصح بالقضاء على هذه الاتجاهات عندما تتوقف عن أداء وظائفها على المستويين الفردي والمجتمعي، كما يتضح من الميول نحو الأيديولوجية الماركسية. (العيسوي،1992، ص202).

من الضروري حسب منظور الباحث الاعتراف بأن جميع فئات الاتجاهات المذكورة والموضحة أعلاه متاحة للأفراد والجماعات والمجموعات بأشكال مختلفة، فهي لا تخضع لتسلسل هرمي محدد مسبقًا؛ بل تظهر في أشكال متنوعة تتوقف على التصرف الفريد لكل فرد، والسمات الشخصية، والتجارب والخبرات الذاتية، والمزايا النفسية والاجتماعية. علاوة على ذلك، يُعزى هذا التباين إلى العديد من الموضوعات التي تجذب انتباه الاتجاهات وبالتالي، فإن الاتجاهات الإجمالية لفرد ما تختلف عن تلك الخاصة بفرد آخر ومن مجموعة إلى أخرى، بسبب الأدوار النفسية والاجتماعية لكل من الأفراد والجماعات.

3- 9- مراحل تكوين الاتجاهات:

تمر الاتجاهات بأربع مراحل تكوينية متميزة:

3-9-1- المرحلـــــة التمهيدية "الاكتساب":

في هذه المرحلة، يبدأ الفرد في التعرف على الأبعاد المعرفية من خلال مجموعة من الخبرات، لتشمل اكتساب المعرفة المتعلقة بخلفيته الثقافية وكذلك مكونات الوسط الاجتماعي الذي يقيم فيه، فيستوعب المفاهيم التأسيسية المستمدة من تفاعلاته العائلية، وكذلك من أصدقائه وأقرانه داخل المؤسسات التعليمية ومن ثم داخل البيئات المهنية، من خلال هذه التفاعلات، يُكون الفرد مجموعة متنوعة من الاتجاهات.

3-9-2-المرحلـــة التطورية" التشعب":

تتسع الاتجاهات وتتطور، مما يدفع الأفراد إلى توجيه عملياتهم المعرفية واستجاباتهم العاطفية نحو الموضوعات التي تعتبر أساسية لهذه الاتجاهات.

3-9-3-المرحلـــة الراسخة " الثوابت":

تظهر الاتجاهات كنموذج ثابت ضمن العمليات المعرفية والأنماط السلوكية للفرد عند تقييم علاقاته المجتمعية، ويمكن ملاحظة هذه الظاهرة في تجاربهم المعيشية، ومع ذلك، فإن هذا الثبات ليس نهائيًا بل مشروطًا فعندما تحدث تغييرات في الديناميكيات الاجتماعية والأبعاد الأخرى، تكون التعديلات ضرورية.

3-9-4-المرحلـــة التعديلية " المرنة":

عندما تنشأ تغييرات في نسيج الواقع، يتطلب ذلك إنشاء وتكوين نماذج جديدة للاتجاهات، هذه الأخيرة متجددة في التأثير المعرفي والزخم العاطفي منفردة بالإقناع العقلي، حيث يسعى الفرد لإقناع من هم في جواره بشرعية اتجاهاته وضرورة تقبلها وتبنيها. (ظاظا، 1993، ص163).

تشير هذه المراحل الموجزة إلى آلية دائرية يتم من خلالها اكتساب الاتجاهات من قبل الأفراد والجماعات.

3-10 -عوامل تكوين الاتجاهات:

تمثل الاتجاهات النفسية الأنماط السلوكية التي يكتسبها الفرد نتيجة لمشاركته مع التأثيرات الخارجية، مما يؤدي بالفرد إلى إظهار استجابة معينة.

3-10-1- المؤثـــرات الوالدية:

يشكل التأثير الأبوي أهم عامل محدد يؤثر على تطور الاتجاهات الشخصية وتكوينها، تشير الأبحاث إلى أن جزءًا كبيرًا من اتجاهات الفرد يتشكل بعمق تأصلاً باتجاهات و مواقف والديهم من خلال عملية التنشئة الاجتماعية. يفترض "علي أحمد علي": أن الفرد عادة ما يستوعب ويتبنى اتجاه المجموعة الاجتماعية التي ينتمي إليها، على وجه الخصوص. (العادلي، 1995، ص 135).

عندما تُظهر المجموعة تماسكًا، فإنها تلبي احتياجات الفرد، مما يؤدي بالفرد إلى تجربة الشعور بالانتماء إلى تلك المجموعة.

3-10-2-المؤثـــرات الثقـــافية:

يؤثر الإطار الثقافي السائد داخل المجتمع، والذي يشمل العادات والتقاليد والمعتقدات الدينية والقيم الأخلاقية والهياكل الاقتصادية والاجتماعية، بشكل كبير على اتجاهات الفرد، قد تشارك هذه المكونات في تفاعل ديناميكي فتؤثر على الفرد من خلال تفاعلاته الاجتماعية مع البيئة المحيطة، في نفس السياق يؤكد بلير (1959) أن المؤسسة التعليمية، إلى جانب الثقافة التي توفرها للطالب، تلعب دورًا محوريًا في تشكيل اتجاهاتهم.

3-10-3- أنماط الشـــخصية:

تؤثر بعض سمات المزاج والشخصية لدى الأفراد بشكل كبير على تكوين الاتجاهات وتطورها، مما يجعل

الفرد مقاومًا لاتجاهات معينة، بينما يُظهر في الوقت نفسه قابلية تأثرية واضحة بشدة لاتجاهات أخرى. (منسي، 1999، ص212).

3-10-4- الحقـــائق والمعلومات:

يتم تشكيل الاتجاهات بناءً على البيانات والمعلومات التجريبية التي يمكن للفرد الوصول إليها وتحصيلها. وقد أكد العالمان (أرنوف وتيج): "أنه من غير المحتمل أن تلعب وسائل الإعلام دورًا مستقلاً في تحديد الاتجاهات؛ بل تميل إلى تسهيل ظهور الاتجاهات عن طريق مصادر أخرى". أي أن تكوين الاتجاه لموضوع معين يستلزم قاعدة معلومات وحقائق تشاركية المصادر. (أرنوف، وتيج، 1994، ص327).

3-11- النماذج والنظريات المفسرة للاتجاهات نحو التعلم:

مما سبق، يتضح أن تطوير أو اكتساب الاتجاهات النفسية يشكل عملية ديناميكية، وهي نتيجة التفاعلات المعقدة بين الفرد وخصائص كل من بيئاته المادية الفيزيقية والاجتماعية، مما يسمح باستيعاب وتبني الاتجاهات النفسية من خلال طرق مختلفة. ومع ذلك، يلعب الفرد دورًا استباقيًا وهامًا في تشكيل ما يستوعبه ويتبناه من هذه الاتجاهات، حيث إنهم يختارون بفاعلية تفضيلية ويحددون أولويات أولئك الذين يلبون متطلباتهم الفسيولوجية والنفسية ويتوافقون مع بنيتهم النفسية الشاملة (بما في ذلك استعداداتهم ومهاراتهم وميولهم). وبالتالي تم بذل العديد من المساعي لصياغة نظريات مرجعية ومتسقة توضح عملية تشكيل الاتجاه واكتسابها، وسنقدم بإيجاز العديد من هذه النظريات في الملخص التالي:

3-11-1- النظرية المعرفية "جان بياجيه ":

يتم تفسير الاتجاهات من خلال عدسة النظرية المعرفية بأنها رد فعل الطالب على السياق أو موضوع الاتجاه، سواء كان ذلك إيجابيًا أو سلبياً أي غير مواتٍ، بناءً على القاعدة المعرفية المرجعية الخاصة به، والذي يعكس أطره وأنماطه المعرفية التي يسعون باستمرار لتماسكها وإلى تنسيقها، وبالتالي فإنهم يؤيدون فقط المسار الذي يتماشى مع تلك الهياكل المعرفية المتأصلة. (بوته،2011، ص50).

يؤكد المعرفيون أن عملية تشكيل الاتجاه تتطلب درجة أكبر من العقلانية واكتساب المعلومات ذات الصلة، علاوة على ذلك، فإنهم يستندون إلى فرضية أن الطلاب يسعون إلى الالتزام بأطرهم المعرفية. إذا أظهرت معتقدات الفرد أو قيمه تناقضات، فهناك جهد متضافر للتوفيق بين هذه التناقضات. عندما يواجه الفرد تصورًا وإدراكًا جديدًا يتناقض مع تفسيراته الذاتية، يسعى الفرد إلى حل هذا التناقض وإزالته. (Ehret et al, 2015,p166).

يتم تكوين الاتجاهات بناءً على النظرية المعرفية من خلال إطار ثلاثة نماذج على النحو الذي أورده (عبد اللطيف محمد خليفة وعبد المنعم شحاتة محمود، 1994، ص 49؛ نوال بوته، 2011، ص 47):

1. النماذج المرتبطة بالبعد المعرفي التي تتوقع الاتجاهات بناءً على المعتقدات الأساسية؛ وهي نموذج المتوسط (Averaging Model)، نموذج الإضافة (Additional Model)، نموذج الفعل المبرر (Reasoned Action Model).

2. تفترض النماذج المتعلقة بالبعد العاطفي الوجداني أن الاتجاهات يتم تأسيسها على أساس المعلومات الوجدانية العاطفية وهي: نموذج مجرد التعرض (mere exposure) الذي ينقسم الى نموذجين مختلفين في تفسير الآثار الاتجاهية للتعرض المتكرر للموقف هما: (نموذج: بيرنبوم ميلرز، ونموذج: مورلاند زاجونك)، ونموذج التشريط الكلاسيكي (Classical conditioning).

3. النماذج المرتبطة بالبعد السلوكي التي تفترض ظهور الاتجاهات عبر البيانات السلوكية وتضم نظرية إدراك الذات (self-perception Theory)، التشريط الفعال (opérant conditioning)، نظرية التعلم الاجتماعي (social learning).

3- 11 - 2- نظرية السلوك المخطط (TPB) "The Theory of Planned Behavior":

تمثل هذه النظرية أحد الأطر المتعلقة بالنية السلوكية،"Behavioural-intent" التي تركز على كيفية تأثير الاتجاهات على السلوك وآليات إنشاء أو تغيير تلك الاتجاهات. (Kim & Nan,2012,p,3).

حيث اقترح (فيشبن، 1967): مرجعية نموذجية للتنبؤ بالنوايا السلوكية يفترض فيها بأن الطالب يمتلك نية سلوكية راسخة تؤثر على سلوكه الذي يمكن ملاحظته وقياسه. تم توضيح أن ميل الطالب نحو تنفيذ سلوك معين يرتبط بالنتائج المتوقعة للانخراط في مثل هذا السلوك. فاقتناع الطالب بأن تنفيذ سلوك معين يؤدي إلى نتيجة مميزة سيساعد في تطوير ميل وبناء اتجاه معين نحو هذا السلوك والموضوع المرتبط به. (Fishbein & Ajzen,1975,p301).

من الضروري تحديد التمييز بين نوايا التنفيذ، والتي تشير إلى الإجراءات المحددة التي يعتزم الطالب القيام بها في السعي لتحقيق الهدف بناءً على الدافع الداخلي، بينما توضح النوايا السلوكية رغبات الطالب وبالتالي تلخص الهدف. وعليه، فإن نوايا التنفيذ تشكل العمليات العقلية المعرفية التي تسهل تشكيل الروابط الترابطية في الذاكرة بين التمثيلات المعرفية للسياق والاستراتيجيات المستخدمة لتحقيق الأهداف (سواء الاستجابات المعرفية أو السلوكية). (Sheeran et al,2005,p 314).

تشكل النوايا السلوكية المختلفة المتعلقة بموضوع ما والتي تتأثر بالمكاسب أو المكافأة المتوقعة، على اتجاه الشخص وتفاعله تجاه هذا الموضوع، مما يؤدي به إلى قبوله أو رفضه، فقد يجد شخصان نفسيهما متحالفين بتكوين نفس الاتجاه بشأن قضية معينة ولكنهما لديهما نوايا سلوكية متناقضة أو مختلفة لحد ما فيما يتعلق بموقفهما منها. (Fishbein & Ajzen,1975,p289-292).

كما وضح (Daffin.L & Lane .C,2021,p5-7) بأن: " مواقف الطالب لا تشكل المحدد الوحيد المؤثر على عملية اتخاذ القرار فيما يتعلق بالأفعال أو السلوكيات، وأن نموذج السلوك المخطط يسهل التنبؤ بالنوايا السلوكية للأفراد فيما يتعلق بموضوع معين من خلال فهم تقييماتهم ومواقفهم ومعتقداتهم المتعلقة بهذا الموضوع، مما يساعد في توقع سلوكياتهم الفعلية اللاحقة المتعلقة بهذا الموضوع. ووفقا لـ: (Brookes, E. ,2021؛ Niosi ,2021,p172 ؛ Ajzen,2020,P315)

تتأثر النوايا السلوكية وتتحدد بثلاث تركيبات أساسية تتوسط في العلاقة بين الاتجاهات والسلوكيات، وتتنبأ بشكل تشاركي بنية الطالب في الانخراط في السلوك وأدائه، والذي يعمل لاحقًا كمقدمة تنبؤية لمظهر سلوكه الفعلي، تمثل هذه التركيبات موقف الطالب واتجاهاته الشخصية المتأصلة تجاه سلوك معين؛" Personal attitudes "، بالإضافة إلى القواعد الذاتية "Subjective norms"، والتحكم السلوكي المتصور، "Perceived behavioral control ".

مما سبق، يمكن الاستدلال على أن النية السلوكية تشكل عملية تسبق اتجاه الطالب وتعمل كأساس يمكن من خلاله توقع السلوكيات اللاحقة فيما يتعلق بموضوع معين.

3- 11 - 3- نظرية التنافر المعرفي" theory Cognitive Dissonance ":

يُنظر إلى التنافر المعرفي على أنه ظاهرة نفسية يتم فيها اضطراب الإطار المعرفي للفرد من خلال التعايش بين اتجاهين أو سلوكيات أو عناصر معرفية متضاربة مترابطة بطريقة ثابتة في مدركاته المعرفية، مما يؤدي إلى حدوث تناقض بينهما، ينشأ هذا التنافر من التجارب والسابقة للفرد جنبًا إلى جنب مع اللقاءات والخبرات الجديدة، مما يسبب اعتلال التوازن المعرفي. (Festinger, L, 1957 ,p13). في هذه الحالة، نلاحظ أن الشخص يتصارع مع اتجاهين متعارضين أو بمضمونين مختلفين فيما يتعلق بمسألة معينة، مما يخلق إحساسًا بالتوتر والضغط والصراع الداخلي بين اتجاهاته ومعتقداته، مما يؤدي في النهاية إلى الشعور بعدم الراحة والاستقرار النفسي (التنافر)، ونتيجة لذلك يشعر الفرد بأنه مضطر للتخفيف من هذا التنافر والتقليل من شدته بالسعي لتحقيق الانسجام بين معتقداته من جهة والسلوكيات والمعتقدات المرتبطة بها على الجانب الآخر إما عن طريق تعديل أفعاله أو الاتجاه المتناقض، أو عن طريق التقليل من أهمية الاتجاهات المعارضة (تعديل إدراكه: الترشيد أو الإنكار). في نهاية المطاف، لدى الفرد خيار تبني فهم ادراكي جديد أو البحث عن معلومات إضافية تتوافق مع اتجاهاته الحالية وتساعد على تخفيف تنافره المعرفي. (بوته،2011، ص51؛ خليفة، محمود،1994، ص233؛ Niosi ,2021,p171؛ Daffin.L & Lane,2021,p5-17)

3 - 11 -4- نظرية القيمة المتوقعة" Expectancy-value theory ":

إن نموذج القيمة المتوقعة هو النموذج الأول الذي تم إنشاؤه للتحقق من الاتجاه المتعلق بالأشخاص السود كصنف من الأفراد، ليتم تغييره وتطويره لاحقًا للنظر أيضًا في الاتجاهات المتعلقة بسلوكيات أو قضايا أو أشخاص أو منظمات معينة. (Fishbein,1963,p233).

العلاقة المتبادلة بين المعتقدات والاتجاهات هو ما يعتمده هذا النموذج، حيث يرتبط كل اعتقاد لدى الطالب فيما يتعلق بموضوع معين ارتباطًا جوهريًا بسمات معينة لهذا الموضوع، ويؤثر تقييم الطالب لهذه السمات بشكل كبير على موقفه تجاه الموضوع، بما يتناسب مع شدة اعتقاداته؛ يشكل الاتجاه في هذه الحالة تقييمًا للموضوع. (Ajzen&Fishbein,2008, p2228).

بالتالي يمكن استنتاج اتجاه الطالب فيما يتعلق بسلوك معين من خلال تقييمه للعواقب المرتبطة بذلك

السلوك. (Fabrigar et al,2005,p222).

ومنه اقترح (مارتن فيشبن وأيسك أجزين، 1974): هذه النظرية التي تشكل مجموع القيم المتوقعة المرتبطة بالأشياء أو المواقع أو الموضوعات المختلفة، مما يعكس الاستعداد ميولاً نحو اتجاه معين. سيؤثر مجموع هذه القيمة المتوقعة لاحقًا على تصرف الطالب، إما بشكل إيجابي أو سلبي، فيما يتعلق بتلك المواضيع أو الظروف أو المواد. (Huang & Hsu ,2018,p90).

ويعد نموذج القيمة المتوقعة لخيارات السلوك الإنجازي للفرد لـ (اكليس و، ويجفيلد)، أحدث إصدار من نظرية القيمة المتوقعة. Eccles Expectancy Value Model of Achievement Choices

يفترض هذا النموذج أن أقرب المحددات النفسية التي تؤثر على اختيار الفرد للمهمة، بالإضافة إلى مشاركته في الأنشطة المتعلقة بالإنجاز، تشمل (1) توقعات الفرد للنجاح، والتي تشمل معتقداته فيما يتعلق بمستوى أدائه في المهمة القادمة، (2) القيم الذاتية المرتبطة بالمهام، وتقييمات الفرد لصعوبة المهمة (3). تتكون القيمة الإجمالية المنسوبة إلى مهمة محددة من "أربعة" مكونات رئيسية: القيمة الجوهرية، "intrinsic value " التي تشير إلى المتعة المتوقعة المستمدة من القيام بالمهمة؛ قيمة الإنجاز، "attainment value " التي تشير إلى الأهمية الشخصية التي يعزوها الأفراد لمشاركتهم في مختلف المهام أو الأنشطة؛ وقيمة المنفعة،" utility value " التي تتعلق بالدوافع الخارجية بالنسبة للفرد، يمثل هذا تصورًا لقيمة أو فائدة ميزة تتعلق بأهمية مهمة معينة لخططه الحالية أو المستقبلية، مما يعني أن التكلفة المتصورة" Perceived cost " لكل مهمة تعمل كرادع، حيث يميل الأفراد إلى التهرب من المهام التي تفرض تكاليف كبيرة بالنسبة لفوائدها. توجد ثلاث فئات من التكلفة: (1) تكلفة الجهد، (2) تكلفة الفرصة" Opportunity cost "، (3) التكلفة العاطفية" Emotional cost .

(Eccles& Wigfield,2020,p10-59)

3-12- قياس الاتجاهات:

عملية قياس الاتجاه يُقصد بها تحويله من تمثيله الوصفي إلى صيغة كمية، والتي تعمل كأساس لمقارنة الأفراد والجماعات مع بعضهم البعض. (طياب،2013، ص43).

أحد المبررات الأساسية لتقييم الاتجاهات وقياسها في التربية البدنية والرياضية هو أنه يسمح لنا ذلك بالتنبؤ بمستوى سلوك الفرد فيما يتعلق بالتربية البدنية والمشاركة الرياضية، هذا يرجع إلى حقيقة أن الاتجاه يؤثر على ردود الفعل الفردية للمتعلمين لتنعكس على الجماعة بطريقة متسقة وثابتة نسبيًا. من ناحية أخرى، فإن تقييم مثل هذه الاتجاهات يساعد المربي الرياضي في تعزيز الاتجاهات الرياضية البناءة، علاوة على ذلك، فإنه يساعد في السعي لتعديل أو تصحيح الاتجاهات السلبية والتمهيدية لتعزيز الاتجاهات الجديدة وتقديمها للأفراد. هناك العديد من المنهجيات لقياس الاتجاهات، بما في ذلك:

3-12-1- الطريقة المباشرة: أو النهج المستخدم لقياس الاتجاه اللفظي، لتشمل الطرق والمنهجيات المستخدمة، طريقة ثورستون وتقنية قياس ليكرت وطريقة التمايز الساماني. (تمايز معاني المفاهيم).

3-12-2- الطرق الغير المباشرة: أو التقنيات التي تعتمد على تقييم الحالات الانفعالية وتقديرها من خلال مقاييس لردود الفعل للمتعلمين واستجاباتهم للمثيرات المختلفة، بالإضافة إلى تحديد سمات شخصية معينة مرتبطة بهذه الاتجاهات. ومن هذه الاختبارات الإسقاطية لاختبار تفهم الموضوع،(TAT) واختبار الإحباط المصور "لروزنفيج" واختبارات تداعي الكلمات. (Albarracín et al,2018, p06).

3-12-3- الطرق الموقفية: توجد بعض الاتجاهات الغير القابلة للقياس الكمي التي يمكن تمييزها بشكل غير مباشر من خلال استخدام بطاقات الملاحظة، والتي تسهل تحديد المظاهر ذات الصلة بهذه الاتجاهات، بما في ذلك معتقدات الفرد وتصوراته فيما يتعلق بموضوع معين، بالإضافة إلى العوامل الداخلية مثل الدوافع والمحفزات والعوامل الخارجية مثل السياقات التي يتعرض لها الفرد ويتعامل معها؛ والتي تمثل تصوراته للمظاهر لتشكل منهج مساره واتجاهه. (الزاملي،2019، ص97).

3-13- طرق قياس الاتجاه:

هناك العديد من المنهجيات لصياغة وتصميم مقاييس الاتجاه، وسنركز على أهمها:

3-13-1- مقياس (بوجاردوس ، Bogardus) 1925:

يعتبر أول مقياس تم إنشاؤه لتقييم وقياس الاتجاهات من خلال تحديد المسافة الاجتماعية أو البعد الذي يميز عرقًا أو مجموعة مجتمعية عن أخرى من خلال فهم مستويات القبول أو الرفض التي يمر بها الأفراد في مجال العلاقات الاجتماعية. (خضراوى،2020، ص21).

تم وضع تصور للمقياس وتطويره من قبل" Emory Bogardus " في عام 1924، مع تنفيذ المسح الافتتاحي باستخدام هذا المقياس في عام 1926، يمثل هذا المقياس علامة فارقة في تطور قياس الاتجاهات ويتم استخدامه في مختلف التخصصات، بما في ذلك علم الاجتماع والعلوم السياسية وعلم النفس والدراسات اللغوية والبحث التربوي. (Wark & Galliher, 2007,p383-389).

يشمل هذا القياس المحتوى والبنود التي تعكس السياقات المجتمعية الفعلية لتحديد درجة البعد الاجتماعي في قياس قبول الفرد وتسامحه أو رفضه وتعصبه لمجموعة أو ديموغرافية معينة.

يوضح الشكل التوضيحي التالي هذا الإطار:

أحــب أن:

أصادقهم	أتزوج منهم	أجاورهم في المسكن	أزاملهم في العمل	أقبلهم كموظفين في بلدي	أقبلهم كزائرين لوطني	أستبعدهم من وطني

يمثل المقياس درجة الاتجاه نحو كل من التركيبة السكانية التالية: (الأمريكيون، الأفارقة الزنوج، اليهود والشعوب الأصلية أي الهنود الحمر والنازيون). تم شرح الردود السبعة المحددة في الشكل للدلالة على مقياس تدريجي يشير إلى التقارب أو التباعد الاجتماعي. تشير الاستجابة الأولى إلى أقصى درجة من التقارب، بينما تشير الاستجابة السابعة إلى أعلى مستوى من درجات التباعد.

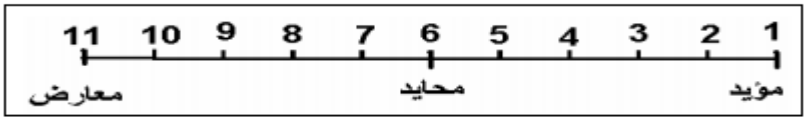
للتعقيب هذا المقياس سهل التنفيذ؛ ومع ذلك، فإنه يفشل في قياس الاتجاهات المتطرفة، مثل التعصب

الشديد والتطرف، كما قد يُظهر الأفراد رفضًا للمفاهيم التي تتجاوز بنود المقياس، لأنها ليست متنافية ولا متعارضة، على غرار أولئك الذين يظهرون القبول. (عوض، 1980، ص312).

3-13-2- طريقة (ثيرستون، Thurstone) 1928:

كما افترض "ثورستون " وزميله" تشيف " بأن كل فرد يمتلك منظورًا اتجاهياً إيجابيًا أو غير مواتٍ سلبياً فيما يتعلق بموضوع ما، ويعمل هذا المنظور كمؤشر على الاتجاه نحو هذا الموضوع بالذات. لقد ابتكر مقياسًا يشمل إحدى عشرة درجة متميزة حيث يختلف الاتجاه من الإيجابية الشديدة إلى السلبية الشديدة، وبالتالي التعبير عن استجابة الفرد لقبول الموضوع أو رفضه من خلال سلسلة من العبارات التي تحافظ على فترات أو مسافات متساوية، ويستند هذا المقياس إلى تحقيق تجريبي للتعصب القومي وينطوي على تحليل مقارن لمثيرين أو مفهومين، وبالتالي توضيح أيهما أفضل أو أقوى من الآخر.

تحدد التعبيرات الضمنية المتساوية للمقياس تصنيفًا تدرجي، يتراوح من الدرجة (1) إلى الدرجة (11)، اعتمادًا على الفئة المحددة التي يتم تصنيف كل محكم فيها. (خضراوى، 2020، ص22).



ما يُستدل عليه الباحث بهذه الطريقة هو أن المقياس يستلزم أن يبذل الحكام جهدًا كبيرًا للتأكد من الأوزان المخصصة لكل من العبارات التي جربوها في البداية، مما يؤدي في النهاية إلى العبارات التي تشكل المقياس في صورته النهائية، علاوة على ذلك، من الممكن الاستعانة بمحكمين وتحديدهم لاحقًا على أنهم يظهرون التعصب أو التحيز. وقد تختلف العبارات المتساوية بالنسبة للمقيّمين من وجهة نظر الحكام، فإذا حصل نفس الشخصين على متوسط درجات متطابق، فسيختلف هذا المتوسط لكل شخص.

3-13-3-(طريقة ، Likert) 1932:

تقدم هذه الطريقة نهجًا مبتكرًا لقياس الاتجاهات النفسية بين الأفراد، تتضمن العملية حث الأفراد على توضيح مستوى موافقتهم أو عدم موافقتهم على كل عبارة يحويها المقياس، حيث تتأثر الردود بالبيئة التطبيقية التي يتم فيها إدارة المقياس والخلفيات الثقافية للمستجيبين. وفي نهاية المطاف، فإنها تعكس درجة الاتفاق ودرجة الاختلاف فيما يتعلق بموضوع الاتجاه، كما هو موضح في النموذج التالي:

غير موافق بشدة	غير موافق	لا أدري	أوافق	أوافق بشدة

بتم تقييم المواقف بناءً على فهم أن المستوى العالي من الموافقة القوية يشير إلى الحد الأقصى لدرجة الاتجاه وبالتالي يتم منحه درجة: (05)، في حين يتم تخصيص درجة عالية من عدم الموافقة:(01)، لأنه يمثل الحد الأدنى للاتجاه. (درويش، وآخرون، 1993، ص110).

- بينما أوضح (Hooper et al,2019) تطبيق نظام" TIMSS " لتقييم المواقف تجاه التعلم، والذي تم تنفيذه في البداية في عام 1995. تتكون هذه الأدوات من استبيانات مصممة لجمع البيانات من أولياء

الأمور والمعلمين والطلاب فيما يتعلق بخبراتهم ومنهجيات التدريس والمواقف تجاه تعلم الرياضيات والعلوم، وبالتالي تسهيل فهم الاختلافات في التحصيل عبر التقييمات المختلفة وربط تقلبات الإنجاز هذه باتجاهات الطلاب تجاه التعلم.

يتعمق" TIMSS " بدرجة من الاهتمام في استكشاف الدافع الخارجي للطلاب، والذي ينطلق من الجوائز والمكافآت مثل الثناء والحوافز كما هو موضح في مقياس قيمة الرياضيات والعلوم، بالإضافة إلى ذلك، فإنه يسعى إلى تحديد الدافع الداخلي، وهو "محفز السلوك" الجوهري الذي يلهم الطلاب للتفاعل والبحث عن الاهتمام والسعادة في دراساتهم لهذه التخصصات. (Hooper et al,2019,p72).

3-14 - قياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي:

مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني" Attitude Touards Physical Activity (ATPA) "وضعه الأصل" جيرالد كنيون (Gerald Kenyon) وأعد صورته العربية "محمد حسن علاوي".

وقد تمت صياغة المقياس على أساس فرضية المساعي الرياضية والمشاركة البدنية، (على وجه التحديد، النشاط الرياضي). الذي يمكن تقسيمه إلى عناصر أو فئات فرعية مختلفة توفر طرقًا متنوعة للإشباع، مع مزايا وخبرات متميزة تختلف من فرد ممارس لآخر. قد يتوقف هذا على المزايا العملية أو مزايا الأداء التقني القيمي التي يجسدها النوع المحدد من النشاط البدني للفرد.

وفقًا لما طرحه "كينيون"، قد يُظهر الفرد اتجاهاً إيجابيًا تجاه فئات أو مكونات فرعية معينة، بينما يتبنى في الوقت نفسه موقفًا سلبيًا تجاه الفئات البديلة الأخرى أو المكونات الفرعية.

وفقًا لإطار "كينيون"، تمثل فكرة الاتجاه استعدادًا مستقرًا ومركب نسبيًا يلخص كلاً من اتجاه وشدة الاستجابات العاطفية الشعورية تجاه موضوع نفسي معين، سواء كان هذا الموضوع ملموسًا (عيانياً، concrete) أو غير ملموس (مجرد، abstract). بالنظر إلى هذه المفاهيم السابقة وفي سياق التحقيقات البحثية والدراسات النظرية والتجريبية المختلفة، نجح "كينون" في تحديد ستة أبعاد للاتجاهات المتعلقة بالنشاط البدني (النشاط الرياضي) على النحو التالي:

3-14- 1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية:

من المفترض أن المساعي الرياضية التي تشمل مجموعة من شخصين أو أكثر تمتلك أهمية اجتماعية جوهرية والقدرة على تلبية متطلبات مجتمعية محددة. وبالتالي، فإن المشاركة في " النشاط الرياضي" كتجربة اجتماعية يسهل فرصة التعرف على أفراد جدد وتنمية العلاقات الشخصية بين الأشخاص.

3-14-2-النشاط البدني للصحة واللياقة:

من المعترف به على نطاق واسع بين العديد من الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية أن مثل هذه المساعي قد تحقق فوائد صحية وتعزز اللياقة البدنية؛ وبالتالي، من المفترض أن بعض التمارين البدنية يمكن أن تلعب في الغالب دورًا تميزياً في زيادة مستويات الصحة واللياقة البدنية العامة للفرد.

3-14-3- النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة:

يشير هذا إلى تلك الأنشطة الرياضية التي تشمل عناصر محددة من المخاطر، والتي يدركها الفرد، مما يؤدي إلى الشعور بالتوتر. قد تظهر مثل هذه المشاعر في أنشطة رياضية معينة تتميز بسرعات مرتفعة، أو تغيرات مفاجئة في الحركة، أو توقع مواجهة مخاطر معينة، مما يفترض القدرة الإجمالية للفرد على إدارة مثل هذه الظروف الموقفية والتحكم فيها.

3-14-4- النشاط البدني كخبرة جمالية:

يعتقد عدد كبير من الأفراد أن بعض الأنشطة الرياضية المتخصصة تمتلك قيمة جمالية كبيرة، هذا يعني أنه يمكن للمرء أن يعترف بها على أنها تجسد الخصائص الجمالية أو يحتمل أن تكون مرتبطة بسمات فنية أو جمالية عالية، أو قد تمتلك القدرة على إرضاء التفضيلات الجمالية الفنية لبعض الأفراد.

3-14-5-النشاط البدني لخفض التوتر:

بالنسبة لبعض الأفراد، قد يكون الانخراط في الأنشطة الرياضية بمثابة آلية للتخفيف من التوترات التي تنبع من الإحباط المرتبط بمتطلبات الوجود المعاصر. وبالتالي، في هذا السياق، تظهر المشاركة في الرياضة كشكل من أشكال الترفيه وطريقة لاستخدام وقت الفراغ، بينما تعمل أيضًا كعنصر مفيد في إطلاق المشاعر المكبوتة وتفريغها، وبالتالي المساهمة في انخفاض مستويات التوتر.

3-14-6- النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي :

يفترض بعض الأفراد أن المشاركة في الأنشطة الرياضية قد تتيح الفرصة لتحقيق التطلع إلى التميز الرياضي والمساعي التنافسية، وقد يبدو أن السعي وراء الرياضات التنافسية المعاصرة، لا سيما في مجال ألعاب القوى النخبوية، مرتبط بنوع معين من الخبرة التي تعزز المثابرة من خلال التدريب الصارم والجهد الدؤوب والانضباط الذاتي في العديد من الظروف. علاوة على ذلك، فإنه يتطلب التخلي عن العديد من الانغماسات التي تلبي رغبات معينة. ينطبق هذا النموذج على الأفراد بدءًا من سن 14 عامًا وما بعده، ويشمل الذكور والإناث على حد سواء. (علاوي، 1999، ص444-446).

3-15 - أهـمية الاتجاهات:

تتجلى أهمية تحليل الاتجاهات ودراستها في الدعم المقدم للأفراد في تكيفهم الاجتماعي من خلال قبول الاتجاهات التي تتبناها المجموعة، بالانخراط في هذه الاتجاهات ومشاركتهم فيها، وبالتالي الشعور بالتجانس معها، ليتماشى سلوكه تعديلياً مع هذه الاتجاهات.

تلبي الاتجاهات النفسية مختلف الدوافع والمتطلبات النفسية والاجتماعية، حيث تشمل هذه المتطلبات ضرورة التقدير المجتمعي، والرغبة في الانضمام إلى مجموعة معينة، والحاجة إلى المشاركة العاطفية الوجدانية في هذا السياق، يتبنى الفرد قيم ومعايير المجموعة وتعديل ما وجب من معاييره وضبطها. تسهل الاتجاهات ردود الفعل الفردية في المواقف التي يمتلكون فيها مواقف متميزة، حيث إنهم لا يتبعون سلوكًا جديدًا في كل مرة يواجهون فيها مثل هذا الموقف.

وتفيد في العديد من المجالات: على وجه التحديد في مجال التعليم، يساعد فهم الاتجاهات النفسية المسؤولين التربويين في تمييز مواقف الطلاب فيما يتعلق بالمراحل التعليمية المختلفة، وأقرانهم بالمؤسسات التعليمية (مجتمع تعلمي)، والمواد الدراسية، والكتب المدرسية، والمربين، وهي تشمل التعليم وتصنيفاته والمنهجيات التربوية. (العيسوي، 1974، ص197).

3-16- علاقة الاتجاهات ببعض الظواهر النفسيـة الأخرى:

3-16-1- الاتجاه و العاطفـة:

تشمل الاتجاهات الأبعاد العقلية والمعرفية والفكرية، على عكس العواطف، التي هي بطبيعتها شخصية وذاتية ووجدانية فقط بطبيعتها. على سبيل المثال، تتميز عاطفة الأم تجاه ذريتها في المقام الأول بالمجال الوجداني، على عكس أبعادها الفكرية والمعرفية والعقلية، والتي تتجاوز مجرد الاعتبارات العاطفية.

3-16-2-الاتجاه والتـــعصب:

يشكل التعصب أحد أنواع الاتجاه الذي يفتقر إلى أي أساس عقلاني ومنطقي، إنه مشبع بكثافة عاطفية انفعالية تنتقص من التفكير الموضوعي. إن تعصب الفرد تجاه مجتمعه يولد العداء تجاه الآخرين، مما يؤدي إلى عزل مجتمعه عن الفئات المجتمعية الأخرى.

3-16-3- الاتجاه والرأي:

يشكل الرأي اعتقادًا فرديًا قد يكون صائباً أو غير صائب، فلا يزال يقتصر على التعبير اللفظي البسيط. أما الاتجاه فيمثل استعدادًا عقليًا للرد والاستجابة أو ميلًا لقبول موضوع ما أو رفضه، بالإضافة إلى ذلك، فإن المرء مجهز بالكامل لاتخاذ إجراءات نحو هدف معين.

3-16-4-الاتجاه والميل:

يتعلق مفهوم الميل بتفضيلاتنا، في حين أن فكرة الاتجاه تتعلق بتقييماتنا المعرفية. يوجد تمييز بين تفضيلاتنا وتقييماتنا المعرفية، من الممكن تمامًا التمسك بمودة وحب لشيء أو فكرة معينة دون امتلاك اعتقاد أو فهم بشأنه وبالتالي، فإن الميل يعمل فقط كمظهر من مظاهر التفضيل الذاتي، الخالي من أي صلة بالقناعة وما نعتقد، في المقابل، يلخص الاتجاه نظام معتقدات الفرد بدلاً من الاستجابات العاطفية، وهي سمة من سمات الميل. (أوزي، 1986، ص65).

3-16-5-الاتجاه والانفعال :

الانفعال هي حالة نفسية عابرة وسريعة الزوال وعاجلة، بينما يمثل الاتجاه تصرفًا عقليًا وعصبيًا أكثر استقرارًا أو ديمومة.

3-16-5- الاتجاه والسلوك:

الاتجاه ليس هو السلوك" Comportment" مع ذلك، فإنه يشكل عاملاً مهمًا يؤثر على السلوك، وقد يعمل الاتجاه أحيانًا كمحفز له.

3-16-7-الاتجاه والدافع:

يشكل الدافع حالة شعورية تدفع الكائن الحي نحو تحقيق هدف معين. إنه بمثابة أحد المحددات للسلوك. إذا كان الدافع يستمد ثباته وهشاشته من مصادر داخلية، كما يتضح مثال ذلك في الدوافع الأساسية مثل الأكل والجنس وما شابه ذلك. الاتجاه يستمد قوته في المقام الأول من التصورات العقلية والمعرفية للفرد.

3-16-8-الاتجاه والحاجة:

تشكل الحاجات حالة من التوتر النفسي والفسيولوجي الذي يدفع الفرد إلى إدراك عدم وجود عنصر معين. يمكن تصنيف هذه الحاجات على أنها داخلية أو خارجية، إنها بمثابة الدافع والتأثير على الإجراءات السلوكية.

3-16-9- الاتجاه و القيمة:

إذا كان الاتجاه يتكون من مجموعة من ردود القبول والرفض المتعلقة بفكرة أو موضوع معين، فقد تسهل هذه الاتجاهات الجزئية بلورة السلوك الاجتماعي للفرد في ظروف مختلفة، مثل هذا السلوك يجعل الفرد عضوًا متميزًا في المجتمع، ويظهر سلوكًا محددًا بمعايير محددة، وبالتالي يؤسس لمُثله العليا، عندما يتم إضفاء الطابع التعميمي على هذه المُثل تتخذ إطارًا معينًا، فإنها تتطور إلى ما يشار إليه باسم " القيم". (أوزي، 1986، ص66).

3-17- تعديل الاتجاهات:

لا يمكن إنكار أن بعض المواقف والظروف قد تتطلب بذل جهود لتعديل اتجاهات الفرد للعناصر السلبية، خاصة وأن الاتجاهات تميل إلى إظهار الاستقرار النسبي وبالتالي فهي عرضة للتكيف، تشمل العوامل الرئيسية التي تؤثر على تغيير الاتجاهات ما يلي:

أ- خصائص الاتجاهات:

تتوقف قابلية الاتجاه للتعديل على خصائص منها:

- **تطرف الاتجاه:** كلما زادت شدة الاتجاه، سواء كان سلبيًا أو إيجابيًا، أصبح من الصعب تعديله مقارنة بالاتجاهات الأقل تطرفًا، بالإضافة إلى مدى الاتساق في درجات الاتجاه ومكوناته.

- - **تعقيد الاتجاه:** من الصعب تعديل الاتجاهات الأكثر تعقيدًا مقارنة بالاتجاهات الأبسط.

- **مدى قدم أو حداثة الاتجاه:** كلما تعلق تكوين الاتجاه بالسياقات التاريخية التي شملها الفرد، كلما زادت مقاومة الفرد لعملية التعديل والتغيير، على عكس الاتجاهات المنشأة حديثًا.

ب - خصائص الفرد حامل الاتجاه:

يوجد إجماع بشأن التأثير الكبير للسمات المتأصلة في الأفراد الذين يحملون الاتجاهات على جدوى تعديل الاتجاهات السائدة، لتشمل هذه السمات:

- **الذكاء:** تؤثر القدرة الفكرية للفرد بشكل كبير على احتمالية تغيير اتجاهاته، حيث تؤدي الاختلافات في الذكاء بين الأفراد إلى تباينات وفروق مقابلة في قدرتهم على تعديل اتجاهاتهم.

– **المرونة العقلية:** إن ميل الفرد إلى الإقناع والتقبل لتأثير الآخرين على شخصه يسهل بشكل كبير إمكانية تعديل اتجاهاته السلوكية، وكلما أظهر الفرد نفسه أكثر صلابة ومقاومة، زاد التحدي الذي يواجهه في إحداث تغييرات في اتجاهاته السلوكية.

– **الدفاع عن النفس:** الأفراد الذين يمتلكون إحساسًا بالولاء والانتماء إلى مجموعاتهم الخاصة يميلون أكثر إلى تعديل اتجاهاتهم عندما يتم اعتماد هذه التغييرات والتحقق من صحتها اجتماعيًا من قبل أعضاء المجموعة من الأقران والزملاء.

– **الولاء للمجموعة:** الأفراد الذين يظهرون الولاء والشعور بالانتماء إلى مجموعتهم يميلون إلى تعديل اتجاهاتهم، شريطة أن يتم دعم مثل هذه التحولات ومساندتها من المجموعة.

– **عمر الفرد:** الاتجاهات التي تم ترسيخها لفترة طويلة داخل الفرد تقاوم بشكل ملحوظ التعديل، وعلى العكس من ذلك، فإن الاتجاهات الأحدث أكثر عرضة للتغيير وبالتالي، مع تقدم الأفراد في العمر، يصبح تعديل مواقفهم الراسخة أمرًا صعبًا بشكل متزايد. (شعبان، 2002، ص 181).

كما يفترض علي السالمي أن ظاهرة الاتجاهات المعدلة تشمل بعدين أساسيين:

1. تعديل منظور الفرد فيما يتعلق بموضوع ما من "اتجاه" المؤيد إلى المعارض، أو من القبول والموافقة إلى الرفض وعدم الموافقة، والعكس صحيح.

2. يشير تغيير الاتجاهات السائدة إلى تأكيد إما التصرف الإيجابي أو السلبي تجاه موضوع أو فرد ما بناءً على الخبرات السابقة، ويعمل كآلية لتلبية المتطلبات الشخصية. وهذا يشير إلى أن تطور هذه الاتجاهات وتعديلها يحدثان بطريقة تفضي إلى تحقيق أهداف الفرد.

– كما يرى بأن التعديل في الاتجاهات ونموها ترتكز حول المبادئ النفسية الراسخة للتعلم، بما في ذلك:

– **الأفضلية:** يعد إدراك الفرد وفهمه للموضوع أو المفهوم الذي يقدمه أو يؤيده من العوامل المهمة التي تؤثر على تغيير الاتجاه.

– **ضرورة الاهتمام:** تؤثر المصلحة الشخصية من جانب الفرد بشكل كبير على التغييرات الاتجاهية؛ عندما تسفر مثل هذه التغييرات عن مزايا شخصية، يتم قبولها بسهولة أكبر، وعلى العكس من ذلك، إذا لم يحدث ذلك، فقد تحدث المقاومة والنفور.

– **الطريقة:** النهج المستخدم لتعديل الاتجاه، لا سيما النهج القائم على المنطق والإقناع، يمارس التأثير الأكبر على التغييرات الاتجاهية، على عكس الأساليب التي تعتمد على العشوائية والإكراه.

– **الاقتداء بموضوع الاتجاه:** يجب على الفرد الذي يدافع عن اتجاه معين أن يجسد السلوك الجدير بالثناء فيما يتعلق بالموضوع لكسب القبول وتسهيل التغيير المطلوب.

– **العوامل البيئية والاجتماعية:** من بين العناصر الأكثر أهمية القادرة على إحداث تعديل اتجاهي الأفراد الذين يتم تعزيز قدرتهم على التأثير على اتجاه أقرانهم من خلال فهم داخلي عميق. (شعبان، علي حسين، 2002، ص 185).

خلاصة:

تشكل الاتجاهات أحد الموضوعات الأساسية للبحث في مجال علم النفس الاجتماعي، علاوة على ذلك فإنها تمارس تأثيرًا كبيرًا على النشاط البدني الرياضي، لأنها تجسد القوة الدافعة التي تشجع الفرد على الانخراط في مثل هذه الأنشطة والاستمرار في ممارستها بشكل منتظم، وبالتالي تعزيز جودة هذا النوع من النشاط، في ضوء الأهمية الحاسمة للاتجاهات النفسية المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي، من الضروري إيلاء الاعتبار الواجب لهذه العوامل وتنمية اتجاه الطلاب نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي، وبالتالي توجيه طاقاتهم وتعديلها إلى مسعى هادف وبناء.

وقد أوضح مجمل الإطار النظري المتعلق بالاتجاهات أهميتها في توجيه السلوك الفردي وتعزيز دوافعهم. وهي تشكل عنصراً حيوياً هاماً في الإطار التعليمي، ويشمل أدوار المعلمين والأوصياء على المتعلمين، لتسهيل تطوير الاتجاهات الإيجابية والإنتاجية وتعديلها والعمل على تلاشي السلبية منها.

الفصل الرابع
النشاط الرياضي
لمرحلة التعليم
المتوسطة

تمهيد:

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية، بحيث تعتبر أنها من أهم السبل في النشء وتربيته تربية شاملة، وعنصرا فعالا في الإعداد لمجتمع أفضل، لأنها تساهم في العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني واثراء الجوانب البدنية المرتبطة بالصحة والعقلية والاجتماعية للفرد، كما أنها تسعى إلى تحقيق التوازن والتعاون ضمن التركيبة التي ينشط فيها الفرد. ويقصد بالتربية البدنية قابلية الفرد على التكيف مع طبيعته وبيئته وسيطرته عليها وكذلك قابلية النمو، فهي تنمي شخصيته من جميع النواحي وتعده للحياة لهدف القيام بدور اجتماعي كما تكسبه العديد من صفات المواطنة الصالحة التي تؤهله لأن يكون شخصاً نافعاً لنفسه ومجتمعه.

كما يتكون النظام الجزائري من مجموعة من المكونات، والمناهج أساس ولب هذه المكونات، لأنها فلسفة المجتمع وتوجهاته، وهي تعتبر بمثابة الترجمة العلمية للأهداف التربوية وخططها واتجاهاتها في كل مجتمع، فهي التي تحدد الأهداف والمقررات وطرق تدريسها، وغيرها من الجوانب التربوية وتعد فترة التعليم المتوسط إحدى المراحل التي مسها التطور والتجديد في المناهج الدراسية عبر سنوات عديدة كان آخر ما جددت فيها السنة الدراسية 2016/2015م من خلال مناهج الجيل الثاني وهذا ما سنحاول التطرق إليه في هذا الفصل من خلال تقديم ممارسة درس التربية البدنية والرياضية لمرحلة الطور المتوسط.

4-1- النشاط الرياضي:

4-1-1- مفهوم النشاط الرياضي:

يشمل النشاط الرياضي مجموعة من الحركات البدنية والتمارين المنظمة التي تهدف إلى تحسين الصحة واللياقة البدنية والتفاعل الاجتماعي في بيئة الممارسة وخارجها.

"يتم تعريفها على أنها أي حركة جسدية تنتجها العضلات الهيكلية والتي تؤدي إلى إنفاق الطاقة، والتي يمكن أن تشمل الرياضات المنظمة والأنشطة الترفيهية والتمارين الروتينية".

"تتجاوز أهمية النشاط الرياضي الصحة البدنية، وتؤثر على التنشئة الاجتماعية، والتنمية المعرفية، ونوعية الحياة بشكل عام". (Caspersen et al., 1985, p128).

النشاط الرياضي "مفهوم متعدد الأبعاد يشمل أشكالًا مختلفة من المشاركة البدنية، وغالبًا ما تتميز بالمنافسة والمهارة والالتزام بالقواعد؛ إنها تلعب دورًا مهمًا في تحسين الصحة وتطوير المهارات وتعزيز الرفاهية الاجتماعية والعاطفية، يمكن أن يختلف تعريف النشاط الرياضي اعتمادًا على سياق الممارسة، ولكنه يتضمن عمومًا مجهودًا بدنيًا وقواعد منظمة وغالبًا ما يكون عنصرًا تنافسيًا".

فيما يلي الجوانب الرئيسية التي تحدد النشاط الرياضي:

- النشاط البدني: أي حركة جسدية تؤدي إلى إنفاق الطاقة، بما في ذلك الرياضة والتمارين والأنشطة الروتينية اليومية.

- التمرين: مجموعة فرعية من النشاط البدني المخطط والمنظم، والتي تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية.

- الرياضات المنظمة مقابل الرياضة غير المنظمة: تتضمن الرياضات المنظمة والمشاركة المنظمة في النوادي والمنافسات الترفيهية أو المربحة، بينما تشير الرياضات غير المنظمة إلى الأنشطة غير الرسمية.

- يتضح الفرق التصنيفي: "جميع الأنشطة الرياضية بأنها أشكال من النشاط البدني، إلا أن جميع الأنشطة البدنية ليست أنشطة رياضة"، لأن التمرين هو مصطلح أكثر تحديدًا يشير إلى الأنشطة المخططة والمنظمة التي تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية، بينما يشمل النشاط البدني أي حركة تزيد من إنفاق الطاقة. (Shimada et al., 2020 ,p423).

"يمكن أن يختلف تعريف النشاط الرياضي، ولكنه يتضمن عمومًا أنشطة بدنية تنافسية مهيكلة وغير رسمية يتم إجراؤها وفقًا لقواعد معينة للترفيه والاستجمام واللياقة البدنية؛

بالنسبة للرياضيين المؤهلين تأهيلاً عالياً، تتضمن الأنشطة الرياضية مزيجًا من التدريب البدني والعقلي، بما في ذلك الإعداد الفني والتكتيكي والنظري والنفسي لتحقيق أهداف محددة".

"في حين أن الأنشطة الرياضية ترتبط في الغالب بالجهد البدني والمنافسة، فإنها تشمل أيضًا نطاقًا أوسع من الأنشطة التي تشمل العناصر العقلية والاستراتيجية". (Claussen et al., 2024,p14629).

"يمكن أن يكون تعريف النشاط الرياضي مرنًا، ويتكيف مع السياقات الثقافية والاجتماعية والفردية، ومن المهم التعرف على الأشكال والأغراض المتنوعة التي يمكن أن تتخذها الأنشطة الرياضية".
.(Rittsteiger et al.2021,p1451)

"يرتبط المفهوم الشامل للنشاط الرياضي بالعديد من الفوائد الصحية، بما في ذلك الحد من أعراض الاكتئاب وتعزيز احترام الذات، وخاصة بين المراهقين؛ يتوسط مفهوم الذات الجسدية واحترام الذات العلاقة بين المشاركة الرياضية والصحة العقلية، مما يشير إلى أن النشاط الرياضي يمكن أن تؤثر بشكل مستقل على الرفاهية النفسية بما يتجاوز مقاييس اللياقة البدنية". (Dishman et al., 2006,p399).

4-1-2- الأبعاد التكنولوجية والصحية والاجتماعية للنشاط الرياضي:

يشمل النشاط الرياضي مجموعة واسعة من المشاركات البدنية التي يمكن أن يكون لها تأثيرات كبيرة على الصحة والديناميكيات الاجتماعية والتقدم التكنولوجي، كما تم تعزيز التعرف على الأنشطة الرياضية وتحليلها من خلال الابتكارات التكنولوجية، في حين أن آثارها على البيئات الصحية والاجتماعية لا تزال موضوع بحث مكثف، وتستخلص رؤى من بعض الدراسات البحثية المختلفة وفق ما يلي:

4-1-2-1- التطورات التكنولوجية في التعرف على النشاط الرياضي:

أدى استخدام أجهزة استشعار الحركة، مثل مقاييس التسارع والجيروسكوبات، إلى تحسين القدرة على التعرف على الأنشطة الرياضية وتصنيفها، حيث يمكن لهذه التقنيات، جنبًا إلى جنب مع نماذج التعلم الآلي، التمييز بدقة بين الأنشطة الرياضية والأنواع الأخرى من الأنشطة البدنية.

أ- التعلم الآلي وتكنولوجيا الاستشعار: أدت التطورات الأخيرة في التعلم الآلي (machine learning)، وخاصة الشبكات العصبية التلافيفية (CNNs)، إلى تحسين دقة التعرف على الأنشطة الرياضية بشكل كبير، على سبيل المثال حقق نموذج يستخدم شبكات"CNN"ورموز إخراج تصحيح الأخطاء (ECOC) دقة التعرف بنسبة (99.71٪) من خلال تحليل البيانات من مقاييس التسارع والجيروسكوبات.
.(Lyu & Huang, 2024 ,p28261)

استخدم في دراسة بحثية أخرى هياكل "CNN" الموازية لتصنيف الأنشطة الرياضية بمتوسط دقة يساوي (99.61٪). (Zhao, 2024,p31714).

ب- أجهزة الاستشعار القابلة للارتداء: تلعب أجهزة الاستشعار القابلة للارتداء دورًا مهمًا في مراقبة الأنشطة الرياضية، وتساعد في إعادة التأهيل والتحقق من التدريب. تم استخدام تقنيات مثل ارتباط البيانات الضبابية وآلات ناقلات الدعم (SVM) لتعزيز كفاءة التعرف على نوع النشاط الرياضي. كما لعبت تقنية النانو دورًا محوريًا في تطوير المعدات والأقمشة الرياضية المتقدمة التي توفر حماية ودعم أفضل. على سبيل المثال، تُستخدم المواد النانوية في أجهزة استشعار يمكن ارتداؤها لتتبع الإشارات الفسيولوجية وتفاصيل الأداء، وتعزيز ملاحظات التدريب وسلامة الرياضيين.

توفر الأقمشة الرياضية الوظيفية المعززة بتقنية النانو إدارة محسّنة للحرارة والراحة، وهي ضرورية لأداء الرياضيين وتعافيهم. (Gupta et al., 2024,p99693).

4-1-2-2- التأثيرات الصحية للأنشطة الرياضية:

أ- إدارة الأمراض المزمنة: تم ربط المشاركة في الرياضة بتحسين حساسية الأنسولين وتقليل احتمالات الإصابة بمرض الكبد الدهني غير الكحولي (NAFLD) لدى الأفراد المصابين بداء السكري من النوع الأول. (Vries et al., 2024,p15322).، بالإضافة إلى ذلك، يرتبط النشاط البدني المنتظم بفوائد على عضلة القلب والأوعية الدموية، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي والمضاعفات ذات الصلة بالقدم السكرية وأمراض الكلى. (Castelletti & Crotti, 2020,p768).

- في حين أن النشاط الرياضي مفيد بشكل عام، إلا أنه يمكن أن يشكل مخاطر، خاصة لدى الأفراد الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية الكامنة، الموت القلبي المفاجئ أكثر شيوعًا عند الرياضيين، مما يؤكد الحاجة إلى فحوصات اللياقة البدنية الشاملة لتحديد المخاطر المحتملة. (Basso et al., 2020,p21).

بالنسبة للمرضى الذين يعانون من مرض الشريان التاجي، يجب تقييم كثافة ونوع النشاط الرياضي بعناية لتحقيق التوازن بين فوائد النشاط البدني وخطر الأحداث القلبية الضارة. (Castelletti & Crotti, 2020,p764).

ب- اضطرابات الصحة النفسية والأكل: يمكن أن تؤثر الأنشطة الرياضية على الصحة النفسية وسلوكيات الأكل، حيث يميل الرياضيون، وخاصة أولئك الذين يمارسون الرياضات المستقلة عن الوزن، إلى زيادة احترام الذات وانخفاض مستوى عدم الرضا عن الجسم مقارنة بالرياضيين الذين يعتمدون شرط الوزن للتصنيف والتنافس الرياضي، حيث قد تزيد الرياضات التي تعتمد على الوزن من مخاطر المشكلات الغذائية ومخاوف صورة الجسم. (Iuso et al., 2019,p08).

4-1-2-3- التأثيرات الاجتماعية والبيئية للأنشطة الرياضية:

أ- التنمية الاجتماعية: ثبت أن المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية تعزز السلوك الاجتماعي والتفاعل الإيجابي بوساطة زيادة سمات التقبل والصحة الذاتية، يشير هذا إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية يمكن أن تعزز التنمية الاجتماعية والرضا الشخصي. (Duan et al., 2022,p 960878).

ب- تنمية المراهقين: تساهم الأنشطة الرياضية بشكل إيجابي في البيئات الاجتماعية للمراهقين على وجه الخصوص، من خلال تعزيز العلاقات مع الأقران والمعلمين، والتي يمكن أن تقلل بشكل غير مباشر من عدوان الأحداث أثناء اللقاءات الاجتماعية. (Lee &Lim, 2019,p2284).

تعتبر الرياضات التي تعتمد على أسلوب الحياة، مثل السباحة والتزلج وركوب الخيل، جذابة بشكل خاص للمراهقين، حيث تعزز مستويات أعلى من النشاط البدني. (Janeckova et al., 2021,p1082).

ت- ردود الفعل التحسسية: ارتبطت المشاركة في الأنشطة الرياضية بزيادة انتشار أعراض التهاب الأنف لدى أطفال المدارس، مما يشير إلى الحاجة إلى مزيد من التحقيق في الآليات الأساسية للممارسة في القاعات المغلقة، في حين أن الأنشطة الرياضية تقدم العديد من الفوائد، إلا أنها تمثل أيضًا تحديات ومخاطر، على سبيل المثال، فإن زيادة انتشار التهاب الأنف بين الأطفال المشاركين في الرياضة يسلط الضوء على المخاطر الصحية المحتملة التي تتطلب الاهتمام بتوفير بيئة ممارسة نظيفة ذات تهوية وإضاءة مناسبة بوسائل وهياكل مؤمنة للأداء الحركي والتفاعل. (Kusunoki et al., 2016,p2012). بالإضافة إلى ذلك، فإن التأثير البيئي للرياضة، مثل انبعاثات غازات الاحتباس الحراري من النقل، يشكل تحديات يجب معالجتها لضمان الممارسات المستدامة، لتؤكد هذه الاعتبارات على تعقيد الأنشطة الرياضية والحاجة إلى مناهج متوازنة تزيد من الفوائد مع تخفيف المخاطر على المساحات الخضراء. (Kusunoki et al., 2016,p2012).

ث- التنفيذ في البيئات التعليمية:

1. يتطلب التنفيذ الفعال للأنشطة الرياضية التخطيط الدقيق والنظر في مستويات اللياقة البدنية للطلاب واهتماماتهم النفسية والبدنية، هذا يضمن أن الأنشطة جذابة ومفيدة لجميع المشاركين ومن الجنسين. (Kasarda et al., 2024,p124).

2. يجب على المدارس والمؤسسات التعليمية توفير المرافق والموارد الكافية لدعم الأنشطة الرياضية، ويشمل ذلك المساحات والمعدات المادية المناسبة، بالإضافة إلى الموظفين المكونين جيداً لتوجيه الطلاب والإشراف عليهم ميدانياً، مع المرافقة النفسية المتخصصة. (Baias et al., 2022,p148).

3. يمكن للتقنيات والأساليب التعليمية المبتكرة، مثل ألعاب الأعمال الصفية واللاصفية وبرامج اللياقة البدنية، تعزيز التجربة التعليمية وتحفيز الطلاب على المشاركة في الأنشطة الرياضية والإقبال عليها. (Petrov et al., 2022,p98).

4. يجب تصميم البرامج التعليمية التي تشمل الأنشطة الرياضية لتلبية الاحتياجات المتنوعة للطلاب، وضمان أن جميع الطلاب، بما في ذلك ذوي الاحتياجات الخاصة، يمكنهم الاستفادة من هذه الأنشطة (Baias et al., 2022,p149).

5. في حين أن الأنشطة الرياضية التعليمية تقدم العديد من الفوائد، فمن المهم التعرف على التحديات التي تواجهها المدارس في تنفيذ هذه البرامج، حيث يمكن أن تؤدي الموارد المحدودة ونقص الحافز والدعم غير الكافي من السلطات العليا إلى إعاقة نجاح التعليم الرياضي. (Sah, 2020,p30).

6. تتطلب مواجهة هذه التحديات جهودًا متضافرة من المعلمين وصانعي السياسات والمجتمع لضمان وصول جميع الطلاب إلى فوائد الأنشطة الرياضية المدرسية الضرورية لتعزيز النشاط البدني بين الطلاب، وهو أمر بالغ الأهمية نظرًا لأن 20٪ فقط من المراهقين يستوفون توصيات النشاط البدني لمنظمة الصحة العالمية في رحلتهم التعليمية. (Ghayad, 2024, p138).

4-2- اللعب:

4-2-1- مفهوم اللعب:

مفهوم اللعب متعدد المضامين والأبعاد، يشمل تعريفات وتفسيرات متعددة عبر مختلف التخصصات؛ حسب وجهات النظر الفسيولوجية والنفسية؛ "يُعرَّف اللعب بأنه تنشيط نظام المكافآت من خلال إجراءات ذات دوافع جوهرية، لا تهدف إلى البقاء والسكون، بناءاً على آليات فسيولوجية بشرية".

"يتضمن عمليات فسيولوجية معقدة، مثل تنظيم وظائف التمثيل الغذائي والتوسط بين الانتباه والذاكرة، والتي تعتبر ضرورية للتعلم والقيام بالسلوكيات الاجتماعية المسؤولة".

يؤكد هذا التعريف على دور الدافع الجوهري ونظام المكافآت في اللعب، والذي يمكن قياسه لتقييم المتعة.

من منظور نفسي إدراكي، "يُنظر إلى اللعب على أنه سلوك يبحث فيه الأفراد عن مواقف مفاجئة لحلها، مما يقلل من خطأ التنبؤ ويوفر شعورًا جيدًا".

"ترتبط الدوافع الذاتية والعفوية المرتبطة باللعب بتطوير الإمكانات الإبداعية وتوسيع القدرات البشرية".

يتماشى هذا مع فكرة أن اللعب مرتبط بالتعلم والتطوير، خاصة عند المراهقين كمتعلمين بارزين. (Shimomura, 2023,p10727).

في الأساس، "يُعترف باللعب كنشاط حيوي للتنمية البشرية، حيث يوفر وسيلة للتواصل والتعلم والتعبير عن الذات، عبر أنشطة متعددة تُشغل الجسم والفكر، يتميز بالعفوية والإبداع والدافع الجوهري، ويعمل كعنصر فعال في كل من الطفولة والبلوغ".(Silva et al., 2024,p89).

"اللعب ضروري لنمو الطفل، ويسهل النمو المعرفي والعاطفي والاجتماعي، حيث يسمح للأطفال باستكشاف بيئتهم وتطوير الاستقلالية والمشاركة في حل المشكلات الإبداعية".

"من خلال أنشطة اللعب، يتعلم الأطفال التعامل مع التفاعلات الاجتماعية، واحترام القواعد، وبناء خيالهم، وهو أمر بالغ الأهمية لتطورهم الشامل".(Tchokhonelidze, 2023, p156) .

"تم التأكيد على دور اللعب وأهميته في التعليم في مرحلة الطفولة المبكرة، حيث يتم دمجه في عمليات التدريس لتعزيز تجارب التعلم الفعلية المهمة والممتعة". (Silva et al., 2024,p95).

"لا يقتصر اللعب على الطفولة ولكنه يظل نشاطًا حيويًا طوال الحياة، حيث يساهم في الصحة العاطفية والعقلية والجسدية، كما يُنظر إلى اللعب كعنصر أساسي في الثقافة البشرية، حيث يعزز التفاعل الإيجابي والثقة بالنفس والروابط الاجتماعية". (Tuğrul, 2024,p3578).

"اللعب يمكن اعتباره جانبًا أساسيًا من الثقافة، ويتميز بالمشاركة الحرة، وخلق عالم خاص، ونظام مؤطر يحوي المنافسة والمحاكاة والفرصة وتقمص الأدوار، ويرتكز بدوره على التعبيرات المتنوعة".

"اللعب بمثابة وسيلة للتعبير عن الذات وهو جزء لا يتجزأ من تكوين الشخصية، مما يسمح للأفراد بالمشاركة في الأنشطة التي تجلب الفرح والرضا النفسي ". (Tchokhonelidze, 2023,p156).

4-2-2- رؤى نظرية وفلسفية للعب:

يُنظر إلى اللعب على أنه "مشروع لتحقيق الذات، وهو نشاط مدفوع بيولوجيًا يشاركه البشر مع مخلوقات أخرى، إنها استراتيجية لمواءمة التوجهات والإجراءات، وربط الأفراد بتراثهم في التعلق والترويض الحيواني كالأحصنة وحيوانات المنزل الأليفة كالقطط والكلاب والطيور مع توفير إمكانيات جديدة للتفاعل والعيش".

"من الناحية التاريخية، ارتبط اللعب بنظريات مختلفة، مثل الطاقة الفائضة "Surplus Energy" وممارسة الغريزة والاسترخاء، تسلط هذه النظريات الضوء على دور اللعب في ربط الأفراد بماضيهم التطوري وإمكاناته في تطوير الإبداع وطرق العيش الجديدة".

"يفترض إطار المعالجة التنبؤية بأن اللعب سلوك يبحث فيه الأفراد عن مواقف مفاجئة لحل أخطاء التنبؤ، والتي تمثل تناقضات بين النتائج المتوقعة والفعلية. ترتبط هذه العملية بجودة الشعور بالسعادة لأنها تتضمن تقليل مستويات كبيرة من المفاجأة بشكل أسرع من المتوقع، مما يجعل اللعب ممتعًا".

يُنظر إلى اللعب كذلك على أنه شكل من أشكال البناء المتخصص، حيث يقوم الأفراد بتعديل بيئتهم لتعظيم إمكانات المفاجأة والتعلم، وإبراز دوره في التطور المعرفي والتعلم حيث يُنظر إلى الأطفال على أنهم متعلمون بارزون".

كما تركز النظريات الحديثة، بما في ذلك نظريات التحليل النفسي والمعرفي، على دور اللعب في التعبير الشخصي والتكيف الاجتماعي، مع ارتباط قوي بالإبداع والتنمية المعرفية. (Henricks, 2014,p194).

"تستكشف النظريات الفلسفية لمفكرين مثل "هايدجر وديريدا" اللعب باعتباره جانبًا أساسيًا من الوجود الإنساني، يتعلق باللغة والأخلاق. كما يُنظر إلى اللعب على أنه ممارسة استطرادية تساهم في جعل العالم ذا معنى وأخلاقية، مما يشير إلى وجود علاقة عميقة بين اللعب والهوية البشرية".

ومنه يمكن ان نستخلص بأن هذه النظريات تتراوح من الأطر المعرفية إلى المنظورات الثقافية والبيولوجية لتقدم كل منها رؤى فريدة ووجهات نظر متنوعة حول طبيعة اللعب، كما أنها تسلط الضوء أيضًا على التعقيد والطبيعة المتعددة الأوجه لسلوك اللعب، حيث تؤكد بعض النظريات، مثل إطار المعالجة التنبؤية، على الجوانب المعرفية والتعليمية، بينما يركز البعض الآخر على الأبعاد الثقافية أو الاجتماعية أو البيولوجية، ليؤكد هذا التنوع على الحاجة إلى مناهج متعددة التخصصات لفهم ظاهرة اللعب بشكل كامل. (Hyde & Sargent, 1993,p136-137).

4-2-2-1- اللعب كوسيلة للبحث الفلسفي:

- مسرحيات فلسفية: يستخدم مشروع "Philosophy Plays" التمثيل المسرحي والدراما لتقديم المفاهيم الفلسفية للجمهور، وإشراك الجماهير فكريًا وعاطفيًا، يعكس هذا النهج الحوارات الأفلاطونية، ويجمع بين الديالكتيك والبلاغة لجعل الفلسفة سهلة المنال ممتعة وذات مغزى. (Spence, 2021,p18).

- فلسفة الأطفال: يتم تطبيق مفهوم"Fink" للعب في" Children's philosophy "، P4C، لتشجيع الحوار الحقيقي بين الأطفال والبالغين، يؤكد هذا النهج على أهمية اللعب في البحث الفلسفي، تتقاطع فيه

الفلسفة والتربية بشكل علمي مما يسمح للأطفال باستكشاف الأفكار الفلسفية في سياق مرح وممتع. (Petropoulos, 2021,p06).

4-2-2-2- القيمة التعليمية للعب:

- منهج التربية البدنية: يتم تبرير اللعب في مناهج التربية البدنية من خلال الخطابات التفاعلية المختلفة، بما في ذلك وجهات النظر الاجتماعية والوظيفية والتجريبية والحيوية، حيث يُنظر إليها على أنها عملية ذاتية تدمج المبررات التعليمية المختلفة. (García-Puchades & Chiva-Bartoll, 2018,p149).

- فن الحياة: اللعب، جنبًا إلى جنب مع الأدوات البيداغوجية مثل مجتمع الاستقصاء Community Of Inquiry، يساعد المتعلمين على تطوير الوعي الذاتي والإبداع وتأكيد التفاهم المتبادل، يعتمد هذا النهج على فكرة نيتشه عن العيش الفني، وتشجيع الأطفال على تطوير فن العيش الخاص بهم مع احترام الآخرين لبناء المعنى الشخصي. (D'Olimpio & Teschers, 2017,p1259).

4-2-2-3- الأبعاد الثقافية والوجودية للعب:

- ظواهر اللعب: يُنظر إلى اللعب على أنه مجال أساسي من الخبرة في التعليم، متجاوزًا استخدام الأدوات التعليمية والبيداغوجية التقليدية، كما يُنظر إليه على أنه بُعد أصيل يتضمن المخاطر والخطأ والمغامرة الفعلية، وهو ضروري للتنمية الشخصية ضمن الثقافة المجتمعية. (Farné, 2016,p42).

تقليد لودولوجي: في الفلسفة القديمة، يرتبط اللعب بمبادئ الجمال والخير، كما رأينا في أعمال أفلاطون وأرسطو، إنها سمة أساسية للوجود البشري، لتعكس التفاعل بين الضرورة والحرية.

(Білик, 2019,p104).

4-2-2-4- اللعب كقوة تحويلية:

- الأنطولوجيا اللودية: يعتبر اللعب قوة أساسية تدفع للتغيير الثقافي والسياسي، إنه يتجاوز النشاط البشري، ويقدم طريقة لتخيل بدائل للمعايير الثقافية الحالية وتمكين التغيير الاجتماعي كما يعتبر فتيل الثورة الفكرية التغييرية لما يعكسه من التجربة الإنسانية الفعلية. (hields, 2015,p311).

- النموذج المعرفي: الطبيعة المتناقضة للعب، التي تجمع بين القاعدة والفرصة، تجعله أداة مفاهيمية قيمة لفهم المعرفة كعملية تشاركية نشطة. (Nieto, 2016,p234).

في حين أن اللعب غالبًا ما يُنظر إليه على أنه نشاط إيجابي ومفيد، فمن المهم أن ندرك أن دوره وأهميته يمكن أن يختلفا عبر السياقات والثقافات المختلفة، على سبيل المثال في بعض البيئات التعليمية، قد يتم التقليل من قيمة اللعب مقارنة بالأنشطة التربوية الأكثر تنظيمًا، على الرغم من أهميته المعترف بها للتنمية؛ بالإضافة إلى ذلك، يمثل التوسع في اللعب الرقمي في العصر الحديث تحديات وفرصًا جديدة لفهم تأثيره على التنمية البشرية. (Farné, 2016,p43).

بينما تسلط فلسفة اللعب الضوء على جوانبها الإيجابية والتحولية، فإنها تعترف أيضًا بالتعقيد والتناقض المتأصلين في اللعب، حيث يمكن اعتبار اللعب نشاطًا منظمًا وتعبيرًا عفويًا، مما يعكس ازدواجية التجربة

الإنسانية، تتجلى هذه الازدواجية في ثقافة الكرنفال والمسرح التي وصفها باختين، حيث يخلق اللعب مساحة قيمة معقدة ومتنوعة على حد سواء.

بالإضافة إلى ذلك، تكشف العلاقة بين اللعب والألعاب، كما اكتشفها"Suits "و" Kierkegaard"، كيف يمكن للألعاب أن تحافظ على حداثة اللعب من خلال توفير البنية والفروق الدقيقة، ليؤكد هذا المنظور التوازن المعقد بين الحرية والقيود في فلسفة اللعب. (Carlson, 2018,p103).

4-2-3- الجوانب التنموية والثقافية والتكنولوجية للعب والألعاب:

4-2-3-1- القيمة التعليمية وبناء المعرفة:

اللعب أمر بالغ الأهمية في التعليم في مرحلة الطفولة المبكرة، مما يسمح للأطفال بممارسة وتعزيز السلوكيات المكتسبة، وتطوير القدرات المعرفية، واكتساب المعرفة حول البيئة المحيطة، يتم التأكيد بشكل خاص على اللعب المواضيعي حسب المواقف، الذي يتضمن لعب الأدوار واستخدام الدعائم، لفوائده التنموية. (Nazaruk & Klim-Klimaszewska, 2018,p162).

اللعب هو أداة تعليمية مهمة تسمح للأطفال بالتعلم بالممارسة، فهي تساعدهم على فهم العالم الحقيقي وتطوير اللغة والمفاهيم واستكشاف الأدوار الاجتماعية.

توفر الألعاب واللعب أيضًا منصة للأطفال لتعلم التنظيم الذاتي واتباع القواعد، وهو أمر بالغ الأهمية لتطورهم المتكامل. (Önder, 2018,p148 -149).

4-2-3-2- تطوير المهارات المعرفية والحركية:

في البيئات التعليمية، يمكن أن يؤدي دمج منهجيات التعلم المرحة إلى تعزيز اكتساب المعرفة والمشاركة لأن اللعب والألعاب يُعتبران ظاهرة ضرورية لتطوير المهارات المعرفية والحركية والنفسية والعاطفية واللغوية التواصلية لدى الأطفال، إنها تساعد في تربية طبقة من الأفراد الواثقين من أنفسهم والمبدعين والسعداء، مما يجعلهم ضروريين للنمو الصحي بشقه النفسي والبدني في كل مرحلة من مراحل الطفولة. (Dag et al., 2020,p418).

4-2-3-3- التقييم النفسي والتربوي:

يعد تقييم الألعاب بناءً على إمكاناتها الأخلاقية والجمالية والتشغيلية والتقنية والتنموية أمرًا ضروريًا، حيث يساعد هذا التقييم في تصنيف الألعاب وفقًا لنوع النشاط الذي تُروج له، وما تقدمه من كفاءات مثل اللعب والأنشطة التعليمية والمعرفية الاستكشافية والتدريبية، حيث يمكن للألعاب الجادة التي توازن المعرفة والمحتوى الترفيهي أن تعزز الوعي البيئي بشكل فعال، فالألعاب التي تركز على المحتوى المعرفي، خاصة تلك التي تثير مشاعر مثل الشعور بالذنب، تعتبر أكثر فعالية في زيادة الوعي بالقضايا البيئية. (Ryabkova & Sheina, 2023,p82).

4-2-3-4- الألعاب الشعبية والتنوع الثقافي:

تستمر الألعاب الشعبية في الازدهار بسبب تنوعها الثقافي وقدرتها على تطوير الإمكانات من خلال المرح والمتعة، الألعاب واللعب تركيبة متأصلة بعمق في السياقات الثقافية، مما يعكس القيم والمعايير المجتمعية، لقد تم استخدامها تاريخيًا لفصل عوالم الأطفال عن البالغين، مع تعزيز أدوار الجنسين غالبًا من خلال اللعب يظلون جزءًا مهمًا من حياة الأطفال، مما يساهم في نموهم الاجتماعي والثقافي. (Nazaruk & Klim-Klimaszewska, 2018,p163).

4-2-3-5- التفاعلات اللغوية والثقافية:

تسلط دراسة الوحدات المعجمية المتعلقة بالألعاب في ثقافات مختلفة، مثل المملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية، الضوء على الترابط بين اللغة والثقافة. هذا التفاعل ضروري لفهم الفروق الثقافية ودور الألعاب في التعليم الثقافي. (Barbero & Amaro, 2024,p16).

4-2-3-6- التكامل التكنولوجي واللعب الحديث:

1. التقارب الرقمي: أدى تكامل اللعب والألعاب والوسائط إلى مزيج سلس من الترفيه والتعليم والمتعة. يتم تطبيق التكنولوجيا الرقمية بشكل متزايد على اللعب التقليدي، مما يخلق أشكالًا جديدة من "الترفيه التعليمي" والألعاب التعليمية. (Farné, 2016,p45).

2. التحليل السيميائي: يتم تحليل المعاني الرمزية للعب والألعاب من خلال السيميائية، والكشف عن كيفية استخدامها في سياقات مختلفة وتنظيمها من خلال الخطابات المجتمعية، حيث يساعد هذا التحليل على فهم الطبيعة المتغيرة للطفولة والتعلم. (Kim & Kim, 2017,p562).

3. تصميمات مبتكرة: غالبًا ما تتضمن الألعاب الحديثة ميزات متقدمة، مثل نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) في سيارات الألعاب الكهربائية، وتفعيل مختلف تطبيقات الهواتف الذكية لتلبية الاحتياجات الخاصة، مثل مساعدة الأطفال المعاقين بصريًا، لتعكس هذه الابتكارات المشهد المتطور للعب وتكيفه مع التطورات التكنولوجية الرهيبة التي يشهدها العالم. (Wijers et al., 2010,p792)

حسب الباحث في حين أن اللعب والألعاب تلعب دورًا محوريًا في تنمية الطفل والتعبير الثقافي، إلا أنها تواجه أيضًا تحديات في العصر الحديث، حيث أدى ظهور التكنولوجيا الرقمية إلى تغيير اللعب التقليدي، مما أدى أحيانًا إلى مخاوف بشأن الإدمان الرقمي، ومع ذلك لا يزال اللعب يقدم بدائل قيمة للتنمية الصحية والتعليم الثقافي، مع التأكيد على الحاجة إلى نهج متوازن للعب في حياة الأطفال.

4-2-4- العلاقة بين اللعب والأنشطة الرياضية:

في حين أن اللعب والأنشطة الرياضية غالبًا ما يُنظر إليهما من خلال عدسات مختلفة، إلا أنهما يشتركان في أهداف مشتركة تتمثل في تعزيز التنمية والتفاعل الاجتماعي والاستمتاع. يمكن أن يعزز دمج الاعتبارات الأخلاقية والأطر التعليمية في الأنشطة الرياضية لتأثيرها الإيجابي على الأفراد والمجتمع. (Bulhões & Condessa, 2019,p29).

– تم تصميم أنشطة اللعب والرياضة في البيئات التعليمية، مثل مراكز أنشطة أوقات الفراغ، لتعزيز التطور المعرفي والعاطفي والحركي لدى الأطفال.

– تعزز هذه الأنشطة التنشئة الاجتماعية والإبداع والإثراء الاجتماعي والثقافي.

– ثبت أن التعليم الرياضي عبر اللعب وتفعيل الوسائل كنهج دراسي يحسن أداء اللعبة والمشاركة بين الطلاب، ويسلط الضوء على الفوائد التعليمية للأنشطة الرياضية المهيكلة.

.(Farias et al., 2018,p64)

– التمييز بين الألعاب والأنشطة الرياضية:

يكمن التمييز بين الألعاب والأنشطة الرياضية في هيكلها وأهدافها.

الرياضة هي أنشطة منظمة بقواعد محددة وعناصر تنافسية، في حين أن الألعاب أكثر ترفيهية ويمكن لعبها ضمن الرياضات.

– تعتبر لعبة البلياردو، على سبيل المثال، رياضة نظرًا لطبيعتها المنظمة وإدراجها في المسابقات الدولية، على الرغم من أنها يُنظر إليها عمومًا على أنها لعبة. (Elmagd, 2019,p251).

4-3- التربية البدنية:

4-3-1-مفهوم التربية البدنية:

"التربية البدنية هي منهج رسمي في المدارس يشمل مجموعة واسعة من الأنشطة البدنية، بما في ذلك الرياضة والألعاب والتمارين، يهدف إلى تطوير الكفاءة البدنية للطلاب، والذي يتضمن المعرفة والمهارات والوضعيات التعليمية اللازمة لقيادة نمط حياة نشط وصحي، يتم الاعتراف بها عالميًا كجزء أساسي من المناهج الدراسية في المدارس والكليات والجامعات، مما يساهم في التنمية الشاملة للأفراد".

"تعتبر التربية البدنية جزءًا لا يتجزأ من نظام التعليم المتكامل، وتهدف إلى تحسين الأفراد عضويًا وعصبيًا عضليًا وإدراكيًا واجتماعيًا وعاطفيًا". (Wang & Chen, 2020,p409).

"هي عنصر متعدد الأوجه في النظام التعليمي، وهي مصممة لتعزيز التنمية البدنية والمعرفية والصحية والاجتماعية من خلال الأنشطة البدنية المنظمة بأسس منهجية". (Alfyanti et al., 2024,p28).

"يكمن تفرد التربية البدنية في قدرتها على تعزيز كل من اللياقة البدنية والمهارات الحركية النفسية، والتي تعتبر ضرورية لحياة منتجة أثناء وبعد المدرسة".

"تعزز التربية البدنية الصحة من خلال تطوير المعرفة والمهارات والقدرات التي تشجع التطور البدني والوعي الصحي والكفاءة التعليمية من خلال اللعب واستكشاف الحركة".

"إنها فلسفة صحية تؤكد على أهمية الأنشطة البدنية لتنمية الصحة العامة، بما في ذلك الرفاهية الجسدية والعقلية والاجتماعية والعاطفية". (Rosenstiel et al., 2021,p282).

"يعد دور التربية البدنية في تكوين عادات الطلاب والاهتمام المستمر بالتمارين المنهجية أمرًا حيويًا لتطورهم الشامل وتحسين صحتهم". (Wang & Chen, 2020,p411).

"محو الأمية البدنية هو مفهوم رئيسي داخل التربية البدنية، ويعرف بأنه القدرة على قيادة نمط حياة نشط بدنيًا، تم تحديد التربية البدنية كبيئة مناسبة لتطوير الأمية البدنية، على الرغم من عدم وجود نموذج مقبول عالميًا لتقييمها". (Pajkić et al., 2023,p549).

"يتم التأكيد على مفهوم التربية البدنية في التعليم الأكاديمي، حيث تساعد التربية البدنية على تنمية الوعي الصحي الصحيح وتحسين الوظائف البدنية للطلاب ومستويات الصحة". (Shi, 2023,p76).

"الدافع والثقة هذه المكونات العاطفية ضرورية لتعزيز الموقف الإيجابي تجاه التربية البدنية، إنها تدفع الأفراد إلى الانخراط في النشاط البدني والحفاظ عليه، مما يساهم في الفوائد الصحية مدى الحياة".

4-3-2- فوائد التربية البدنية:

يعد دمج التربية البدنية في المناهج المدرسية أمرًا بالغ الأهمية لتعزيز منهج متكامل لصحة المتعلمين وتطورهم، حيث تقدم التربية البدنية العديد من الفوائد التي تتجاوز الصحة البدنية، لتؤثر على الصحة النفسية والمهارات المعرفية والتنمية الاجتماعية؛ تم استكشاف الفوائد المختلفة للتربية البدنية وتحديدها، مدعومة بالأدلة العلمية الميدانية في عديد الدراسات والأبحاث نستعرض منها ما يلي:

4-3-2-1- فوائدها على الصحة البدنية:

"ثبت أن المشاركة المنتظمة في دروس التربية البدنية تقلل من خطر السمنة وزيادة الوزن لدى الأطفال". أظهرت دراسة في الدنمارك أن زيادة دروس التربية البدنية من 1.5 إلى 4.5 ساعة أسبوعيًا على مدى خمس سنوات قللت بشكل كبير من احتمالية بقاء الأطفال يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، مع انخفاض ملحوظ في مؤشر كتلة الجسم"BMI" مقارنة بالمجموعات الضابطة. (Kühr et al., 2020,p599).

"يمكن للتربية البدنية اليومية تحسين اللياقة البدنية وحالة الوزن، خاصة بين المراهقين المعرضين للخطر". أدى برنامج المدارس النشطة في ممارسة التربية البدنية بولاية بنسلفانيا، والذي فرض كبرنامج 30 دقيقة من التمارين الرياضية يوميًا، إلى تحسينات كبيرة في اللياقة البدنية وانخفاض في النسبة المئوية لمؤشر كتلة الجسم "BMI" بين طلاب المدارس المتوسطة وللجنسين. (Erfle & Gamble, 2015,p34).

"ممارسة النشاط البدني المنتظم، كجزء من التربية البدنية في الوسط المدرسي، أمر بالغ الأهمية في الوقاية من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من النوع الثاني والسمنة". أظهرت عديد الدراسات أن النشاط البدني يمكن أن يقلل بشكل كبير من مخاطر هذه الحالات من خلال تحسين اللياقة القلبية التنفسية والصحة الأيضية خاصة لدى المراهق. (Lavie et al., 2017, p1613)

"تكوين الجسم وإدارة الوزن، حيث كانت برامج التربية البدنية المدرسية، خاصة عندما تقترن بالتثقيف الغذائي الذي يتحول بدوره لنمط حياة سلوكي صحي، فعالة في تعزيز وزن الجسم الصحي وتقليل السلوك الخامل والغير صحي بين المراهقين. (Tanous et al., 2022, p17).

4-3-2- 2- فوائدها على الصحة العقلية:

"يرتبط النشاط البدني، بما في ذلك التربية البدنية، بتقليل مخاطر أعراض الصحة النفسية الضارة". وجدت دراسة شملت طلاب المدارس الابتدائية أن الترددات العالية للنشاط البدني مرتبطة بانخفاض مخاطر أعراض الاكتئاب والقلق وتدني احترام الذات وعدم الرضا عن الحياة.
(Li & Han, 2024,p1506438).

"يمكن للتربية البدنية أيضًا تعزيز الذكاء العاطفي لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، وتعزيز كفاءتهم العاطفية والتعلم الاجتماعي من خلال المنهجيات النفسية الحركية الديناميكية وبرامج الممارسة". "كما يمكن أن تؤدي المشاركة في الأنشطة المخصصة في التربية البدنية أيضًا إلى تعزيز الوظيفة الاجتماعية وتقليل أعراض العنف، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية والتواصل الايجابي بشكل عام".
(Rico-González, 2023,p10637).

4-3-2-3- التنمية المعرفية والاجتماعية:

"تساهم التربية البدنية في تحسين الوعي الصحي، والذي يرتبط بشكل إيجابي بكفاءة التحصيل التعليمي في المؤسسات التعليمية، تسلط هذه العلاقة الضوء على دور التربية البدنية في تعزيز المهارات المعرفية والمنظور الصحي القائم على الموارد المعرفية النوعية". (Haugen et al., 2023,p1205718).

"يمكن لبرامج الممارسة متعددة المتغيرات خلال درس التربية البدنية تحسين الكفاءة الحركية والإبداع، على الرغم من أن أفضل الاستراتيجيات لتعزيز هذه المهارات لا تزال غير واضحة، كما توفر فرصًا للطلاب للتعرف على العمل الجماعي والقيادة واللعب النزيه والمتعة". (Silva et al., 2022,p09).

"يرتبط حضور التربية البدنية بانخفاض السلوك المستقر "الخمول" وزيادة النشاط البدني بين أطفال المدارس، حيث يرتبط الحضور الأسبوعي المرتفع في دروس التربية البدنية بترددات أعلى من اللعب النشط والنشاط البدني المنظم، فضلاً عن انخفاض السلوك الخامل". (Jesus et al., 2022,p1467).

"يرتبط النشاط البدني الذي تضمنه التربية البدنية تحسين علاقات الأقران والأداء الاجتماعي لدى المراهق؛ ارتبطت زيادة النشاط البدني بانخفاض مشاكل الأقران، مما يسلط الضوء على الفوائد الاجتماعية للانخراط في التمارين البدنية المنتظمة وفق الأسس التنظيمية". (Ahn et al., 2018,p96).

"في حين أن فوائد التربية البدنية موثقة جيدًا، فمن المهم النظر في السياق الأوسع للتثقيف الصحي". يمكن أن يوفر دمج النشاط الرياضي مع التثقيف الغذائي نهجًا مزدوجًا لتعزيز وزن الجسم المستدام والصحة العامة لدى المتعلمين المراهقين في المدارس. (Tanous et al., 2022,p18). بالإضافة إلى ذلك، فإن دور المتخصصين في الرعاية الصحية في تعزيز النشاط البدني كإجراء وقائي ضد الأمراض غير المعدية ليؤكد ذلك أهمية التربية البدنية في تحقيق أهداف الصحة العامة.
(Gates et al., 2022,p1200).

4-3-2-4- الابتكار وتبني أنماط الحياة المستدامة:

يمكن للنهج المبتكرة في التربية البدنية، مثل تدريب الحس العميق والرؤية المحيطية، أن تعزز الوعي الذاتي والانتباه، مما قد يؤدي إلى خيارات نمط حياة أكثر استدامة.

تشير منهجية التزامن، التي تركز على الإدراك المتجسد، إلى أن التعليم البدني المستهدف يمكن أن يعزز السلوكيات المسؤولة تجاه البيئة المحيطة، وتبني السلوكيات الاجتماعية والقرارات التي تخفف من التدهور البيئي (استخدام الموارد الطبيعية وانبعاثات ثاني أكسيد الكربون والنفايات والتلوث).

(Ambretti et al., 2024,p917).

"يعد بناء وتطوير كفاءة الحفاظ على الصحة لدى المتعلمين أمرًا بالغ الأهمية، بما في ذلك دمج تقنيات اللياقة البدنية والتثقيف الصحي، حيث تشمل هذه الكفاءة المعرفة والمهارات والمواقف تجاه الحفاظ على الصحة البدنية والنفسية".

"يمكن لتقنيات اللياقة البدنية تعزيز النشاط الحركي وتعزيز الموقف الإيجابي تجاه نمط حياة صحي، وهو أمر حيوي لتكوين معلمي التربية البدنية في المستقبل".

"يتضمن تعزيز برامج التربية البدنية من الجانب الصحي مراجعة المناهج وزيادة مدة التمدرس في الفصول الدراسية ودمج التربية البدنية في التقييمات التعليمية الأوسع". (Tanous et al., 2022,p18).

"على الرغم من فوائدها، تواجه التربية البدنية تحديات مثل الحاجة إلى نهج أكثر شمولاً يتضمن التعلم الاجتماعي وتطوير المواهب واستخدام الأساليب القائمة على الألعاب لتحقيق أهداف التعلم الأساسية".

(Knisel et al., 2024,p11-13).

4-3-3- العلاقة بين التربية البدنية والنشاط الرياضي:

في حين ترتبط التربية البدنية والرياضة ارتباطًا وثيقًا، إلا أنها تخدم أغراضًا مختلفة ويتم تنفيذها بطرق مختلفة ممنهجة عبر البيئات التعليمية والمجتمعية.

تعتبر التربية البدنية أكثر شمولاً، حيث تركز على التنمية البدنية الشاملة الممنهجة والتربية الصحية، بينما تركز الرياضة على المنافسة وتنمية المهارات.

ومع ذلك، فإن كلاهما ضروري في تعزيز نمط حياة نشط بدنيًا والمساهمة في التنمية الشاملة للأفراد. فمن المهم التعرف على إمكانات هذه الأنشطة لمعالجة القضايا الاجتماعية الأوسع، مثل الاتجاه الايجابي والوعي الصحي والقابلية للممارسة، من خلال ضمان الوصول والمشاركة لجميع الأفراد، بغض النظر عن خلفياتهم. (Wolbring, 2022,p62).

4-4- مكانة التربية البدنية في النظام التربوي الجزائري:

4-4-1- الممارسة البدنية والرياضية في الجزائر ابتداء من الاستقلال إلى يومنا هذا:

اتخذت الجزائر مبادرات مهمة منذ استقلالها عام 1962م لتوجيه وتنمية هذا المجال؛ ومع ذلك بدأ التركيز الحقيقي في عام 1975م، ليشهد هذا العام بالذات إصدار الخطة الافتتاحية للنهوض بالرياضة وتطويرها، والتي كانت بمثابة مقدمة لسن قانون التربية البدنية والرياضة وصدوره في عام 1976م.

حتى جويلية 1962م، كانت الجزائر تتميز بوجود فرع أو خلية أكاديمية فقط للتربية البدنية والرياضة، كانت تديرها المديرية العامة للتربية الوطنية، تحت إشراف مفتش عام اقتصرت مسؤولياته على الامتحانات والأنشطة الرياضية المدرسية، وبعد نيل الاستقلال، اضطلعت الدولة بمسؤولية تنظيم هذا القطاع الهام والمحوري، الذي يعد أساسياً للتنمية الصحية والفكرية والأخلاقية للشباب الجزائري. ونتيجة لذلك، تم إنشاء وزارة الرياضة والسياحة، التي عُهد إليها بالمسؤوليات التالية:

- الإشراف على العملية التكوينية بشقيها الإداري والتكوين التربوي للمعلمين في مجال التربية البدنية والرياضة، إلى جانب تنسيق الأحداث الرياضية وتنظيمها، فكان دور الجزائر هو التخفيف من التهميش والتعتيم الذي أثر تاريخيًا على مجالات الرياضة والتربية البدنية خلال الفترة الاستعمارية.
- التركيز الرئيسي لوزارة الشباب والرياضة بالتعاون مع وزارة التربية الوطنية هو تنظيم الأنشطة الرياضية والإشراف عليها بشكل منهجي داخل المؤسسات التعليمية الأساسية، التي تشكل حجر الأساس للتعليم الوطني لتجسيد سياسة الدولة والمشاركة الجماهرية العامة.
- على المستوى المؤسسي (المدرسة)، اتخذت تدابير هامة لدمج التربية البدنية والأنشطة الرياضية بقاعدة تكوينية في الإطار التعليمي عبر مختلف مستويات التعليم، بدءاً من التعليم الابتدائي وحتى المؤسسات الأكاديمية العليا، مما استلزم إدخال الأحكام التشريعية التالية:

المادة 76-36، بتاريخ 16-04-1976م من الأمر رقم: 76-81، التي تنظم الممارسات المتعلقة بقطاع التربية وبروتوكولات التكوين، يؤكد هذا النص أن كل مواطن جزائري له الحق في الحصول على التعليم والتكوين، والذي تم تحديده على أنه مجاني (المادة 07) وإلزامي أو إجباري (المادة 05). علاوة على ذلك، يوضح النص ما يلي:

- تشكل التربية البدنية والرياضة للشباب والشعب الجزائري بشكل عام نشاطًا حيويًا وشرطًا أساسيًا للحفاظ على الصحة وتحسينها، ودعم قدرتهم على الاندماج في العمل، وزيادة قدرتهم على حماية الأمة.

وفي هذا السياق، نفذت الدولة سياسة استراتيجية تهدف إلى تعزيز النشاط البدني لتتضمن هذه الفقرة بدورها تأكيدين مهمين:

- تتوازى أهمية التربية الرياضية مع أهمية التعليم الأكاديمي في النهوض بأجندة التنمية الجزائرية.
- تعمل الحكومة الجزائرية بنشاط على اتباع سياسة منظمة لتشجيع ممارسة الرياضة والحث عليها.

"القانون رقم: 03/88 الذي ينظم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضة":

ومن الجوانب البارزة لهذا القانون التحول من مصطلح "التربية البدنية والرياضية" إلى إطار المنظومة الوطنية للتربية والرياضة. يتم تضمين الأهداف المحددة في هذا الإطار في المادة (03) فهي تطمح للمساهمة في:

- التطوير والتفتح المتكامل لشخصية المواطن جسديًا وفكريًا.
- رعاية الشباب والتكفل بهم.
- الحفاظ على الصحة العامة مع تطوير اليد العاملة المؤهلة لفئة العمال.
- إشراك المواطنين الشباب في عملية التجنيد وتحصين القدرات الدفاعية.
- تنمية الثقافة الوطنية لتوليد القيم الثقافية والأخلاقية.

كما لعب قطاع التربية والتعليم بلا شك دورًا مهمًا لا غنى عنه في عودة بعث النهضة الرياضية الوطنية، ومع ذلك، فإن التوسع الديموغرافي المتصاعد الذي لوحظ داخل البلاد قد أثر سلبًا على تكوين وتطوير الموظفين المُكونين وكذلك توفير البنية التحتية الأساسية والمعدات اللازمة للتربية البدنية والرياضة. من عام 1978م إلى 1987م، كانت هذه المرافق موجودة حصريًا في المعاهد الإقليمية للتربية البدنية والرياضة، أي "بسرآيدي والشلف"، والتي تم تكليفها بمسؤولية إنشاء قسم التربية البدنية والرياضة من خلال افتتاح معاهد إضافية للتربية البدنية، بما في ذلك معهد قسنطينة لتشمل المسؤوليات الموكلة إليهم الآتي:

- ضمان تنفيذ المعايير المعمول بها للتربية البدنية والرياضة داخل المؤسسات والمعاهد التعليمية، إلى جانب الأطر التشريعية التي تحكم وتنظم التربية البدنية والرياضة في الجزائر (التكوين، الممارسة).
- معالجة النقص العددي للأساتذة المؤهلين في مجال التربية البدنية والرياضة للمؤسسات التعليمية الثانوية والتقنية. (مرازقة، 2007، بتصرف).

وبعد أكثر من خمس سنوات من إصدار القانون 89-03، تم إلغاؤه بموجب الأمر 95-09 المؤرخ 25 فبراير 1995م، والذي يتعلق بتوجيه وتنظيم والنهوض بالمنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضة، صدر هذا الأمر وسط مرحلة كانت فيها الدولة الجزائرية تواجه تحديات سياسية واقتصادية واجتماعية (الحرب الأهلية)، وعلى الرغم من الظروف السائدة، صدر هذا الأمر بمفاهيم جديدة تتعلق بالممارسات الرياضية. عند بداية تعافي الجزائر من العشرية السوداء، صدر القانون رقم 04-10 المتعلق بالتربية البدنية والرياضة، ثم تباعاً بعد فترة تسع سنوات، تم صدور القانون 13-05 سنة 2013م لتنظيم وتطوير الأنشطة البدنية والرياضية، قدم هذا القانون مصطلحًا جديدًا، وتحديدًا "الأنشطة البدنية والرياضية". حيث يعتبر القانون 05-13 الأكثر شمولاً بين جميع النصوص التشريعية السابقة، الذي يتكون من خمسة عشر قسمًا تضم 253 مادة، علاوة على ذلك فهي الأكثر تركيزًا على فئة المواهب، وتحديدًا الرياضيين الشباب، الذين تم ذكرهم في ثلاثين مناسبة، حتى أن المشرع خصص فصلًا مميزًا للتكوين والتأطير الرياضي، ليؤكد على الأهمية الكبيرة لهذه الفئة ضمن النظام الوطني للتربية البدنية والرياضة. ووفقًا للمادتين (125) و (126) من القانون 05-13، فإن المشرع مكلف بتقديم مجموعة متنوعة من

آليات الدعم والتسهيلات المتعلقة بالالتزامات التعليمية والتربوية للمواهب الرياضية الناشئة، الهدف هو خلق بيئة تمكن هؤلاء المتمدرسين من التركيز بشكل فعال ومناسب للمنافسات والإنجازات الرياضية.

فيما يتعلق بتعديل التنظيم البيداغوجي: المادة (125): يفهم من تحليل مضمونها أنه يجب مراجعة البنية البيداغوجية للمراحل التعليمية والمناهج الدراسية وتكييفها ضمن الأنظمة التكوينية المصممة لتنمية المواهب الرياضية الشابة لتتماشى مع متطلبات الرياضات النخبوية وذات الأداء العالي.

تُمنح المواهب الرياضية الناشئة مزايا تتمثل في:

– تصميم برامج تعليمية مكيفة مع تمديد المراحل الدراسية عند الضرورة.

– تعديل فترات التقييم لتتماشى مع متطلبات المشاركة الرياضية ورزامتها.

– تقديم المساعدة والدعم البيداغوجي المتخصص بشكل مستمر.

– مواءمة الجداول الدراسية المدرجة ضمن نظام التدريب الرياضي والتحضير للمشاركات التنافسية.

– إنشاء أقسام تحضيرية داخل المهن الرياضية لتعزيز اندماجها الاجتماعي.

التسهيلات والمكافآت والحماية: المادة (126): بالإضافة إلى اللوائح المحددة والمكفولة تشريعياً، تتمتع المواهب الرياضية الناشئة بالمزايا التالية:

– تأجيل التجنيد في الخدمة الوطنية، إذا لزم الأمر، لتسهيل الإعداد والمشاركة في المسابقات الوطنية والدولية.

– امتيازات التدريب والتكوين، وتجسين مستوى المهارات الرياضية في الخارج، وكذلك تغطية النفقات المتعلقة بالمعدات والتدريب والمشاركة في المنافسات المنظمة.

– يحق للمواهب الرياضية التي حققت نتائج جديرة بالثناء في المسابقات الرسمية الحصول على تعويض عن إنجازاتها، والتي تحدد تفاصيلها، بما في ذلك المبالغ وطرق التوزيع، من قبل الهيئة الإدارية.

(حماني، ومحمد، 2021، ص1576).

يرى الباحث بأنه لا يزال مجال التربية البدنية والرياضية، الذي يشمل المساعي الرياضية، يمثل مجالًا مهمًا من مجالات البحث ومساعي التطوير بغض النظر عن التخصصات الأخرى، حيث تعمل التربية البدنية والرياضية كلبنة لتعزيز التقدم الاجتماعي والاقتصادي والتعليمي، مع الوعي في نفس الوقت بالأبعاد المتعددة الأوجه للصحة. وبالتالي فإن المكونات التعليمية لهذه الأخيرة هي في الأساس تعليمية تربوية في جوهرها، مما يمكّن الطلاب من اكتساب الكفاءات والمعرفة والاتجاهات الأساسية لتطورهم.

4-4-2- درس التربية البدنية والرياضية في ضل منهج الجيل الثاني لمرحلة التعليم المتوسطة:

4-4-2-1- مفاهيم ومصطلحات المنهج:

– مفهوم المنهج الدراسي بالمعنى اللغوي: يُعرّف المعجم العربي لابن المنظور مصطلح "المنهج" كمسار محدد جيدًا، أو هو الطريق الواضح، بينما تشير "نهج" إلى الوضوح؛ يتماشى المصطلح العربي للمنهج مع مصطلح (Curriculum)، الذي نشأ من الجذر اللاتيني الذي يُترجم إلى: "مضمار السباق".

بالإضافة إلى ذلك، هناك مصطلح آخر يستخدم أحيانًا للدلالة على المنهج الدراسي وهو كلمة المقرر (Syllabus، المنهج الدراسي)، والتي تشير إلى المعرفة المطلوبة التي يُتوقع من الطلاب اكتسابها في كل مادة على مدار العام الدراسي. (معري، 2009، ص09).

– المفهوم التقليدي للمنهج: "يُشير إلى جميع المعرفة والبيانات والمبادئ والأفكار المُؤسسة التي يتعامل معها المتعلمون ويدرسونها تلقيناً من خلال مختلف التخصصات للمواد الدراسية، كما يشار إلى هذا عادة باسم المقررات المدرسية". (سلطاني 2001، ص79).

المفهوم الحديث للمنهج: "بأنه مجمل الخبرات ونوعية الأنشطة التي تقدمها وتسهلها المؤسسة التعليمية لطلابها بطرق منهجية، والتي تتم تحت إشرافها بهدف التواصل والتفاعل معها، حيث من خلال هذا الاتصال والمشاركة، تتم تنمية سلوكيات الطلاب وتعديلها، مما يساهم في نهاية المطاف في التنمية الشاملة، والتي تمثل الهدف الأسمى للمساعي التعليمية والتربوية. (بحري، 2011، ص 67).

كما عرفته وزارة التربية الوطنية الجزائرية بأنه: "الأهداف والكفاءات عبر جميع المستويات والمحتويات والأدوار والمبادرات التعليمية والأنشطة الصفية واللاصفية والتقنيات والطرائق والأساليب وأدوات التقييم".

"ويشمل الخبرات والأنشطة التعليمية المخطط لها المصممة لتحقيق أهداف تعليمية محددة".

" إنه بمثابة مخطط للبرامج التعليمية، ويوجه أساليب التدريس والمحتوى والتقييمات المستخدمة لتسهيل التعلم".

"المنهج ليس مجرد وثيقة ثابتة ولكنه مجال ديناميكي للدراسة يتطور لتلبية الاحتياجات التعليمية والتربوية، هذا التطور مدفوع بمبادئ تطوير المناهج وتصميمها وابتكارها، والتي تضمن بقاء المناهج ذات صلة وفعالة".

استناداً إلى التعريفات المقدمة، يخلص الباحث إلى أن المنهج الحديث يمتد إلى ما وراء المقررات المدرسية، ليشمل الأنشطة والخبرات التي يقوم بها الطلاب داخل وخارج البيئة المدرسية، وهو يركز على الدور البناء والمؤثر للمتعلم أثناء تلبية احتياجاته وقدراته.

– تصميم المناهج وتطويرها: تصميم المناهج هو عملية منهجية تحول الأهداف التعليمية إلى ممارسات تعليمية، وهي تنطوي على إنشاء نماذج تأثرية متماسكة ومشتركة بين أصحاب المصلحة، مما يضمن أن يكون المنهج فعالًا وشاملًا على حد سواء. (حثروبي، 2012، ص26– 28).

أما مفهوم مناهج الجيل الثاني: "تشكل الوثائق الرسمية التي قدمتها الوزارة الوصية بقطاع التربية والتعليم لتوضيح مواردها التعليمية التي تم إصدارها في مارس 2015م من قبل لجنة المناهج الوطنية". هي مناهج تعود أصولياً للأساليب التي تتبنى النموذج الاجتماعي والثقافي إلى الباحث الروسي (ليف فيجوتسكي،lev Vygotsky)، المعروف بمساهماته في هذا المجال، يفترض هذا الإطار النظرية البنائية للمعرفة الثقافية والاجتماعية المرتبطة بشكل أساسي بعمليات التعلم والمنهجيات المرتبطة بها، فالفرد يولد أهمية من خلال التفاعلات الثقافية البناءة مع البيئة المحيطة والعناصر المكونة لها.

إن تسمية "الجيل الثاني" هي مجرد شعار، لأنها لا تستند إلى إطار نظري جديد أو نقطة مرجعية مستحدثة، بالنظر إلى أن النظام التعليمي الجزائري لا يزال يعتمد على المبادئ البنائية، لا سيما في مجال التعليم الثانوي، وهي عبارة عن تعديلات تهدف إلى التوافق مع القانون التوجيهي ومعالجة أوجه القصور التي نشأت وبالتالي، تركز مناهج الجيل الثاني على الممارسات التربوية ضمن المواقف والوضعيات ولا تختلف اختلافًا جوهريًا عن المناهج الموضوعة في الجيل السابق. يتم تنفيذ هذه المناهج لمرحلة التعليم المتوسطة التي تقع بين المرحلة الابتدائية التي تمثل بداية سلم التعليم العام والمرحلة الثانوية التي تمثل نهايته ويلتحق بها التلميذ بعد الحصول على شهادة إتمام الدراسة الابتدائية، لتصحيح أوجه القصور المتأصلة في المناهج التي تمت صياغتها في ظل ظروف ملحة. (لزرق، 2018، بتصرف).

4-4-2-2- المبادئ المؤسسة لمناهج الجيل الثاني:

تتجذر المبادئ التأسيسية لمناهج الجيل الثاني في مجموعة متنوعة من النظريات والممارسات التعليمية التي تهدف إلى تلبية الاحتياجات المتطورة للمجتمع والمتعلمين، تم تصميم هذه المناهج لتكون أكثر شمولاً ومتعددة التخصصات وتستجيب لتحديات التعليم الحديث. كما تؤكد على تنمية المهارات والتعلم التعاوني ودمج الأساليب التعليمية المختلفة المفعلة لدور المتعلم وكفاءات المعلم لخلق تجربة تعليمية شاملة.

ويعتمد بناء المنهج على احترام المبادئ الآتية:

- الشمولية: التي تتطلب بناء المناهج الدراسية وفقًا للمستويات التعليمية ومن ثم حسب المراحل والسنوات لتحقيق التماسك والانسجام العمودي.
- الانسجام: يسعى إلى توضيح العلاقات المتبادلة بين المكونات المتنوعة للمناهج، وكذلك هيكلة وتنظيم المؤسسات التعليمية على وجه التحديد.
- مبدأ الملاءمة: الذي يسهل تعديل وتكييف شروط الإنجاز والدعم، مع التركيز بشكل خاص على السياقات النفسية والتربوية للمتعلمين.
- قابلية الإنجاز: أي القدرة على الامتثال للشروط المطلوبة للإنجاز.
- المقروئية: والتي تتطلب البساطة والشفافية والدقة في صياغة البرامج لجعلها أداة سهلة للاستخدام.
- الوجاهة: السعي لتحقيق التوافق بين الأهداف الاستراتيجية للمناهج والضرورات التعليمية.
- القابلية للتقييم: أي تشمل المعايير القابلة للقياس الكمي. (وزارة التربية الوطنية، 2016، ص02).

4-4-2-3- دواعي وضع مناهج الجيل الثاني:

هناك العديد من المبررات، وأهمها ما يلي:

1. ضرورة الاستناد مرجعياً على الاختصاصات والأطر (القانونية والفلسفية والهيكلية) وفق النحو المبين في القانون التوجيهي 08/04، والمرجعية العامة والدليل المنهجي.
2. تنفيذ منهجية المقاربة النسقية لتحقيق التوافقية الرأسية والأفقية.
3. دمج القيم والمواقف والكفاءات المستعرضة بين مختلف المواد الدراسية.

4. تحديد المفاهيم الأساسية من خلال توضيح وتقييم أهميتها الاستراتيجية في تطوير المناهج الدراسية.
5. إنشاء إطار هيكليي موحد متماسك في جميع المواد باستخدام مصطلحات متسقة.
6. اعتماد إطار اجتماعي يعطي الأولوية للاستراتيجيات التي تمكن المتعلمين من بناء معرفتهم من خلال الجهود التعاونية والتشاركية بين أقطاب العملية التعلمية– التعليمية (معلم، معرفة، متعلم).
7. الاهتمام بالملاحظات الواردة خلال عمليات التنقيح والاستشارة المتعلقة بمناهج 2013.
8. مراجعة المناهج لتتماشى مع المبادئ المعاصرة.

4-4-2-4- خصائص مناهج الجيل الثاني:

تتمثل باختصار فيما يلي:

أ- المنهج موجه بشكل أساسي نحو المتعلم ويعكس تجاربه، ويعمل إما كمشروع أو معدُ للحياة.

ب- التنمية الشاملة لشخصية المتعلم، عبر الأبعاد العاطفية والمعرفية والجسدية بطريقة شاملة ومتناغمة.

ت - إنه يسهل فرص تنمية روح تتميز بالإقدام والاستكشاف والتقصي والابتكار والقدرة على اتخاذ خيارات حكيمة وتبني مواقف بناءة لحل تحديات ومشكلات الحياة.

ث- يؤكد على ضرورة تطبيق المعرفة والمهارات والخبرات التي اكتسبها الطلاب في مساعيهم اليومية الحالية والمستقبلية. (بوحفص، وفرحات،2021ص244-249).

يرى الباحث بأن هذه السمات تتوافق مع الإطار المنهجي المبين في القانون التوجيهي للتربية الوطنية فيما يتعلق بالنهج التربوي او المقاربة التي يجب استخدامها في تنفيذ المناهج الجديدة.

4-4-2-5- شروط تطبيق مناهج الجيل الثاني:

يعتمد تنفيذ هذه المناهج وتطبيقها على سلسلة من المنهجيات التي يمكن تلخيصها على النحو التالي:

1. الممارسة البيداغوجية:

تتطلب الممارسة البيداغوجية ضمن الإطار القائم على المقاربة بالكفاءات تنويع الاستراتيجيات التعليمية وتنويع التعلم النشط، ليشمل التنويع:

إشراك المعلمين لعديد الأنشطة التعليمية مع تطوير منهجيات متنوعة تهدف إلى استيعاب المتعلمين ذوي القدرات المختلفة والميول والاهتمامات والمتطلبات التعليمية... فرص عادلة لفهم واستيعاب المفاهيم وتطبيقها في سياقات الحياة اليومية، علاوة على ذلك، فإنه يمكّن المتعلمين من تحمل المسؤولية عن مسارهم التعليمي والتقييم من خلال آليات التعلم الذاتي والتعلم التعاوني والأقران والتعلم الفوجي.

2. تكوين الأساتذة:

تواجه الأنظمة التعليمية عددًا لا يحصى من التحديات، أهمها قدرتها على تحديد دور ووظيفة المدارس داخل المجتمع لتحقيق هدف ضمان الحق في التعليم في البداية، يليه تنمية القدرة على التعلم المستمر. وهذا يؤكد الضرورة المُلحة للتكوين الذي يتماشى مع متطلبات الإصلاح. هناك إجماع على أن التكوين

يسهل مشاركة التربويين في العمليات التجديدية التي ينفذها النظام التعليمي، مع تعزيز تمثيل الأطراف التربوية وتحسين الممارسات التعليمية في نفس الوقت، وبالتالي ضمان اكتساب المهارات القابلة للتحول.

3. اختيار الطرائق:

هذا يشجع المُتعلم على تحمل المسؤولية وممارسة التأثير على القرارات المتخذة بشأن البيداغوجيا التربوية المنفذة ضمن النهج "المقاربة بالكفاءات". كما تعد مجموعة المهارات، في إطار التوجيه الداعم الذي يقدمه المُعلم، ضرورية لضمان أمن وسلامة مسار التعلم قبل العملية التعليمية وأثناءها وبعدها.

4. التحكم في الوسائل وحسن استغلالها:

(الوثائق المكتوبة، الصور، التسجيلات السمعية والبصرية، الإنترنت، وسائل التربية البدنية، المكتبات المدرسية، الإذاعة المدرسية، الأماكن المسرحية، المكتبات العامة، المعالم التاريخية، المراكز الثقافية، المناطق السياحية، الغابات، المناطق الصحراوية... إلخ.). (نايت سليمان، 2016ص14).

4-4-2-6- بعض المصطلحات الواردة في مناهج الجيل الثاني:

1. ملمح التخرج:

ترجمة بتفسير بيداغوجي للغايات المحددة في القانون التوجيهي للتربية، والذي يشمل مجموع الكفاءات الشاملة للمواد من حيث صلتها بالتخرج من المرحلة، ومجموع الكفاءات النهائية فيما يتعلق بمادة واحدة.

2. البرنامج السنوي:

إنها تشكل البرمجة المنظمة للتعلمات السنوية؛ ومع ذلك، فإنها تتجاوز مجرد تحديد المحتويات المعرفية من خلال إنشاء روابط قوية فيما بينها، لتعمل كموارد أساسية لتنمية القيم والكفاءات العرضية والكفاءات الخاصة بنوع معين من المواد الدراسية، كما توفر أطرًا لوضعيات التعلم ومعايير التقييم، بالإضافة إلى اقتراح وتخصيص توزيع الوقت اللازم لذلك. (البرامج الدراسية، 2016، ص 04).

3. الكفاءة:

عرفها لويس دينو (L. Dhainault): بأنها الاستعداد والقدرة على تطبيق المعرفة والمهارات والقدرات المكتسبة في أنشطة العالم الحقيقي، كما عرَّف الكفاءة التعليمية الذاتية بأنها الجودة المتكاملة للمتعلم، والتي تتميز بالمعرفة المنهجية، وقدرات التعليم الذاتي، والتركيز على التعلم مدى الحياة لتتضمن مكونات مثل القيمة التحفيزية والعناصر المعنوية والإجرائية وعناصر انعكاس التحكم، والتي تعتبر ضرورية للطلاب للمشاركة في التعلم والتفكير الموجه ذاتيًا". (زورق، 2009، ص43).

1.3. خصائص الكفاءة:

تتميز الكفاءة في المجال التربوي بالتحديد في البيئة المدرسية بجملة من الخصائص نوردها فيما يلي:

1. كفاءة المعلم:

– الكفاءة التربوية: يجب على المعلمين فهم الخصائص النفسية للطلاب لتكييف أساليب التدريس الخاصة بهم بشكل فعال، خاصة في أنظمة مثل مدارس الدوام الكامل حيث يمكن أن تؤدي ساعات العمل الممتدة إلى إرهاق الطلاب وفك الارتباط إذا لم تتم إدارتها بشكل صحيح.

– الكفاءة التحضيرية: يميز المعلمون ذوو الأداء العالي أنفسهم من خلال الكفاءات في التدريس والمشاريع العلمية، والتي تشمل المعرفة والتحفيز والسمات الشخصية، هذه الكفاءات ضرورية لتوظيف المعلمين وتدريبهم وتقييمهم.

2. كفاءة المتعلم:

– الكفاءة التعليمية الذاتية: يتضمن ذلك قدرة الطلاب على المشاركة في التعلم المستمر وضبط النفس والتفكير، ويتميز بمكونات القيمة التحفيزية والإجرائية والتي تعتبر ضرورية للتنمية الشخصية والعلمية.

– الكفاءة الحياتية: بالنسبة للطلاب في المدارس الداخلية، تشمل الكفاءة الحياتية القدرة على الانخراط في الإجراءات الاجتماعية الإيجابية والتفاعلات الاجتماعية، "يتأثر بالعوامل البيئية والوضع الاجتماعي".

3. كفاءة القيادة المدرسية:

– مهارات الإدارة والقيادة: تتطلب الإدارة المدرسية الفعالة مزيجًا من المهارات الإدارية والتربوية، حيث يعد قادة المدارس الأكفاء أمرًا بالغ الأهمية لتنفيذ التعليم القائم على الكفاءة وضمان التحسين المستمر في جودة التعليم.

– الكفاءة الاجتماعية: يمكن لمديري المدارس ذوي الكفاءة الاجتماعية القوية تعزيز العلاقات الإيجابية داخل المجتمع المدرسي، وإدارة النزاعات، والتعاون بفعالية مع الشركاء الاجتماعيين لتعزيز جودة التعليم. (Fushtei et al., 2022, p149–150).

2.3. أنواع الكفاءة:

أ. الكفاءة الشاملة: هدف نسعى لتحقيقه عند انتهاء فترة دراسية محددة وفقًا لإطار المناهج الدراسية. وبالتالي، فإننا نتأكد من تقييم الكفاءة الشاملة في نهاية المرحلة، والكفاءة الشاملة في نهاية كل طور دراسي، والكفاءة الشاملة في نهاية كل عام دراسي.

ب. الكفاءة المستعرضة: تشير الكفاءة العرضية إلى "العمليات المعرفية المشتركة بين مختلف التخصصات للمواد التدريسية التي تسهل اكتساب وتطبيق المعرفة المكتسبة والمهارات من خلال تطوير الكفاءات المطلوبة"، وكلما زاد إشراك الكفاءات المستعرضة وتكييفها عبر مواضيع متنوعة زاد نموها بشكل كبير؛ بالإضافة إلى ذلك فإن الترابط بين الكفاءات المستعرضة يساعد في تقليل عزلة المواد الدراسية مع تعزيز الأنشطة الإدماجية.

ت. الكفاءة الختامية: ترتبط بكل ميدان منظم من تخصص المادة الدراسية، يُنظر إليها من الشق التقييمي في سياق الأداء المتوقع للمتعلم عند انتهاء الفصل الدراسي ضمن مجال دراسي محدد.

تمثل الموارد المواد الأساسية المطلوبة لبناء وتطوير الكفاءات، وهي تشمل المعرفة التي تم الحصول عليها داخل البيئات التعليمية وخارجها، فضلاً عن القيم والمساعي المبذولة.

3.3. مركبات الكفاءة:

عملية تسعى إلى توضيح الكفاءة المذكورة أعلاه لتعزيز قابليتها للتطبيق الفعلي في النموذج التعليمي. بشكل عام، تعطي هذه المركبات الأولوية لتنظيم المحتوى المعرفي وتطبيقه في معالجة الوضعيات المشكلة التي تعزز تطوير القيم والكفاءات المستعرضة ذات الصلة بهذه الكفاءة.

توجد ثلاث مركبات لفعالية الكفاءة الختامية: مركبة تتعلق بالبعد المعرفي، ومركبة لاستخدام الموارد المعرفية، ومركبة للقيم والسلوكيات المرتبطة بها. (قوفي، 2022، بتصرف).

4. الوضعية الإدماجية:

1.4. مفهوم الإدماج:

يتضمن الإدماج إنشاء روابط بين تجارب التعلم المختلفة لمعالجة الوضعيات المعقدة من خلال تطبيق المعرفة والكفاءات المكتسبة. لتسهيل فهم المتعلمين للإدماج تقدم لهم وضعيات على درجة من الصعوبة ضمنياً تكون مركبة يشار إليها باسم "الوضعيات الإدماجية"، وتشجعهم على ابتكار حلول محتملة.

2.4. خصائص الوضعية الإدماجية:

أ. يتم تجميع مجموعة مختارة بعناية من المكاسب التي يتم دمجها بسلاسة بدلا من مجرد جمعها.

ب. إنه موجه للغاية ذات الدلالة، ونتيجة لذلك، فإنها تشمل بعدًا اجتماعيًا، وتلعب دورًا مهمًا في تطوير نهج المتعلم بالإضافة إلى إثراء تجاربه اليومية والمهنية، ليمتد هذا إلى ما هو أبعد من حدود المدرسة.

ت. يكمن أساسها في فئة التحديات الخاصة بمادة دراسية أو مجموعة من المواد التي أولينا لها اهتمامًا كبيرًا ووضعنا معايير واضحة. (وزارة التربية الوطنية، 2016، ص24).

5. الميدان:

مكون أساسي ومرتب بدقة من الموارد التعليمية المصممة قصد التعلم. يؤثر تنوع الكفاءات داخل الميدان بشكل تحديدي على مجموعة الكفاءات الختامية التي ندمجها في ملمح التخرج. نذكر التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية بها ميدان بدني للأنشطة الفردية وميدان جماعي للأنشطة والرياضات الجماعية.

6. الموارد المعرفية:

لتحقيق كفاءة مستهدفة، يجب أن نثبت تفاصيل المعارف، التي تشمل "المضامين" المستمدة من المصفوفة المفاهيمية القوية. (الوثيقة المرفقة، 2016، ص08).

7. المقطع التعلمي:

"مجموعة من الأنشطة والمهام منظمة بدقة ومترابطة، تتميز بوجود علاقات ديناميكية بين مكوناتها المتنوعة والمتتابعة لتنمية موارد جديدة، أو تحقيق مستوى مقبول من الكفاءة الشاملة، أو الوصول إلى كفاءات نهائية محددة".

يرتكز بناء المقطع التعلمي على الخطوات التالية:

– إجراء تحليل مسبق للمادة الدراسية من خلال فحص الكفاءة الشاملة والكفاءة الختامية وتحليلهما، ثم تحديد كيفية مساهمة هذه المادة في تحقيق الميزة أو الملمح الشامل.

– التحكم في المركبات المرتبطة بالكفاءة الختامية.

– الإشراف على الموارد المعرفية والمنهجية المستهدفة بيقظة.

– تنظيم القيم والكفاءات المستعرضة بشكل فعال.

– إنشاء الوضعيات، بدءًا من الوضعية المشكلة الأم لتوجيه التعلمات وضبطها، لتليها وضعيات بمشكلات بسيطة لمباشرة إجراءات التعلم، ثم وضعيات أخرى تسهل فهم وتقييم الإدماج، وكلها تهدف إلى حل الوضعية المشكلة الانطلاقية "الأم".

8. الوضعيات التعلمية:

تشير وضعيات التعلم إلى الأساليب والبيئات المختلفة التي يحدث التعلم من خلالها، بما في ذلك العمليات المعرفية المقترحة والإعدادات المادية أو الافتراضية التي يحدث فيها التعلم ونقله وتقييمه. (ضيف الله، وآخرون، 2016، ص4).

4-4-2-7- القيم التي تنميها مناهج الجيل الثاني:

تلعب المناهج التعليمية دورًا مهمًا في نشر ودمج المبادئ الوطنية والإنسانية، المستمدة من القرارات التأسيسية للدولة الجزائرية، من خلال التكامل مع العناصر الأخرى للإطار التعليمي وسياسة الدولة. وفقًا للمرجعية العامة، يمكن تحديد القيم الأساسية التي تسهل تطويرها بإيجاز على النحو التالي:

1. مجال التأصيل الوطني (الهوية الوطنية، المواطنة، الضمير الوطني):

أ- أن يتمتع المعلمين بفهم شامل للمبادئ المرتبطة بالجزائر وهم مجهزون للتعبير عن تقديسهم لرموزها.

ب- الدراية بالمؤسسات التي تشكل الأمة الجزائرية وثبات الولاء لها.

ت- تحقيق فهم شامل للتراث التاريخي الحقيقي والجغرافي واللغوي والثقافي والديني للأمة.

ث. المشاركة في الأنشطة المجتمعية مع الأقران (أفراد الأسرة، زملاء الدراسة، أصدقاء الحي...الخ)، لأداء الأدوار التي تتميز بالمساءلة والتضامن والالتزام بالمعايير المعمول بها.

ج. قادر على بدء المبادرات وإظهار المثابرة في تنفيذها.

2. في مجال التفتح على العالم:

أ. يدرك التحديات الإنسانية التي يعاني منها العالم، بما في ذلك الفقر والأمن والصحة والقضايا البيئية، فضلاً عن وجود منظمات دولية معروفة في محيطه، بالإضافة لحافظه على الوعي العام بمسؤولياته.

ب. يمتلك فهمًا شاملاً لمجموعة متنوعة من الأمم والحضارات والثقافات الموجودة عالميًا، بالإضافة إلى بلده وحضارته وثقافته. (وزارة التربية الوطنية، 2016، ص5).

4-4-2-8- آليات ووثائق تنفيذ مناهج الجيل الثاني:

لتعزيز فهم ومقروئية وتنفيذ المناهج الدراسية، وضعت وزارة التربية الوطنية مجموعة من الوثائق:

1. الوثيقة المرافقة:

تعتبر الوثيقة التكميلية المصاحبة للمنهج الدراسي عبر المواد المتنوعة وأنشطة التعلم التربوي، بمثابة مورد تربوي مساعد، وهي مخصصة للمعلمين، وهي تعمل كأداة مرجعية حقيقية وتسعى إلى:

أ. توضيح العديد من المفاهيم والمبادئ المتأصلة في المنهج الدراسي من خلال النماذج التوضيحية التجريبية للمحتوى المعرفي والقدرات والكفاءات جنبًا إلى جنب مع الأهداف التعليمية.

ب. توضيح بعض الخصائص التي تساعد المعلمين في اتخاذ قرارات مستنيرة ذات صلة باختيار وتنفيذ وتنظيم الأنشطة داخل وحدة التعلم.

ت- اقتراح خصائص إضافية تسهل على المعلمين إعداد وتصميم خططهم التعليمية.

استندت صياغة هذه الوثيقة إلى الأهداف المحددة في الدليل المرجعي لبناء وتطوير المناهج الدراسية. تجسد هذه التطلعات المعايير العالية التي نطمح إلى تحقيقها، فضلاً عن قدرة المشاركين فيها على توضيح وشرح نتائج التعلم الأساسية من جهة، والإطار الذي يتخذ فيه المعلم القرارات البيداغوجية من جهة أخرى، مما يضمن أن يكون التعليم بمثابة مصدر إمتاع وإلهام للمعلم، مع تزويد المتعلمين في الوقت نفسه بمسار يؤدي إلى آفاق النجاح والتفوق والتميز. (الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية، 2016، ص 11).

2. دليل المقاطع التعليمية:

يعد هذا الدليل بمثابة ملحق قيم للمناهج والوثائق المرافقة، ويقدم دعمًا قويًا للبرنامج التكويني الذي يقدمه المفتشون للمعلمين ميدانياً، يشمل الدليل العديد من الأفكار والمفاهيم، بينما يقدم أيضًا فرصًا للنُهج المبتكرة التي تسهل استيعاب وتثبيت هذه الأفكار، علاوة على ذلك فإنه يوفر إطارًا إجرائيًا شاملاً مصممًا لمساعدة المعلمين في تحسين أدائهم بما يتماشى مع المعايير المهنية، مع تزويدهم أيضًا بمعلومات شاملة تساعد في رفع مستويات إدراكهم وتخطيطهم وتنفيذ مقاطع التعلم. (ضيف الله، 2016 ص10).

4-4-2-9- المقاربة المعتمدة في النظام التعليمي الجزائري:

من المعترف به في النظام التعليمي الجزائري، أن المنهجيات السابقة كانت تركز في الغالب على نقل المعرفة بأسلوب التلقين من الكتب المدرسية والمرجعيات من قبل المُعلم إلى المتعلمين. وبدءاً من الموسم الدراسي 2003-2004، ظهر النهج الحالي القائم على الكفاءات لمعالجة أوجه القصور المرتبطة بالمنهجية المعتمدة على الأهداف التي كانت سائدة في السابق. فالمقاربة بالكفاءات تركز على المتعلم، الذي يبني المعرفة بنشاطه وتفاعله مع بيئة التعلم كونه محورها الرئيسي. (حاجي، 2005، ص11)

1. مفهوم المقاربة بالكفاءات:

"تعد المقاربة بالكفاءات الجيل الثاني من التدريس بالأهداف والامتداد التقويمي له، باعتبارها حركة تصحيحية داخل بيداغوجية الأهداف، وذلك نتيجة الانحراف الذي عرفته المدرسة السلوكية، التي غرقت في النزعة التقنية والسلوكية التجزيئية، على حساب النظرة الشمولية للتدريس وذلك بإخضاعها المتعلمين لآليات التعليم النمطي وسلبهم حرية الإبداع والاختيار والتثقيف الذاتي".

هي بيداغوجيا استراتيجية في التعليم والتدريب المهني تؤكد على تطوير مهارات ومعارف ومواقف محددة ضرورية للأداء الفعال في وضعيات العالم الحقيقي، يتم الاعتراف بهذه المقاربة بشكل متزايد لقدرتها على مواءمة النتائج التعليمية مع متطلبات سوق العمل والاحتياجات المجتمعية، وهي تنطوي على التحول من التعليم التقليدي القائم على المحتوى إلى التركيز على الكفاءات التي يجب على الطلاب اكتسابها وإثباتها. يتم تطبيق المقاربة بالكفاءات في مختلف التخصصات والقطاعات، بما في ذلك التدريس وإدارة شؤون الموظفين، مما يسلط الضوء على تعدد استخداماتها وأهميتها في أنظمة التعليم الحديثة.

2. أهم خصائص المقاربة بالكفاءات:

السمة الأساسية لهذه المقاربة هي قدرة المتعلم على تعبئة مجموعة شاملة من الموارد، ثم يدمج هذه الموارد لمعالجة مجموعة من وضعيات المشكلة التي تنتمي إلى فئة مماثلة.

تؤكد على النهج الذي يركز على منطق التعلم، الذي يعطي الأولوية لاستجابات المتعلم لوضعيات المشكلة، عوض النموذج المرتكز على التعليم الذي يركز فقط على اكتساب المعرفة والمعلومات.

يتم تجهيز المتعلم بمنهجية العمل القائمة على الكفاءة (والتي تشمل جمع المعلومات والتنظيم والتحليل وصياغة الفرضيات وتقييم الحلول...) من خلال وضعيات المشكلة المختارة بعناية في الحياة الواقعية.

وبالتالي، لا تركز وضعيات التعلم على المحتوى والمنهجيات فحسب، بل أيضًا على تطبيقها الصحيح وتجنيدها في الوضعية المشكلة بشكل مدمج، باستخدام الأساليب المعقدة المقترحة للطلاب كأساس للتعلم وكأساس للتقييم التكويني والتقييم الإشهادي.

لا تختصر هذه المنهجية مسار التعلم لتجميع المعرفة عبر مختلف التخصصات؛ بل إنها تحول تلك المعرفة إلى أدوات التفكير النقدي والتصرف داخل البيئة التعليمية وخارجها، وبالتالي تنشيط جوهر المعرفة كونها حية مخصصة للفعل السلوكي. (بودربالة، 2008، ص251-256).

4-4-2-10- التقويم التربوي في مناهج الجيل الثاني:

يشكل التقويم جزءًا لا يتجزأ من إطار التدريس والتعلم. يتم دمجه بسلاسة في العملية ولا يمكن اعتباره عنصرًا خارجيًا، كما يتضح دوره الجوهري في تحديد أوجه القصور في تشخيص الاختلالات التي قد تنشأ خلال مسار التعلم. إنه يسهل معالجة هذه القضايا بطريقة منهجية ومنظمة، وفي هذا الصدد يعد الاستفادة من أخطاء المتعلم والعراقيل أمرًا ضروريًا لتطوير استراتيجيات علاج فعالة، علاوة على ذلك يقدم التقويم فرصة قيمة لتعزيز العلاقة بين المعلمين والمتعلمين، وكذلك بين المعلمين وأولياء الأمور.

- معايير ومؤشرات التقويم:

تعمل المعايير كأساس مرجعي لتقييم الكفاءة، إنها تمثل السمات الأساسية التي يجب أن يمتلكها المنتوج، بما في ذلك الدقة والشفافية، الانسجام والمعيارية... يعمل المؤشر كتمثيل تجريبي للمعيار.

يعمل المؤشر كرمز ملموس يمكن ملاحظته وقياسه كميًا. (حروش، 2010، ص151-153).

- أشكال تقويم الكفاءة:

يتجلى تقييم الكفاءة في ثلاثة أشكال متميزة، تتوقف على المرحلة التي يتم فيها تنفيذه، إما قبل أو في بداية عملية التعلم، أو عند نهايتها، حيث نحدد:

أ- التقييم التشخيصي: الغرض منه هو تقييم درجة امتلاك الطلاب للكفاءات التأسيسية القاعدية، وفي حالة عدم وجود نسبة من التحكم في هذه الكفاءات، يبتكر المعلم أنشطة علاجية وتعزيزية (الاستدراك).

ب. التقويم التكويني: يعتبر بمثابة الأساس لتنفيذ المقاربة القائمة على الكفاءات ويسعى إلى:

- وضع جدول يومي لتقييم مدى اكتساب الموارد المعرفية.
- تقييم مدى بناء وتطوير الكفاءات المستعرضة.
- تقييم فعالية تعلم الإدماج.
- قياس تقدم القيم والسلوكيات.
- إجراء التقييمات التكوينية طوال مدة فصول المقطع التعليمي.
- تحليل أبعاد التعلم المختلفة التي لا يمكن تقييمها من خلال الامتحانات الفصلية أو النهائية، مثل التواصل الشفوي والواجبات العملية والمشاريع التعاونية والإنجازات الفردية.
- تسهيل المساعي التعليمية للطلاب وتحديد المجالات التي تتطلب التدخل والمعالجة البيداغوجية.

الهدف هو تزويد المتعلم بمعطيات فورية وتحديثات مستمرة فيما يتعلق بتحديات التعلم ونسبة تطوره، هذا نهج عملي يسمح بالتدخل في الوقت المناسب لتصحيح مسار التدريس والتعلم.

ت. التقويم الإشهادي أو النهائي: هدفه هو تقييم المتعلم من خلال تأكيد إتقانه للموارد الأساسية لتطوير الكفاءة وتقييم هذه الموارد فيما يتعلق بفعاليتها في التعامل مع وضعية مشكلة معقدة، ومن مميزاته:

- يتم إجراء التقييم الإشهادي في نهاية عملية التعلم وهو مصمم لإعداد قرار إداري رسمي للنظام التعليمي لاتخاذه فيما يتعلق بالمتعلم، بما في ذلك إجراءات مثل الترقية أو التصنيف.
- يسعى إلى تقديم حصيلة تقييمة لتطوير الكفاءات بشكل عام والكفاءات الختامية المحددة في المناهج الدراسية للعام الدراسي أو المرحلة المعنية.
- بالإضافة لذلك، فإنه يركز على تقييم المسار والاستراتيجيات المستخدمة لتحقيق الهدف المنشود المتمثل في الكفاءة الشاملة. حيث تم تأسيسه على خمسة (05) مكونات:
- تقييم الامتحان النهائي.

تقييم الفصل الدراسي الأول.

– تقييم الفصل الدراسي الثاني.

– مكونات التقييم التكويني (بما في ذلك التعبير الشفوي والواجبات العملية وما إلى ذلك)

– عناصر التدخل والمعالجة التربوية.

– يتم تتبع تقدم كفاءة المتعلم من خلال طرق متكاملة مثل مدونة الكفاءات (Portfolio). وبالتالي، يمكن التأكيد على أن التقييم هو عنصر جوهري ومرجعي في أي عملية تعليمية. إنه بمثابة المقياس الذي يمكننا من خلاله التأكد من فعالية النظام التعليمي بالإضافة إلى ذلك، يمكننا تقييم المتعلمين وتوجيههم بشكل مناسب وتنظيم التعلم لتحقيق الكفاءة. (حاجي، 2005، ص71)

4-4-2-11- تكاملية التربية البدنية والرياضية مع بعض المواد الدراسية:

تلعب التربية البدنية والرياضية وظيفة محورية في توليف المحتوى التعليمي، مما يسهل قدرة المتعلم على التقييم الذاتي والتنمية الشخصية من خلال الجهود المبذولة أثناء الممارسة.

علاوة على ذلك، فإنها تعمل على تعزيز قدر كبير من المعرفة التي يتم تناولها في مختلف التخصصات للمواد الدراسية وترسيخها من خلال تمكين التطبيق العملي لأهميتها في الميدان الفعلي للممارسة.

أ. التربية البدنية والرياضة واللغات:

– المشاركة في التفاعلات الجسدية (الحركة والإشارة) واللفظية مع المعلمين والأقران خلال الممارسة للحصة الدراسية، تشجع المتعلم على تمييز أهمية المفاهيم والآثار المتعلقة بها.

– يعزز التعبير الحركي القدرة على التعبير الشفهي والتواصل الكتابي.

– التركيز على المواقف السياقية والبحث عن الحلول المناسبة ينمي القدرة على تمييز فكرة المفهوم وإجراء تحليله وتوضيح أهميته.

ب. التربية البدنية والرياضة والعلوم الطبيعية وعلوم الحياة:

– توضيح الترابط بين المعرفة الجسمية المتعلقة بالأعضاء الأساسية وتداعيات المجهود البدني عليها.

– التوعية بالإعاقات الجسدية وكيفية تقديم الإسعافات الأولية في حالة وقوع حادث.

– النظافة الشخصية والبيئية كعنصر حاسم في الحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض.

– التغذية النوعية وأهميتها في البناء والطاقة.

ت. التربية البدنية والرياضة والرياضيات:

– الانخراط في التطبيق العملي للمفاهيم الرياضية مثل حساب الوقت والمسافات والسرعات، وكذلك صلتها بالموارد الشخصية.

– الأبعاد المكانية كالأوزان والأحجام وأبعاد المساحات وأهميتها في الوجود اليومي.

– المسارات والاتجاهات المبنية على المنطق.

– الأساس المنطقي للتوقعات والاحتمالات.

– التحليل الإحصائي.

ث- التربية البدنية والرياضة والفيزياء:

- الانخراط في التفسير العملي للمبادئ الفيزيائية (مثل قوانين الوثب الدفع والقوة والجاذبية).
- العلاقة بين الحركة والطاقة والجاذبية والاحتكاك والوزن.

ج- التربية البدنية والرياضة والتربية الأخلاقية:

- مبدأ التعاون والتآزر.
- مبدأ المساءلة وقبول المسؤولية.
- مبدأ المهارات الإدارية والتنظيمية.
- مبدأ الاستقلالية والواجب الوطني. (وزارة التربية الوطنية، مارس2005، ص 08).

4-4-2-12- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

شهدت مصطلحات الأنشطة البدنية والرياضة تحولًا كبيرًا مع دمج مصطلح "التربية". تشير عبارة التربية البدنية إلى العملية التعليمية التربوية التي تحدث أثناء المشاركة في الأنشطة التي تهدف إلى تعزيز وحماية جسم الإنسان، فعندما يشارك الفرد في ممارسات مثل اللعب أو السباحة أو التدريب أو المشي أو أي شكل من أشكال النشاط البدني الذي يساهم في قوة الجسم وسلامته، فإن العملية التعليمية التربوية تحدث في وقت واحد. وبالتالي، أصبح الارتباط الاسمي بين الأهداف والممارسات، أي التعليم والرياضة، مترابطًا تحت مظلة التربية البدنية والرياضة.

أصبحت العلاقة بين هذه المفاهيم واضحة بشكل متزايد من حيث الأهداف والأهمية والمظهر الذي يحدد النمو البدني والعقلي والاجتماعي والعاطفي والتنمية والتكيف للمراهقين من خلال أنشطة رياضية مختارة، وكلها تهدف إلى تحقيق أعلى المثل والقيم الإنسانية تحت إشراف القيادة المختصة والمهارة التعليمية.

تشكل التربية البدنية والرياضية مكونًا محورياً للتربية العامة، تفترض كوثر أن "التربية البدنية تمثل ذلك الجزء من التعليم العام الذي يركز على الأنشطة القوية والنوعية التي تشرك الجهاز العضلي والنتائج المستمدة من المشاركة في هذه الأنشطة في سياق التعلم".

تم التحقق من هذا الترابط من قبل العديد من العلماء، بما في ذلك فيري، الذي يؤكد أن "التربية البدنية والرياضية هي جانب لا غنى عنه في التعليم العام، حيث تحفز الأنشطة المتأصلة داخل كل فرد لتعزيز مرونته العضوية والتوافقية والعقلية والعاطفية".

من خلال هذا التحليل الشامل، يتضح أن التربية البدنية والرياضية تشكل حجر الزاوية في النظام التعليمي، حيث تزوده بالمتطلبات الأساسية من خلال تزويد الطلاب بجميع المهارات اللازمة لمسيرة تعليمية قوية ومستمرة. (معزوزي، 2017، ص46).

خلاصـــة:

التربية البدنية والرياضية هي مجال متعدد الأبعاد يشمل جوانب مختلفة من التدريب البدني والتربية والتأثير المجتمعي، إنها تلعب دورًا مهمًا في تطوير القدرات البدنية والنفسية للأفراد والمهارات الاجتماعية والصحة العامة.

يعد دمج التربية البدنية في المناهج التعليمية وتقييمها أمرًا ضروريًا لتعزيز نمط حياة صحي وإعداد المتعلمين لتحديات الحياة المختلفة.

ترتبط التربية البدنية والصحة ارتباطًا وثيقًا، حيث تعمل التربية البدنية كعنصر فعال في تنمية الوعي بين المتعلمين، تتجلى هذه العلاقة في مختلف السياقات التعليمية، من المدارس الابتدائية إلى مؤسسات التعليم العالي، حيث لا تعزز التربية البدنية اللياقة البدنية والاتجاه نحوها فحسب، بل تساهم أيضًا في الجانب التوعوي بشقه المتعلق بالصحة وكذلك التطور المعرفي والعاطفي من المدرسة للمجتمع.

منهجية الدراسة

تمهيد:

تشكل منهجية البحث مرحلة محورية يجب على كل باحث أن يمر بها أثناء البحث والسعي الاستقصائي من خلال الالتزام بمجموعة محددة من الخطوات العلمية والإجراءات المتسلسلة المبنية على الدراسة الاستطلاعية، فيحدد الباحث المعالم ذات الصلة بالبحث ميدانياً؛ خلال هذه المرحلة، يقوم الباحث بفحص مشكلة الدراسة بمزيد من الخصوصية والتأكد من النهج العلمي الأكثر ملاءمة للبحث، علاوة على ذلك، فإنه يحدد الخصائص التي تميز مجتمع البحث والعينة، بالإضافة إلى ذلك، فإنه يوضح متغيرات الدراسة جنبًا إلى جنب مع الأدوات التي تعتبر مناسبة لطبيعة الدراسة في الحصول على البيانات والمعلومات من خلال تطبيقها على مجموعة فرعية استطلاعية أولية من مجتمع الدراسة الأصلي والتي تهدف إلى حساب الخصائص والشروط السيكومترية لأداة الدراسة الأساسية (الصدق، الثبات).

يشمل هذا الفصل أيضًا تحديد المنهجيات الإحصائية المستخدمة لتحليل البيانات التي تم جمعها عبر أداة الدراسة خلال المرحلة اللاحقة، حيث يتم تطبيق الأداة على عينة البحث الأساسية أو على المجتمع بأكمله، يتم تحديد هذه العملية كدراسة ميدانية أولية، تستلزم تنفيذ مجموعة منهجية من الإجراءات والخطوات الميدانية طوال عملية التطبيق.

5-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية اللبنة الأساسية في البحث الميداني، حيث توفر رؤى حول الآراء والسلوكيات والاتجاهات في مختلف المجالات مثل العلوم الاجتماعية والانسانية والرعاية الصحية والتسويق؛ هي تمهيدية للدراسة الأساسية مصممة لجمع البيانات من عينة من الأفراد، والتي يمكن بعد ذلك تعديلها أو تعميمها على عدد أكبر من أفراد الدراسة؛ تعتمد فعالية الدراسة الاستطلاعية على التخطيط الدقيق وتصميم الأسئلة وتحليل البيانات، ضمن أداة الدراسة المحكية لتجنب التحيزات والتأكد من أنها تلتقط البيانات المقصودة بدقة حول مشكلة الدراسة؛ من مزاياها أخذ فكرة عن العينات والتوزيع وكيفية ضبطها سوآءاً للدراسة الاستطلاعية أو الدراسة الأساسية، فاختيار عينة مناسبة تمثيلية باستخدام تقنيات أخذ العينات المختلفة، مثل أخذ العينات العشوائية أو الطبقية، أمر جوهري لتعميم نتائج البحث المحققة. كما يساعد الاختبار المسبق لأداة الدراسة الاستطلاعية على تحديد المشكلات المحتملة مع وضوح السؤال وتدفق الاستطلاع على العينة الاستطلاعية، كما تضمن التحقق من صحة أن أساليب جمع البيانات في البحث تقيس ما يُقصد قياسه وفق شروطها السيكومترية، مما يعزز موثوقية البيانات التي يتم جمعها. (Prasad et al., 2024, p116) ، من هذا المنطلق عمل الباحث على تقصي البيانات ذات الصلة بما في ذلك المقالات العلمية والأبحاث السابقة والأطروحات المرتبطة بشكل كبير بمشكلة الدراسة، لبناء قاعدة وأطر نظرية منهجية، كما تم القيام بزيارة استطلاعية الى المؤسسة التربوية المُختارة للدراسة البحثية والتواصل مع مجتمع الدراسة لبيانات أكثر والمعاينة الميدانية لفضاءات الميدان التجريبي للبحث، **بهدف:**

- التحكم في المتغيرات الخارجية (الدخيلة) التي قد تؤثر على نتائج الدراسة البحثية.
- التأكد من ملاءمة الظروف التجريبية قبل وأثناء تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح.
- تقييم مدى كفاية المقياسين المُعدين للدراسة وفهم الطلاب لمكوناتهما ومصطلحاتهما الضمنية.
- تحديد أي قصور في الإجراءات المستخدمة لإدارة مقاييس الدراسة والبرنامج التعليمي المقترح.
- تقييم الرزنامة الزمنية المطلوبة لتنفيذ المقياسين والبرنامج التعليمي المقترح على عينة الدراسة.
- إجراء الباحث تطبيق تدريبي للمقياسين بهدف التمرن وأخذ الخبرة مع دراسة الشروط السيكومترية.

حيث عرضت على بعض أفراد مجتمع البحث من إحدى المؤسسات التعليمية المُختارة (متوسطة) بدائرة عين أولمان بولاية سطيف، موضوع البحث بأداته إذ تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من قوام عددي قدر بـ:(43 تلميذ) وتلميذة ممن تنطبق عليهم مواصفات وشروط أفراد العينة الأساسية للدراسة، نسبة العينة الاستطلاعية قدرت بـ 20.30 % من مجتمع الدراسة، فهم تلاميذ في السنة الرابعة متوسط تراوحت أعمارهم بين 13- 17 سنة، (20 مفردة) منهم جنس ذكر بنسبة46.50 % و (23 مفردة) جنس إناث بنسبة53.50 % ؛ من متوسطة الشهيد عبد الحميد دوحيل، للسنة الدراسية:2024/2023، من تاريخ: 01 أكتوبر إلى غاية 08 أكتوبر 2023، لتكون حدود الدراسة المكانية والزمانية وفق ما يلي:

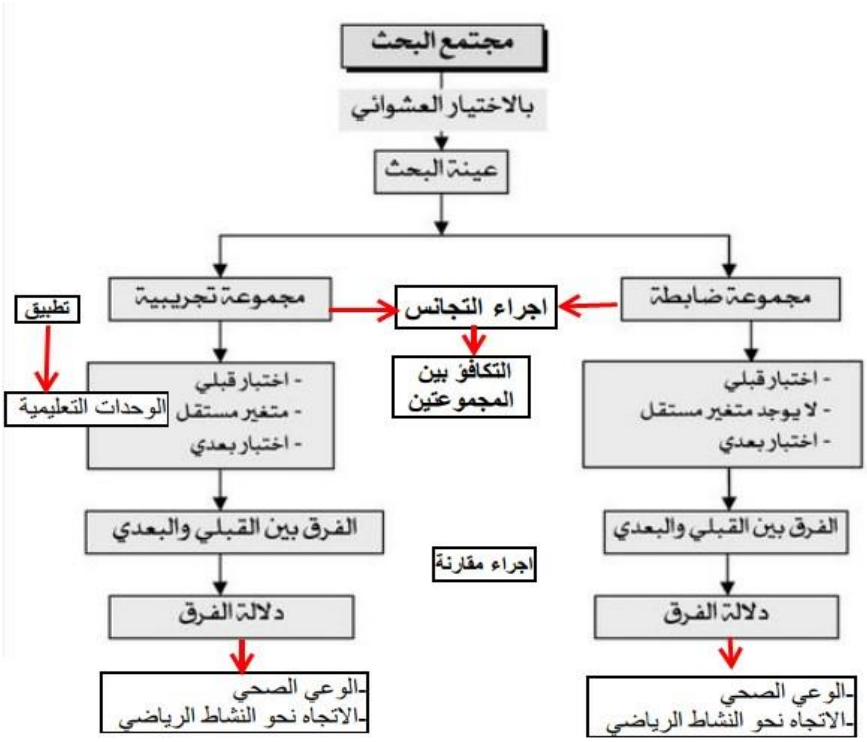
الإطار المكاني للدراسة كان بمتوسطة عبد الحميد دوحيل دائرة عين أولمان ولاية سطيف، الجزائر.
الإطار الزماني الكلي للدراسة إشغل الفترة من نهاية ماي 2021م إلى غاية نهاية ديسمبر 2024م.

5-2- منهج الدراسة:

يشمل مفهوم منهج الدراسة "الإجراءات والتقنيات المنهجية المستخدمة لجمع البيانات وتحليلها، والتي تهدف في النهاية إلى حل المشكلات المطروحة للدراسة أو اختبار الفرضيات".

" في البيئات التعليمية، يشمل منهج البحث الملاحظة والتجريب والنمذجة، بهدف تعليم الطلاب تطبيق المعرفة المكتسبة في الممارسة، حيث يتم تكييف هذه الأساليب مع العملية التعليمية لتعزيز خبرات التعلم والنتائج"؛ " تتميز هذه الطريقة بنهجها المنظم الذي يركز على الموضوعية وقابلية التكرار، وهما ضروريان لتحقيق نتائج موثوقة وصحيحة قابلة للتعميم". (Patel & Patel, 2019, P52).

– طبق الباحث **المنهج التجريبي**، مستخدمًا تصميمًا يتألف من مجموعتين: واحدة تم تحديدها على أنها **تجريبية** ليطبق عليها المتغير المستقل للدراسة، والأخرى كمجموعة **ضابطة**، متبعاً القياسات القبلية والبعدية لتتوافق مع خصائص الدراسة وطبيعتها، وفق التصميم التجريبي الموضح في الشكل رقم (01):



الشكل رقم (01): مخطط توضيحي للتصميم التجريبي المُعتمد في الدراسة.

يتضح من **الشكل (01)**: للتصميم التجريبي المُعتمد بأن الباحث ينفذ اختبارًا قبلياً لتقييم المتغيرات التابعة في كلا المجموعتين قبل إدخال المتغير المستقل؛ بعد ذلك، يقوم بتعريض المجموعة التجريبية للمتغير المستقل مع ضمان بقاء المجموعة الضابطة غير متأثرة (يمنعه عنها)؛ عند انتهاء الفترة المحددة منهجياً، يقوم بإجراء اختبار بعدي لقياس المتغيرات التابعة؛ بعد ذلك يقوم بحساب الاختلافات بين نتائج القياسات القبلية والبعدية لكل مجموعة؛ ويحدد لاحقًا دلالة الفروق الإحصائية بين نتائج القياسين لكل مجموعة.

يتميز المنهج التجريبي بدور معزز ومتعاظم للباحث، الذي لا يقتصر على توضيح الحالة الراهنة لحدث أو ظاهرة ووصفها فحسب، بل ينفذ أيضًا تدخلًا متعمدًا من خلال إجراءات أو تعديلات محددة، ثم يراقب النتائج بدقة، ويشارك في التحليل والتفسير الشامل والمتكامل.

في هذا السياق، المنهج التجريبي يشمل فحص العلاقات السببية بين المتغيرات التي تساهم أو تؤثر على الظاهرة أو الحدث موضوع الدراسة، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، بهدف توضيح أهمية ووظيفة كل متغير داخل هذا المجال؛ وفي سبيل تحقيق هذا الهدف، يقوم الباحث بتكرار التجربة عدة مرات، مع التركيز في كل بروتوكول تجريبي على التحقيق ودراسة تأثيرات عامل أو متغير معين مع افتراض ثبات العوامل الأخرى؛ إن افتراض الثبات فيما يتعلق بالعوامل الأخرى يعني أن الباحث يمارس السيطرة على هذه المتغيرات ويعزلها بشكل فعال ويمنع تعرضها للإجراءات الجديدة المُنفذة للتأكد من تأثير كل عامل أو متغير على حدى.(Patel & Patel, 2019, P52) .

بعد تطلع الباحث على عديد الدراسات في موضوع منهج الدراسة، المنهج التجريبي يحظى بتقدير كبير لقدرته على تقديم أدلة تجريبية وإثبات السببية، ونتائجه دقيقة بنسبة كبيرة مقارنة بالمناهج العلمية الأخرى.

5-3- متغيرات الدراسة:

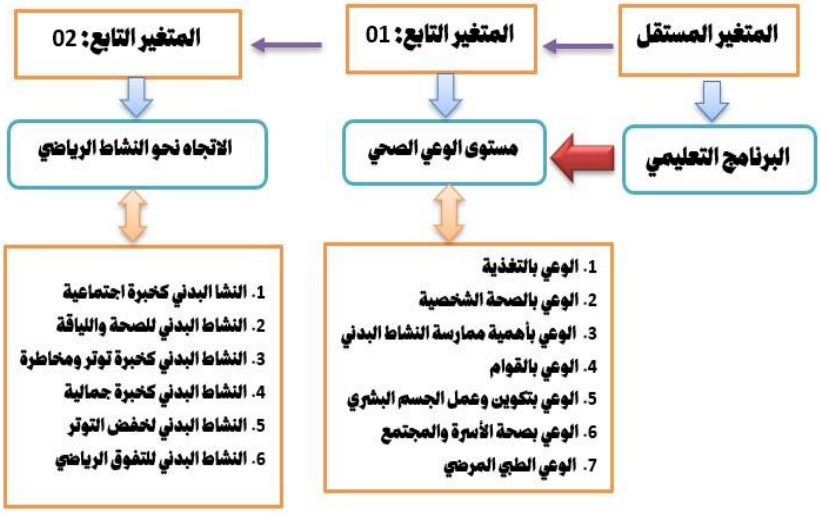
أولاً: المتغير المستقل: الوحدات التعليمية المقترحة، ولها ميدانين تطبيقين على العينة التجريبية.

ثانياً: المتغيرات التابعة: وتشمل متغيرين تابعين على العينة التجريبية، والعينة الضابطة:

أ- مستوى الوعي الصحي.

ب- الاتجاه نحو النشاط الرياضي.

في البحوث التربوية يشكل المتغير المستقل العنصر الذي يتم إدخاله في إطار الدراسة ويمارس تأثيرًا على المتغيرات الأخرى، بينما يظل منيعًا من آثارها؛ على العكس من ذلك، يتم تعريف المتغير التابع على أنه المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل، ويلتزم بمضمونه، ويجسد النتيجة التي تنشأ من تأثير المتغير المستقل عليه؛ وفي هذه الدراسة يتضح ذلك وفق الشكل التوضيحي رقم (02):



الشكل رقم (02): متغيرات الدراسة المتغير المستقل، والمتغيرات التابعة.

5-4- مجتمع وعينة الدراسة:

يمثل مجتمع البحث جميع الأفراد أو الأشياء أو المجموعات التي تشكل النقطة المحورية للمشكلة البحثية. أما العينة فهي مجموعة فرعية (جزئية) تمثيلية من مجتمع البحث تعكس بدقة خصائص عناصر المجتمع وتمثله أحسن تمثيل، مما يسمح باستقراء النتائج المستمدة من تلك العينة وتعميمها للمجتمع بأكمله لتسهيل الاستنتاجات المتعلقة بمعالم المجتمع والاستدلال بها. (Patel & Patel, 2019, P51).

5-4-1- مجتمع الدراسة:

لا يمكن للباحث الشروع في عملية إجراء أي مساعي بحثية دون أن يكتسب أولاً فهمًا شاملاً لمجتمع الدراسة وضبطه؛ في هذه الدراسة، يتمثل المجتمع الإحصائي في تلاميذ وتلميذات المرحلة المتوسطة، مستوى السنة الرابعة متوسط، الذين ينتظمون في الدراسة بمتوسطة عبد الحميد دوحيل التي تم اختيارها قصدياً للدراسة الميدانية، بعين أولمان ولاية سطيف، دولة الجزائر، للسنة الدراسية 2024/2023. يُعزي الباحث اختيار مستوى السنة الرابعة متوسط لأنه من المهم الاعتراف بأن الأدلة البحثية في عديد الدراسات في المجال التربوي تشير ضمنياً لمُعيقات خاصة في التعامل مع العينة البحثية حيث أنه لا يمكن الاعتماد بشكل كامل على الطلاب الأصغر سنًا في تقاريرهم اللفظية، لأن النتائج المستمدة من تقاريرهم قد تفتقر إلى الصلاحية والتمايز الواضح والشعور بالمسؤولية العلمية، ومنه تم تجنب تلاميذ المرحلة الابتدائية، وبقية الأطوار التعليمية على مستوى الطور المتوسط (الأولى، الثانية، الثالثة متوسط). وكذلك الضرورة البحثية التي تفرضها مشكله الدراسة، منهجها وأهدافها؛ وبعد أن تم استبعاد الفئات التالية: التلاميذ المصابين بإعاقات حركية أو بصرية تمنعهم من أداء أي نشاط؛ رياضي، التلاميذ المُصابين بأمراض مزمنة كالسكري وأمراض القلب المعفيين من ممارسة التربية البدنية والرياضية لأسباب صحية.
بعدد قوامه (09) تلاميذ منهم (06) إناث بنسبة 2.71 %، و(03) ذكور بنسبة 1.35 %.
العدد النهائي للمتمدرسين في مستوى السنة الرابعة الممثلين لمجتمع الدراسة كان قوامه **212 تلميذ**، منهم **(114) ذكور** بنسبة 53.77 %، و **(98) إناث** بنسبة 46.22%، موزعين على خمسة أفواج تربوية ويدرسون بشكل منتظم، تراوحت أعمارهم بين: 13- 17 سنة.
وهذا ما يوضحه الجدولين رقم (01)، (02) حول توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب المتوسطة المُختارة.

الفوج التربوي	مجموع التلاميذ	التكرارات حسب الجنس		النسبة المئوية حسب الجنس		مجموع التلاميذ المعفيين	
		ذكور	إناث	ذكور (%)	إناث (%)	ذكور	إناث
الفوج التربوي: 01	41	22	19	53.7	46.3	01	02
الفوج التربوي: 02	44	23	21	52.3	47.7	00	01
الفوج التربوي: 03	43	20	23	46.5	53.5	02	00
الفوج التربوي: 04	44	23	21	52.3	47.7	00	01
الفوج التربوي: 05	40	23	17	57.5	42.5	00	02
المجموع النهائي	212	114	98	53.8	46.2	03	06

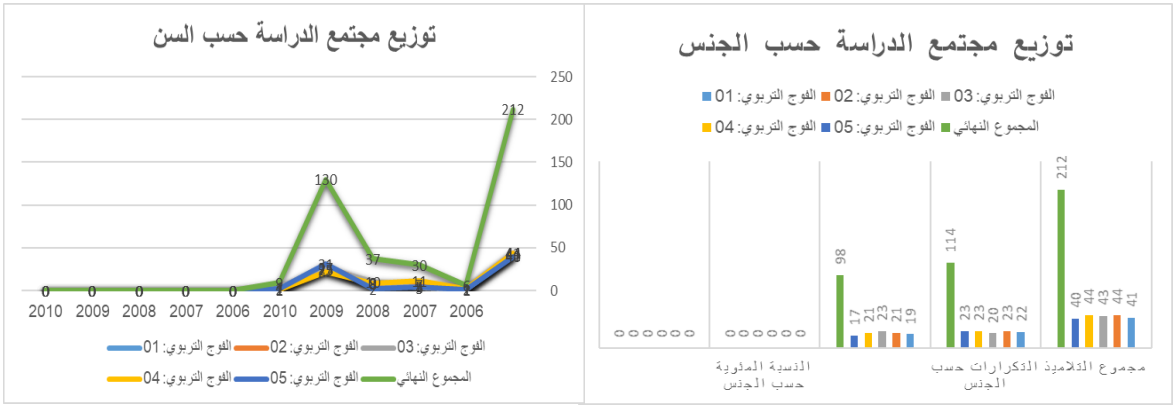
الجدول رقم (01): توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس والتركيبة التفويجية بالمتوسطة المختارة للدراسة.

الفوج التربوي	مجموع التلاميذ	التكرارات حسب السنوات					النسبة المئوية حسب السنوات (%)				
		2006	2007	2008	2009	2010	2006	2007	2008	2009	2010
الفوج التربوي: 01	41	1	5	9	25	1	2.4	12.2	22.0	61.0	2.4
الفوج التربوي: 02	44	1	7	8	27	1	2.3	15.9	18.2	61.4	2.3
الفوج التربوي: 03	43	1	3	10	25	4	2.3	7.0	23.3	58.1	9.3
الفوج التربوي: 04	44	2	11	8	22	1	4.5	25.0	18.2	50.0	2.3
الفوج التربوي: 05	40	1	4	2	31	2	2.5	10.0	5.0	77.5	5.0
المجموع النهائي	212	6	30	37	130	9	2.8	14.2	17.5	61.3	4.2

الجدول رقم (02): توزيع مجتمع الدراسة حسب السن والتركيبة التفويجية بالمتوسطة المختارة للدراسة.

المصدر: بالاعتماد على مخرجات SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01)، الجدول رقم (02)، أن العدد الإجمالي لمجتمع الدراسة يقدر بـ **212** مفردة، مقسمة حسب خمسة أفواج، حيث يمثل الذكور أعلى نسبة والتي تقدر بـ 53.8% والإناث بـ 46.2%، والفوج الثاني والرابع فيهما أكبر عدد من التلاميذ يقدر بـ 44 تلميذ، بنفس النسبة من الذكور والإناث والتي قدرت بـ 52.3% و47.7% على التوالي، في حين الفوج التربوي الثالث والذي يمثل العينة الاستطلاعية يقدر عدد التلاميذ فيه بـ 43 تلميذ، بنسبة مقسمة حسب خمس سنوات للميلاد، حيث سنة 2009 أعلى نسبة والتي تقدر بـ 61.3%، تليها سنة 2008 كثاني أعلى ترتيب بين السنوات بنسبة تقدر بـ 17.5%، ثم بقية السنوات بنسب قليلة، كما يوضحه الشكل رقم (03):



الشكل رقم (03): توزيع مجتمع الدراسة حسب السن والجنس والتركيبة التفويجية بالمتوسطة المختارة للدراسة.

المصدر: بالاعتماد على مخرجات SPSS.26

5-4-2- عينة الدراسة:

بعد أن عمل الباحث على استبعاد عينة الدراسة الاستطلاعية، والتي تمثل الفوج التربوي رقم: 03، والتي كان قوامها مقدر بـ:(43 تلميذ)، بنسبة 20.30 % من مجتمع الدراسة، (20 مفردة) منها جنس ذكر بنسبة46.50 %، و (23 مفردة) جنس إناث بنسبة53.50 %، ليتبقى **فقط أربعة أفواج تربوية.** بالتالي أصبح مجتمع الدراسة يتكون من أربعة أفواج تربوية (الفوج: 1،2،4،5) بقوام: **169 تلميذ**

(91) تلميذ جنس ذكر بنسبة 53.80 %، و **(78) تلميذ جنس إناث** بنسبة 46.20 %.

في هذه المرحلة عمل الباحث على اختيار **عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العشوائية البسيطة** " التي من شروطها **تجانس المجتمع من حيث الغرض أو الصفة** التي تتعلق بها الدراسة "من بين الأفواج التربوية الأربعة المتبقية وفق ما يلي: بعد استبعاد الباحث الفوج التربوي رقم: (03) عينة الدراسة الاستطلاعية، تم ترميز الأفواج المتبقية بأرقام مرتبة من (01 الى الرقم 04) تمثيلية للأفواج التربوية؛ **في الخطوة الأولى** تم خلط القصاصات المتماثلة ثم سحب الفوج التربوي رقم:(02)، عشوائياً **لعينة الدراسة التجريبية** التي سيُطبق عليها التدريس بالوحدات التعليمية المقترحة؛ كان قوامها **(44مفردة)**، بنسبة تمثيل **26.03 %**، من مجتمع الدراسة، (23 مفردة) منها جنس ذكر، بنسبة 13.60 %، و(21مفردة) جنس إناث بنسبة 12.42%؛ **في الخطوة الثانية** تم خلط القصاصات للمرة الثانية ثم سحب الفوج التربوي رقم:(04)، عشوائياً **لعينة الدراسة الضابطة** التي سيُطبق عليها التدريس بالطريقة الإعتيادية؛ كان قوامها **(44مفردة)**، بنسبة تمثيل **26.03%**، من مجتمع الدراسة، (23 مفردة) جنس ذكر، بنسبة 13.60 %، و(21مفردة) جنس إناث بنسبة 12.42 %؛ كما يوضحه الجدولين رقم (03)، (04)، لتوزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس والسن وفق ما يلي:

الفوج التربوي	مجموع التلاميذ	التكرارات حسب الجنس		النسبة المئوية حسب الجنس		النسبة التمثيلة
		ذكور	إناث	ذكور (%)	إناث (%)	النسبة (%)
المجموع النهائي	169	91	78	53.8	46.2	100
عينة الدراسة الأساسية: التجريبية– الضابطة						
الفوج التربوي: 02	44	23	21	13.6	12.4	26.0
الفوج التربوي: 04	44	23	21	13.6	12.4	26.0
العينة الأساسية	88	46	42	27.2	24.8	52.0

الجدول رقم (03): توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس.

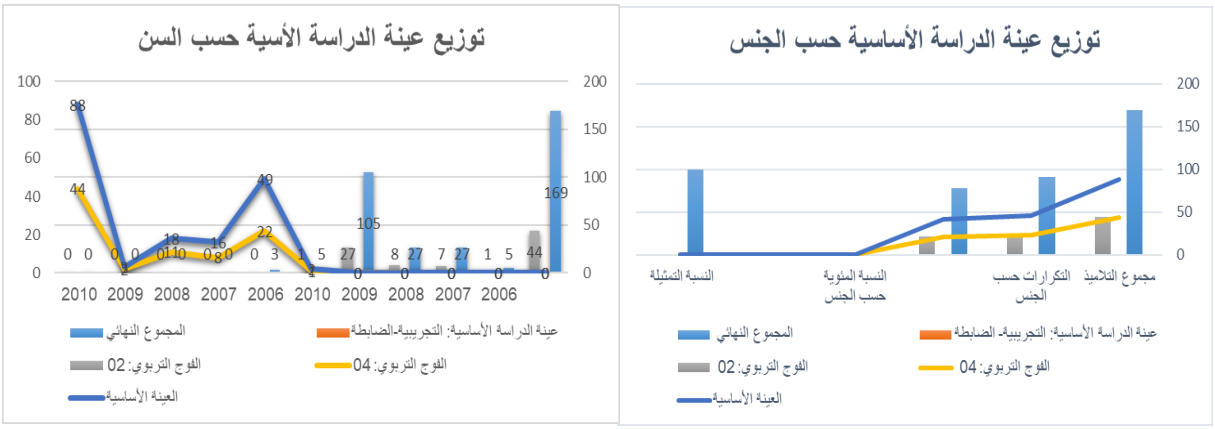
الفوج التربوي	مجموع التلاميذ	التكرارات حسب السنوات					النسبة المئوية حسب السنوات (%)				
		2006	2007	2008	2009	2010	2006	2007	2008	2009	2010
المجموع النهائي	169	5	27	27	105	5	3	16.0	16.0	62.1	3.0
عينة الدراسة الأساسية: التجريبية–الضابطة											
الفوج التربوي: 02	44	1	7	8	27	1	2.3	15.9	18.2	61.4	2.3
الفوج التربوي: 04	44	2	11	8	22	1	4.5	25.0	18.2	50.0	2.3
العينة الأساسية	88	3	18	16	49	2	3.4	20.4	18.1	55.8	2.3

الجدول رقم (04): توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب السن.

المصدر: بالاعتماد على مخرجات SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03)، الجدول(04)، أن العدد الإجمالي لعينة الدراسة الأساسية (التجريبية، الضابطة)، يقدر بـ **88 مفردة** بنسبة تقدر بـ 52.0 % مقسمة حسب فوجين تربويين، حيث يمثل الذكور

أعلى نسبة والتي تقدر بـ 27.2%، ثم الإناث بـ 24.8%؛ الفوج التربوي02 الذي يمثل العينة التجريبية والفوج التربوي04 الذي يمثل العينة الضابطة فيهما أكبر عدد من التلاميذ يقدر بـ 44 تلميذ، بنفس النسبة من الذكور والإناث والتي قدرت بـ13.6% و12.4% على التوالي، مقسمة حسب خمس سنوات للميلاد، حيث سنة 2009 أعلى نسبة والتي تقدر بـ 55.8%، تليها سنة 2007 كثاني أعلى ترتيب بين السنوات بنسبة تقدر بـ20.4%، ثم سنة2008 بنسبة 18.1 %، ثم بقية السنوات بنسب قليلة. كما يوضح ذلك وفق الشكل رقم (04):



الشكل رقم (04): توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس والسن.

المصدر: بالاعتماد على مخرجات SPSS.26

5-5- أساليب جمع البيانات:

تشمل أساليب وأدوات البحث العلمي مجموعة واسعة من التقنيات والأدوات المحكية لجمع البيانات والمنهجيات الإحصائية المصممة لتعزيز كفاءة ودقة وشمولية عمليات البحث والتقصي قصد الإحاطة بمشكلة البحث والوصول لنتائج موثوقة قابلة للتعميم، وفي الدراسة استخدم الباحث ما يلي:

5-1- مقياس الوعي الصحي:

لتحقيق أهداف البحث، تم استخدام مقياس الوعي الصحي لتقييم مستوى الوعي الصحي لدى التلاميذ في السنة الرابعة من التعليم المتوسط، وبعد مراجعة شاملة للأدبيات والأطر الموجودة والدراسات السابقة إلى جانب المقاييس المعمول بها في مجال الصحة والوعي الصحي، تجدر الإشارة إلى أن من بين أهم المقاييس والاستبيانات التي تم تحديدها ما يلي:

- استبيان التوعية الصحية الذي أجراه عماد صالح عبد الحق وزملاؤها عام 2012.
- اختبار الوعي الصحي الذي أعده عبد الله خطايبة وفيصل الرواشدة عام 2003.
- اختبار الوعي الصحي الذي صممه خليل الخليلي وزملاؤه عام 1987.
- مقياس الوعي الصحي الذي عدله العرجان وآخرون في عام 2013.
- مقياس الوعي الصحي لعلي رحيم محمد عام 2007.
- مقياس الاتجاهات الصحية لعلي حسن حسين الأحمدي عام 2003.

وفي ضوء التحليل الذي أجراه الباحث، والذي حدد بدقة المجالات المحورية للمحتوى اللازم لتطوير برنامج تعليمي مصمم خصيصًا لتلاميذ المرحلة المتوسطة، تم إجراء تحليل شامل لكتب العلوم الطبيعية والتربية المدنية التي تغطي جميع سنوات التعليم المتوسط الأربع، تحديدًا " السنة الأولى متوسط والثانية والثالثة والرابعة " مع التركيز بشكل خاص على مدى دمج الموضوعات الأساسية مثل الموضوعات الصحية والوعي الصحي بمختلف أبعاده والمسؤولية المدنية، هدفت هذه المراجعة التحليلية إلى التأكد من درجة إحتواء هذه الكتب المدرسية للموضوعات المذكورة أعلاه، إلى جانب الدراسات التي أجراها الباحث لتسليط الضوء على أهم الموضوعات المرتبطة بالوعي الصحي والتي يتردد صداها لدى التلاميذ في هذه المرحلة الحرجة من مرحلتهم التعليمية، ليتم الحصول على الأفكار من وجهات نظر مختلفة، بما في ذلك وجهات نظر التلاميذ أنفسهم، ومعلميهم، وأطباء الصحة المدرسية، الذين يساهمون جميعًا بوجهات نظر نوعية حول هذه المسألة، علاوة على ذلك، فإن النتائج المستمدة من الدراسات البحثية ذات الصلة التي أجراها الباحث بما في ذلك تلك التي أُستكشف فيها تأثير درس التربية البدنية والرياضة في تعزيز الوعي الصحي بين تلاميذ المرحلة المتوسطة كما يراها مفتشي وأساتذة المادة. (مقال مجلة الابداع الرياضي، 2023، ص 430-455)، بالإضافة إلى دراسة أخرى درست العلاقة بين الوعي الصحي والاتجاه نحو ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. (مقال مجلة التحدي، 2023، ص 105-127)، بالإضافة للعديد من الدراسات السابقة التي أدت الجهود البحثية فيها إلى استنتاج الباحثين بأن أهم مجالات الوعي الصحي المتعلقة بتلاميذ المرحلة المتوسطة تشمل مجموعة متنوعة من المجالات: بما في ذلك على سبيل المثال لا للحصر؛ الصحة الشخصية والتغذية وتعليم السلامة والإسعافات الأولية والتربية الجنسية والصحة البيئية والصحة العقلية والنفسية، وقضايا تعاطي العقاقير مثل المخدرات والتدخين، وكذلك الأمراض والتدابير الوقائية، بالإضافة إلى أهمية تربية القوام.

من هذا المنظور، استخدم الباحث مقياس الوعي الصحي (العرجان وآخرون 2013) لتوافقه بشكل فعال مع مشكلة البحث وتوجهات الدراسة؛ استخدم مُطوري هذا المقياس بناءاً على مقياس الجعفري(2008)، منهجيات مختلفة لقياس خصائصه السيكومترية، بما في ذلك صدق المحكمين، والصدق العاملي، وصدق الاتساق الداخلي وأظهر المقياس مستوى كبيرًا من الصدق؛ تم حساب معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، تم إجراء اختبار الصدق والثبات على مجموعة من 1917 طالب من المدرسة الإعدادية، من كلا الجنسين، قيم معامل الارتباط كانت دالة إحصائيًا لجميع أبعاد المقياس عند مستوى ثقة 79%مما يعني أن المقياس على درجة عالية من الثبات؛ كما أثبت محكيته بعد تطبيقه في عديد البيئات العربية على غرار مصر، العراق، الأردن، السعودية...الخ والذي يضم (61) عبارة كلها إيجابية موزعة على (07) مجالات: مجال التغذية يضم (09) عبارات، مجال الصحة الشخصية الذي يحتوي على (11) عبارة، المجال الذي يبرز أهمية النشاط البدني به (07) عبارات، مجال القوام (08) عبارات، المجال المتعلق بتكوين وعمل جسم الإنسان به (09) عبارات ، ومجال صحة الأسرة والمجتمع الذي يضم (11)

عبارة، والمجال الطبي المرضي الذي يتكون من (06) عبارات، مفتاح الاستجابة مدرج نظام ليكرت يضم (05) درجات " خماسي"؛ أوزان العبارات ومجالات المتوسط الحسابي والأهمية النسبية كما يوضح في الجدول رقم (05):

العبارة	الوزن				
أوافق بدرجة كبيرة	05				
أوافق	04				
لم أكون رأي بعد	03				
أعارض	02				
أعارض بدرجة كبيرة	01				
مؤشر الأهمية النسبية= المتوسط الحسابي*20 %					
القيم المرجحة	1	2	3	4	5
مجالات المتوسط الحسابي	]1.08-1[	]2.6-1.08]	]3.4-2.6]	]4.2-3.4]	[5-4.2]
مجالات الأهمية النسبية (%)	]20-0[	]40-20]	]60-40]	]80-60]	[100-80]
القرار	منخفضة جداً	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جداً

جدول رقم (05): يوضح أوزان العبارات لمقياس الوعي الصحي ومجالات المتوسط الحسابي والأهمية النسبية.

5-2- مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي:

لغرض دراسة الاتجاهات المتعلقة بالنشاط البدني والرياضي، استخدم الباحث مقياس "كينيون" لقياس الاتجاه نحو النشاط البدني والرياضي، وهو أداة صاغها في البداية "جيرالد كينيون" وتم تكييفها وترجمتها من أصلها لاحقًا للعربية، من طرف محمد حسن علاوي (1999)؛ يشمل هذا المقياس ستة أبعاد متميزة ويتألف من إجمالي أربعة وخمسين عبارة.

يعمل المقياس على أساس أن النشاط البدني، لا سيما في جانب الممارسة الرياضية، يمكن تقسيمه إلى مكونات أكثر دقة وأهمية، مما يسهل تصنيفه إلى فئات فرعية غير متجانسة تقريبًا، لتوفر هذه العناصر أو الفئات الفرعية طرقًا متنوعة للرضا وللإشباع، ولكل منها مزايا مميزة تختلف من شخص لآخر. قد يعتمد هذا القياس والتقييم على المزايا السلوكية الملموسة أو مقاييس الأداء التي يشير إليها الشكل المحدد للمشاركة البدنية والرياضية للفرد؛ وفقًا لما طرحه "كينيون"، يُظهر الفرد ميلًا إيجابيًا تجاه فئات أو مكونات فرعية معينة، بينما يُظهر في الوقت نفسه ميلًا سلبياً نحو فئات أو مكونات فرعية أخرى.

وفقًا للإطار المبدئي الذي طرحه "كينيون"، يمكن وصف بنية الاتجاه بأنها استعداد مستقر وثابت نسبيًا ومتعدد الأبعاد يلخص كلاً الشدة للاستجابات العاطفية والشعورية تجاه موضوع نفسي، بغض النظر عما إذا كان ملموسًا أو مجردًا؛ وبالنظر إلى هذه المفاهيم التأسيسية وضمن نطاق التحقيقات النظرية والتجريبية المختلفة، نجح "كينيون" في تحديد ستة أبعاد تتعلق بالاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي.

5-2-1- الخصائص السيكومترية للمقياس الأصلي:

حسب مرجعية، "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين" لـ: (محمد حسن علاوي،1999)؛

5-2-1-1- ثبات المقياس الأصلي:

تم احتساب ثبات الصورة الأصلية للمقياس اعتماداً على إجراءات هوايت، حيث تم قياس تذبذبات الاستجابة والفروق في المفردات بالنسبة للأبعاد الستة بعد رفع كل مقياس إلى أقصاه، وكذلك إعادة جدولة الأوزان المسبقة لأفضل المفردات، باستخدام المتوسطات المتبادلة وذلك على عينة قوامها العددي (2015 طالباً وطالبة) من الجامعات الأمريكية.

وقد تم توضيح عوامل ثبات الصورة الأصلية للمقياس في الجدول رقم (06) كما يلي:

أبعاد المقياس	عدد العبارات	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الثبات(هوايت)
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	8	34.0	3.0	0.72
النشاط البدني للصحة واللياقة	11	45.4	4.9	0.83
النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	9	38.4	4.4	0.86
النشاط البدني كخبرة جمالية	9	35.1	4.2	0.79
النشاط البدني لخفض التوتر	9	36.7	4.1	0.79
النشاط البدني للتفوق الرياضي	8	31.5	4.1	0.78

جدول رقم (06): يبين ثبات معاملات الصورة الأصلية لمقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي.

في البيئة المصرية، تم تقييم معاملات الثبات لمحكية النسخة العربية من المقياس من خلال إعادة التطبيق بعد مدة أربعة أسابيع لخمسين طالبًا في الصف الثاني إعدادي في مدرسة تقع داخل محافظة القاهرة، كشفت النتائج أن أبعاد المقياس أظهرت معاملات ثبات وموثوقية عالية نسبيًا، تتراوح من 0.75 إلى 0.89. وفي دراسة منفصلة، تم تقييم معاملات ثبات المقياس من خلال إعادة الاختبار بعد فترة أسبوعين مع خمسين طالبة وخمسين طالبًا من كلية التربية الرياضية بالإسكندرية (جامعة حلوان)، وتراوحت معاملات الثبات للطالبات من 0.79 إلى 0.91، في حين تراوحت تلك الخاصة بالطلاب الذكور من 0.78 إلى 0.86.

5 -2-1-2- صدق المقياس الأصلي:

تم حساب صدق الأبعاد الستة للمقياس بناءاً على العلاقة التي ترتبط بها درجات كل بُعد بنتائج درجات التفضيل العالية والمنخفضة لكل بُعد من أبعاد المقياس، وذلك بافتراض أن الأفراد الذين يظهرون تفضيلًا واضحًا وشديداً لبعد معين يميلون إلى إظهار ميل واتجاه أكثر ملاءمة وايجابية نحو عبارات المقياس التي تقيس هذا البعد، كما ميزت الدرجات عبر الأبعاد الستة للمقياس بين مجموعات التفضيل العالي والتفضيل المنخفض لجميع الأبعاد عند مستوى دلالة أكبر من 0.001، باستثناء الاتجاه نحو النشاط البدني لخفض التوتر N. وأشار "كينيون" إلى أن إعادة فحص البيانات لم تسفر عن مبررات مقنعة للنقص الملحوظ في للصدق في هذا البعد من المقياس، و الجدول رقم(07) يوضح نتائج صدق المقياس:

أبعاد المقياس	مجموعة التفضيل العالي				مجموعة التفضيل المنخفض			مستوى الدلالة
	ن	م	ع		ن	م	ع	
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	111	37.8	2.8		36	32.6	3.6	0.001
النشاط البدني للصحة واللياقة	78	47.9	4.2		48	42.6	4.7	0.001
النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	47	41.3	3.3		98	34.9	3.8	0.001
النشاط البدني كخبرة جمالية	35	40.	5.8		92	33.4	3.4	0.001
النشاط البدني لخفض التوتر	128	35.8	4.6		20	39.1	4.6	.....
النشاط البدني للتفوق الرياضي	27	35.9	4.8		129	30.8	3.1	0.001

جدول رقم (07): صدق مقياس كنيون باستخدام درجات مجموعات التفضيل كمحك خارجي.

في البيئة الأكاديمية المصرية، تم التحقق من صدق المقياس من خلال الصدق المنطقي للعبارات المتعلقة بكل من أبعاده الستة، كما تم تقييمها من قبل مجموعة من خمسين خبيرًا، تضم أعضاء هيئة التدريس من أقسام التربية البدنية، وقد أستند هذا التقييم لصدق المقياس إلى فرضية أن العبارات التي تحقق ترددًا عاليًا داخل كل بُعد، والتي حصلت على تأييد من المقيّمين بمعدل خمسة وثمانين بالمائة أو أعلى، يمكن اعتبارها تمثيلات دقيقة منطقيًا للبعد المعني، وقد أوضحت النتائج أن محتوى العبارات عبر الأبعاد الستة تضمن صدق محتوى كبير.

5-2-1-3- التصحيح:

يحوي المقياس في نسخته الأصلية صورتين مميزتين، واحدة مخصصة للذكور، وتتألف من (59) عبارة، والأخرى للإناث، وتتكون من (54) عبارة، أما في النسخة العربية للمقياس، تم دمج الصورتين، مما أدى إلى مجموع موحد قدره (54) عبارة تنطبق على كلا الجنسين بداية من الفئة العمرية(15-17سنة)، حيث يقوم كل مشارك بالإجابة على كل عبارة في المقياس وفقًا لما يكونه من اتجاه، باستخدام مقياس مدرج نظام ليكرت يضم (05) درجات " خماسي" ؛ أوزان العبارات الإيجابية والسلبية، ومجالات المتوسط الحسابي والأهمية النسبية كما يوضح في الجدول رقم (08).

الوزن	العبارات الإيجابية	الوزن	العبارات السلبية
05	أوافق بدرجة كبيرة	05	أعارض بدرجة كبيرة
04	أوافق	04	أعارض
03	لم أكون رأي بعد	03	لم أكون رأي بعد
02	أعارض	02	أوافق
01	أعارض بدرجة كبيرة	01	أوافق بدرجة كبيرة

مؤشر الأهمية النسبية= المتوسط الحسابي*20 %

القيم المرجحة	1	2	3	4	5
مجالات المتوسط الحسابي	[1-1.08]	[1.08-2.6]	[2.6-3.4]	[3.4-4.2]	[4.2-5]
مجالات الأهمية النسبية (%)	[0-20]	[20-40]	[40-60]	[60-80]	[80-100]
القرار	منخفضة جداً	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جداً

والعكس صحيح بالنسبة للعبارات السالبة.

جدول رقم (08): يوضح أوزان العبارات الايجابية والسلبية للمقياس ومجالات المتوسط الحسابي والأهمية النسبية.

يتم تصنيف العبارات الإيجابية والسلبية لهذا المقياس أيضًا وتوزيعها على أبعاده الستة، على النحو المحدد في الجدول رقم (09).

الأبعاد	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية	المجموع
1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية	25.29.11.17.20	49.39.19	8
2- النشاط البدني للصحة واللياقة	47.40.32.23.18.15.10.4	36.27.6	11
3- النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	53.50.42.28.7	38.22.13.1	9
4- النشاط البدني كخبرة جمالي	48.45.41.35.33.30.14.8.3	-	9
5- النشاط البدني لخفض التوتر	51.44.37.26.21.16.12	54.31	9
6- النشاط البدني للتفوق الرياضي	43.34.9.2	52.46.24.5	8

جدول رقم (09): يوضح توزيع العبارات الايجابية والسلبية حسب أبعاد للمقياس.

تمثل درجات الأبعاد للمقياس مجموع الدرجات لكل بُعد على حده، دون جمع درجات الأبعاد الستة معاً. لا يمتلك المقياس درجة إجمالية؛ بدلاً من ذلك، تشير الدرجة العالية في كل بُعد إلى اتجاهات إيجابية ومواتية ضمن هذا البعد، بينما تعكس الدرجة المنخفضة في كل بُعد الاتجاهات السلبية، وما إلى ذلك.

5-3- الوحدات التعليمية المقترحة:

5-3-1- تقديم البرنامج التعليمي المقترح:

تساهم التربية البدنية والرياضية بشكل كبير في تعزيز وتنمية السلوك والوعي الصحي بين المتعلمين، وخاصة في مرحلة التعليم المتوسطة، فعندما ينتقل المتعلمون من المدرسة الابتدائية إلى المدرسة المتوسطة، فإنهم يُطورون إحساسًا متزايدًا بالنضج والاستقلالية والميولات العاطفية والقدرة على التعرف على الاتجاهات الإيجابية وتعزيزها؛ فخلال هذه المرحلة العمرية (المراهقة)، يتجلى فتيل النضج من خلال النمو الجنسي والمعرفي والاجتماعي والعاطفي والفسيولوجي والنفسي.

إن تنمية الاتجاهات الإيجابية وتعديلها تجاه النشاط البدني هي استراتيجية محورية لإعداد الأفراد اجتماعيًا للتكيف مع متطلبات الحضارة الحديثة والتطورات العلمية، فالتربية البدنية والرياضة تشكل جزءًا لا يتجزأ من التربية العامة، حيث يتم استغلال ميل الأفراد والاتجاه الطبيعي للحركة والنشاط لتعزيز النمو المتكامل والمتوازن من خلال الاستفادة من أوقات الدراسة والفراغ بشكل فعال، بحيث لا يستفيد المتعلمين شخصيًا في البيئة التعليمية فحسب، بل يساهمون أيضًا بشكل إيجابي في مجتمعاتهم الموسعة والوعي بذلك. كما يعمل المختصون بعلم النفس الرياضي على الكشف عن العوامل التي تؤدي إلى زيادة إقبال الأفراد على ممارسة النشاط الرياضي ضمن مستويات تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الصحة البدنية والنفسية، ويشير بعض الباحثين بأن برامج أنشطة المؤسسات التربوية تصمم لدعم مشاركة التلاميذ في النشاط الرياضي الصفي واللاصفي الداخلي والخارجي ولإكساب المتعلمين اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي من شأنها أن تسهم في تبنيهم أنماطاً حياتية نشطة وفعالة؛ ومن هذا المنطلق قام الباحث ببناء برنامج

تعليمي موسوم بـ: "وحدات تعليمية مقترحة في تحسين مستوى الوعي الصحي وتعديل الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ".

5-3-2- مبررات وخطوات اعداد البرنامج التعليمي:

على الرغم من الجهود الطويلة والمضنية من قبل الباحثين في سبيل العثور على نظرية تتطرق بشكل مباشر الى الوعي الصحي التي اهتم بها عدد من علماء النفس وعلم نفس الصحة والتي تهدف الى تحقيق التنمية الصحية وكيفية تكوين الاتجاهات قصد بلوغها و تعزيزها لدى الفرد؛ لكن البحث والتقصي الذي قام به الباحث أثبت أن أغلب هذه النظريات ركزت على أهمية الموارد التي يمتلكها الأفراد في مواجهة حالات المرض وتحقيق حالة الصحة، وأهم ما جاء في الأطر النظرية نعرضه فيما يلي:

أ- النظرية المعرفية الاجتماعية (لباندورا): اذ أكدت على الموارد الذاتية (الكفاءة الذاتية) التي يمتلكها الفرد في مواجهة حالات التوتر والقلق، كما أكدت على أن الفرد قادر أن يقود سلوكه بنفسه بدلاً من تركه للقدر أو الصدفة، فضلاً عن ذلك فإن توقعات الكفاءة الذاتية تقوم على إدراك الخطر، أي تقدير ذاتي لشدة المرض والإحساس الذاتي للفرد للقابلية بالإصابة بحالة ما وتوقع نتائجها.

ب- نظرية أجزن: فإنه أدخل مفهوم السيطرة السلوكية المدركة تتشكل من ثلاث مكونات هي (الاتجاهات التي يحلمها الفرد اتجاه أفعال محددة؛ المعايير الذاتية تجاه الفعل؛ الضبط السلوكي المدرك) فالاتجاهات هي التي تؤكد على أهمية النوايا السلوكية التي يمتلكها الفرد، لذا فإن النوايا السلوكية هي مجموعة من المعتقدات الموجودة لدى الفرد، إذ يمكن أن يكون الشخص مقتنعاً بأنه يمتلك بيده أشياء وفقاً لكفاءته الذاتية.

ب- نظرية المحاولة (لباكوزي): على الجزء العقلاني للقرار الصحي إذ أنها تؤكد على أن الفرد عندما يقوم بوضع قرار ما فإنه يضع أمام عينه الهدف الذي يريد تحقيقه، وبالتالي فإنه يمكن التمييز بين ثلاثة مواقف تحدد القصد (الموقف من النجاح؛ الموقف من الفشل؛ الموقف من عملية ملاحقة الهدف).

ت- نظرية المعتقدات الصحية: مبادئها تركز على مفهوم التهديد الصحي وقابلية الإصابة، والخطورة (الشدة) المدركة فضلاً عن تحديد العوامل المتعلقة بإدراك الفرد للتهديد الصحي، وأن إدراك الفرد المتعلق بالتهديد الصحي يمكن أن يتأثر ب ثلاث عوامل هي:

1. القيم الصحية العامة: وتتضمن الإهتمام والحرص على الصحة.
2. المعتقدات التي يحلمها الفرد بخصوص امكانية إصابته باضطراب محدد.
3. المعتقدات حول النتائج التي تترتب على التعرض للاضطراب.

ث- نظرية المنشأ الصحي (لأنتونوفسكي): تؤكد على كيفية تحقيق الأفراد للصحة والابتعاد عن المرض ومساعدتهم على كيفية مواجهة حالات الإرهاق والتوتر التي تعترضهم وكيفية التغلب عليها من خلال الاستخدام الأمثل للموارد التي يمتلكها الفرد، فضلاً عن ذلك فإن أنتونوفسكي يؤكد على العوامل التي تدعم لصحة الإنسان بدلاً من التركيز على العوامل المسببة للأمراض، ومن ضمن العوامل الداعمة

لصحة الانسان الدعم الاجتماعي في بيئات كسب سلوك التعلم مثل المدرسة والحياة اليومية الاعتيادية جماعة الأقران استراتيجيات التغلب والامكانات التي يمتلكها من أجل تعزيز الصحة والارتقاء بها.

وبعد الزيارات الميدانية والمناقشات مع الأساتذة والمفتشين بالبيئة المدرسية والأساتذة الأكاديميين المُكونين بمختلف المعاهد، المتخصصين في النشاط البدني التربوي، أطباء الصحة المدرسية، حدد الباحث العديد من الممارسات المثيرة للقلق، بما في ذلك سوء التغذية، وارتفاع السمنة وأنماط الحياة الخاملة بين عدد واسع من التلاميذ، وظهور الأمراض المزمنة، وزيادة خطر الإصابات الاضطرابات النفسية داخل هذه الفئة العمرية من التلاميذ، لتؤثر هذه العوامل سلبًا على الصحة العامة للمتمدرسين والأداء التعليمي.

بناءً على نتائج الدراسات المختلفة التي أجراها الباحث، بالإضافة إلى تحليل ومراجعة عديد الدراسات السابقة "خاصة تلك التي تركز على البيئة المحلية، الجزائر " المتعلقة بالنشاط البدني في إطار تعليمي تربوي بدلاً من التدريبي ، وذلك لتأكيد أهمية الوعي الصحي وتطوير المواقف الإيجابية تجاه المشاركة الرياضية خاصة داخل البيئة المدرسية كونها ممنهجة الممارسة والأهداف، وبالتالي، رأى الباحث أنه من الضروري صياغة برنامج تعليمي مقترح مصمم خصيصًا للتطبيق في مؤسسة تعليمية، بما يتماشى بشكل مباشر مع المناهج الدراسية والوثيقة المرافقة "المرحلة المتوسطة من الجيل الثاني" .

يأخذ هذا البرنامج التعليمي في الاعتبار الأنواع والمراحل المتنوعة للكفاءات الموضحة في المنهج من ناحية أنواعها وتداخلها، جنبًا إلى جنب مع إطار التقييم وملاحظة المتعلمين (ذكورًا وإناثًا) عبر مراحل مختلفة من التشخيص والإنجاز والتطوير، مع دمج الأبعاد المعرفية، والبعد العاطفي، والبعد الحسي الحركي، جنبًا إلى جنب مع اعتبارات المضمون لتحقيق الكفاءات وكذلك مبدأ الشدة والتكرار.

الوحدات التعلمية المصممة ضمن البرنامج التعليمي المقترح تشمل المحتوى والموضوعات المتعلقة بالوعي الصحي وتنمية المواقف الإيجابية تجاه النشاط الرياضي، مع التقييمات المخطط ادراجها في كل من القياسات القبلية والقياسات البعدية، الباحث سيستخدم منهج تجريبي، مع الالتزام بالبروتوكولات العلمية التي تتماشى مع طبيعة وأهداف الدراسة، وذلك باستخدام تصميم تجريبي مناسب يضم المجموعات المتكافئة، بعينة تجريبية وضابطة الغرض من هذا التصميم هو فحص مجموعتين قابلتين للمقارنة تتعرضان لمتغيرات مستقلة مختلفة للتأكد من آثار هذه المتغيرات على المتغيرات التابعة. وبالتالي، سيتم تنفيذ مجموعة ضابطة لإثبات الفرضية القائلة بأن المتغير المستقل، "الوحدات التعليمية المقترحة" مسؤولة بالفعل على التغييرات التي لوحظت في المتغيرات التابعة، ثم تتبع الأثر البعدي وقياسه على العينة.

بناءًا على الأفكار المذكورة أعلاه وبالنظر إلى جهود الباحثين في المجال التعليمي لتقديم مخرجات ذات صلة بالوعي الصحي، مثل التثقيف الصحي واللياقة البدنية وتنمية المواقف الإيجابية تجاه الأنشطة الرياضية في البيئة التعليمية، فقد لوحظ ميدانياً أن عددًا كبيرًا من تلاميذ المدارس المتوسطة يمتلكون أساسًا متوسط في الممارسات الصحية ولكنهم يفتقرون إلى الوعي بالمواقف الإيجابية تجاه المشاركة البدنية الرياضية بشقها التربوي في تعزيز الصحة الفردية والعامة، تؤكد هذه الملاحظة على ضرورة إجراء

مثل هذه الأبحاث وتطوير البرامج التعليمية المستهدفة التي يتردد صداها على المتعلمين، لأنها تمثل لبنة مهمة داخل المجتمع من حيث تعزيز القيم السلوكية المرغوبة، علاوة على ذلك، يعد هذا ضروريًا للأساتذة ومطوري المناهج والمشرفين على التخصص داخل الإطار التعليمي.

5-3-3- محتوى البرنامج التعليمي المقترح:

في نهج البحث، سعى الباحث إلى الحصول على رؤى وخبرات متخصصة لمجموعة مختارة من الأساتذة والمؤطرين الذين يمتلكون فهمًا عميقًا وإتقانًا في منهجيات التدريس المصممة خصيصًا لهذه الفئة العمرية؛ وقد طبق البرنامج التعليمي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية بعد عرضه على عدد من المختصين وأصحاب الخبرة العملية والعلمية في المنهجية، التعليمية، وبيداغوجيا التدريس، وذلك بهدف التحقق من:

أ- أهمية ودقة المحتوى فيما يتعلق بالأهداف المحددة للبرنامج التعليمي المقترح.

ب- مدى ملاءمة البرنامج التعليمي بالنظر إلى المرحلة العمرية والتعليمية لأفراد عينة الدراسة.

ت- مدى ملاءمة تخصيص وحدات البرنامج التعليمي فيما يتعلق بما يلي: العوامل الزمنية الكافية والأهداف الخاصة لكل وحدة تعليمية، ومواءمتها مع المحتوى الشامل للوحدة.

وقد روعي في تخطيط وبناء الإطار العام للبرنامج التعليمي المبني على تحسين مستوى الوعي الصحي وتعديل الاتجاه نحو النشاط الرياضي بعد تحكيمه وتنقيحه:

أ- مدة البرنامج التعليمي: يتكون البرنامج من 12 حصة تعليميَّة مقترحَة، يمتد لمدة تقديرية لفصل دراسي كامل (12 أسبوعًا)، بمتوسط حصة تعليمية واحدة في الأسبوع، ويشمل ذلك التقييم التشخيصي والتقييم وتقييم الإنجاز، والتقييم التحصيلي، كما هو موضح في الجدول رقم: (10).

تم تحديد زمن الوحدة التعليمية الواحدة بـ (120 دقيقة) مع مراعاة المكونات الجزئية المختلفة للوحدة التعليمية، يعرض الجدول رقم: (11) مكونات الوحدة التعليمية ضمن البرنامج المقترح، مع التأكد من أن كل وحدة تعليمية يومية تضم ما يلي:

- الجزء التمهيدي: يهدف هذا الجزء إلى تسجيل الغياب، وتهيئة جسم المتعلم للنشاط، وتنشيط الدورة الدموية، كما يقوم المعلم بمراجعة الدروس السابقة مع المتعلمين، ويشاركهم في صياغة أهداف الدرس. بالإضافة إلى ذلك، ينفذ المتعلمون نشاطًا افتتاحيًا يركز على موضوع الدرس الحالي، حيث تحتوي المقدمة على معلومات معرفية مقدمة ومن إعدادهم الشخصي، وتستمر مدة هذا النشاط لمدة 13 دقيقة.

- مرحلة تطوير النشاط الرئيسي: يشتمل هذا الجزء على مجموعة من الأنشطة المعرفية المحددة (النشاط أو المهمة الأساسية)، إلى جانب التغذية الراجعة ومهام تطوير النشاط، حيث يهدف إلى تعزيز الوعي الصحي وتعديل الاتجاهات نحو الأنشطة الرياضية، وقد تم الاستعانة باستراتيجيات تعليمية تساهم في تعزيز المهارات التفاعلية وتقمص الأدوار تتضمن التنشيط والمنافسة، وفقًا للمقاربة بالكفاءات، مثل التدريس المباشر، وحل المشكلات، ولعب الأدوار، الأسلوب التبادلي، ودراسة القضايا الحياتية، والعمل الجماعي، والمناقشة والحوار؛ وتبلغ مدة الجزء الرئيسي 95 دقيقة مخصصة للنشاطين.

– مرحلة التأمل: تسبق المرحلة النهائية، جزءاً يقوم فيه المتعلمين بالتأمل في الأنشطة التي قاموا بها، وما تم تحقيقه خلالها؛ يتضمن هذا الجزء أيضاً تعبيرهم عن مشاعرهم تجاه تلك الأنشطة، وما اكتسبوه من معارف، وإمكانية تطبيق ما تعلموه، تستغرق هذه المرحلة (05 دقائق)، وتهدف إلى استكشاف دوافع المتعلمين، ونتائجهم، وتوقعاتهم، والأثر الذي ترتب على الأنشطة الممارسة، بالإضافة إلى بناء معاني شخصية لكل تلميذ حول هذه الأسئلة، مما يسهم في تنمية مهارات التفكير والوعي لديهم.

– الجزء الختامي: يتميز القسم الختامي بحوار تفاعلي للمجموعة بأكملها، مع التركيز على صياغة برنامج العمل القادم، وضمان المتابعة الفعالة، والاستعداد للدرس القادم، مع تقديم بعض النتائج المحققة. تم تصميم هذه المرحلة لإعادة الجسم تدريجياً للهدوء وحالته الطبيعية، مع إعادة الأدوات بشكل منظم إلى مواقعها الصحيحة، الإطار الزمني المخصص لهذا الجزء هو (05 دقيقة)؛

كما هو موضح في الجدولين رقم: (10)، (11)، حول التوزيع الزمني للوحدات المقترحة.

عدد الوحدات التعليمية	عدد الأسابيع	زمن الوحدة التعليمية بالدقائق	الزمن بالدقائق خلال الأسبوع	الزمن الكلي بالدقائق خلال تسعة أسابيع
12	12	120	120	1440

الجدول رقم (10): التوزيع الزمني للوحدات التعليمية المقترحة.

أجزاء الوحدة	الزمن في الوحدة اليومية بالدقائق	الزمن التعليمي الأسبوعي لأجزاء الوحدة التعليمية بالدقائق	الزمن الكلي بالدقائق
الجزء التمهيدي	13	13	156
مرحلة تطوير النشاط الرئيسي	95	13	1140
النشاط الرياضي الفردي	45	45	540
النشاط الرياضي الجماعي	50	50	600
مرحلة التأمل	5	5	60
الجزء الختامي	7	7	84
المجموع	120	120	1440

الجدول رقم (11): التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التعليمية للبرنامج المقترح.

– كما يحتوي البرنامج التعليمي المقترح على مشروع مخطط بيداغوجي سنوي يكفل المحتويات المعرفية التي يتضمنها المنهاج للمتعلم في السنة الرابعة من التعليم المتوسط؛ ومخطط لتوزيع الأنشطة عبر السنة الدراسية يمثل الرزنامة الزمنية المحددة لنوع النشاط الممارس خلال كل فصل دراسي ضمن السنة الدراسية 2024/2023، كما يحتوي البرنامج على استمارة للتقويم التشخيصي عند أول حصة لتطبيق البرنامج واستمارة للتقويم التكويني على شكل بطاقة فرض واستمارة تقويم تحصيلي تتمثل في بطاقة اختبار وكذلك استمارة للتقويم المستمر واستمارة للمراقبة المستمرة كلها تم بناؤها وتصميمها من طرف الباحث بعد التحليل المعمق لشبكة التقييم وفق المعايير والأسس العلمية المدرجة في الوثيقة المرافقة لمنهاج الجيل

الثاني في مادة التربية البدنية والرياضية خاصة في طريقة تقييم مردود التلميذ وتحقيقه للكفاءات المنشودة والسلوكيات القابلة للملاحظة والقياس للأخذ بها، **المخططات** ضمن ملاحق الدراسة **ملحق رقم: (01)**.

5-3-4- إجراءات تطبيق البرنامج التعليمي المقترح:

بعد عقد جلسة أولية مع تلاميذ عينة الدراسة قصد التهيئة النفسية وشرح القصد، من البرنامج التعليمي سيتم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على عينة الدراسة الأساسية من التلاميذ، فوج ببيداغوجي تربوي لمستوى الرابعة متوسط بمؤسسة تربوية (متوسطة) يمثل العينة التجريبية (بعد توفر شروط أخذ العينة)، وفوج بيداغوجي ثاني يدرس ببرنامج دراسي للحالة الإعتيادية يمثل العينة الضابطة، كلاهما بنفس المؤسسة التربوية، على امتداد رزنامة زمنية تقدر بفصل دراسي كامل (مقطع تعلمي بكفاءاته المُدرجة لميدانيين: **ميدان بدني** في نشاط الجري السريع، **ميدان جماعي** في نشاط كرة اليد). **ملحق رقم: (01)**.

5-3-5- الوسائل المستعملة في تطبيق البرنامج التعليمي المقترح:

سيعتمد تطبيق البرنامج التعليمي على الوثائق الإدارية الضرورية له على غرار قوائم المناداة استمارات التقييم والملاحظة التي صممها الباحث، وكذلك التنويع في استخدام المعدات البيداغوجية المصممة خصيصًا للفئة العمرية المختارة، والتي تشمل الكرات ذات الأحجام والألوان المختلفة والحبال، وعصي التتابع، أقماع، كرات لليد، حواجز، صحون، صدريات، بساط، لوائح مرقمة...الخ. فضاء ممارسة مهيئ للحصة، تبعاً لطبيعة الأنشطة والتمارين الرياضية المدرجة.

5-3-6- أسس البرنامج التعليمي المقترح:

- ضرورة وجود شروط الأمن والسلامة والاعتبارات النظامية أثناء تنفيذ البرنامج.
- روعي في البرنامج إعطاء الأولوية لتهيئة الظروف المثلى لتنفيذ الدروس التي تعزز احترام أفكار المتعلمين ومشاعرهم، إنه يضمن حصول كل متعلم على فرصة المشاركة من خلال المجموعات الفوجية التعاونية، وإتاحة لحظات للتفكير والتأمل في المعرفة المكتسبة، ويدعم المتعلمين في تحقيق نتائج جديرة بالثناء خلال الإطار الزمني المحدد.
- يطبق البرنامج بحصص رياضية تربوية وفق ما هو مبرمج في التوزيع الأسبوعي للعينة التجريبية (حصة كل أسبوع لمدة 120د بنشاطين فردي وجماعي).
- التدريس بالطريقة الاعتيادية: اقتصر تنفيذ الوحدة التعلمية (الميدان البدني، الميدان الجماعي) للمجموعة الضابطة للمجموعة الضابطة مقيدًا بتطبيق تقنيات التدريس التقليدية (الاعتيادية).
- عدم تواجد المتعلمين المنتمين إلى المجموعة الضابطة طوال فترة تنفيذ البرنامج على المتعلمين في المجموعة التجريبية، مع مراعاة تدرج تطبيق الأهداف من البسيط الى المركب من السهل الى الصعب.
- التحكم والالتزام بتسيير مثالي لوقت الحصة التعليمية بكل مركباتها مع تخصيص لكل جزء وقته.
- الاستمرارية في تطبيق الوحدات التعليمية ترتيباً دون انقطاع لمعيارية أكثر في إرساء الكفاءات.
- الموقف التربوي الرياضي يوفر التفاعل الاجتماعي التربوي ويوضح لنا أبعاد الوعي الصحي ويُعدل

الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي التربوي، الجزء التمهيدي للحصة يحوي معلومة صحية رياضية من تحضير واشراك المُتعلم تقدم شفوياً (لمدة 180 ثانية) وفي المرحلة الختامية نصيحة صحية سلوكية من اعداد المُربي وتدون في دفتر المادة للتقيد بمحتواها الذي يخدم الأهداف السلوكية المُدرجة ميدانياً.

5-3-7-معايير تقييم البرنامج التعليمي المقترح:

على مستوى عينة الدراسة الأساسية يتم تقييم مستوى الوعي الصحي بمقياس الوعي الصحي (العرجان وآخرون 2013)، ومدى تعديل الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بمقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي الذي وضعه كينون، وعربه (محمد حسن علاوي 1997)، بأبعادهما الضمنية المتعددة.

5-3-8- أهمية البرنامج التعليمي المقترح:

للبرنامج التعليمي أهمية بالغة على المستوى العلمي والمعرفي للمتعلمين يمكن إيجازها فيما يلي:

- الأهمية التنموية: المراهقة فترة نمو وتطور سريعين، حيث ينتقل الأفراد من الطفولة إلى مرحلة البلوغ، ويكتسبون المهارات والمعرفة الأساسية لإدارة الصحة والتنمية بتقبل كبير لذلك وجب إرساء مستوى من الوعي الصحي وتعديل الاتجاهات نحو الممارسة الرياضية لأهمية انعكاس ذلك على الجانب الصحي.

- تتضمن هذه المرحلة العمرية تطورًا إدراكيًا عصبيًا كبيرًا، وهو حساس للغاية للتأثيرات البيئية، مما يجعلها وقتًا حاسمًا للتدخلات التي تعزز السلوكيات الصحية الممنهجة داخل البيئة المدرسية التي يقضي فيها المتعلم غالبية يومه مع جماعة أقرانه ومعلميه.

- الأهمية التوجيهية: غالبًا ما ينخرط المراهقون في سلوكيات محفوفة بالمخاطر مثل تعاطي المخدرات والتدخين والعادات الغذائية السيئة، والتي يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية فورية وعواقب طويلة الأجل مثل السمنة والخمول والسكري وغيرها، ليضمن البرنامج التعليمي كفاءة الأنشطة الرياضية والسعي لممارسها اليومية لجسم صحي ونشط لجعلهم أكثر مسؤولية وإنتاجية كتحليل المعلومات حول مختلف المسائل الصحية والعمل على تنظيمها ومقارنتها وتدعيمها وتقييمها بهدف التثقيف الصحي المتعدد.

- تنتشر مشاكل الصحة النفسية، بما في ذلك الاكتئاب والقلق، بشكل متزايد بين المراهقين، مما يستلزم أنظمة دعم الصحة النفسية الشاملة، عبر الممارسة الرياضية الممنهجة، مع وعي المراهق وتمييزه المنافع والمضار في التعامل مع الأقران والتفاعل في بيئة التمدرس، والتعامل مع الوسائل التكنلوجية الحديثة كالهاتف الذكي وما قد يوظفه من تطبيقات مفيدة للصحة بدل الخمول والتوجه لما هو غير نافع.

- الأهمية الإرسائية: المراهقون معرضون بشكل خاص للعوامل الاجتماعية والبيئية، بما في ذلك ضغط الأقران والأعراف الثقافية، والتي يمكن أن تؤثر على سلوكياتهم ونتائجهم الصحية، لتلعب المدارس دورًا حيويًا في تشكيل صحة المراهقين من خلال توفير بيئات داعمة وتعزيز السلوكيات الصحية عبر التعليم ومشاركة المتعلم وتوعيته بالجانب الصحي والممارسة الرياضية وما يمكن أن تحققه على المديين المتوسط والبعيد بعد تفعيل قاعدة علمية وبحثية في الميادين التربوية.

– بناء مستوى من الوعي حول العوامل الخارجية التي تؤثر على الوصول إلى المعلومات والموارد الصحية، كالأسرة والأقران والمدرسة والمجتمع ووسائل الإعلام ووسائل التقنية والمعتقدات الثقافية.

– محاولة بناء تصورات مستقبلية في إعداد وتطوير الأداء والممارسة الرياضية على مستوى المدارس والأندية الرياضية بدمج التثقيف الصحي والوصول إلى الخدمات والبيئات الداعمة لذلك خاصة التأطير.

5-3-9- الأهداف المتوقعة للبرنامج التعليمي المقترح:

– يؤثر الوعي الصحي بشكل كبير على خيارات نمط الحياة الصحية، خاصة بين متعلمي المدارس، إنه يعزز احترام الذات والدعم الاجتماعي، وهما وسيطان مهمان في تبني السلوكيات الصحية السليمة.

– يمكن أن تؤدي تدخلات المعلمين التي تركز على زيادة الوعي الصحي إلى تحسين مستوى الصحة النفسية والبيئات المجتمعية الداعمة، وتعزيز أنماط الحياة الصحية بين المتعلمين في الوقاية من الأمراض غير المعدية، مثل السكري وأمراض القلب، ليكفل ذلك وفق البرامج التعليمية التي تؤدي لتحسين الوعي الصحي التغييرات السلوكية، والحد من انتشار الأمراض غير المعدية وتحسين صحة المجتمع.

– يهدف البرنامج التعليمي لمعرفة مدى تلبية الإصلاحات الحالية في المنظومة التربوية لمادة التربية البدنية والرياضية، مستوى من الوعي الصحي والاتجاه الإيجابي نحو النشاط الرياضي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني لدى تلاميذ الطور الثالث (الرابعة متوسط) في العملية (التعلمية – التعليمية)، خاصة من جانب القدرة على الوصول إلى المعلومات والموارد الصحية بتمييزها واستخدامها.

– يهدف البرنامج التعليمي لمدى تحقيق الكفاءات المستعرضة مع بقية المواد الدراسية في ترسيخ مبدأ حل المشكلات وتحقيق الوعي الصحي بمضمونه ومصادره وتعديل الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي خاصة مهارات الاتصال والتواصل وغيرها من إستراتيجيات الصحة النفسية والعاطفية.

– معرفة الى أي حد تكفل مضامين المنهاج الحالي بناء وتكوين مستوى من الوعي الصحي للتلميذ مما يُكون اتجاهات ايجابية نحو المادة بمختلف أبعادها.

– الالتزام باحترام أكبر لجسم الإنسان وفهم كيفية تعزيز النشاط البدني لصحته وثقته بنفسه وعكس صورة ذاتية إيجابية، وبالتالي التمتع بلياقة بدنية ورشاقة عالية مدى الحياة.

– في حين أن الوعي الصحي مهم بلا شك، فمن الضروري الاعتراف بأن الوعي وحده قد لا يكون كافياً لمواجهة جميع التحديات الصحية، على سبيل المثال، قد لا تعالج أيام التوعية الصحية، على الرغم من شعبيتها، بشكل فعال المحددات الاجتماعية للصحة أو تؤدي إلى تغييرات سلوكية كبيرة بدون استراتيجيات شاملة تأخذ في الاعتبار النماذج البيئية والممارسات الأوسع كالتربية البدنية في الوسط المدرسي وكيفية دعمها لتحقيق تحسينات صحية كبيرة.

5-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

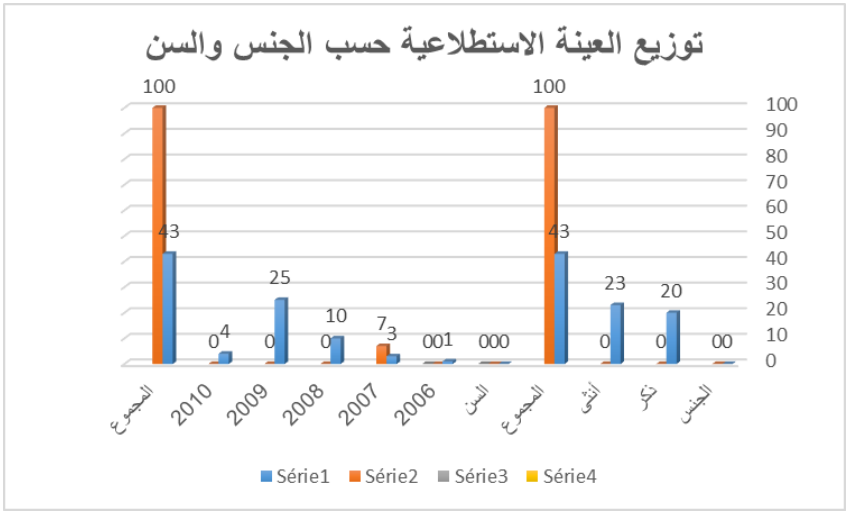
5-6-1- وصف خصائص العينة الاستطلاعية:

الجدول رقم (12): توزيع أفراد العينة الاستطلاعية للدراسة حسب الجنس والسن

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية (%)	مفردات المجتمع الكلي
التوزيع حسب الجنس			
ذكر	20	46.5	212
أنثى	23	53.5	
التوزيع حسب السن			
السن	التكرارات	النسبة المئوية (%)	المنوال
2006	1	2.3	السنة الأكثر تكرارا هي سنة 2009 وهي السنة المنوالية
2007	3	7	
2008	10	23.3	
2009	25	58.1	
2010	4	9.3	
المجموع	43	100	

المصدر: بالاعتماد على مخرجات SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول (12) يقدر عدد الذكور في العينة الاستطلاعية بـ 20 مفردة وبنسبة تقدر بـ 46.5% أما عدد الإناث فيقدر بـ 23 تلميذة وبنسبة تقدر بـ 53.5%؛ كما نلاحظ أن السنة المنوالية هي سنة 2009 بتكرار يقدر بـ 25 مفردة من مفردات العينة الاستطلاعية، وهذا بنسبة تقدر بـ 58.3% وهي الأعلى مقارنة بالسنوات الأخرى تليها سنة 2008 بنسبة تقدر بـ 23.3%، ثم بقية السنوات بنسب قليلة وهذا ما يوضحه الشكل التالي:



الشكل رقم (05): توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس والسن.

المصدر: بالاعتماد على مخرجات SPSS.26

5-6-2- حساب الخصائص السيكومترية:

5-6-2-1- صدق المقياس:

في عديد الدراسات والبحوث السابقة التي تم تحليلها، يشير الصدق إلى مدى قياس الأداة للمقياس الذي صممت من أجله، حيث ثم قياسها للمقياسين في الدراسة بثلاثة طرق يتم عرضها وفق ما يلي:

5-6-2-1-1- مقياس الوعي الصحي:

أولاً: الصدق الظاهري: صدق المُحكمين لفقرات وأبعاد مقياس الوعي الصحي، يمكن تحديد المراحل المحورية على النحو التالي: تم تقديم المقياس الأصلي إلى لجنة من المحكمين ذوي الخبرة في المجال ذي الصلة، تضم ما مجموعه (07) أستاذة محكمين، من بينهم (05) يحملون رتبة أستاذ التعليم العالي و (02) رتبة محاضر (أ)، يهدف هذا التحكيم إلى تقييم مدى ملاءمة ارتباط المحاور بالفقرات، ومواءمة العبارات لكل بعد من أبعاد المقياس، و الأهم صلاحية المقياس في قياس الأهداف المراد تحقيقها من خلال الدراسة، وكذلك تنفيذ أي تعديلات أو حذف أو إضافات ضرورية تستدعي الاهتمام، فقام الباحث بالتعديلات التي اقترحتها لجنة المحكمين والمتفق عليها بالغالبية (75%)، وفق عدة تنقيحات ضمنية لفقرات المقياس، على النحو التالي:

-الموافقة على جميع فقرات المقياس ومحاوره من ناحية مواءمتها وارتباطها بالأبعاد المحددة في المقياس.

- أهداف المقياس تتفق مع أهداف مشكلة الدراسة الحالية في قياس مستوى الوعي الصحي للمتعلمين في هذه المرحلة العمرية على وجه التحديد، مع تعديلات في صياغة بعض الفقرات بهدف تبسيط المعنى:

- التعديلات على الفقرة رقم: 09، من ناحية تبسيط الصياغة والمفهوم، من أتجنب تناول اللحوم الغنية بالدهون المشبعة والكولسترول، لتعدل إلى: أتناول كميات مناسبة من اللحوم قليلة الدهون.

الفقرة رقم: 21 تبسيط الصياغة والمفهوم، من أهم بممارسة الرياضة اللاصفية الخارجية وقت فراغي، لتعدل إلى: أهتم بتخصيص وقت يومياً لممارسة بعض التمارين الرياضية.

الفقرة رقم: 24 تبسيط الصياغة والمفهوم، من أهم بممارسة النشاط الرياضي الترويحي في العطلة الأسبوعية بالمستحات الخضراء المخصصة لذلك، لتعدل إلى: أهتم بقضاء أحد أيام الأسبوع خارج المنزل في الهواء الطلق لممارسة الأنشطة.

الفقرة رقم: 30 تبسيط الصياغة والمفهوم، من أهتم بمعرفة شروط المرافقة الصحية من طرف وحدة الكشف والمتابعة للصحة المدرسية، لتعدل إلى: أهتم بمعرفة شروط الجلسة الصحية من طرف الصحة المدرسية.

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي: يقاس من خلال معامل الارتباط بيرسون من أجل معرفة مدى ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه، أي هل هذه العبارة فعلاً تقيس البعد المعني، وعادة ما يكون هذا المعامل محصوراً بين: 1- و1 والإشارة السالبة تعني إرتباطاً عكسياً أما الموجبة فهي تعني ارتباطاً طردياً، وكلما اقتربت قيمة المعامل من: 1، كلما دل ذلك على قوة الارتباط وبالتالي فالعبارة تكون ذات مصداقية أكثر.

- صدق الاتساق الداخلي لفقرات أبعاد مقياس الوعي الصحي:

الجدول رقم (13): معامل الارتباط لفقرات أبعاد مقياس الوعي الصحي

الأبعاد	ترقيم العبارة	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية
مجال التغذية	1	**1.000	0.000
	2	**1.000	0.000
	3	**1.000	0.000
	4	**1.000	0.000
	5	**1.000	0.000
	6	**1.000	0.000
	7	**1.000	0.000
	8	**1.000	0.000
	9	**1.000	0.000
مجال الصحة الشخصية	10	**1.000	0.000
	11	**1.000	0.000
	12	**1.000	0.000
	13	**1.000	0.000
	14	**1.000	0.000
	15	**1.000	0.000
	16	**1.000	0.000
	17	**1.000	0.000
	18	**1.000	0.000
	19	**1.000	0.000
	20	**1.000	0.000
مجال أهمية ممارسة النشاط البدني	21	**1.000	0.000
	22	**1.000	0.000
	23	**1.000	0.000
	24	**1.000	0.000
	25	**1.000	0.000
	26	**1.000	0.000
	27	**1.000	0.000
مجال القوام	28	**1.000	0.000
	29	**1.000	0.000
	30	**1.000	0.000
	31	**1.000	0.000
	32	**1.000	0.000
	33	**1.000	0.000
	34	**1.000	0.000
	35	**1.000	0.000

مجال تكوين وعمل الجسم البشري	36	**1.000	0.000
	37	**1.000	0.000
	38	**1.000	0.000
	39	**1.000	0.000
	40	**1.000	0.000
	41	**1.000	0.000
	42	**1.000	0.000
	43	**1.000	0.000
	44	**1.000	0.000
مجال صحة الأسرة والمجتمع	45	**1.000	0.000
	46	**1.000	0.000
	47	**1.000	0.000
	48	**1.000	0.000
	49	**1.000	0.000
	50	**1.000	0.000
	51	**1.000	0.000
	52	**1.000	0.000
	53	**1.000	0.000
	54	**1.000	0.000
	55	**1.000	0.000
المجال الطبي المرضي	56	**1.000	0.000
	57	**1.000	0.000
	58	**1.000	0.000
	59	**1.000	0.000
	60	**1.000	0.000
	61	**1.000	0.000

المصدر: بالاعتماد على مخرجات SPSS.26 **عند مستوى دلالة 0.01

نلاحظ من خلال الجدول (13) أن كل قيم معاملات الارتباط بيرسون تساوي 100% وهي دالة إحصائياً بمعنوية تقدر بـ 0.000 عند مستوى دلالة 0.01 ، هذا ما يعني أن هناك ارتباطاً طردياً، قوياً جداً، ودال إحصائيا بين الفقرات والأبعاد التي تنتمي إليها، ولا توجد أي عبارة من أصل 61 عبارة مكونة لمقياس الوعي الصحي تحيد عن ذلك، وهذا إن دل على شيء إنما يدل على المصداقية والصدق العالي لهذا المقياس وأنه بالفعل يقيس ما تم وضعه لأجله وفي الأخير نخلص إلى أن مقياس الوعي الصحي يتسم بالاتساق والانسجام الداخلي لأن كل عبارات أبعاده ترتبط بها ارتباطاً طردياً وقوياً جداً وهذا الارتباط دال إحصائياً، وعليه فالمقياس بكل عباراته فعلاً يتسم بالصدق والمصداقية ويمكن اعتماده في الدراسة الحالية لقياس الظاهرة المدروسة" مستوى الوعي الصحي".

ثالثاً: الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية): والذي نميز فيه بين الدرجات العليا لمجموع المبحوثين مع الدرجات الدنيا، وهل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بينها أم لا، وذلك بهدف معرفة هل الأداة صادقة لما أعدت لها أم لا، أي تراعي تلك الفروق أم لا، وذلك من خلال الاستعانة باختبار" ت" لعينيتين مستقلتين بعد ترتيب مجموع إجابات كل مفردة من مفردات العينة إما ترتيباً تصاعدياً أو تنازلياً، وتقسيمها على ثلاث مجموعات ونأخذ الثلث الأدنى والثلث الأعلى من المجموع ونقارن بينهما قبل تطبيق المقياس في شكله النهائي على العينة الأساسية، وكلما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية كلما كانت الأداة أكثر صدقاً في قياساتها.

– إجراء اختبار" ت " لعينتين مستقلتين لاختبار الصدق التمييزي لمقياس الوعي الصحي:

الفرضية الصفرية **H0:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط مجموع الإجابات الدنيا للتلاميذ ومتوسط مجموع الإجابات العليا للتلاميذ على مقياس الوعي الصحي.

الفرضية البديلة **H1:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط مجموع الإجابات الدنيا للتلاميذ ومتوسط مجموع الإجابات العليا للتلاميذ على مقياس الوعي الصحي.

الجدول رقم (14): اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لاختبار الصدق التمييزي لمقياس الوعي الصحي

مجموع إجابات التلاميذ	حجم العينة	المتوسط الحسابي	دلالة اختبار التجانس	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	دلالة قيمة "ت" المحسوبة
الدرجة الأدنى	14	130.71	0.344	-9.496	26	0.000
الدرجة الأعلى	14	274.50				

المصدر: بالاعتماد على مخرجات SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول (14) مبدئياً أن المتوسط الحسابي لمجموع الإجابات الدنيا للتلاميذ والذي يقدر بـ 130.71 أدنى من المتوسط الحسابي لمجموع الإجابات العليا للتلاميذ والذي يقدر بـ 274.50 والفرق واضح بينهما، وبما أن المعنوية الإحصائية لإختبار التجانس تقدر بـ 0.344 أكبر من مستوى الدلالة المعنوية $\alpha=0.05$ نقول أن هناك تجانس بين العينتين الدنيا والعليا، وعليه من اختبار "ت" نعتمد على القيم الموضحة في الجدول أعلاه ونركز على قيمة المعنوية الإحصائية لـ "ت" المحسوبة والتي قدرت بـ 0.000 ، وهي أقل من $\alpha=0.05$ وعليه نقبل الفرضية البديلة والتي تقول "**توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط مجموع الإجابات الدنيا للتلاميذ ومتوسط مجموع الإجابات العليا للتلاميذ عن مقياس الوعي الصحي** "، وبما أن هناك فروق فالقرار الذي نقوله في هذه الحالة هو أن هذا المقياس صادق لما أُعد له، ويمكننا التمييز بين الدرجات الدنيا والعليا لإجابات أفراد العينة على مقياس الوعي الصحي ويمكننا اعتماده في الدراسة الحالية دون تعديل.

5-6-2-1-2-مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي:

أولاً: الصدق الظاهري: فقام الباحث بالتعديلات التي اقترحتها لجنة المحكمين والمتفق عليها بالغالبية (75%)، على النحو التالي:

على حسب لجنة المحكمين مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني طبقُ بعديد الدراسات والبحوث بعدد هائل في البيئة الجزائرية وأثبت محكيته واعتماده كأداة للدراسة، أما رأي المحكمين حول مدى شمولية المحتوى، ملاءمة المرحلة السنية لأفراد عينة الدراسة، مع مقاصدها وأهدافها فكان بالموافقة بنسبة كاملة ليتم اعتماد مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني وفق فقرات وأبعاده كلها وكما تم تقديمها.

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:

- صدق الاتساق الداخلي لفقرات أبعاد مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني:

الجدول رقم (15): معامل الارتباط لفقرات أبعاد مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني:

الأبعاد	ترقيم العبارة	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	11	0.215	0.166
	17	**0.750	0.000
	19	**0.644	0.000
	20	**0.750	0.000
	25	**0.750	0.000
	29	**0.750	0.000
	39	**0.644	0.000
	49	**0.647	0.000
النشاط البدني للصحة واللياقة	04	0.319	0.037
	06	0.189	0.226
	10	0.181	0.246
	15	0.386	0.011
	18	**0.956	0.000
	23	**0.956	0.000
	27	0.200	0.198
	32	**0.956	0.000
	36	0.142	0.363
	40	**0.956	0.000
	47	**0.956	0.000
النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	01	**0.827	0.000
	07	**0.815	0.000
	13	**0.579	0.000
	22	**0.579	0.000
	28	**0.815	0.000
	38	**0.599	0.000
	42	**0.827	0.000

	50	**0.827	0.000
	53	0.096	0.539
النشاط البدني كخبرة جمالية	03	**0.945	0.000
	08	**0.945	0.000
	14	0.052	0.739
	30	**0.945	0.000
	33	**0.945	0.000
	35	**0.945	0.000
	41	**0.945	0.000
	45	0.12-	0.414
	48	0.12-	0.414
النشاط البدني لخفض التوتر	12	**0.42	0.005
	16	**0.650	0.000
	21	**0.650	0.000
	26	*0.388	0.010
	31	*0.388	0.010
	37	0.114	0.155
	44	0.115	0.322
	51	**0.650	0.000
	54	**0.436	0.003
النشاط البدني للتفوق الرياضي	02	**0.605	0.000
	05	**0.680	0.000
	09	**0.827	0.000
	24	**0.680	0.000
	34	0.267	0.083
	43	**0.827	0.000
	46	**0.652	0.000
	52	**0.652	0.000

المصدر: بالاعتماد على مخرجات SPSS.26 **عند مستوى دلالة 0.01

نلاحظ من خلال الجدول (15) أن معظم قيم معاملات الارتباط بيرسون يفوق 80%، وهي دالة إحصائياً بمعنوية تقدر بـ 0.000 عند مستوى دلالة 0.01 ، هذا ما يعني أن هناك ارتباطاً طردياً، قوياً جداً، ودال إحصائيا بين الفقرات والأبعاد التي تنتمي إليها، وبعض القيم تفوق 60%، وهي دالة إحصائياً بمعنوية تقدر بـ 0.000 عند مستوى دلالة 0.01، هذا ما يعني أن هناك ارتباطاً طردياً، قوياً، ودال إحصائياً بين الفقرات والأبعاد التي تنتمي إليها، في حين بعض العبارات فقط وهي:(11، 4، 6، 10، 15، 27، 36، 53، 14، 37، 44، و34)، ذات ارتباط ضعيف وهو غير دال إحصائياً ويفضل استبعاد هذه العبارات قبل توزيعها على العينة التجريبية للدراسة الأساسية، وهناك عبارتين فقط في البعد الرابع للمقياس وهما 45 و48 ترتبطان **ارتباطاً عكسياً** بهذا البعد وبالتالي هي غير منسجمة مع البعد **وتحذف** مباشرة، وفي

الأخير نخلص إلى أن مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني يتسم بالاتساق والانسجام الداخلي لأن غالبية عبارات أبعاده ترتبط بها ارتباطاً طردياً وقوياً إلى قوي جداً وعليه فالمقياس فعلاً يتسم بالصدق والمصداقية ويمكن اعتماده لقياس الظاهرة المدروسة.

ثالثاً: الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

– إجراء اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لاختبار الصدق التمييزي لمقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني:

– الفرضية الصفرية **H0:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط مجموع الإجابات الدنيا للتلاميذ ومتوسط مجموع الإجابات العليا للتلاميذ على مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني.

– الفرضية البديلة **H1:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط مجموع الإجابات الدنيا للتلاميذ ومتوسط مجموع الإجابات العليا للتلاميذ على مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني.

الجدول رقم (16): اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، لاختبار الصدق التمييزي لمقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني:

مجموع إجابات التلاميذ	حجم العينة	المتوسط الحسابي	دلالة اختبار التجانس	قيمة "ت" المحسوبة	درجات الحرية	دلالة قيمة ت المحسوبة
الدرجة الأدنى	14	158.93	0.005	-3.438	26	0.002
الدرجة الأعلى	14	181.78				

المصدر: بالاعتماد على مخرجات SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول (16) مبدئياً أن المتوسط الحسابي لمجموع الإجابات الدنيا للتلاميذ والذي يقدر بـ 158.93 أدنى من المتوسط الحسابي لمجموع الإجابات العليا للتلاميذ والذي يقدر بـ 181.78 والفرق واضح بينهما، وبما أن المعنوية الإحصائية لإختبار التجانس تقدر بـ 0.005 أقل من مستوى الدلالة المعنوية $\alpha=0.05$ نقول أنه لا يوجد تجانس بين العينتين الدنيا والعليا، وعليه من اختبار "ت" نعتمد على القيم الموضحة في الجدول أعلاه (قيم السطر الثاني من جدول الاختبار) ونركز على قيمة المعنوية الإحصائية لـ : "ت" المحسوبة والتي قدرت بـ: 0.000 وهي أقل من $\alpha=0.05$ وعليه نقبل الفرضية البديلة والتي تقول "**توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط مجموع الإجابات الدنيا للتلاميذ ومتوسط مجموع الإجابات العليا للتلاميذ عن مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني** "، وبما أن هناك فروق فالقرار الذي نقوله في هذه الحالة هو أن هذا المقياس صادق لما أعد له ويمكننا التمييز بين الدرجات الدنيا والعليا لإجابات أفراد العينة عن مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي ويمكننا اعتماده في الدراسة الحالية دون تعديل.

5-6-2-2- ثبات المقياس:

الثبات كأحد خصائص الاختبار الجيد، ونعني به دقة المقياس الذي سيتم اعتماده للدراسة للحصول على نفس النتائج في حالة إعادة تطبيقه على نفس العينة، ويحسب عن طريق معامل الثبات، وحسب ما هو متعارف عليه تتراوح قيمته بين: 0 و1، وكلما زادت قيمته أي اقتربت من 1 دل ذلك على ثبات الأداة وجودتها لقياس ما وضعت لقياسه، وسيتم حسابه لمقاييس الدراسة من خلال ثلاثة طرق وفق ما يلي:

أولاً: معامل الثبات (ألفا كرومباخ):

الجدول رقم (17): معامل الثبات ألفا كرومباخ

المقاييس المعتمدة في الدراسة	القيمة	عدد العبارات
مقياس الوعي الصحي	1.000	61
مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني	0.857	54
المقياسين ككل	0.982	115

المصدر: بالاعتماد على مخرجات SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول (17) أن قيمة معامل الثبات ألفا كرومباخ لمقياس الوعي الصحي قد قدرت بـ 1.000، وهي مساوية لأعلى قيمة يمكن أن يأخذها هذا المعامل ما يدل على أن كل عبارات هذا المقياس تتميز بالثبات العالي جداً وهو يقيس الظاهرة المدروسة بجودة عالية جداً وتلبي الهدف من الدراسة على درجة عالية جداً من الدقة كذلك؛ وقيمة معامل الثبات ألفا كرومباخ لمقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني قد قدرت بـ 0.857، وهي أعلى من القيمة المتعارف عليها 60%، وقريبة من 1، هذا ما يعني أن كل عبارات هذا المقياس تتميز بالثبات العالي وهو يقيس الظاهرة المدروسة بجودة عالية لأنه يفوق 80%؛ أما قيمة معامل الثبات ألفا كرومباخ للاستبانة ككل بمقياسين قد قدرت بـ 0.982، وهي أعلى من القيمة المتعارف عليها 60%، وقريبة جداً من 1، هذا ما يعني أن كل عبارات الاستبانة تتميز بالثبات العالي جداً وهي تقيس الظاهرة المدروسة بجودة عالية جداً لأنها يفوق 90%، وعليه الاستبانة بجزئيها كل مقياس على حدى، أو ككل، تتميز بالارتباط العالي جداً بينه وبين نفسه ويضمن لنا الحصول على نفس النتائج في حالة إعادة تطبيقه على نفس العينة.

ثانياً: التجزئة النصفية:

يتم تقسيم العبارات في كل مقياس إلى نصفين متساويين ومقارنتهما بين بعضهما البعض، حيث أُعتمد في الدراسة على تقسيم العبارات التي تحمل ترتيباً زوجياً وفردياً، أي مجموعتين بالنسبة لكل مقياس واحدة بترقيم عبارات زوجي والأخرى بترقيم فردي، لنحصل في الأخير على الجدول التالي:

الجدول رقم (18): طريقة التجزئة النصفية

المقاييس المعتمدة	ألفا كرومباخ		التباين	الارتباط بين الجزئين قبل التصحيح	معامل سبيرمان- براون (المصحح)		معامل غوتمان للتجزئة النصفية
مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني	الجزء الأول: (27 عبارة فردية)	0.809	149.749	0.814	التساوي	0.897	0.886
	الجزء الثاني: (27 عبارة زوجية)	0.639	97.781		عدم التساوي	0.897	
مقياس الوعي الصحي	الجزء الأول: (31 عبارة فردية)	1.000	1276.012	1.000	التساوي	1.000	1.000
	الجزء الثاني: (30 عبارة زوجية)	1.000	1195.017		عدم التساوي	1.000	
المقياسين ككل	الجزء الأول: 58 عبارة (27+31 عبارة من كل مقياس)	0.968	1514.504	0.983	التساوي	0.992	0.990
	الجزء الثاني: 57 عبارة (27+30 عبارة من كل مقياس)	0.958	1322.864		عدم التساوي	0.992	

المصدر: بالاعتماد على مخرجات SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول (18) أن قيمة معامل الثبات ألفا كرومباخ للجزء الأول لمقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني قد قدرت بـ 0.809، وقيمة معامل الثبات ألفا كرومباخ للجزء الثاني لمقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني قد قدرت بـ 0.639، وفي الجزء الأول أكبر أي هناك اختلاف في الثبات بين الجزئين، كما أن قيم التباين مختلفة حيث قدرت بـ 149.749 و97.781 للجزئين الأول والثاني على التوالي، وبما أن التساوي في الثبات والتباين غير محقق فإن أنسب قيمة لمعرفة الثبات هي قيمة معامل غوتمان للتجزئة النصفية والتي تقدر بـ 0.886 ولا نعتمد قيمة معامل الارتباط سبيرمان- براون (المصحح)، والتي قدرت بـ 0.962 رغم أنها أكبر، وعليه ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية هو 88.6%، وهي قريبة من 1، ما يعني أنها قيمة قوية جداً وتدل على أن ثبات هذا المقياس قوي جداً؛ كما أن قيمة معامل الثبات ألفا كرومباخ للجزء الأول لمقياس الوعي الصحي قد قدرت بـ 1.000، وقيمة معامل الثبات ألفا كرومباخ للجزء الثاني لمقياس الوعي الصحي قد قدرت بـ 1.000، أي لا يوجد هناك اختلاف في الثبات بين الجزئين، كما أن قيم التباين مختلفة بقدر قليل حيث قدرت بـ 1276.012 و1195.017 للجزئين الأول والثاني على التوالي، وبما أن التساوي في الثبات والتباين محقق فإن أنسب قيمة لمعرفة الثبات هي قيمة معامل الارتباط سبيرمان-براون (المصحح)، والتي قدرت بـ 1.000 ولا نعتمد قيمة معامل غوتمان للتجزئة النصفية، وعليه ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية هو 100% ما يعني أنها قيمة قوية جداً وتدل على أن ثبات هذا المقياس قوي جداً؛ كما أن قيمة معامل الثبات ألفا

كرومباخ للجزء الأول للمقياسين ككل قد قدرت بـ 0.968، وقيمة معامل الثبات ألفا كرومباخ للجزء الثاني للمقياسين ككل قد قدرت بـ 0.958، وفي الجزء الأول أكبر أي هناك اختلاف في الثبات بين الجزئين، كما أن قيم التباين مختلفة حيث قدرت بـ 1514.504 و1322.864 للجزئين الأول والثاني على التوالي، وبما أن التساوي في الثبات والتباين غير محقق فإن أنسب قيمة لمعرفة الثبات هي قيمة معامل غوتمان للتجزئة النصفية والتي تقدر بـ 0.990 ولا نعتمد قيمة معامل الارتباط سبيرمان- براون (المصحح)، والتي قدرت بـ 0.992 رغم أنها أكبر، وعليه ثبات الاستبانة الكلية بطريقة التجزئة النصفية هو 99%، وهي قريبة من 1، ما يعني أنها قيمة قوية جداً وتدل على أن ثبات هذا الاستبانة قوية جداً.

ثالثاً: طريقة غوتمان Guttman:

تعطي هذه الطريقة الحدود الأقل لقياس الثبات من خلال ستة (06)، مؤشرات للقياس في كل حالة وهي ذات علاقة فيما بينها وما بين معامل ألفا كرومباخ ومعامل غوتمان للتجزئة النصفية وكذا التباين والارتباط إن كان ضعيفاً بين الأبعاد.

الجدول رقم (19): طريقة غوتمان

المقاييس المعتمدة	قيمة lambda		عدد العبارات
مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني	0.841	القسم الأول من المؤشرات	54
	0.891		
	0.857		
	0.961	القسم الثاني من المؤشرات	
	0.863		
	.		
مقياس الوعي الصحي	0.984	القسم الأول من المؤشرات	61
	1.000		
	1.000		
	1.000	القسم الثاني من المؤشرات	
	0.988		
	.		
المقياسين ككل	0.973	القسم الأول من المؤشرات	115
	0.988		
	0.982		
	0.966	القسم الثاني من المؤشرات	
	0.977		
	.		

المصدر: بالاعتماد على مخرجات SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول (19) أن قيمة lambda1=0.841 تمثل أدنى قيمة للمؤشر في مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني ولها علاقة بالتباين وعلى أساسها يتم حساب بقية القيم، كما نلاحظ أن: lambda3=0.857 أكبر منها وهي مساوية لقيمة ألفا كرومباخ المحسوبة سابقاً (يمثل ألفا كرومباخ)،

وهذا المؤشر أحسن من المؤشر الأول من ناحية الثبات، أما lambda2=0.891 يعتبر أفضل من المؤشرين السابقين من ناحية قياس الثبات، بالنسبة للقسم الأول من المؤشرات يعتبر ألفا كرومباخ أحسنها لقياس الثبات أما المؤشر lambda5=0.863 فيقارن بالمؤشر الثاني وعادة ما يكون أكبر منه في حالة ما إذا كانت هناك إحدى الفقرات تتميز بتباين كبير وفي هذه الدراسة التباينات كلها متقاربة لذا فالمؤشر الخامس أقل من المؤشر الثاني، وبالنسبة lambda4=0.961 والذي يمثل معامل غوتمان للتجزئة النصفية أو يقاربه، أما /=lambda6 ففي هذه الحالة هو غير محسوب لأنه متعلق بقيم الارتباط الضعيفة على عكس الدراسة والتي فيها قيم معاملات الارتباط كلها قوية وقوية جداً، بالنسبة للقسم الثاني من المؤشرات وإذا أخذنا بعين الاعتبار ثبات أداة القياس فإن lambda4 يعتبر الحد الأدنى للثبات لهذا المقياس وعليه فالمقياس ثابت.

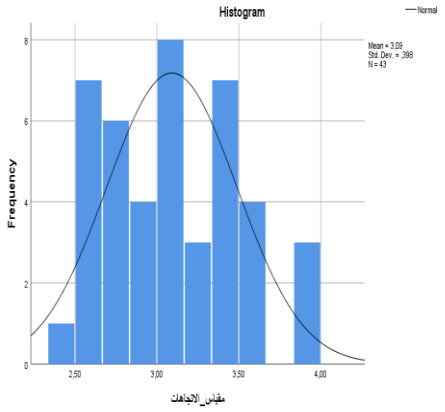
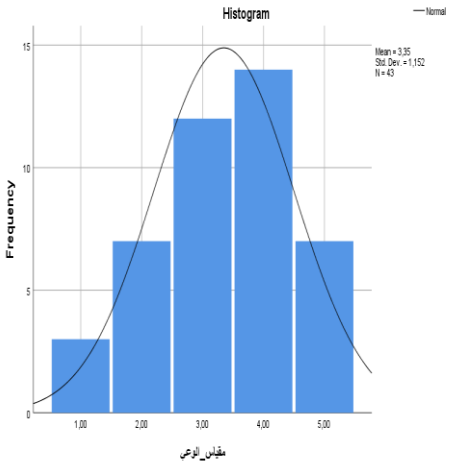
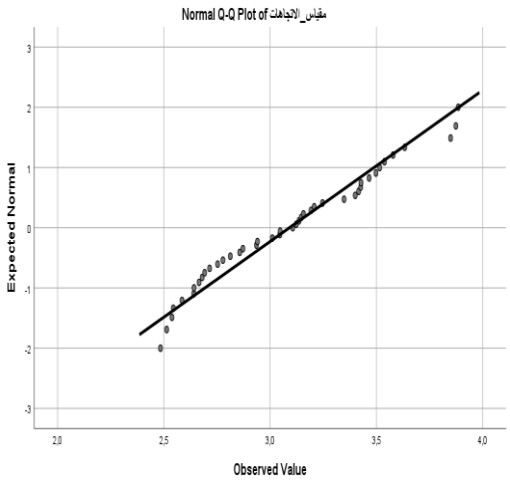
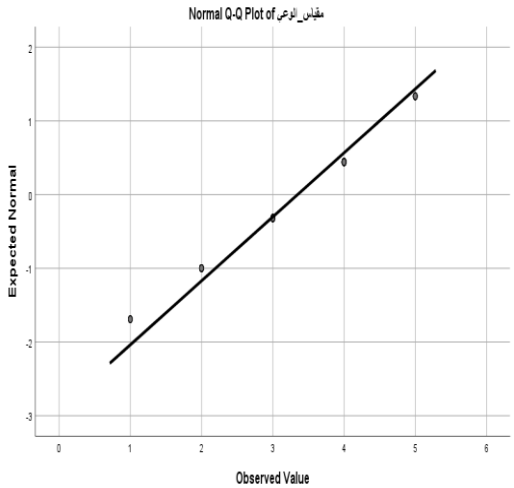
قيمة lambda1=0.984 تمثل أدنى قيمة للمؤشر في مقياس الوعي الصحي ولها علاقة بالتباين وعلى أساسها يتم حساب بقية القيم، كما نلاحظ أن: lambda3=1.000 أكبر منها وهي مساوية لقيمة ألفا كرومباخ المحسوبة سابقاً (يمثل ألفا كرومباخ)، وهذا المؤشر أحسن من المؤشر الأول من ناحية الثبات، أما lambda2=1.000 يعتبر أفضل من المؤشرين السابقين من ناحية قياس الثبات، بالنسبة للقسم الأول من المؤشرات يعتبر ألفا كرومباخ أحسنها لقياس الثبات إذا كان مساوياً لما تم حسابه سابقاً، أما المؤشر lambda5=0.988 فيقارن بالمؤشر الثاني وعادة ما يكون أكبر منه في حالة ما إذا كانت هناك إحدى الفقرات تتميز بتباين كبير وفي هذه الدراسة التباينات كلها متقاربة لذا فالمؤشرين بينهما فرق جد بسيط، وبالنسبة lambda4=1.000 والذي يمثل معامل غوتمان للتجزئة النصفية أو يقاربه، أما /=lambda6 ففي هذه الحالة هو غير محسوب لأنه متعلق بقيم الارتباط الضعيفة على عكس الدراسة والتي فيها قيم معاملات الإرتباط كلها قوية وقوية جداً، بالنسبة للقسم الثاني من المؤشرات وإذا أخذنا بعين الاعتبار ثبات أداة القياس فإن lambda4 يعتبر الحد الأدنى للثبات لهذا المقياس مقارنة بمؤشرات القسم الثاني وعليه فالمقياس ثابت.

قيمة lambda1=0.973 تمثل أدنى قيمة للمؤشر في المقياسين ككل، ولها علاقة بالتباين وعلى أساسها يتم حساب بقية القيم، كما نلاحظ أن lambda3=0.982 أكبر منها وهي مساوية لقيمة ألفا كرومباخ المحسوبة سابقاً (يمثل ألفا كرومباخ)، وهذا المؤشر أحسن من المؤشر الأول من ناحية الثبات، أما lambda2=0.988 يعتبر أفضل من المؤشرين السابقين من ناحية قياس الثبات لأنه أكبر، لكن بالنسبة للقسم الأول من المؤشرات يعتبر ألفا كرومباخ أحسنها لقياس الثبات، أما المؤشر lambda5=0.977 فيقارن بالمؤشر الثاني وعادة ما يكون أكبر منه في حالة ما إذا كانت هناك إحدى الفقرات تتميز بتباين كبير وفي هذه الدراسة التباينات كلها متقاربة لذا فالمؤشر الخامس أقل من المؤشر الثاني، وبالنسبة lambda4=0.966 والذي يمثل معامل غوتمان للتجزئة النصفية أو يقاربه، أما /=lambda6 ففي هذه الحالة هو غير محسوب لأنه متعلق بقيم الارتباط الضعيفة على عكس الدراسة

والتي فيها قيم معاملات الارتباط كلها قوية وقوية جداً، بالنسبة للقسم الثاني من المؤشرات وإذا أخذنا بعين الاعتبار ثبات أداة القياس فإن lambda4 يعتبر الحد الأدنى للثبات للاستبانة وعليه فالمقياسين ككل ثابت.

5-6-2-2- اختبار التوزيع الطبيعي لإجابات مفردات العينة الاستطلاعية:

يتم توضيحه في الجدول رقم (20) كما يلي:

المقياس	مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني	مقياس الوعي الصحي
الدلالة الإحصائية لاختبار شابيرو-ويلك (حجم العينة أقل من 50)	**Sig=0.098** **(تتوزع توزيعاً طبيعياً)**	**Sig=0.002** **(لا تتوزع توزيعاً طبيعياً) توزيع مقارب فقط** **حسب ما يوضحه الشكل**
الرسم البياني لتمثيل التوزيع الطبيعي		
شكل الانتشار		

5-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

لمعالجة نتائج الدراسة الحالية تم الاعتماد على التقنيات الإحصائية التالية:

- تم اعتماد برنامج الحزمة الإحصائية لتحليل العلوم الاجتماعية spss (في نسخته الحديثة رقم "v26" لحساب نتائج الدراسة).
- التكرارات والنسب المئوية لوصف خصائص مجتمع وعينة الدراسة الاستطلاعية؛
- المنحنيات والأعمدة البيانية لوصف خصائص مجتمع وعينة الدراسة الاستطلاعية؛
- معامل الارتباط بيرسون لقياس صدق الاتساق الداخلي؛
- اختبار ت لعينتين مستقلتين لاختبار الصدق التمييزي؛
- معامل الثبات ألفا كرومباخ؛
- معامل غوتمان للتجزئة النصفية؛
- معامل Lambda؛
- اختبار التوزيع الطبيعي (شابيرو-ويلك لأن حجم العينة صغير أقل من50مفردة)؛
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري؛
- مؤشر الأهمية النسبية بما أن سلم ليكرت المعتمد في الدراسة خماسي فإن:

$$RII=100^* \sum \frac{W}{AN}$$

$$RII=100^* \frac{5*n5+\cdots+1*n1}{5N}$$

حيث N حجم العينة، W هي الأوزان المرجحة لسلم ليكرت جداء المبحوثين لكل وزن، A الوزن الأعلى في سلم ليكرت المستخدم وتكون قيمته محصورة بين 0 و1، عليه:

$$RII= \mu^*20\%$$

- اختبار التجانس؛
- اختبار "ت" لعينيتين مرتبطتين؛
- معامل حجم الأثر لعينتين مرتبطتين د كوهين Cohin's D حيث:

$$D = \frac{\mu 1 - \mu 2}{\delta}$$

- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين؛
- معامل حجم الأثر لعينتين مستقلتين إيتا مربع eta-squared ($\eta 2$) .

5-8- خطوات اجراء الدراسة الميدانية:

يمكن توضيح مراحلها الأساسية على النحو التالي:

- القياس القبلي: بعد ضبط عينة الدراسة الأساسية، قام الباحث بتقييم محكية أدوات جمع البيانات للوحدات التعليمية والمقاييس المقترحة، بالإضافة إلى توفير الوسائل البيداغوجية للتطبيق الميداني. بعد ذلك، أجريت القياسات القبلية على عينة الدراسة، بما في ذلك كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، على النحو التالي:

- بالتعاون مع وحدة الكشف والمتابعة، الواقعة داخل نفس المؤسسة التعليمية التي توجد بها بيئة الدراسة، نظم الباحث جلسة تنسيق محورية في مكتبهم لترتيب حصة تحسيسية في مدرج المؤسسة، شارك في هذه الحصة طبيب الصحة المدرسية والممثلين التربويين لعينة الدراسة، بهدف إلقاء الضوء على أهداف الدراسة وأهميتها، إلى جانب الدور الجوهري للتوعية الصحية والأنشطة الرياضية. كما أتاحت هذه المبادرة الفرصة للباحث للمشاركة بنشاط وتوضيح الرؤى والأهداف وبالتالي معالجة بعض المتغيرات الدخيلة بشكل فعال مثل عدم الجدية والخوف والتنمر وغير ذلك، كان الهدف هو التأكد من أن نتائج الجلسة تعكس التزامًا عميقًا وانضباطًا، لا سيما في مناقشات الطبيب المستنيرة حول ثقافة الغذاء، وأهمية الأنشطة الرياضية، والعديد من موضوعات الصحة البدنية والنفسية الأخرى، إلى جانب استراتيجيات الترويج لها. قدمت الجلسة ساعتين مؤثرتين من المعلومات والإرشادات الصحية، لقاعدة استعدادية موثوقة مما عزز التفاعل والموافقة بشكل ملحوظ، إلى جانب مناقشة ثرية أوضحت العديد من الشكوك والتردد بين المتعلمين، حدث ذلك يوم الأربعاء 27 سبتمبر 2023.

- سحب الباحث قوائم التلاميذ وإسنادهم الأسبوعي نسخة إلكترونية، من أمانة المؤسسة بها معلومات التلاميذ: الاسم واللقب، الجنس، تاريخ الميلاد، التفويج، وغيرها من معلومات بعد ضبط التفويج النهائي بالمؤسسة للسنة الدراسية 2024/2023، لضروريتها في مضامين الدراسة بتاريخ 28 سبتمبر 2023.

- عمل الباحث على نسخ مقياسي الدراسة في ورقة حجم كبير (A3)، في الجهة الداخلية للورقة، ومعلومات كل تلميذ مع تاريخ التوزيع على طليعة الورقة من الجهة الخارجية، ليكون المقياسين في شكل استمارة مزدوجة موسومة خصيصاً لكل متعلم مؤشر عليها بختم موافقة مدير المتوسطة، على شكل ورقة الامتحانات الرسمية قصد إعطائهما مصداقية أكبر والاستعداد النفسي للمتعلمين، الطبع كان بعدد: (**180** استمارة) لكل من العينة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي، و(**180**إستمارة) للاختبار البعدي، بمجموع: (**360** استمارة مزدوجة للمقياسين معاً)، بتاريخ: من 01 الى 03 أكتوبر 2023.

- تطبيق المقياس على عينة الدراسة الأساسية التجريبية والضابطة كان يومي: الأربعاء والخميس على التوالي، 04-05 أكتوبر 2023، في توقيت حصة التربية البدنية الأسبوعية، مع تخصيص مدة زمنية قدرها 02 ساعة للمقياسين (بمتوسط زمني 01 دقيقة لكل سؤال)، بعد توضيح الباحث للممتحنين، أن الوقت المحدد هو ساعة واحدة لمقياس الوعي الصحي لوحده، ثم راحة لمدة 10 دقائق، قصد تفريغ

المضامين الأولى من الذاكرة، ثم تخصيص ساعة أخرى وتوزيع استمارة مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي، مع تدخل الباحث قصد توضيح بعض التساؤلات حول معاني المفردات وكذا فرض الانضباط وتكريز جميع المتعلمين على موضوع أسئلة المقياس، وتفقدهم والسير بالمدرج بهدوء تام قصد عدم تركهم لأي سؤال بلا إجابة، وبعد نهاية الوقت الذي كان كافي لإجابة جميع المتعلمين، قام الباحث بجمع استمارات الإجابة (44إستمارة لكل مقياس، 88إستمارة، للمقياسين معاً ولكل عينة لوحدها)، كان ذلك بمدرج المؤسسة حيث انتهج الباحث بأن يمتحن كل فوج تربوي للعينتين بالمقياسين كل على حدى.

– تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة: بعد قيام الباحث بالقياسات القبلية على عينة الدراسة الأساسية وبعد توفر كل الوسائل البيداغوجية اللازمة، وتسخير فضاءات الممارسة الميدانية، طُبقت الوحدات التعليمية المقترحة على عينة الدراسة الأساسية، فبداية من تاريخ: 01 أكتوبر 2023 الى غاية 30 نوفمبر 2023، هي فترة تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة على العينة التجريبية، والتدريس بالطريقة الاعتيادية للعينة الضابطة، أسبوع قبل امتحانات الفصل الأول للسنة الدراسية 2024/2023.

– القياس البعدي: بعد تطبيق الباحث الوحدات التعليمية المقترحة على العينة التجريبية، والوحدات التعليمية الاعتيادية على العينة الضابطة، أجرى الباحث القياسات البعدية كما يلي:

– تطبيق المقياسين على عينة الدراسة الأساسية التجريبية والضابطة كان يومي: الثلاثاء مساءاً، الأربعاء 12–13 ديسمبر 2023، لتوافق يوم الخميس 21 ديسمبر واليوم المفتوح، مع تخصيص مدة زمنية قدرها 02 ساعة للمقياسين (بمتوسط زمني 01 دقيقة لكل سؤال)، بعد توضيح الباحث للممتحنين، للإجراءات الأساسية كما تم في القياسات القبلية، وبعد نهاية الوقت لإجابة جميع المتعلمين، قام الباحث بجمع استمارات الإجابة على المقياسين، كان ذلك بمدرج المؤسسة، حيث كل فوج تربوي أُمتحن على حدى.

– قياس حجم الأثر: كان ذلك على العينة التجريبية بنفس الشروط السابقة بتاريخ: 08 ماي 2024.

– المعالجة الإحصائية وتحليل النتائج: تفريغ البيانات في جداول خاصة بغرض معالجتها إحصائياً وتحليلها باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم. (SPSS) بواسطة الحاسوب.

– أهم العراقيل التي واجهت الباحث ميدانياً:

– صعوبة تلبية إدارة المؤسسة التربوية مع الدخول المدرسي ضبط الأفواج التربوية مجتمع الدراسة بشكل متجانس من ناحية العدد والجنس عبر مختلف الأفواج التربوية تسهيلاً قبل انتقاء عينة الدراسة الأساسية.

– تردد موافقة السيد مفتش المادة للمقاطعة عبر منسق مادة التربية البدنية للموافقة على إجراء الدراسة على الفوج التربوي (العينة التجريبية)، شرطه عدم حرمانه من أداء الفروض والاختبارات المعيارية.

– تزامن وقت الحصة وتطبيق البرنامج التعليمي مع مختلف الفروض الفصلية الموحدة في مختلف المواد مما حتم التواصل مع منسقي المواد عبر مدير المؤسسة والإتفاق بصعوبة كبيرة على عدم توحيد موضوع الفرد للفوج التربوي الذي يمثل العينة التجريبية، لكونه يمثل أحد الأفواج المقبلة على امتحان نهائي.

– في معالجة نتائج المقاييس، أصعب مرحلة هي التفريغ، نظراً للعدد الكبير لفقرات المقاسين معاً.

خلاصة:

يمكن الاستدلال من الأطر النظرية والمناقشات السابقة على أن منهجية البحث الحالي تم تنفيذها وفقًا للمنهج والطرق العلمية، وبالتالي أسفرت عن نتائج حقيقية خالية من أي تحريف أو اختزال، وبناءاً على البيانات والمعلومات التي تم جمعها من عينة الدراسة الاستطلاعية عبر أدوات الدراسة من برنامج تعليمي ومقاييس، محكية والتي ترتكز على فرضيات الدراسة، كان هذا التحقق بمثابة حافز لتنفيذ هذه الأدوات على عينة الدراسة الأساسية (المجموعة الضابطة والتجريبية)، وفق المعالجات الإحصائية التالية: الإحصاءات الوصفية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري) و معامل الارتباط (بيرسون) و معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا)، معامل غوتمان للتجزئة النصفية، اختبار التوزيع الطبيعي (شابيرو–ويلك)، مؤشر الأهمية النسبية، اختبار التجانس، معامل حجم الأثر لعينتين مرتبطتين د كوهين، معامل حجم الأثر لعينتين مستقلتين إيتا مربع، واختبار(ت) للمجموعات المستقلة، للاختبارات القبلية والبعدية و اختبار(ت) للبيانات المرتبطة.

الفصل السادس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

6-1- عرض وتحليل النتائج:

6-1-1- ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات أبعاد المقياسين:

6-1-1-1- أبعاد مقياس الوعي الصحي:

البعد الأول: مجال التغذية.

الجدول رقم (21): ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات مجال التغذية.

العبارة	المجموعة الضابطة (قبلي)			المجموعة الضابطة (بعدي)			المجموعة التجريبية (قبلي)			المجموعة التجريبية (بعدي)		
/	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)
01	3.00	0.000	60.00	4.00	0.000	80.00	3.00	0.000	60.00	4.23	0.424	84.60
02	2.30	0.462	46.00	3.50	0.506	70.00	2.00	0.000	40,00	4.27	0.451	85.40
03	3.00	0.000	60.00	3.80	0.408	76.00	4.00	0.000	80.00	4.23	0.424	84.60
04	3.00	0.000	60.00	3.30	0.462	66.00	2.27	0.544	45.40	4.77	0.424	95.40
05	2.50	0.506	50.00	3.50	0.506	70.00	2.45	,848	49.00	4.23	0.424	84.60
06	3.30	0.462	66.00	3.70	0.462	74.00	2.27	0.544	45.40	4.00	0.000	80.00
07	3.00	0.000	60.00	3.59	0.497	71.80	3.70	0.462	74.00	5.00	0.000	100,00
08	4.00	0.000	80.00	4.00	0.000	80.00	3.73	0.451	74.60	4.00	0.000	80.00
09	3.00	0.000	60.00	3.80	0.408	76.00	3.20	0.851	64.00	4.00	0.000	80.00
المجموع	3.01	0.145	60.20	3.69	0.110	73.47	2.96	0.134	59.19	4.30	0.091	86.60

المصدر: بالاعتماد على برنامج SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول رقم (21) أن:

- المتوسط العام **للمجموعة الضابطة (قبلي)** يقدر بـ 3.01 وهو ينتمي إلى المجال المتوسط [2.6-3.4[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.145 بأهمية نسبية متوسطة تقدر بـ 60.20 % ضمن المجال المتوسط دائماً [40-60[وهذا لكون معظم عبارات البعد كانت قيمتها متوسطة ما عدا العبارة 2 والعبارة 5 كان متوسطها منخفض، والعبارة 8 كان متوسطها ضمن المجال المرتفع، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة لم يكونوا بعد رأي حول مجال التغذية.

- المتوسط العام **للمجموعة الضابطة (بعدي)** يقدر بـ 3.69 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.110 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 73.47 % ضمن المجال المرتفع دائماً [60-80[وهذا لكون كل عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة وكانت العبارة 1 والعبارة 8 ضمن الترتيب الأعلى بمتوسط قدره 4.00، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة

في الملحق، هذا ما يدل على أن كل أفراد العينة الضابطة تحسنت وجهة نظرهم ولو بشكل طفيف حول مجال التغذية.

- المتوسط العام **للمجموعة التجريبية (قبلي)** يقدر بـ 2.96 وهو ينتمي إلى المجال المتوسط [2.6-3.4[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.134 بأهمية نسبية متوسطة تقدر بـ 59.19 % ضمن المجال المتوسط دائماً [40-60[وهذا لكون معظم عبارات البعد كانت قيمتها متوسطة ما عدا العبارة 3 كان متوسطها مرتفع بمتوسط قدره 4، والعبارة 7 والعبارة 8 كان متوسطها ضمن المجال المرتفع أيضاً، هذا ما توضحه درجات إجابات أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية لم يكونوا بعد رأي حول مجال التغذية.

- المتوسط العام للمجموعة **التجريبية (بعدي)** يقدر بـ 4.30 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع جداً [4.2-5] حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.091 بأهمية نسبية مرتفعة جداً تقدر بـ 86.60 % ضمن المجال المرتفع جداً دائماً [80-100[وهذا لكون كل عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة وكانت العبارة 7 ضمن الترتيب الأعلى بمتوسط قدره 5.00، هذا ما توضحه درجات إجابات أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن كل أفراد العينة التجريبية تحسنت وجهة نظرهم بشكل كبير حول مجال التغذية.

البعد الثاني: مجال الصحة الشخصية.

الجدول رقم (22): ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات مجال الصحة الشخصية.

العبارة	المجموعة الضابطة (قبلي)			المجموعة الضابطة (بعدي)			المجموعة التجريبية (قبلي)			المجموعة التجريبية (بعدي)		
/	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)
10	4,00	,000	80,00	4,27	,451	85,40	2,00	,000	40,00	4,00	,000	80,00
11	2,00	,000	40,00	2,86	,668	57,20	2,00	,000	40,00	4,00	,000	80,00
12	4,00	,000	80,00	4,27	,451	85,40	4,00	,000	80,00	5,00	,000	100,00
13	4,00	,000	80,00	4,05	,714	81,00	4,00	,000	80,00	4,73	,451	94,60
14	3,77	,424	75,40	4,09	,520	81,80	4,32	,471	86,40	4,00	,000	80,00
15	4,00	,000	80,00	4,00	,000	80,00	4,00	,000	80,00	4,27	,451	85,40
16	4,00	,000	80,00	4,00	,000	80,00	4,00	,000	80,00	5,00	,000	100,00
17	2,00	,000	40,00	2,73	,451	54,60	1,68	,471	33,60	3,80	,408	76,00
18	3,70	,734	74,00	4,00	,000	80,00	4,00	,000	80,00	4,59	,497	91,80
19	3,61	,493	72,20	4,25	,438	85,00	3,00	,715	60,00	4,20	,408	84,00
20	4,00	,000	80,00	4,00	,000	80,00	4,00	,000	80,00	4,80	,408	96,00
المجموع	3.55	0.070	71,07	3.86	0.134	77.31	3.36	0.065	67.27	4.40	0.111	87.98

نلاحظ من خلال الجدول رقم (22) أن:

- المتوسط العام **للمجموعة الضابطة (قبلي)** يقدر بـ 3.55 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الانحراف المعياري بـ 0.070 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 71,07 % ضمن المجال المرتفع دائماً [60-80[وهذا لكون معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة ما عدا العبارة 11 والعبارة 17 كان متوسطها منخفض، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة الضابطة تقييمهم مرتفع في مجال الصحة الشخصية.

- المتوسط العام **للمجموعة الضابطة (بعدي)** يقدر بـ 3.86 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الانحراف المعياري بـ 0.134 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 77,31 % ضمن المجال المرتفع دائماً [60-80[وهذا لكون معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة ما عدا العبارة 11 والعبارة 17 كان متوسطها منخفض نوعاً ما، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة الضابطة تقييمهم تحسن نسبياً في مجال الصحة الشخصية أي أن كل أفراد العينة الضابطة تحسنت وجهة نظرهم ولو بشكل طفيف حول مجال الصحة الشخصية.

- المتوسط العام **للمجموعة التجريبية (قبلي)** يقدر بـ 3.36 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الانحراف المعياري بـ 0.065 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 67.27 % ضمن المجال المرتفع دائماً [60-80[وهذا لكون معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة ما عدا العبارة 10 والعبارة 11 والعبارة 17 التي كان متوسطها منخفض، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية تقييمهم مرتفع في مجال الصحة الشخصية.

- المتوسط العام للمجموعة **التجريبية (بعدي)** يقدر بـ 4.40 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع جداً [4.2-5] حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.111 بأهمية نسبية مرتفعة جداً تقدر بـ 87.98 % ضمن المجال المرتفع جداً دائماً [80-100[وهذا لكون كل عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة وكانت العبارة 12 والعبارة 16 ضمن الترتيب الأعلى بمتوسط قدره 5.00 مع تحسن ملحوظ في متوسطات العبارات التي كانت منخفضة، هذا ما توضحه درجات إجابات أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن كل أفراد العينة التجريبية تحسنت وجهة نظرهم بشكل كبير حول مجال الصحة الشخصية.

البعد الثالث: مجال أهمية ممارسة النشاط البدني.

الجدول رقم (23): ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات مجال أهمية ممارسة النشاط البدني.

العبارة	المجموعة الضابطة (قبلي)			المجموعة الضابطة (بعدي)			المجموعة التجريبية (قبلي)			المجموعة التجريبية (بعدي)		
/	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)
21	4,00	,000	80,00	4,14	,347	82,80	2,00	,778	40,00	4,00	,000	80,00
22	3,70	,462	74,00	3,61	,493	72,20	3,11	,841	62,20	4,82	,390	96,40
23	3,70	,462	74,00	4,00	,000	80,00	3,30	,795	66,00	4,82	,390	96,40
24	3,30	,462	66,00	3,55	,504	71,00	3,41	,923	68,20	4,27	,451	85,40
25	2,00	,000	40,00	2,70	,462	54,00	2,30	,462	46,00	3,82	,390	76,40
26	4,18	,390	83,60	4,30	,462	86,00	3,41	,923	68,20	5,00	,000	100,00
27	4,00	,000	80,00	4,30	,462	86,00	3,91	,709	78,20	5,00	,000	100,00
المجموع	3.55	0.093	71.10	3.80	0.202	75.97	3.06	0.361	61.23	4.53	0.196	90.65

المصدر: بالاعتماد على برنامج SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول رقم (23) أن:

- المتوسط العام **للمجموعة الضابطة (قبلي)** يقدر بـ 3.55 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.093 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 71.10 % ضمن المجال المرتفع دائماً [60-80[وهذا لكون معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة ما عدا العبارة 25 والتي متوسطها منخفض، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة الضابطة لديهم رأي جيد مسبق حول مجال أهمية ممارسة النشاط البدني.

- المتوسط العام **للمجموعة الضابطة (بعدي)** يقدر بـ 3.80 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.202 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 75.97 % ضمن المجال المرتفع دائماً [60-80[ما عدا العبارة 25 والتي متوسطها ما يزال منخفض نوعاً ما، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن كل أفراد العينة الضابطة تحسنت وجهة نظرهم ولو بشكل طفيف حول مجال أهمية ممارسة النشاط البدني.

- المتوسط العام **للمجموعة التجريبية (قبلي)** يقدر بـ 3.06 وهو ينتمي إلى المجال المتوسط [2.6-3.4[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.361 بأهمية نسبية متوسطة تقدر بـ 61.23 % ضمن المجال المرتفع [60-80[وهذا لكون معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة ما عدا العبارة 21 والعبارة 25 والتي متوسطها منخفض، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا

ما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية لديهم رأي جيد مسبق حول مجال أهمية ممارسة النشاط البدني.

- المتوسط العام **للمجموعة التجريبية (بعدي)** يقدر بـ 4.53 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع جداً [4.2-5] حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.186 بأهمية نسبية مرتفعة جدا تقدر بـ 90.65 % ضمن المجال المرتفع جداً دائماً [80-100] وهذا لكون كل عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة وكانت العبارة 26 والعبارة 27 ضمن الترتيب الأعلى بمتوسط قدره 5.00، وتحسنت متوسطات باقي العبارات، هذا ما توضحه درجات إجابات أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن كل أفراد العينة التجريبية تحسنت وجهة نظرهم بشكل كبير حول مجال أهمية ممارسة النشاط البدني.

البعد الرابع: مجال القوام.

الجدول رقم (24): ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات مجال القوام.

العبارة	المجموعة الضابطة (قبلي)			المجموعة الضابطة (بعدي)			المجموعة التجريبية (قبلي)			المجموعة التجريبية (بعدي)		
/	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)
28	3,00	,000	60,00	3,55	,504	71,00	3,00	,000	60,00	4,00	,000	80,00
29	2,18	,390	43,60	3,41	,497	68,20	2,18	,620	43,60	4,00	,000	80,00
30	3,50	,506	70,00	4,07	,695	81,40	3,70	,462	74,00	4,27	,451	85,40
31	3,27	,451	65,40	3,25	,438	65,00	3,70	,462	74,00	4,00	,000	80,00
32	3,16	,370	63,20	3,50	,506	70,00	3,70	,462	74,00	4,00	,000	80,00
33	4,00	,000	80,00	3,82	,390	76,40	4,00	,000	80,00	4,39	,493	87,80
34	3,84	,370	76,80	3,68	,471	73,60	3,80	,408	76,00	4,39	,493	87,80
35	3,68	,471	73,60	4,00	,000	80,00	4,50	,506	90,00	5,00	,000	100,00
المجموع	3.33	0.111	66.59	3.66	0.141	73.18	3.57	0.082	71.48	3.66	0.141	73.18

المصدر: بالاعتماد على برنامج SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول رقم (24) أن:

- المتوسط العام للمجموعة **الضابطة (قبلي)** يقدر بـ 3.33 وهو ينتمي إلى المجال المتوسط [2.6-3.4[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.111 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 66.59 % ضمن المجال المرتفع [60-80[وهذا لكون معظم عبارات البعد كانت قيمتها متوسطة ما عدا العبارة 29 كان متوسطها منخفض، والعبارة 33 كان متوسطها ضمن المجال المرتفع، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة لم يكونوا بعد رأي حول مجال القوام.

- المتوسط العام **للمجموعة الضابطة (بعدي)** يقدر بـ 3.66 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.141 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 73.18 % ضمن المجال المرتفع دائماً [60-80[وهذا لكون كل عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة وكانت العبارة 30 والعبارة 35 ضمن الترتيب الأعلى بمتوسط قدره 4.07 و4.00 على التوالي، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن كل أفراد العينة الضابطة تحسنت وجهة نظرهم ولو بشكل طفيف حول مجال القوام.

- المتوسط العام **للمجموعة التجريبية (قبلي)** يقدر بـ 3.57 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.082 بأهمية نسبية متوسطة تقدر بـ 71.48 % ضمن المجال المرتفع [60-80[وهذا لكون معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة ما عدا العبارة 29 والتي متوسطها منخفض، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية لديهم رأي جيد مسبق حول مجال القوام.

- المتوسط العام **للمجموعة التجريبية (بعدي)** يقدر بـ 3.66 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.141 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 73.18 % ضمن المجال المرتفع دائماً [60-80[وهذا لكون كل عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة وكانت العبارة 35 ضمن الترتيب الأعلى بمتوسط قدره5. هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن كل أفراد العينة التجريبية تحسنت وجهة نظرهم ولو بشكل طفيف حول مجال القوام.

البعد الخامس: مجال تكوين وعمل الجسم البشري.

الجدول رقم (25): ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات مجال تكوين وعمل الجسم البشري.

العبارة	المجموعة الضابطة (قبلي)			المجموعة الضابطة (بعدي)			المجموعة التجريبية (قبلي)			المجموعة التجريبية (بعدي)		
/	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)
36	4,00	,000	80,00	4,30	,462	86,00	3,77	,424	75,40	4,59	,497	91,80
37	4,00	,000	80,00	3,39	,813	67,80	3,73	,451	74,60	5,00	,000	100,00
38	4,00	,000	80,00	3,80	,408	76,00	4,23	,424	84,60	5,00	,000	100,00
39	3,00	,000	60,00	3,70	,462	74,00	3,23	,424	64,60	4,30	,462	86,00
40	4,25	,438	85,00	4,50	,506	90,00	4,23	,424	84,60	5,00	,000	100,00
41	3,00	,000	60,00	4,20	,408	84,00	3,32	,561	66,40	4,89	,321	97,80
42	4,00	,000	80,00	4,30	,462	86,00	4,27	,451	85,40	4,41	,497	88,20
43	3,73	,451	74,60	4,00	,000	80,00	4,50	,506	90,00	5,00	,000	100,00

91,80	,497	4,59	75,40	,424	3,77	91,80	,497	4,59	80,00	,000	4,00	**44**
95.05	0.071	4.75	77.88	0.252	3.89	81.72	0.279	4.08	75.51	0.070	3.77	**المجموع**

المصدر: بالاعتماد على برنامج SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول رقم (25) أن:

- المتوسط العام **للمجموعة الضابطة (قبلي)** يقدر بـ 3.77 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.070 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 75.51 % ضمن المجال المرتفع دائماً [60-80[وهذا لكون معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة أغلبها بمتوسط قيمته 4.00، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة الضابطة لديهم اهتمام مسبق بمجال تكوين وعمل الجسم البشري.

- المتوسط العام **للمجموعة الضابطة (بعدي)** يقدر بـ 4.08 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.279 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 81.72 % ضمن المجال المرتفع جداً [80-100[وهذا لكون معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة أغلبها بمتوسط فاقت قيمته 4.00، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن كل أفراد العينة الضابطة تحسنت وجهة نظرهم بشكل ملحوظ حول تكوين وعمل الجسم البشري.

- المتوسط العام **للمجموعة التجريبية (قبلي)** يقدر بـ 3.89 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.252 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 77.88 % ضمن المجال المرتفع دائماً [60-80[وهذا لكون معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة حيث كانت العبارة 42 والعبارة 43 بأعلى متوسط حسابي قدره 4.27 و4.50 على التوالي، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية لديهم اهتمام مسبق بمجال تكوين وعمل الجسم البشري.

- المتوسط **العام للمجموعة التجريبية (بعدي)** يقدر بـ 4.75 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع جداً [4.2-5] حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.071 بأهمية نسبية مرتفعة جداً تقدر بـ 95.05 % ضمن المجال المرتفع جداً دائماً [80-100[وهذا لكون كل عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة وكانت العبارة 37 والعبارة 38 والعبارة 43 ضمن الترتيب الأعلى بمتوسط قدره 5.00، هذا ما توضحه درجات إجابات أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن كل أفراد العينة التجريبية تحسنت وجهة نظرهم بشكل كبير جداً حول مجال تكوين وعمل الجسم البشري.

البعد السادس: مجال صحة الأسرة والمجتمع.

الجدول رقم (26): ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات مجال صحة الأسرة والمجتمع.

العبارة	المجموعة الضابطة (قبلي)			المجموعة الضابطة (بعدي)			المجموعة التجريبية (قبلي)			المجموعة التجريبية (بعدي)		
/	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)
45	3,61	,493	72,20	4,25	,438	85,00	4,00	,000	80,00	4,27	,451	85,40
46	4,00	,000	80,00	3,75	,438	75,00	3,68	,471	73,60	4,27	,451	85,40
47	4,00	,000	80,00	4,00	,000	80,00	4,00	,000	80,00	4,45	,504	89,00
48	3,00	,000	60,00	3,09	,709	61,80	2,82	,815	56,40	3,48	,505	69,60
49	2,75	,438	55,00	3,59	,816	71,80	3,45	1,150	69,00	3,82	,390	76,40
50	4,00	,000	80,00	4,20	,408	84,00	3,95	,211	79,00	5,00	,000	100,00
51	2,52	,505	50,40	2,73	,817	54,60	2,57	,501	51,40	3,48	,505	69,60
52	3,48	,505	69,60	3,64	1,143	72,80	3,73	,451	74,60	4,45	,504	89,00
53	4,00	,000	80,00	4,00	,000	80,00	3,45	,901	69,00	4,00	,000	80,00
54	3,50	,506	70,00	4,00	,000	80,00	4,00	,000	80,00	4,57	,501	91,40
55	4,00	,000	80,00	4,00	,000	80,00	4,25	,438	85,00	5,00	,000	100,00
المجموع	3.53	0.061	70.66	3.75	0.224	75.00	3.63	0.284	72.56	4.25	0.103	85.08

المصدر: بالاعتماد على برنامج SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول رقم (26) أن:

- المتوسط العام **للمجموعة الضابطة (قبلي)** يقدر بـ 3.53 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.061 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 70.66 % ضمن المجال المرتفع دائماً [60-80[وهذا لكون معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة ما عدا العبارة 49 والعبارة 51 كان متوسطهما منخفض، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة لديهم دراية مسبقة بمجال صحة الأسرة والمجتمع.

- المتوسط العام **للمجموعة الضابطة (بعدي)** يقدر بـ 3.75 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.224 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 75.00 % ضمن المجال المرتفع دائماً [60-80[وهذا لكون معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة ما عدا العبارة 51 كان متوسطها منخفض، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن كل أفراد العينة الضابطة تحسنت وجهة نظرهم ولو بشكل طفيف حول مجال صحة الأسرة والمجتمع.

- المتوسط العام **للمجموعة التجريبية (قبلي)** يقدر بـ 3.63 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.284 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 72.56 % ضمن المجال المرتفع دائماً [60-80[وهذا لكون معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة ما عدا العبارة 48 والعبارة 51 كان متوسطهما منخفض، هذا ما توضحه درجات إجابات أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية لديهم دراية مسبقة بمجال صحة الأسرة والمجتمع.

- المتوسط العام **للمجموعة التجريبية (بعدي)** يقدر بـ 4.25 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع جداً [4.2-5] حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.103 بأهمية نسبية مرتفعة جداً تقدر بـ 85.08 % ضمن المجال المرتفع جداً دائماً [80-100[وهذا لكون كل عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة وكانت العبارة 55 ضمن الترتيب الأعلى بمتوسط قدره 5.00، هذا ما توضحه درجات إجابات أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن كل أفراد العينة التجريبية تحسنت وجهة نظرهم بشكل كبير حول مجال صحة الأسرة والمجتمع.

البعد السابع: المجال الطبي المرضي.

الجدول رقم (27): ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات المجال الطبي المرضي.

العبارة	المجموعة الضابطة (قبلي)			المجموعة الضابطة (بعدي)			المجموعة التجريبية (قبلي)			المجموعة التجريبية (بعدي)		
/	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)
56	4,00	,000	80,00	4,20	,408	84,00	4,00	,000	80,00	4,73	,451	94,60
57	3,14	,347	62,80	4,00	,000	80,00	2,89	,722	57,80	4,23	,424	84,60
58	4,00	,000	80,00	4,50	,506	90,00	4,20	,408	84,00	5,00	,000	100,00
59	3,30	,462	66,00	3,20	,408	64,00	3,39	,493	67,80	3,73	,451	74,60
60	2,14	,347	42,80	3,30	,462	66,00	3,27	,817	65,40	3,73	,451	74,60
61	4,00	,000	80,00	4,80	,408	96,00	4,00	,000	80,00	4,45	,504	89,00
المجموع	3.43	0.121	68.56	4.00	0.252	80.00	3.62	0.108	72.50	4.31	0.265	86.21

المصدر: بالاعتماد على برنامج SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول رقم (27) أن:

- المتوسط العام **للمجموعة الضابطة (قبلي)** يقدر بـ 3.43 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.121 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 86.56 % ضمن المجال المرتفع دائماً [60-80[وهذا لكون معظم عبارات البعد كانت قيمتها متوسطة ما عدا العبارة 60 كان

متوسطها منخفض، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة الضابطة على دراية مسبقة ولو بشكل بسيط بالمجال الطبي المرضي.

- المتوسط العام **للمجموعة الضابطة (بعدي)** يقدر بـ 4.00 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.252 بأهمية نسبية مرتفعة جداً تقدر بـ 80.00 % ضمن المجال المرتفع جداً [80-100[وهذا لكون كل عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة ومرتفعة جداً بمتوسط حسابي 4.00 فما فوق، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن كل أفراد العينة الضابطة تحسنت وجهة نظرهم بشكل ملحوظ حول المجال الطبي المرضي.

- المتوسط العام **للمجموعة التجريبية (قبلي)** يقدر بـ 3.62 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.108 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 72.50 % ضمن المجال المرتفع دائماً [60-80[وهذا لكون معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة ما عدا العبارة 57 والعبارة 60 كان متوسطها منخفض، هذا ما توضحه درجات إجابات أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية على دراية مسبقة ولو بشكل بسيط بالمجال الطبي المرضي.

- المتوسط العام **للمجموعة التجريبية (بعدي)** يقدر بـ 4.31 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع جداً [4.2-5] حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.265 بأهمية نسبية مرتفعة جداً تقدر بـ 86.21 % ضمن المجال المرتفع جداً دائماً [80-100[وهذا لكون كل عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة وكانت العبارة 58 ضمن الترتيب الأعلى بمتوسط قدره 5.00، هذا ما توضحه درجات إجابات أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن كل أفراد العينة التجريبية تحسنت وجهة نظرهم بشكل كبير حول المجال الطبي المرضي.

6-1-1-2- أبعاد مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني:

البعد الأول: النشاط البدني كخبرة اجتماعية.

الجدول رقم (28): ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية.

العبارة	المجموعة الضابطة (قبلي)			المجموعة الضابطة (بعدي)			المجموعة التجريبية (قبلي)			المجموعة التجريبية (بعدي)		
/	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)
11	4,00	,000	80,00	4,25	,438	85,00	4,00	,000	80,00	5,00	,000	100,00
17	4,00	,000	80,00	4,27	,451	85,40	3,00	1,012	60,00	4,64	,487	92,80
19	3,00	1,012	60,00	3,25	1,314	65,00	2,75	,839	55,00	4,00	1,752	80,00
20	4,00	,000	80,00	4,00	,000	80,00	3,73	,451	74,60	5,00	,000	100,00

25	4,00	,000	80,00	4,27	,451	85,40	3,75	,438	75,00	5,00	,000	100,00
29	4,00	,000	80,00	4,75	,438	95,00	4,00	,000	80,00	5,00	,000	100,00
39	3,00	1,012	60,00	3,25	1,314	65,00	3,23	,859	64,60	4,25	,438	85,00
49	3,00	1,012	60,00	3,00	1,599	60,00	3,34	,805	66,80	4,50	,506	90,00
المجموع	3.62	0.126	72.50	3.88	0.328	77.61	3.47	0.307	69.49	4.67	0.183	93.47

المصدر: بالاعتماد على برنامج SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول رقم (28) أن:

- المتوسط العام **للمجموعة الضابطة (قبلي)** يقدر بـ 3.62 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.126 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 72.50 % ضمن المجال المرتفع دائماً [60-80[-مع العلم أن العبارات السالبة تم معالجتها مسبقاً قبل بداية حساب المتوسطات وفق القيم المعكوسة كما تم توضيحه سابقاً-، وهذا لكون معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة الضابطة على دراية مسبقة ببعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية.

- المتوسط العام **للمجموعة الضابطة (بعدي)** يقدر بـ 3.88 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.328 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 77.61 % ضمن المجال المرتفع دائماً [60-80[-مع العلم أن العبارات السالبة تم معالجتها مسبقاً قبل بداية حساب المتوسطات وفق القيم المعكوسة كما تم توضيحه سابقاً-، وعليه معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة الضابطة تحسنت وجهة نظرهم بشكل ملحوظ حول بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية.

- المتوسط العام **للمجموعة التجريبية (قبلي)** يقدر بـ 3.47 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.307 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 69.49 % ضمن المجال المرتفع دائماً [60-80[-مع العلم أن العبارات السالبة تم معالجتها مسبقاً قبل بداية حساب المتوسطات وفق القيم المعكوسة كما تم توضيحه سابقاً-، وعليه معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، وما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية على دراية مسبقة ببعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية.

- المتوسط العام **للمجموعة التجريبية (بعدي)** يقدر بـ 4.67 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع جداً [4.2-5] حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.183 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 93.47 % ضمن المجال المرتفع جداً [80-100[-مع العلم أن العبارات السالبة تم معالجتها مسبقاً قبل بداية حساب المتوسطات وفق القيم المعكوسة كما تم توضيحه سابقاً-، وعليه معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة جداً، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية تحسنت وجهة نظرهم بشكل كبير حول بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية.

البعد الثاني: النشاط البدني للصحة واللياقة.

الجدول رقم (29): ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات بعد النشاط البدني للصحة واللياقة.

العبارة	المجموعة الضابطة (قبلي)			المجموعة الضابطة (بعدي)			المجموعة التجريبية (قبلي)			المجموعة التجريبية (بعدي)		
/	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)
04	4,02	,151	80,40	4,55	,504	91,00	4,00	,715	80,00	5,00	,000	100,00
06	3,25	,839	65,00	3,75	1,102	75,00	4,00	,000	80,00	5,00	,000	100,00
10	4,00	,000	80,00	4,50	,506	90,00	4,00	,000	80,00	5,00	,000	100,00
15	3,75	,438	75,00	4,00	,000	80,00	4,00	,000	80,00	4,75	,438	95,00
18	4,00	,000	80,00	4,25	,438	85,00	4,00	,000	80,00	4,89	,321	97,80
23	4,00	,000	80,00	4,27	,451	85,40	3,75	,438	75,00	4,27	,451	85,40
27	3,25	,438	65,00	3,27	,451	65,40	3,75	,438	75,00	4,25	,438	85,00
32	4,00	,000	80,00	3,93	,587	78,60	4,00	,000	80,00	5,00	,000	100,00
36	2,25	,438	45,00	2,45	,848	49,00	2,75	,839	55,00	2,02	,731	40,40
40	4,00	,000	80,00	4,27	,451	85,40	4,25	,438	85,00	5,00	,000	100,00
47	4,00	,000	80,00	4,00	,000	80,00	4,27	,451	85,40	4,80	,408	96,00
المجموع	3.68	0.099	73.68	3.93	0.162	78.64	3.89	0.073	77.77	4.54	0.105	90.87

المصدر: بالاعتماد على برنامج SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول رقم (29) أن:

- المتوسط العام **للمجموعة الضابطة (قبلي)** يقدر بـ 3.68 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.099 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 73.68 % ضمن المجال المرتفع دائماً [60-80[-مع العلم أن العبارات السالبة تم معالجتها مسبقاً قبل بداية حساب المتوسطات وفق القيم المعكوسة كما تم توضيحه سابقاً-، وهذا لكون معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة ما عدا العبارة 36 والتي متوسطها منخفض، وهذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة الضابطة على دراية مسبقة ببعد النشاط البدني للصحة واللياقة.

- المتوسط العام **للمجموعة الضابطة (بعدي)** يقدر بـ 3.93 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.162 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 78.64 % ضمن المجال المرتفع دائماً [60-80[-مع العلم أن العبارات السالبة تم معالجتها مسبقاً قبل بداية حساب المتوسطات وفق القيم المعكوسة كما تم توضيحه سابقاً-، وعليه معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة ما عدا العبارة

36 والتي متوسطها منخفض، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، وهذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة الضابطة تحسنت وجهة نظرهم بشكل ملحوظ حول بعد النشاط البدني للصحة واللياقة.

- المتوسط العام **للمجموعة التجريبية (قبلي)** يقدر بـ 4.54 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.073 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 77.77 % ضمن المجال المرتفع دائماً [60-80[-مع العلم أن العبارات السالبة تم معالجتها مسبقاً قبل بداية حساب المتوسطات وفق القيم المعكوسة كما تم توضيحه سابقاً-، وعليه معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة ما عدا العبارة 36 والتي متوسطها منخفض، وهذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، وما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية على دراية مسبقة ببعد النشاط البدني للصحة واللياقة.

- المتوسط العام **للمجموعة التجريبية (بعدي)** يقدر بـ 4.67 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع جداً [4.2-5] حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.105 بأهمية نسبية مرتفعة جداً تقدر بـ 90.87 % ضمن المجال المرتفع جداً [80-100] -مع العلم أن العبارات السالبة تم معالجتها مسبقاً قبل بداية حساب المتوسطات وفق القيم المعكوسة كما تم توضيحه سابقاً-، وعليه معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة جداً ما عدا العبارة 36 والتي زاد انخفاض متوسطها، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية تحسنت وجهة نظرهم بشكل كبير حول بعد النشاط البدني للصحة واللياقة.

البعد الثالث: النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة.

الجدول رقم (30): ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة.

العبارة	المجموعة الضابطة (قبلي)			المجموعة الضابطة (بعدي)			المجموعة التجريبية (قبلي)			المجموعة التجريبية (بعدي)		
/	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)
01	2,50	,506	50,00	2,25	,438	45,00	3,25	,839	65,00	1,45	,504	29,00
07	2,55	,901	51,00	2,00	,000	40,00	2,00	,000	40,00	1,27	,451	25,40
13	2,77	,831	55,40	2,00	,000	40,00	1,75	,438	35,00	2,27	1,086	45,40
22	2,00	,000	40,00	2,00	,000	40,00	1,70	,462	34,00	1,77	,424	35,40
28	3,00	1,012	60,00	2,66	,834	53,20	2,25	,438	45,00	2,11	1,061	42,20
38	3,70	1,069	74,00	3,50	,876	70,00	3,50	,876	70,00	3,82	1,603	76,40
42	2,84	,861	56,80	2,59	,542	51,80	2,23	,424	44,60	2,00	,778	40,00
50	3,09	1,007	61,80	2,00	,000	40,00	2,00	,000	40,00	1,50	,506	30,00

53	3,75	,438	75,00	4,61	,493	92,20	4,00	,000	80,00	5,00	,000	100,00
المجموع	2.91	0.179	58.23	2.62	0.073	52.47	2.52	0.239	50.40	2.36	0.235	47.12

المصدر: بالاعتماد على برنامج SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول رقم (30) أن:

- المتوسط **العام للمجموعة الضابطة (قبلي)** يقدر بـ 2.91 وهو ينتمي إلى المجال المتوسط [2.6-3.4[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.179 بأهمية نسبية متوسطة تقدر بـ 58.23% ضمن المجال المتوسط دائماً [40-60[-مع العلم أن العبارات السالبة تم معالجتها مسبقاً قبل بداية حساب المتوسطات وفق القيم المعكوسة كما تم توضيحه سابقاً-، وهذا لكون معظم عبارات البعد كانت قيمتها متوسطة إلى منخفضة، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة الضابطة يرون أن بعد النشاط البدني يرفع من التوتر والمخاطرة أي كخبرة توتر ومخاطرة.

- المتوسط العام **للمجموعة الضابطة (بعدي)** يقدر بـ 2.62 إلى المجال المتوسط [2.6-3.4[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.073 بأهمية نسبية متوسطة تقدر بـ 52.47% ضمن المجال المتوسط دائماً [40-60[-مع العلم أن العبارات السالبة تم معالجتها مسبقاً قبل بداية حساب المتوسطات وفق القيم المعكوسة كما تم توضيحه سابقاً-، وعليه معظم عبارات البعد كانت قيمتها متوسطة إلى منخفضة ، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة الضابطة تحسنت وجهة نظرهم بشكل ملحوظ حول بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة أي انخفضت درجة التوتر والمخاطرة.

- المتوسط العام **للمجموعة التجريبية (قبلي)** يقدر بـ 2.52 وهو ينتمي إلى المجال المنخفض [1.08-2.6[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.239 بأهمية نسبية متوسطة تقدر بـ 50.40 % ضمن المجال المتوسط [40-60[-مع العلم أن العبارات السالبة تم معالجتها مسبقاً قبل بداية حساب المتوسطات وفق القيم المعكوسة كما تم توضيحه سابقاً-، وعليه معظم عبارات البعد كانت قيمتها متوسطة إلى منخفضة جداً، وهذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، وما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية يرون أن بعد النشاط البدني يرفع من التوتر والمخاطرة أي كخبرة توتر ومخاطرة.

- المتوسط العام **للمجموعة التجريبية (بعدي)** يقدر بـ 2.36 وهو ينتمي إلى المجال المنخفض [1.08-2.6[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.235 بأهمية نسبية متوسطة تقدر بـ 47.12 % ضمن المجال المتوسط [40-60[-مع العلم أن العبارات السالبة تم معالجتها مسبقاً قبل بداية حساب المتوسطات وفق القيم المعكوسة كما تم توضيحه سابقاً-، وعليه معظم عبارات البعد كانت قيمتها منخفضة إلى منخفضة جدا، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية تحسنت وجهة نظرهم بشكل ملحوظ حول بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة أي انخفضت درجة التوتر والمخاطرة.

البعد الرابع: النشاط البدني كخبرة جمالية.

الجدول رقم (31): ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات بعد النشاط البدني كخبرة جمالية.

العبارة	المجموعة الضابطة (قبلي)			المجموعة الضابطة (بعدي)			المجموعة التجريبية (قبلي)			المجموعة التجريبية (بعدي)		
/	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)
03	4,00	,000	80,00	4,05	,680	81,00	4,25	,839	85,00	4,75	,438	95,00
08	4,00	,000	80,00	4,25	,438	85,00	4,00	,715	80,00	4,73	,451	94,60
14	4,50	,876	90,00	4,48	,505	89,60	3,00	,715	60,00	4,50	,506	90,00
30	4,16	,645	83,20	4,50	,506	90,00	3,75	,438	75,00	4,20	,408	84,00
33	3,75	,438	75,00	4,14	,347	82,80	3,36	,487	67,20	4,09	,709	81,80
35	4,00	,000	80,00	4,00	,000	80,00	3,41	,497	68,20	4,59	,497	91,80
41	4,00	,000	80,00	4,23	,424	84,60	3,23	,424	64,60	4,30	,462	86,00
المجموع	4.06	0.132	81.17	4.23	0.145	84.60	3.57	0.409	71.4	4.45	0.318	89.00

المصدر: بالاعتماد على برنامج SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول رقم (31) أن:

- المتوسط العام **للمجموعة الضابطة (قبلي)** يقدر بـ 4.06 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.132 بأهمية نسبية مرتفعة جدا تقدر بـ 81.174 % ضمن المجال المرتفع جدا دائما [80-100]، وهذا لكون معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة، وهذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة الضابطة على دراية مسبقة ببعد النشاط البدني كخبرة جمالية.

- المتوسط العام **للمجموعة الضابطة (بعدي)** يقدر بـ 4.23 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع جدا [4.2-5] حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.145 بأهمية نسبية مرتفعة جدا تقدر بـ 84.60 % ضمن المجال المرتفع جدا دائما [80-100]، وعليه معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة وهذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة الضابطة تحسنت وجهة نظرهم بشكل ملحوظ حول بعد النشاط البدني كخبرة جمالية.

- المتوسط العام **للمجموعة التجريبية (قبلي)** يقدر بـ 3.57 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.409 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 71.40 % ضمن المجال المرتفع [60-80[وعليه معظم عبارات البعد كانت قيمتها متوسط إلى مرتفعة، هذا ما توضحه درجات

إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، وما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية على دراية مسبقة ببعد النشاط البدني كخبرة جمالية.

- المتوسط العام **للمجموعة التجريبية (بعدي)** يقدر بـ 4.45 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع جدا [4.2-5] حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.318 بأهمية نسبية مرتفعة جدا تقدر بـ 89.00 % ضمن المجال المرتفع جدا دائما [80-100]، وعليه معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية تحسنت وجهة نظرهم بشكل كبير حول بعد النشاط البدني كخبرة جمالية.

البعد الخامس: النشاط البدني لخفض التوتر.

الجدول رقم (32): ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات بعد النشاط البدني لخفض التوتر.

العبارة	المجموعة الضابطة (قبلي)			المجموعة الضابطة (بعدي)			المجموعة التجريبية (قبلي)			المجموعة التجريبية (بعدي)		
/	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)
12	4,25	,438	85,00	4,00	,000	80,00	4,20	,408	84,00	4,75	,438	95,00
16	4,00	,000	80,00	4,00	,000	80,00	4,50	,506	90,00	5,00	,000	100,00
21	3,70	,462	74,00	4,00	,000	80,00	4,00	,000	80,00	5,00	,000	100,00
26	4,00	,000	80,00	4,00	,000	80,00	4,00	,000	80,00	5,00	,000	100,00
31	3,73	,451	74,60	4,23	,424	84,60	3,25	,839	65,00	4,73	,451	94,60
37	4,00	,000	80,00	4,25	,438	85,00	4,25	,438	85,00	5,00	,000	100,00
44	4,00	,000	80,00	4,50	,506	90,00	4,00	,000	80,00	4,70	,462	94,00
51	3,95	,302	79,00	4,27	,451	85,40	4,00	,000	80,00	5,00	,000	100,00
54	2,95	1,077	59,00	3,00	2,023	60,00	3,50	,876	70,00	4,50	,506	90,00
المجموع	3.84	0.146	76.87	4.03	0.159	80.56	3.97	0.139	79.34	4.85	0.117	97.07

المصدر: بالاعتماد على برنامج SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول رقم (32) أن:

- المتوسط العام للمجموعة الضابطة (قبلي) يقدر بـ 3.84 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.146 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 76.87 % ضمن المجال المرتفع دائماً [60-80[-مع العلم أن العبارات السالبة تم معالجتها مسبقاً قبل بداية حساب المتوسطات وفق القيم المعكوسة كما تم توضيحه سابقاً-، وهذا لكون معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة ما عدا العبارة 54 والتي متوسطها منخفض، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في

الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة الضابطة على دراية مسبقة ببعد النشاط البدني لخفض التوتر.

- المتوسط العام **للمجموعة الضابطة (بعدي)** يقدر بـ 4.03 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.159 بأهمية نسبية مرتفعة جداً تقدر بـ 80.56 % ضمن المجال المرتفع جداً [80-100[-مع العلم أن العبارات السالبة تم معالجتها مسبقاً قبل بداية حساب المتوسطات وفق القيم المعكوسة كما تم توضيحه سابقاً-، وعليه معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة جداً، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة الضابطة تحسنت وجهة نظرهم بشكل ملحوظ حول بعد النشاط البدني لخفض التوتر.

- المتوسط العام **للمجموعة التجريبية (قبلي)** يقدر بـ 3.97 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.139 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 79.34 % ضمن المجال المرتفع دائماً [60-80[-مع العلم أن العبارات السالبة تم معالجتها مسبقاً قبل بداية حساب المتوسطات وفق القيم المعكوسة كما تم توضيحه سابقاً-، وعليه معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، وما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية على دراية مسبقة ببعد النشاط البدني لخفض التوتر.

- المتوسط العام **للمجموعة التجريبية (بعدي)** يقدر بـ 4.85 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع جداً [4.2-5] حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.117 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 97.07 % ضمن المجال المرتفع جداً [80-100[-مع العلم أن العبارات السالبة تم معالجتها مسبقاً قبل بداية حساب المتوسطات وفق القيم المعكوسة كما تم توضيحه سابقاً-، وعليه معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة جداً، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية تحسنت وجهة نظرهم بشكل كبير حول بعد النشاط البدني لخفض التوتر.

البعد السادس: النشاط البدني للتفوق الرياضي.

الجدول رقم (33): ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية حول عبارات بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي.

العبارة	المجموعة الضابطة (قبلي)			المجموعة الضابطة (بعدي)			المجموعة التجريبية (قبلي)			المجموعة التجريبية (بعدي)		
/	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)
02	2,98	,731	59,60	2,25	,438	45,00	4,00	,000	80,00	5,00	,000	100,00
05	1,73	,451	34,60	1,48	,505	29,60	2,75	,438	55,00	3,09	,884	61,80
09	2,80	,851	56,00	3,50	,506	70,00	3,23	,831	64,60	3,45	,504	69,00

24	2,00	,000	40,00	2,00	,000	40,00	1,36	,487	27,20	2,25	,438	45,00
34	3,50	,506	70,00	3,70	,462	74,00	3,14	,347	62,80	3,91	,709	78,20
43	4,16	,645	83,20	4,50	,506	90,00	4,00	,000	80,00	4,20	,408	84,00
46	2,00	,000	40,00	1,70	,462	34,00	2,73	,451	54,60	2,70	,509	54,00
52	2,00	,000	40,00	1,75	,438	35,00	2,75	1,102	55,00	2,00	,000	40,00
المجموع	2.64	0.225	52.90	2.34	0.145	46.82	2.99	0.369	59.89	3.41	0.213	68.31

المصدر: بالاعتماد على برنامج SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول رقم (33) أن:

- المتوسط العام **للمجموعة الضابطة (قبلي)** يقدر بـ 2.64 وهو ينتمي إلى المجال المتوسط [2.6-3.4[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.225 بأهمية نسبية متوسطة تقدر بـ 52.90 % ضمن المجال المتوسط دائماً [40-60[-مع العلم أن العبارات السالبة تم معالجتها مسبقاً قبل بداية حساب المتوسطات وفق القيم المعكوسة كما تم توضيحه سابقاً-، وهذا لكون معظم عبارات البعد كانت قيمتها متوسطة ما عدا العبارة 5 قيمتها منخفضة والعبارة 43 مرتفعة، وهذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة الضابطة على دراية مسبقة ولو بنسبة متوسطة ببعد النشاط البدني للتفوق الرياضي.

- المتوسط العام **للمجموعة الضابطة (بعدي)** يقدر بـ 2.34 وهو ينتمي إلى المجال المنخفض [1.08-2.6[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.145 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 59.89 % ضمن المجال المتوسط [40-60[-مع العلم أن العبارات السالبة تم معالجتها مسبقاً قبل بداية حساب المتوسطات وفق القيم المعكوسة كما تم توضيحه سابقاً-، وعليه معظم عبارات البعد كانت قيمتها متوسطة إلى منخفضة والعبارات 05 و46 و52 هي الأقل، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة الضابطة تراجعت وجهة نظرهم بشكل ملحوظ حول بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي.

- المتوسط **العام للمجموعة التجريبية (قبلي)** يقدر بـ 2.99 وهو ينتمي إلى المجال المتوسط [2.6-3.4[حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.369 بأهمية نسبية متوسطة تقدر بـ 52.90 % ضمن المجال المتوسط دائماً [40-60[مع العلم أن العبارات السالبة تم معالجتها مسبقاً قبل بداية حساب المتوسطات وفق القيم المعكوسة كما تم توضيحه سابقاً-، وعليه معظم عبارات البعد كانت قيمتها متوسطة والعبارة 24 هي الأقل، هذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، وما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية على دراية مسبقة ولو بشكل بسيط ببعد النشاط البدني للتفوق الرياضي.

- المتوسط العام **للمجموعة التجريبية (بعدي)** يقدر بـ 3.41 وهو ينتمي إلى المجال المرتفع [3.4-4.2] حيث قدر الإنحراف المعياري بـ 0.213 بأهمية نسبية مرتفعة تقدر بـ 68.13 % ضمن المجال المرتفع [60-80[-مع العلم أن العبارات السالبة تم معالجتها مسبقاً قبل بداية حساب المتوسطات وفق القيم المعكوسة كما تم توضيحه سابقاً-، وعليه معظم عبارات البعد كانت قيمتها مرتفعة والعبارة 2 هي الأعلى

من ناحية التقييم بمتوسط قدره 5.00، وهذا ما توضحه درجات إجابات معظم أفراد العينة الموضحة في الملحق، هذا ما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية تحسنت وجهة نظرهم بشكل ملحوظ حول بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي.

6-1-2- ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية للمقاييس التجميعية:

الجدول رقم (34): ملخص إجابات أفراد العينة الضابطة والتجريبية للمقاييس التجميعية.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية (%)
الوعي الصحي المجموعة الضابطة (قبلي)	3.45	0.036	69,10
الوعي الصحي المجموعة الضابطة (بعدي)	3.86	0.087	77,20
الوعي الصحي المجموعة التجريبية (قبلي)	3.52	0.116	70,49
الوعي الصحي المجموعة التجريبية (بعدي)	4.32	0.060	86,36
الاتجاهات نحو النشاط البدني المجموعة الضابطة (قبلي)	3.46	0.044	69.20
الاتجاهات نحو النشاط البدني المجموعة الضابطة (بعدي)	3.55	0.041	71.00
الاتجاهات نحو النشاط البدني المجموعة التجريبية (قبلي)	3.42	0.182	68.40
الاتجاهات نحو النشاط البدني المجموعة التجريبية (بعدي)	4.04	0.095	80.80

المصدر: بالاعتماد على برنامج SPSS.26

6-1-3- اختبار الفرضيات الفرعية:

قبل القيام باختبار الفرضيات يجب أولاً التأكد من مدى وجود تجانس في التباين بين المجموعات الضابطة والتجريبية بالنسبة للقياس القبلي والقياس البعدية، وذلك كأحد الشروط للقيام بالاختبارات "المعلمية" والتي من بينها اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين من خلال القيام باختبار التجانس كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (35): مستوى دلالة اختبار التجانس.

	المتوسط الحسابي	مستوى دلالة اختبار التجانس
الوعي الصحي المجموعة الضابطة (قبلي)	3.45	0.000
الوعي الصحي المجموعة الضابطة (بعدي)	3.86	
الوعي الصحي المجموعة التجريبية (قبلي)	3.52	0.000
الوعي الصحي المجموعة التجريبية (بعدي)	4.32	
الاتجاهات نحو النشاط البدني المجموعة الضابطة (قبلي)	3.46	0.045
الاتجاهات نحو النشاط البدني المجموعة الضابطة (بعدي)	3.55	
الاتجاهات نحو النشاط البدني المجموعة التجريبية (قبلي)	3.42	0.000
الاتجاهات نحو النشاط البدني المجموعة التجريبية (بعدي)	4.04	

المصدر: بالاعتماد على برنامج SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول رقم (34) أن مستوى دلالة اختبار التجانس اللامعلمي هي كلها أقل من مستوى المعنوية $\alpha=0.05$ لكافة المجموعات الضابطة والتجريبية سواء في القياس القبلي أو البعدي ما يعني

وجود تجانس في التباين بين مختلف المجموعات وعليه يمكن إجراء اختبار " ت" لعينيتين مرتبطتين ما دام التجانس محققاً **ونختبر الفرضيات الفرعية الأربعة الأولى.**

- **الفرضية الفرعية الأولى:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

- **الفرضية الصفرية H_0:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.
- **الفرضية البديلة H_1:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

الجدول رقم (36): اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين للفرضية الفرعية الأولى.

العينة	المتوسط الحسابي	معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	دلالة الاختبار	قيمة د لمعامل كوهين	قرار قبول/رفض الفرضية
الوعي الصحي المجموعة الضابطة (قبلي)	3.45	0.690	-0.405	0.089	-30.122	0.000	4.61	رفض الفرضية الصفرية
الوعي الصحي المجموعة الضابطة (بعدي)	3.86	دلالة معامل الارتباط	درجات الحرية					
		0.045	43					H_0

المصدر: بالاعتماد على برنامج SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول رقم (36) أن هناك فرق بين المتوسط الحسابي للوعي الصحي للمجموعة الضابطة (قبلي) والمتوسط الحسابي للوعي الصحي للمجموعة الضابطة (بعدي) لصالح القياس البعدي، حيث قيمة معامل الارتباط بين العينتين مرتفعة وقدرت بـ 69 % وهي دالة إحصائياً بمستوى دلالة يقدر بـ 0.045 وهو أقل من مستوى المعنوية α=0.05 وبالتالي فهناك ارتباط مرتفع دال إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي، وقدرت قيمة "ت" المحسوبة بـ 30.122-، والفرق بين المتوسطين والذي قدر بـ 0.405- دال احصائياً لأن مستوى دلالة الاختبار قدرت بـ 0.000 وهي أقل من α=0.05 وهذا لصالح القياس البعدي لأن الإشارة سالبة ما يعني وجود تحسن في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي وعليه **نقبل الفرضية البديلة والتي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي"**، ما يعني أن هناك **"أثر للوحدات التعليمية الإعتيادية"**، على المتغير التابع وقيمته d=4.61 هذا الأثر حجمه كبير لأنه يفوق قيمة 0.8 المتعارف عليها لمعامل كوهين والتي عندها يكون الأثر كبيراً.

- **الفرضية الفرعية الثانية:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

- **الفرضية الصفرية H_0:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.
- **الفرضية البديلة H_1:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

الجدول رقم (37): اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين للفرضية الفرعية الثانية.

العينة	المتوسط الحسابي	معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	دلالة الاختبار	قيمة د لمعامل كوهين	قرار قبول/رفض الفرضية
الاتجاهات نحو النشاط البدني المجموعة الضابطة (قبلي)	3.46	0.714	-0.092	0.060	-10.262	0.000	1.53	رفض الفرضية الصفرية
الاتجاهات نحو النشاط البدني المجموعة الضابطة (بعدي)	3.55	دلالة معامل الارتباط	درجات الحرية					
		0.040	43					H_0

المصدر: بالاعتماد على برنامج SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول رقم (37) أن هناك فرق بين المتوسط الحسابي الاتجاهات نحو النشاط البدني المجموعة الضابطة (قبلي) والمتوسط الحسابي الاتجاهات نحو النشاط البدني المجموعة الضابطة (بعدي) لصالح القياس البعدي، حيث قيمة معامل الارتباط بين العينتين مرتفعة وقدرت بـ 71.4 % وهي دالة إحصائيا بمستوى دلالة يقدر بـ 0.040 وهو أقل من مستوى المعنوية α=0.05 وبالتالي فهناك ارتباط مرتفع دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي، وقدرت قيمة "ت" المحسوبة بـ 10.262-، والفرق بين المتوسطين والذي قدر بـ 0.092- دال احصائيا لأن مستوى دلالة الاختبار قدرت بـ 0.000 وهي أقل من α=0.05 وهذا لصالح القياس البعدي لأن الإشارة سالبة ما يعني وجود تحسن في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي **وعليه نقبل الفرضية البديلة والتي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي"**، ما يعني أن هناك "**أثر للوحدات التعليمية الإعتيادية**"، على المتغير

التابع وقيمته d=1.53 هذا الأثر حجمه متوسط لأنه يفوق قيمة 0.5 المتعارف عليها لمعامل كوهين والتي عندها يكون الأثر متوسطاً.

- **الفرضية الفرعية الثالثة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

- **الفرضية الصفرية H_0:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- **الفرضية البديلة H_1:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

الجدول رقم (38): اختبار ت لعينتين مرتبطتين للفرضية الفرعية الثالثة.

العينة	المتوسط الحسابي	معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	دلالة الاختبار	قيمة د لمعامل كوهين	قرار قبول/رفض الفرضية
الوعي الصحي المجموعة التجريبية (قبلي)	3.52	0.841	-0.793	0.133	-39.572	0.000	6.01	رفض الفرضية الصفرية
الوعي الصحي المجموعة التجريبية (بعدي)	4.32	دلالة معامل الارتباط	درجات الحرية					
		0.000	43					H_0

المصدر: بالاعتماد على برنامج SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول رقم (38) أن هناك فرق بين المتوسط الحسابي للوعي الصحي للمجموعة التجريبية (قبلي) والمتوسط الحسابي للوعي الصحي للمجموعة التجريبية (بعدي) لصالح القياس البعدي، حيث قيمة معامل الارتباط بين العينتين مرتفعة وقدرت بـ 84.1 % وهي دالة إحصائياً بمستوى دلالة يقدر بـ 0.000 وهو أقل من مستوى المعنوية α=0.05 وبالتالي فهناك ارتباط مرتفع جداً دال إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي، وقدرت قيمة "ت" المحسوبة بـ 39.572-، والفرق بين المتوسطين والذي قدر بـ 0.793- دال احصائياً لأن مستوى دلالة الاختبار قدرت بـ 0.000 وهي أقل من α=0.05 وهذا لصالح القياس البعدي لأن الإشارة سالبة ما يعني وجود تحسن في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي وعليه **نقبل الفرضية البديلة والتي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي"**، ما يعني أن هناك "**أثر لتطبيق وحدات تعليمية مقترحة**"، على المتغير التابع وقيمته d=6.01 هذا الأثر حجمه كبير لأنه يفوق قيمة 0.8 المتعارف عليها لمعامل كوهين والتي عندها يكون الأثر كبيراً.

- **الفرضية الفرعية الرابعة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

- **الفرضية الصفرية H_0:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- **الفرضية البديلة H_1:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

الجدول رقم (39): اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين للفرضية الفرعية الرابعة.

العينة	المتوسط الحسابي	معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	دلالة الاختبار	قيمة د لمعامل كوهين	قرار قبول/رفض الفرضية
الاتجاهات نحو النشاط البدني المجموعة التجريبية (قبلي)	3.42	0.820	-0.617	0.186	-21.932	0.000	3.31	رفض الفرضية الصفرية
الاتجاهات نحو النشاط البدني المجموعة التجريبية (بعدي)	4.04	دلالة معامل الارتباط	درجات الحرية					
		0.001	43					H_0

المصدر: بالاعتماد على برنامج SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول رقم (39) أن هناك فرق بين المتوسط الحسابي للاتجاهات نحو النشاط البدني المجموعة التجريبية (قبلي) والمتوسط الحسابي للاتجاهات نحو النشاط البدني المجموعة التجريبية (بعدي) لصالح القياس البعدي، حيث قيمة معامل الارتباط بين العينتين مرتفعة وقدرت بـ 82.0 % وهي دالة إحصائيا بمستوى دلالة يقدر بـ 0.001 وهو أقل من مستوى المعنوية α=0.05 وبالتالي فهناك ارتباط مرتفع جدا دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي، وقدرت قيمة "ت" المحسوبة بـ 21.932-، والفرق بين المتوسطين والذي قدر بـ 0.617- دال احصائيا لأن مستوى دلالة الاختبار قدرت بـ 0.000 وهي أقل من α=0.05 وهذا لصالح القياس البعدي لأن الإشارة سالبة ما يعني وجود تحسن في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي وعليه **نقبل الفرضية البديلة والتي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي"**، ما يعني أن هناك "**أثر لتطبيق وحدات تعليمية مقترحة**"، على

المتغير التابع وقيمته d=3.31 هذا الأثر حجمه كبير لأنه يفوق قيمة 0.8 المتعارف عليها لمعامل كوهين والتي عندها يكون الأثر كبيراً.

- **الفرضية الفرعية الخامسة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- **الفرضية الصفرية H_0:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- **الفرضية البديلة H_1:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

الجدول رقم (40): اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للفرضية الفرعية الخامسة.

العينة	المتوسط الحسابي	معامل فيشر	الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	دلالة الاختبار	قيمة مربع إيتا	قرار قبول/رفض الفرضية
الوعي الصحي المجموعة الضابطة (بعدي)	3.86	3.138	-0.458	0.016	28.752	0.000	0.906	رفض الفرضية الصفرية
الوعي الصحي المجموعة التجريبية (بعدي)	4.32	دلالة اختبار لوفيني	درجات الحرية					
		0.080	86					H_0

المصدر: بالاعتماد على برنامج SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول رقم (40) أن هناك فرق بين المتوسط الحسابي الوعي الصحي المجموعة الضابطة (بعدي) والمتوسط الحسابي الوعي الصحي المجموعة التجريبية (بعدي) لصالح المجموعة التجريبية، حيث بناء على مستوى دلالة اختبار تجانس التباين لوفيني والتي قدرت بـ 0.080 وهي أكبر من مستوى المعنوية α=0.05 ما يعني أن هناك تجانس في التباين بين العينتين المستقلتين الضابطة والتجريبية وعليه نعتمد من نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين على نتائج السطر الأول، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة بـ 28.752، والفرق بين المتوسطين والذي قدر بـ 0.458- دال احصائياً لأن مستوى دلالة الاختبار قدرت بـ 0.000 وهي أقل من α=0.05 وهذا لصالح المجموعة التجريبية لأن الإشارة سالبة ما يعني وجود تحسن في الوعي الصحي البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة وعليه **نقبل الفرضية البديلة والتي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية"**، ما يعني أن هناك "**أثر لتطبيق وحدات تعليمية مقترحة**"، في مستوى الوعي الصحي نحو ممارسة النشاط الرياضي

لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة وقيمته eta square=0.906 هذا الأثر حجمه كبير لأنه يفوق قيمة 0.14 المتعارف عليها معامل إيتا مربع والتي عندها يكون الأثر كبيراً.

الفرضية الفرعية السادسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- **الفرضية الصفرية H_0:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- **الفرضية البديلة H_1:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

الجدول رقم (41): اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للفرضية الفرعية السادسة.

العينة	المتوسط الحسابي	معامل فيشر	الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	دلالة الاختبار	قيمة مربع إيتا	قرار قبول/رفض الفرضية
الاتجاهات نحو النشاط البدني المجموعة الضابطة (بعدي)	3.55	7.179	-0.487	0.011	-44.610	0.000	0.959	رفض الفرضية الصفرية
الاتجاهات نحو النشاط البدني المجموعة التجريبية (بعدي)	4.04	دلالة اختبار لوفيني	درجات الحرية					
		0.303	86					H_0

المصدر: بالاعتماد على برنامج SPSS.26

نلاحظ من خلال الجدول رقم (41) أن هناك فرق بين المتوسط الحسابي للاتجاهات نحو النشاط البدني للمجموعة الضابطة (بعدي) والمتوسط الحسابي للاتجاهات نحو النشاط البدني المجموعة التجريبية (بعدي) لصالح المجموعة التجريبية، حيث بناء على مستوى دلالة اختبار تجانس التباين لوفيني والتي قدرت بـ 0.303 وهي أكبر من مستوى المعنوية α=0.05 ما يعني أن هناك تجانس في التباين بين العينتين المستقلتين الضابطة والتجريبية وعليه نعتمد من جدول نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين على نتائج السطر الأول، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة بـ 44.610-، والفرق بين المتوسطين والذي قدر بـ 0.487- دال احصائيا لأن مستوى دلالة الاختبار ككل قدرت بـ 0.000 وهي أقل من α=0.05 وهذا

لصالح المجموعة التجريبية لأن الإشارة سالبة ما يعني وجود تحسن في الاتجاهات نحو النشاط البدني البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة وعليه **نقبل الفرضية البديلة والتي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية"**، ما يعني أن هناك **"أثر لتطبيق وحدات تعليمية مقترحة"**، في الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة وقيمته eta square=0.959 هذا الأثر حجمه كبير لأنه يفوق قيمة 0.14 المتعارف عليها لمعامل إيتا مربع والتي عندها يكون الأثر كبيراً.

6-1-4- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الرئيسية:

بناءً على ما سبق ومن خلال اختبار الفرضيات الفرعية للدراسة والتي تحققت في صورتها الجزئية جميعاً وذلك بعد اختبارها إحصائياً ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية(spss v26) ، وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة حيث تم التأكد من وجود الفروقات بين القياس القبلي والبعدي على حد سواء للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، هذا من خلال المتوسطات الحسابية أولاً والتي دلت جميعها على **وجود تحسن** بالنسبة للوعي الصحي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي، وهذه الفروقات وجدت أنها دالة إحصائياً جميعاً حتى بالنسبة **للفرق البسيط** في العينة الضابطة التي **لم تُطبق** عليها الوحدات التعليمية المقترحة ونستدل على ذلك بنتائج اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين للفروقات بين القياس القبلي والبعدي، ونتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للفروقات بين العينة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي، وكذا حجم الأثر المرفق مع كل فرق والذي أكد على وجود **"أثر للمتغير المستقل الوحدات التعليمية المقترحة"**، على كل من الوعي الصحي والاتجاهات نحو النشاط الرياضي، وعليه نستنتج في الأخير أن الفرضية الرئيسية **للدراسة تحققت بصورة كلية** من خلال تحقق فرضياتها الجزئية أي **لتطبيق وحدات تعليمية مقترحة أثر في تحسين مستوى الوعي الصحي وتعديل الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.**

6-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

في ضوء الدراسة التي تم إجراؤها، ومن خلال التطبيق الدقيق لمختلف الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها للتحقق بدقة من صحة الفرضيات قيد البحث، وبعد الفحص والتحليل الشاملين للبيانات الناتجة المستقاة من الدراسة، يسعى الباحث إلى مناقشة وتحليل تفسيري لهذه النتائج بما يتماشى مع الأطر النظرية المعمول بها والنتائج ذات الصلة من الدراسات السابقة، كما هو موضح:

أظهر التحليل الإحصائي الذي تم إجراؤه على النتائج المستمدة من تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة بوضوح تأثيرًا إيجابيًا كبيرًا في تعزيز مستوى الوعي الصحي وتعديل للاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بشكل فعال، والذي تضمن الملاحظات والرؤى التفصيلية التالية:

6-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

التي نصت على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي".

استنادًا إلى الفرضية المذكورة أعلاه، بالإضافة إلى النتائج الإحصائية التي تم استخلاصها بدقة وعرضها من خلال الجدول رقم (36)، والتي بينت وجود تحسن في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، وعليه نقبل الفرضية البديلة والتي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي"، ما يعني أن هناك "**أثر للوحدات التعليمية الإعتيادية**"، على مستوى الوعي الصحي وقيمته d=4.61 هذا الأثر حجمه كبير لأنه يفوق قيمة 0.8 المتعارف عليها لمعامل كوهين والتي عندها يكون الأثر كبيراً. وبالرجوع أولاً لمختلف القراءات للخلفية النظرية التي أكدت بأن المدرسة ليست مكانًا للتعليم الأكاديمي فقط، بل مصنعًا للأجيال الصحية الواعية فعندما تُدمج التوعية الصحية بالحياة المدرسية اليومية، يصبح المتعلمين سفراء للصحة في أسرهم ومجتمعاتهم، مما يُحدث تأثيرًا تراكميًا يُحسّن جودة الحياة على المدى الطويل؛ ثانياً للدراسات السابقة **نثبت صحة الفرضية الأولى**، وهذا ما يتفق مع دراسة القص صليحة (2021)، لغرض تقييم مستوى الوعي الصحي الرياضي لدى تلاميذ المدارس المتوسطة، حيث وجدت الدراسة أن التلاميذ أظهروا مستويات عالية من الوعي الصحي الرياضي، فقد يشجع ذلك المدارس على مواصلة أو تعزيز برامج التثقيف الصحي الخاصة بها، ويشير هذا إلى أن المتعلمين على دراية عامة بالقضايا المتعلقة بالصحة والممارسة الرياضية، وهي نتيجة إيجابية لتعليمهم الأنشطة الرياضية في مرحلة التعليم المتوسطة، بالإضافة إلى ذلك أشارت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الوعي الصحي الرياضي على أساس الجنس أو المستوى التعليمي العام، هذا يعني أن كلاً من المتعلمين (ذكور وإناث)، وكذلك الطلاب ذوي المستويات التعليمية المختلفة، أظهروا مستويات مماثلة من الوعي الصحي؛ وتتفق هذه الفرضية كذلك مع دراسة عيسى براهيمي وآخرون (2016)، التي أجريت على عينة من الممارسين وغير الممارسين لدرس التربية البدنية والرياضية، من مؤسسات تعليمية بالجزائر بغرض معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين المجموعتين، وذلك من خلال ثلاثة أبعاد رئيسية: الصحة الشخصية، النشاط الرياضي، والتغذية، حيث أظهرت نتائج الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في جميع الأبعاد الثلاثة، فقد سجل تلاميذ الممارسين مستويات أعلى من الوعي الصحي في الصحة الشخصية (متوسط 2.62 مقابل 2.13)، والنشاط الرياضي (متوسط 2.60 مقابل 1.87)، والتغذية (متوسط 2.57 مقابل 2.26)، مشيرةً إلى دور التربية البدنية والرياضية في تعزيز الوعي الصحي، وتعديل السلوك الصحي لدى التلاميذ، كما أكدت الدراسة على دور المعلم في توفير المعلومات والتوجيه الصحي، وتشكيل سلوكيات صحية إيجابية لدى التلاميذ، وأشارت إلى أهمية العوامل الأخرى، مثل شخصية المعلم، خبرته، نوع

الأنشطة المقدمة، ودور الأسرة والمؤسسات التربوية في تنمية الوعي الصحي. في الختام خلصت الدراسة إلى أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي على مستوى الوعي الصحي لدى المتعلمين وذلك من خلال اكتسابهم للمعرفة والمعلومات الصحية، وتطبيقها في سلوكياتهم اليومية.

6-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

التي نصت على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي".

إستنادًا إلى الفرضية المذكورة أعلاه، بالإضافة إلى النتائج الإحصائية التي تم استخلاصها بدقة وعرضها من خلال الجدول رقم (37)، والتي بينت وجود تحسن في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، وعليه نقبل الفرضية البديلة والتي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي"، ما يعني أن هناك "**أثر للوحدات التعليمية الإعتيادية**"، على المتغير التابع وقيمته d=1.53 هذا الأثر حجمه متوسط لأنه يفوق قيمة 0.5 المتعارف عليها لمعامل كوهين والتي عندها يكون الأثر متوسطاً.

. وبالرجوع أولاً لمختلف القراءات للخلفية النظرية التي أكدت بأن التربية البدنية تلعب دورًا أساسيًا في تعديل الاتجاهات (المواقف والسلوكيات) نحو الأنشطة الرياضية، سواء على المستوى الفردي أو المجتمعي، فهي ليست مجرد حصص لتحريك الجسم، بل وسيلة تربوية لتعزيز القيم الإيجابية وتغيير المفاهيم الخاطئة حول الممارسة الرياضية، فعندما تُقدم بشكل إبداعي وشامل، تُصبح حصص التربية البدنية اللقاح الأول ضد الكسل وأمراض العصر، وتزرع اتجاهات إيجابية تدوم مدى الحياة؛ ثانياً للدراسات السابقة **نثبت صحة الفرضية الثانية**، وهذا ما يتفق مع دراسة أرفيس زوبير، وأوشن بوزيد (2019)، بغرض دراسة العلاقة بين اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني الرياضي ودافعيتهم نحو الإنجاز الرياضي ليتم تفسير هذه العلاقة من خلال الربط بين مختلف أبعاد اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني ودافعيتهم. فمثلاً، ارتبطت الإيجابية في البعد الاجتماعي بقدرة التلاميذ على تكوين علاقات قوية مع زملائهم، مما يعزز دافعيتهم. أما البعد المتعلق بالصحة واللياقة، فقد أظهر أن وعي التلاميذ بأهمية اللياقة البدنية في تحقيق النتائج الرياضية يؤثر إيجاباً على دافعيتهم. كما فسرت العلاقة من خلال ربط الخبرات الجمالية والتي تهدف إلى الكمال في الأداء الرياضي، وخفض التوتر من خلال الرياضة، والتفوق الرياضي كهدف رئيسي، بزيادة دافعية الإنجاز، كما أوصت الدراسة بإعادة النظر في تخطيط البرامج التعليمية لتعزيز مكانة التربية البدنية والرياضية، وتوفير الإمكانيات المادية اللازمة، وتكوين كفاءات عالية في هذا المجال، ونشر الوعي بأهمية النشاط الرياضي من خلال وسائل الإعلام المختلفة؛ وتختلف هذه الفرضية مع دراسة بوغالية فايزة وآخرون (2020)، بغرض الكشف عن العلاقة بين الكفاءة التدريسية لأستاذ التربية البدنية والرياضة، واتجاهات الإناث في مرحلة التعليم المتوسط نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي، مُفسّرين في نتائجها ضعف العلاقة بين الكفاءة التدريسية واتجاهات التلميذات في بعض

الأبعاد، بضعف كفاءة المعلمين في بعض الجوانب، كضعف التخطيط، التواصل، والتقويم، بالإضافة إلى عدم مراعاة الجوانب الاجتماعية في بعض الأنشطة. بينما أرجعوا العلاقة القوية في بعدي "الخبرة الجمالية" و"خفض التوتر" إلى استخدام أساليب تدريس متنوعة تُشجّع على المشاركة والمتعة، كما خلص الباحثون إلى أن الكفاءة التدريسية لأستاذ التربية البدنية لها علاقة ضعيفة مع تكوين اتجاهات الإناث نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في معظم الأبعاد، مع وجود علاقة قوية في بعض الجوانب. وأوصوا بإعادة النظر في مناهج التربية البدنية، وتطوير كفاءات المعلمين، وإدخال أساليب تدريس متنوعة تُشجّع على المشاركة الإيجابية، وتُراعي الجوانب النفسية والاجتماعية للتلميذات.

6-2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

التي نصت على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

إستنادًا إلى الفرضية المذكورة أعلاه، بالإضافة إلى النتائج الإحصائية التي تم استخلاصها بدقة وعرضها من خلال الجدول رقم (38)، والتي بينت وجود تحسن في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، وعليه نقبل الفرضية البديلة والتي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي"، ما يعني أن هناك "**أثر لتطبيق وحدات تعليمية مقترحة**"، على المتغير التابع وقيمته d=6.01 هذا الأثر حجمه كبير لأنه يفوق قيمة 0.8 المتعارف عليها لمعامل كوهين والتي عندها يكون الأثر كبيراً.. وبالرجوع أولاً لمختلف القراءات للخلفية النظرية وللأهمية العلمية والمضامين المعرفية للوحدات التعليمية المقترحة التي أكدت بأن التربية البدنية دورًا محوريًا في بناء الوعي الصحي لدى الطلاب وتحسينه، حيث تمثل جسرًا يربط بين المعرفة النظرية والتطبيق العملي للعادات الصحية، هذا الدور يتجاوز بكثير مجرد تعليم المهارات الحركية، ليشكل نظامًا متكاملاً للتربية الصحية حيث تتحول فيها المعرفة إلى سلوك، والوعي إلى ممارسة، فهذا الدور التوعوي لا يقتصر على الحاضر المدرسي، بل يمتد ليشكل ثقافة صحية تستمر مدى الحياة؛ ثانياً للدراسات السابقة **نثبت صحة الفرضية الثالثة**، وهذا ما يتفق مع دراسة إيهاب محمد عماد الدين وآخرون (2020)، بغرض دراسة أثر برنامج تأهيلي مُدمج (بدني وصحي) على كفاءة الطلبة البدنية وسلوكهم الصحي، حيث أظهرت المجموعة التجريبية تحسناً ذا دلالة إحصائية في جميع جوانب السلوك الصحي (الصحة الشخصية، التغذية الصحية، الصحة الرياضية، الصحة النفسية والاجتماعية، الصحة البيئية والوقائية، والصحة القوامية) بعد تطبيق البرنامج التأهيلي. وقد تراوحت نسب التحسن بين 53.111% و74.788%. وقد أظهر تحليل حجم التأثير (مربع إيتا) تأثيراً مرتفعاً للبرنامج على جميع جوانب السلوك الصحي، كما خلص الباحثون إلى أن البرنامج التأهيلي المُدمج (البدني والصحي) المُقترح فعال في تحسين الكفاءة البدنية والسلوك الصحي لدى الطلاب؛ وتتفق هذه الفرضية كذلك مع دراسة عبير حسين عبد المنعم عبده (2020)، بغرض تصميم برنامج مقترح في الثقافة الغذائية لتنمية الوعي الصحي

الغذائي لدى تلميذات الصف الثاني الإعدادي، حيث أظهرت النتائج فروقًا ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الوعي الغذائي، لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت المجموعة التجريبية فروقًا ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي، لصالح التطبيق البعدي، وقد أشار تحليل حجم التأثير (مربع إيتا) إلى تأثير كبير للبرنامج على تنمية الوعي الصحي الغذائي.

6-2-4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

التي نصت على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

إستنادًا إلى الفرضية المذكورة أعلاه، بالإضافة إلى النتائج الإحصائية التي تم استخلاصها بدقة وعرضها من خلال الجدول رقم (39)، والتي بينت وجود تحسن في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، وعليه نقبل الفرضية البديلة والتي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي"، ما يعني أن هناك "**أثر لتطبيق وحدات تعليمية مقترحة**"، على المتغير التابع وقيمته d=3.31 هذا الأثر حجمه كبير لأنه يفوق قيمة 0.8 المتعارف عليها لمعامل كوهين والتي عندها يكون الأثر كبيراً. وبالرجوع أولاً لمختلف القراءات للخلفية النظرية وللأهمية العلمية والمضامين المعرفية للوحدات التعليمية المقترحة التي أكدت بأن التربية البدنية بمحتواها وأبعادها ليست مجرد حصص لحرق الطاقة، بل أداة تربوية لصنع اتجاهات إيجابية تدوم مدى الحياة، تُصمَّم لتحقيق توازن بين المتعة والفائدة، مع مراعاة التنمية الشاملة للفرد (جسديًا، نفسيًا، اجتماعيًا)، نجاحها يعتمد على جودة البرامج التعليمية، كفاءة المعلمين، ودمج عناصر التشويق والمعنى الشخصي، مما يحول النشاط البدني من واجب ممل إلى اختيار مُلهم؛ ثانياً للدراسات **السابقة نثبت صحة الفرضية الرابعة**، وهذا ما يتفق مع دراسة أحمد قاسم محمد حمي (2016)، بغرض دراسة تأثير أسلوب الاكتشاف الموجه في درس التربية البدنية والرياضية على اتجاهات طلبة المرحلة الإعدادية نحو النشاط الرياضي، حيث أظهرت النتائج فروقًا ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية في جميع الأبعاد، لصالح القياسات البعدية، مما يدل على فعالية أسلوب الاكتشاف الموجه في درس التربية البدنية في تنمية اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي، كما خلص الباحث إلى أن أسلوب الاكتشاف الموجه فعال في تنمية اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي، وأن هذا الأسلوب مناسب للمرحلة الإعدادية، وتتفق هذه الفرضية كذلك مع دراسة مشاري عيسى الرويح، وأمينة أحمد عبد الله (2018)، بغرض دراسة تأثير أسلوبي التعلم التعاوني والمنافسة على تحصيل تلاميذ المرحلة المتوسطة المعرفي والمهاري، بالإضافة إلى اتجاهاتهم نحو ممارسة لعبة جماعية "الكرة الطائرة"، حيث أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعات في الاختبارات البعدية للتحصيل المعرفي والاتجاهات، فقد تفوقت مجموعة التعلم التعاوني بشكلٍ واضح على كل من المجموعة الضابطة ومجموعة

المنافسة في كلا المجالين، بينما أظهرت مجموعة المنافسة تحسناً مقارنة بالمجموعة الضابطة، إلا أنها لم تصل إلى مستوى مجموعة التعلم التعاوني. أما فيما يتعلق بالمهارات، فقد أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعات في جميع المهارات المُختبرة، مع تفوق مُلحوظ لمجموعة التعلم التعاوني، باستثناء مهارة الصد حيث تفوقت مجموعة المنافسة بشكل طفيف، كما تم حساب نسبة التحسن المئوية لكل مجموعة، والتي أظهرت تفوقاً واضحاً لمجموعة التعلم التعاوني في جميع المتغيرات، كما خلص الباحثون إلى أن كلا من أسلوبي التعلم التعاوني والمنافسة فعالان في تعليم مهارات اللعبة الجماعية "الكرة الطائرة" وتحسين التحصيل المعرفي والاتجاهات الإيجابية. إلا أن أسلوب التعلم التعاوني كان أكثر فعالية في معظم الجوانب، خاصةً في تعزيز الاتجاهات الإيجابية وتطوير المهارات بشكلٍ عام...

6-2-5- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

التي نصت على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

إستنادًا إلى الفرضية المذكورة أعلاه، بالإضافة إلى النتائج الإحصائية التي تم استخلاصها بدقة وعرضها من خلال الجدول رقم (40)، والتي بينت وجود تحسن في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، وعليه نقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية"، ما يعني أن هناك "**أثر لتطبيق وحدات تعليمية مقترحة**"، في مستوى الوعي الصحي نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة وقيمته eta square=0.906 هذا الأثر حجمه كبير لأنه يفوق قيمة 0.14 المتعارف عليها معامل إيتا مربع والتي عندها يكون الأثر كبيراً. وبالرجوع أولاً لمختلف القراءات للخلفية النظرية وللأهمية العلمية والمضامين المعرفية للوحدات التعليمية المقترحة التي أكدت أن التربية البدنية ليست مجرد "حصص رياضية"، بل هي منهجية تعليمية تُنمّي وعيًا صحيًا متكاملًا، يجعل المتعلم قادرًا على اتخاذ قرارات مستنيرة لصالح صحته، ويساهم في بناء مجتمعات أكثر نشاطًا وقدرة على مواجهة التحديات الصحية عبر تحويل التمارين إلى جزء من نمط الحياة اليومي، حتى بعد انتهاء المرحلة الدراسية، والوعي بجودة الحياة من خلال إدراك أن الصحة ليست غياب المرض، بل هي حالة من اكتمال السلامة جسديًا وعقليًا؛ ثانيًا للدراسات السابقة **نثبت صحة الفرضية الخامسة**، وهذا ما يتفق مع دراسة القص صليحة (2016)، بغرض تقييم فعالية برنامج تربية صحية مُصمم خصيصًا لتعديل سلوكيات الخطر وتعزيز الوعي الصحي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط (المرحلة الإعدادية) في مدينة عين التوتة، ولاية باتنة، الجزائر، حيث أظهرت نتائج الدراسة فروقًا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لكلا المقياسين (سلوكيات الخطر والوعي الصحي)، لصالح المجموعة التجريبية. أي أن برنامج التربية الصحية أحدث تحسنًا ملحوظًا في سلوكيات الخطر ورفع مستوى الوعي الصحي لدى المجموعة التجريبية. لم تُظهر المجموعة الضابطة فروقًا ذات دلالة إحصائية

بين القياسين القبلي والبعدي. كما أظهرت التحليلات الإحصائية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى سلوكيات الخطر والوعي الصحي لدى المجموعة التجريبية حسب مستوى تعليم الأم أو معدل التحصيل الدراسي. أخيرًا، أظهرت نتائج القياس التتبعي (بعد 21 يومًا) استمرار تأثير البرنامج الإيجابي على المجموعة التجريبية، كما خلصت الدراسة إلى فعالية برنامج التربية الصحية في تغيير سلوكيات الخطر وزيادة الوعي الصحي لدى المراهقين، مع توصية بدمج مواضيع التربية الصحية في المناهج الدراسية الجزائرية أو وضع منهاج مستقل لهذا الغرض، بالإضافة إلى توفير تدريب مستمر للمعلمين في هذا المجال، وتتفق هذه الفرضية كذلك مع دراسة أحمد محمد عبد الله (2017)، بغرض يُبرِز فيه الباحث أهمية الوعي الصحيّ في المرحلة الابتدائية كمرحلةٍ أساسيةٍ لتكوين العادات الصحية السليمة، حيث طبقت المجموعة التجريبية برنامجًا إرشاديًا مدرسياً مدته (07 أسابيع)، بينما تلقت المجموعة الضابطة التعليم التقليدي، أظهرت النتائج فروقًا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية في جميع متغيرات الوعي الصحيّ ومهارات الكرة الطائرة، كما أظهرت المجموعة الضابطة تحسنًا، وإن كان أقل دلالة إحصائية، كما أشارت النتائج إلى فعالية البرنامج المقترح في تحسين الوعي الصحيّ ومهارات الكرة الطائرة، ختامًا أوصى الباحث بتطبيق البرنامج في مدارس أخرى، وتدريب المعلمين على أساليب إرشادية فعالة، وإدراج المزيد من المواضيع الصحية في المناهج الدراسية.

6-2-6- مناقشة نتائج الفرضية السادسة:

التي نصت على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

استناداً إلى الفرضية المذكورة أعلاه، بالإضافة إلى النتائج الإحصائية التي تم استخلاصها بدقة وعرضها من خلال الجدول رقم (41)، والتي بينت وجود تحسن في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، وعليه نقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية"، ما يعني أن هناك "**أثر لتطبيق وحدات تعليمية مقترحة**"، في الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة وقيمته eta square=0.959 هذا الأثر حجمه كبير لأنه يفوق قيمة 0.14 المتعارف عليها لمعامل إيتا مربع والتي عندها يكون الأثر كبيراً. وبالرجوع أولاً لمختلف القراءات للخلفية النظرية وللأهمية العلمية والمضامين المعرفية للوحدات التعليمية المقترحة التي أكدت أن التربية البدنية ليست مجرد تدريب جسدي، بل هي أداة تربوية لتشكيل اتجاهات إيجابية ودائمة نحو الأنشطة الرياضية، عبر جعلها جزءًا من الهوية الشخصية والثقافة المجتمعية، فعندما تُقدَّم الممارسة الرياضية كقيمة للصحة والمتعة والتواصل بنشاطٍ تنافسي، يصبح الأفراد أكثر استعدادًا لتبنيها كأسلوب حياة مع غرس مفاهيم إيجابية وتغيير الصور والاتجاهات النمطية السلبية المرتبطة بالنشاط الرياضي؛ ثانيًا للدراسات السابقة **نثبت صحة الفرضية السادسة**، وهذا ما يتفق مع دراسة مريم مرهون سعيد العميري

(2012)، بغرض الكشف عن اتجاهات طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، حيث أظهرت نتائج الدراسة اتجاهات إيجابية متقاربة بين الطلبة (الذكور والإناث) نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، دون فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين. لكن وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية تبعًا للمجال، حيث حلَّ المجال الصحي في المرتبة الأولى، يليه النفسي والإمكانيات، ثم الاجتماعي، وأخيرًا التعليمي، هذا يُشير إلى أن العوامل الصحية لها التأثير الأكبر على اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية. وتتفق هذه الفرضية كذلك مع دراسة سعودي الجنيدي (2017)، بغرض التعرف وفهم أهمية الاتجاهات نحو النشاط البدني لتطوير البرامج التربوية والرياضية المُصممة للتلاميذ البدينين، يُلاحظ اعتماد الباحث على مقياس كينون، وهو مقياس معروف في هذا المجال، حيث أظهرت النتائج اتجاهات إيجابية عامة لدى التلاميذ البدينين نحو ممارسة التربية البدنية والرياضة، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية.

6-2-7- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

في ضوء المناقشة السابقة وبعد اختبار الفرضيات الفرعية للبحث، والتي تم التحقق من صحتها جميعًا جزئيًا من خلال الاختبارات الإحصائية التي أجريت باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، ومن خلال استخدام التقنيات الإحصائية المناسبة، الموضحة في الجداول السابقة والمرقمة (34،35،36،37،38،39،40،41)، تم إثبات وجود اختلافات كبيرة بين قياسات ما قبل تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة، والقياسات البعدية لكل من المجموعات الضابطة والتجريبية؛ مما يؤكد تأثير الوحدات التعليمية المقترحة على كل من الوعي الصحي والاتجاهات نحو الأنشطة الرياضية، وبالتالي يمكن الاستنتاج **بأن الفرضية العامة للدراسة قد تم إثباتها بدقة** من خلال التحقق من الفرضيات الفرعية، وهي: " **تطبيق وحدات تعليمية مقترحة له أثر في تحسين مستوى الوعي الصحي وتعديل الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة**"، وهو ما يتفق مع الأطر النظرية، فمناهج التربية البدنية ومضامينها تُشكل جسرًا بين المعرفة الصحية والممارسة العملية، حيث لا تقتصر على تنمية المهارات الحركية، بل تُعزز وعيًا متكاملًا بأبعاد الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية، فكلما كانت هذه المناهج مُصممةً بجودة عالية (شاملة، تفاعلية، قائمة على الأدلة العلمية)، زاد تأثيرها في بناء أجيال واعية صحيًا وقادرة على اتخاذ قرارات مستنيرة لتحسين جودة حياتها، فالوحدات التعليمية بمضامينها المنهجية في درس التربية البدنية ليست مجرد تدريب جسدي، بل هي وسيلة لزرع قناعات إيجابية تدوم مدى الحياة، فعندما تُصمَّم هذه الوحدات التعليمية بذكاء مراعيةً "التنوع، والمرح، والاحتياجات العصرية" فإنها تُحدث تحولًا جذريًا موجهاً في نظرة المُتعلمين إلى الممارسة الرياضية، من نشاط "إجباري" إلى ممارسة قيمة مُلهمة تُغذي الجسد والروح، هذا التحول والاتجاه الإيجابي ليس ضروريًا لبناء مجتمعات تعلُمية صحية فحسب، بل أيضًا لتعزيز جودة الحياة على المستوى الفردي والجماعي.

كما تتفق الفرضية العامة للدراسة مع عديد الدراسات السابقة المتعلقة بتطبيق البرامج التعليمية وتأثيراتها، فكلما كانت البرامج التعليمية مُصممةً بوعي لتنمية المهارات المعرفية والعملية والاجتماعية، زاد تأثيرها في بناء أجيال قادرة على التعلم الذاتي، والمساهمة في تنمية المجتمع، وذلك من خلال تصميمها لتحفيز التفاعل بين الطلاب والمعلمين والمحتوى التعليمي بطرق منهجية، وهو ما تم تحقيقه في هذه الدراسة عبر الوحدات التعليمية المقترحة لتتفق مع دراسة نهلة عبد الرؤوف الهدهود، وعبد الكريم السعايدة (2013)، حيث يقدم البحث دراسة شبه تجريبية حول أثر تدريس التربية الرياضية باستخدام استراتيجيات مبنية على المهارات الحياتية في تنمية التحصيل واللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية في الأردن، حيث أُستخدم اختبار تحصيلي واختبار جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية لجمع البيانات، قبل وبعد التدريس، أظهر تحليل التباين المشترك الأحادي (ANCOVA) فروقًا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي للتحصيل النظري ومستوى اللياقة البدنية، لصالح المجموعة التجريبية. وقد أشار اختبار (مربع ايتا) إلى حجم الأثر الكبير لاستراتيجيات التدريس المبنية على المهارات الحياتية في كلا المتغيرين التابعين، ومع دراسة رائد سالم حامد الصرايرة، وبسام يوسف عبد الرزاق (2024)، حيث هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء مدى فعالية برنامج تدريبي قائم على الوحدات التعليمية في تحسين معارف ومهارات الأداء، ومواقف طلاب التربية العملية في مجال التربية البدنية تجاه تعليم الطلبة ذوي الإعاقة الحركية، حيث أظهرت نتائج الدراسة فروقًا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المجالات الثلاثة (المعارف، مهارات الأداء، والمواقف) بعد التدريب، لصالح المجموعة التجريبية؛ وقد أظهرت المجموعة التجريبية تحسنًا ملحوظًا في جميع المجالات، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي القائم على الوحدات التعليمية. لتتوافق هذه النتائج مع العديد من الدراسات السابقة التي أبرزت الأثر الإيجابي لبرامج التدريب المستهدفة على معارف ومهارات ومواقف معلمي التربية البدنية المقبلين على العمل تجاه التعليم العام، ودراسة علي عبد الحميد الفواعرة (2024)، حيث أظهرت نتائج الدراسة فروقًا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في اختبارات ما بعد التدريب، لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب التعلم المبرمج. فقد حققت المجموعة التجريبية تحسنًا ملحوظًا في أداء جميع المهارات مقارنةً بالمجموعة الضابطة. كما أظهرت النتائج فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين أداء المهارات في المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي. أما المجموعة الضابطة، فقد أظهرت تحسنًا في أداء المهارات بين القياسين القبلي والبعدي، ولكن أقل بكثير من المجموعة التجريبية، ومع دراسة رشا محمد أشرف شرف، وآخرون (2024)، حيث فُسّرت النتائج في الدراسة على أنها دليل على فاعلية البرنامج التعليمي المقترح في تحسين القدرات البدنية والمهارية لطلاب المرحلة الإعدادية ذوي الذكاء الجسدي الحركي. وقد أشار الباحثون إلى أن تنوع الأنشطة في البرنامج، ومراعاته للفروق الفردية، ساهمت في تحقيق هذه النتائج. كما دعمت النتائج ما توصلت إليه دراسات سابقة حول فاعلية استخدام أنشطة الذكاءات المتعددة في التعليم. هذا والعديد من البحوث السابقة التي تناولت إستخدام برامج تعليمية مختلفة في التربية الرياضية.

الاستنتاجات والاقتراحات

7-1- الاستنتاج العام:

من خلال أهداف هذا البحث وأهميته، ومن خلال النتائج المحصلة عليها بعد تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة ميدانياً في مادة التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسطة بدولة الجزائر، يمكن أن نعتبر التربية البدنية أداة قوية لتعزيز الوعي الصحي بين فئة المراهقين، مع تأثيرات كبيرة على التغذية والصحة العقلية والبدنية والشخصية والبيئية واللياقة البدنية، من خلال دمج التثقيف الصحي في مناهج التربية البدنية وتعزيز النشاط البدني المنتظم؛ كما يمكن للمدارس تعزيز نهج شامل لصحة المراهقين، حيث تؤكد الأدلة من الدراسات المختلفة على أهمية التربية البدنية والرياضية في معالجة مخاوف الصحة العامة وتعزيز العافية مدى الحياة، ويُعتبر دور معلمي التربية البدنية محوريًا في خلق بيئة واعية بالصحة، وتشجيع المتعلمين على دمج الأنشطة البدنية في روتينهم وممارساتهم اليومية.

تلعب التربية البدنية دورًا مهمًا في تعديل ممارسة النشاط البدني، إلا أنها تواجه تحديات مثل التهميش في المناهج الدراسية والحاجة إلى التكيف مع المتطلبات التعليمية المتغيرة، من خلال دمج نماذج تربوية مبتكرة لزيادة اهتمام المتعلمين ومشاركتهم في الأنشطة البدنية، وبالتالي تحقيق التزام أكبر بمستويات النشاط الموصي بها؛ بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي دمج التكنولوجيا في درس التربية البدنية والرياضية إلى جعل الأنشطة أكثر جاذبية وتخصيصًا، مما يزيد من تشجيع أنماط التعلم النشيطة.

تعتبر التربية البدنية عنصرًا حاسمًا في تعزيز النشاط البدني، كون المدارس توفر بيئة فريدة حيث تُمكن من الاستفادة بغرس عادات النشاط البدني وتغيير الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة البدنية متعددة الأوجه، إلا أنها تواجه تحديات مثل أساليب التدريس القديمة والقيود المفروضة على الموارد، وتخصيص الوقت المحدود؛ ومع ذلك، فإن الأساليب التربوية المتطورة والاعتراف المتزايد بدور التربية البدنية في تعزيز الصحة والاتجاه نحو دورها البارز وممارستها توفر فرصًا لتعزيز تأثيرها.

في حين أن فوائد التربية البدنية في تعزيز الوعي الصحي موثقة جيدًا، لا تزال هناك تحديات في ضمان تنفيذها الفعال، حيث يمكن لعوامل مثل الموارد المحدودة ومعايير المناهج المختلفة ومستويات مختلفة من تكوين المعلمين أن تؤثر على جودة واتساق برامج التربية البدنية؛ بالإضافة إلى ذلك، يعد الدعم المجتمعي والعائلي ضروريًا لتعزيز العادات الصحية المكتسبة في المدرسة، مما يسلط الضوء على الحاجة إلى نهج تعاوني للتثقيف الصحي.

يعمل التثقيف الصحي داخل فصول التربية البدنية المهيكلة، مثل تلك التي تستغرق ساعتين على الأقل في الأسبوع، على تحسين الإدراك الصحي للمتعلمين واهتماماتهم الرياضية، والتي تعتبر ضرورية لتشكيل سلوكيات ومواقف صحية تجاه النشاط البدني.

7-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

بناءً على النتائج المُستمدة من هذه الدراسة، يتم طرح التوصيات والفرضيات التالية:

- تنفيذ الوحدات التعليمية المقترحة ضمن هذه الدراسة خلال المرحلة التعليمية المتوسطة.
- تنفيذ الوحدات التعليمية المقترحة عبر مختلف المستويات التعليمية (الابتدائية والثانوية والتكوين المهني وحتى التعليم العالي) ، مع مراعاة الخصائص والمتطلبات المميزة لكل فئة عمرية.
- مراجعة حتمية لمناهج المدارس المتوسطة في الجزائر لإدراج مواضيع التربية الصحية أو إنشاء منهج مخصص بمضمونه للتعليم الصحي.
- دعوة لتعزيز مشاركة المعلم في مجال التثقيف الصحي، بغض النظر عن اختلافات المناهج الدراسية، من خلال تسهيل التطوير المعرفي وورش العمل التعليمية.
- زيادة التركيز على التثقيف الصحي في جميع المجالات المذكورة أعلاه (الأطر النظرية) ، في جميع أنحاء المجمع التعليمي.
- مبادرة أساسية ومحورية لتعريف الأسر ومديري المدارس بأهمية التثقيف الصحي ودورهم المحوري في تطويره وتنفيذه جنبًا إلى جنب مع الممارسات الرياضية.
- دمج الموضوعات المتعلقة بالممارسة الرياضية والوعي الصحي وإدارة الأمراض المزمنة في جميع المناهج الدراسية في كل مستوى تعليمي.
- إنشاء تخصص جامعي جديد بعنوان التربية الصحية، يهدف إلى إنتاج كوادر مؤهلة قادرة على صياغة برامج التثقيف الصحي بالتعاون مع أساتذة التربية البدنية لإفادة جميع شرائح المتعلمين.
- القيام بدراسات وأبحاث إضافية تربط الوعي الصحي بالممارسات الرياضية داخل مؤسسات التربية والتعليم عبر مراحلها المختلفة.
- رفع أهمية ومكانة منهج التربية الرياضية، وخاصة فيما يتعلق بالمختبرات العملية والمحتوى التعليمي.
- الاهتمام المنتظم بالتثقيف الصحي للمعلمين وتعزيز دورهم كنماذج يحتذى بها للمتعلمين.
- تزويد المدارس بالوسائل التعليمية مثل الكتيبات والملصقات وتقنيات العرض التفاعلية، بما في ذلك اللوحات الذكية والشاشات الكبيرة، لتعزيز التثقيف الصحي وتحديث نشر المعلومات وتنويع طرق العرض بما يتماشى مع الاحتياجات التعليمية.
- دراسة مدى تطوير برامج تعليمية رياضية على صيغ الفيديو والاستفادة منها كاستراتيجية للتوجيه الذاتي من خلال منصات متخصصة تابعة لوزارة التربية والتعليم، مع رقمنتها لتعزيز الممارسة الرياضية وتعزيز الوعي الصحي لدى المتعلمين.
- دراسة وتحليل دور أستاذ التربية البدنية والرياضة في صياغة محتوى تعليمي منظم يهدف إلى دعم المتعلمين الذين يواجهون تحديات صحية ويظهرون التردد في المشاركة الرياضية داخل البيئة المدرسية.
- دراسة العلاقة بين الوعي الصحي والمواقف تجاه المشاركة الرياضية، وكذلك حوادث العنف المدرسي.

– تنفيذ دراسات وفقًا لبرامج تعليمية مقترحة لتقييم الفروق بين المتعلمين الممارسين لحصة التربية البدنية وغير الممارسين، وتقييم تأثيرها على الوعي الصحي وتعديل الاتجاهات نحو الممارسة الرياضية.

– إجراء دراسة مقارنة تعتمد على البرامج التعليمية المقترحة لتقييم آثار نوعية الجنس على مستويات الوعي الصحي والاتجاهات نحو الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي.

– دراسة العلاقة بين الوعي الصحي واتجاهات المتعلمين نحو الممارسة الرياضية من وجهات نظر مختلفة (أساتذة، مفتشين، وحدة الكشف والمتابعة، التنشئة الأسرية).

– دراسة تأثير التغذية الراجعة للمتعلمين خلال درس التربية البدنية على مستويات الوعي الصحي والاتجاهات نحو الممارسة الرياضية.

– دراسة مدى تصميم برامج الممارسة الرياضية والتعليمية بما يتماشى مع منهجيات التدريس المعاصرة، وخاصة تلك التي تدمج عادات التعلم المقلوبة والتقنيات المتنوعة في الأنشطة الرياضية التعليمية.

– دراسة واستكشاف العلاقة بين الأساليب التكنولوجية الحديثة وفعاليتها في تحسين المشاركة الرياضية وتعزيز الوعي الصحي.

– دراسة وتقييم ظروف المتعلمين المصابين بالأمراض غير المعدية، مثل السمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم والقضايا النفسية المختلفة، فيما يتعلق بالممارسة الرياضية وإدارة الأمراض من خلال الأساليب التقليدية والمبتكرة.

– دراسة مدى تطوير برامج تعليمية علاجية تهدف إلى تعزيز الوعي الصحي وإعادة تشكيل المواقف تجاه الممارسة الرياضية، مصممة خصيصًا للمتعلمين الذين يعانون من تحديات صحية والممارسين للأنشطة الرياضية التعليمية في الوسط المدرسي.

– دراسة مدى تأثير البيئة المدرسية وفعاليات المشاركة في الرياضة المدرسية في مستوى الوعي الصحي والاتجاهات نحو الممارسة الرياضية لدى المتعلمين.

– دراسة مدي تأثير بعد التحفيز والكفاءة الذاتية كمحددات رئيسية للنشاط البدني والوعي الصحي لدى المتعلمين فئة المراهقين ودورها في إنتقاء رياضي النخبة.

خـــاتـمـــة

خاتمة:

استناداً إلى ما تقدم، وفي ختام هذه الدراسة التي تم تقسيمها إلى سبعة فصول تتناول جانبًا نظريًا وآخر تطبيقيًا، فقد انطلقت من إشكالية البحث التي تسعى للتعرف على تأثير وحدات تعليمية مقترحة في تحسين مستوى الوعي الصحي وتعديل الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. تم ذلك من خلال اختبار ستة فرضيات تهدف إلى استكشاف مختلف أبعاد الوعي الصحي والاتجاهات نحو النشاط الرياضي، بالإضافة إلى دراسة دور الوحدات التعليمية المقترحة في تعزيز هذه الأبعاد، منهجياً استخدمنا مقياسين كأداة لجمع البيانات والمعلومات، حيث يتكون مقياس الوعي الصحي من (61 فقرة) موزعة على سبعة محاور، بينما يتضمن مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي (54 فقرة) موزعة على ستة محاور، مع اعتماد مقياس مدرج ليكرت الخماسي لكل من المقياسين، تم تطبيق هذه الأدوات على عينة الدراسة الأساسية وفق المنهج التجريبي، حيث تضمَّنت مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية مكونة من (43 تلميذ) من مجتمع الدراسة، ومن خلال التطبيق الدقيق لمختلف الأساليب الإحصائية المُعتمدة، تم التحقق بدقة من صحة الفرضيات محل البحث، وبعد فحص وتحليل مستفيض للبيانات الناتجة عن الدراسة، أظهر التحليل الإحصائي الذي تم إجراؤه على النتائج التي تم الحصول عليها يعزى لتطبيق الوحدات التعليمية المقترحة بوضوح تأثيرًا إيجابيًا ملحوظًا في تعزيز الوعي الصحي وتعديل الاتجاه نحو الممارسة للأنشطة الرياضية بين تلاميذ المرحلة التعليمية المتوسطة بشكل فعال، والتي تضمنت الملاحظات والرؤى التفصيلية التالية:

تُعد التربية البدنية بمضامينها المعرفية عبر الوحدات التعليمية ركيزة أساسية في تعزيز الصحة العامة وتشجيع المتعلمين على اتباع نمط حياة نشط، فهي لا تقتصر على تطوير اللياقة البدنية فحسب، بل تلعب دورًا محوريًا في نشر الوعي الصحي وتعديل الاتجاهات السلبية تجاه الممارسة الرياضية إلى مواقف إيجابية، ففي ظل انتشار الأمراض المزمنة وزيادة معدلات الخمول البدني، تُقدم التربية البدنية حلولًا فعّالة لتعزيز الصحة الجسدية والعقلية، وبناء مجتمعات أكثر وعيًا بأهمية النشاط البدني.

تُعتبر التربية البدنية منبرًا تعليميًا لنقل المعرفة حول فوائد النشاط البدني، حيث تُوضح العلاقة بين الرياضة والوقاية من الأمراض مثل السكري والسمنة وأمراض القلب، كما تُركز على توازن النشاط مع التغذية السليمة، مما يُساعد المتعلمين على فهم أهمية العناية بالجسم، بالإضافة إلى ذلك، تُناقش مخاطر الخمول البدني، مثل الضعف العضلي والاضطرابات النفسية، مما يُعزز وعيًا أعمق بأضرار النمط الحياتي غير الصحي.

تُقدم التربية البدنية تجارب إيجابية في بيئة داعمة، حيث تُتيح للممارسين المشاركة في أنشطة متنوعة (كالجري والوثب، كرة القدم، الطائرة، اليد) دون إشعارهم بالضغط، هذه التجارب تُقلل من الخوف من الرياضة أو الشعور بعدم القدرة، وتعزز الثقة بالنفس من خلال تحقيق الإنجازات الصغيرة، كما تُعلم القيم

الاجتماعية مثل العمل الجماعي والاحترام، مما يجعل الرياضة تجربة ممتعة وقيّمة، وبالتالي تشجع المتعلمين على الاستمرار فيها.

تُساهم التربية البدنية في نشر الوعي الصحي على نطاق أوسع، حيث يُمكن للمتعلمين الذين يكتسبون عادات صحية نقلها إلى عائلاتهم، مما يُحدث تأثيرًا جماعيًا، كما تُقلل من الأعباء الاقتصادية الناتجة عن الأمراض المزمنة، مما يُخفف من الضغط على القطاع الصحي.

في عصر الهواتف الذكية والتكنولوجيا، تُساعد التربية البدنية في التكيف مع التحديات الحديثة من خلال تحقيق توازن بين الاستخدام المفرط للأجهزة والنشاط البدني، كما تُقدم خيارات رشيدة متنوعة تناسب تفضيلات الجميع، مما يوسع القاعدة الجماهيرية للرياضة، ويجذب فئات عمرية واجتماعية متنوعة.

التربية البدنية عبر مناهجها ومضامينها التعليمية النظرية والتطبيقية، ليست مجرد نشاط جسدي، بل هي استثمار في صحة الأفراد والمجتمعات، من خلال تعزيز الوعي الصحي وتعديل الممارسة الرياضية إلى عادة محببة، تُساهم في بناء جيل أكثر صحةً ونشاطًا، مما يُقلل من الأزمات الصحية ويُعزز الإنتاجية والسعادة على المدى الطويل، لذا يجب دعمها كجزء أساسي من التعليم والسياسات العامة، لضمان مستقبل أكثر نشاطًا ووعيًا.

قـــائـــمـــة

المصادر والمراجع

- قائمة المصادر والمراجع:

1-1- المعاجم:

1) إبن منظور(2000) : **لسان العرب**، المجلدين (08،15)، الطبعة1، دار صادر للطباعة والنشر، بيروت.
2) بدوي، أحمد (1987) : **معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية**، مكتبة لبنان للطبع، بيروت.
3) صبحي، حموي (2000) : **المنجد في اللغة العربية**، الطبعة الأولى، دار المشرق للطبع، بيروت لبنان.
4) مجمع اللغة العربي (1998) : **المعجم الوجيز**، الهيئة العامة لشؤون الطباعة الأميرية، القاهرة، مصر.
5) محمد، بن مكرم، وآخرون (1984) : **معجم لسان العرب**، دار أدب الحوزة، قم، إيران.
6) مصلح، الصالح (1999) : **الشامل قاموس مصطلحات العلوم الاجتماعية**، ط1، دار عالم الكتاب، الرياض.

1-2- الكتب العربية:

1) الطيب، نايت سليمان (2016): **دليل المعلم كتاب السنة الثانية من التعليم الإبتدائي للبرامج الدراسية**، مديرية التعليم الأساسي، الجزائر.
2) أحمد، أوزري (1986) : **سيكولوجية المراهق**، دار الفرقان، ط(01)، الدار البيضاء، المغرب.
3) أحمد، أوزري (1993) : **المراهقة و العلاقات المدرسية**، مكتبة النجاح الجديدة ، الشركة المغربية للطباعة و النشر، الدار البيضاء، المغرب.
4) أحمد، محمد بداح (2013) : **الثقافة الصحية**، دار المسيرة، عمان، الأردن.
5) أرنوف، وتيج (1994) : **مقدمة في علم النفس**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
6) الإدارة العامة لرعاية أطفال السن المدرسي بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية (2019) : **الدليل الاسترشادي للخدمات المقدمة لطلبة المدارس من خلال عيادات الصحة المدرسية**، وزارة الصحة، الأردن.
7) الحويلة أمثال، هادي عياد، فاطمة سلامة شويخ، هناء الرشيد، ملك الحمدان نادية (2015) : **ترجمة: علم النفس المرضي الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية**، الإصدار الخامس، الطبعة12، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
8) الخولي، أمين (2001) : **أصول التربية البدنية والرياضة (المدخل-التاريخ-الفلسفة)**، ط(03)، دار الفكر العربي، القاهرة.
9) الراتب، سعود (2003) : **الإنسان والبيئة**، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
10) الركبان، محمد (2009) : **البدانة الداء والدواء**، مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية، السعودية.
11) الريامي، أحمد (2009) : **إعداد المعلمين في سلطنة عمان(تحديات العولمة والتربية السياسية والبيئية)**، ط (01)، عالم الكتاب الحديث، الأردن.
12) السيد، خير الله (1984) : **مفهوم الذات**، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر.
13) الشاعر، عبد المجيد، وآخرون (2005) : **الصحة والسلامة العامة**، ط (01)، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

14) الغالي، الحاج محمد (2007) : **أساسيات التربية البدنية والرياضية**، ط1، جامعة السودان، السودان.
15) أمحمد، ضيف الله، (2016) : **دليل المقاطع التعليمية**، وزارة التربية الوطنية، ديوان المطبوعات، الجزائر.
16) بدح، أحمد، و ومزاهرة، أيمن و بدران (2009) : **الثقافة الصحية**، ط (01)، دار المسيرة ، الأردن.
17) توفيق، معري (2009) : **المناهج التربوية**، الشركة العربية المتحدة للطبع والتسويق، مصر.
18) حاجي، فريد (2005) : **بيداغوجيا التدريس بالكفاءات**، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر.
19) حامد عبد السلام، زهران (1985) : **علم النفس الاجتماعي**، عالم الكتب، ط (05)، القاهرة، مصر.
20) حسن، ظاظا محمد، و سماح، رافع (1993) : **علم النفس العام**، دار القومية العربية للطباعة ، مصر.
21) حلمي، المليحي (1982) : **علم النفس المعاصر**، دار النهضة العربية، ط(02)، لبنان.
22) خطايبة، أكرم زكي (2011) : **أسس وبرامج التربية الرياضية**، دار اليازوري العلمية للنشر، عمان، الأردن.
23) رضوان، سامر (2002) : **الصحة النفسية**، ط (01)، دار المسيرة، الأردن.
24) رفيقة، حروش (2010) : **إدارة المدارس الإبتدائية الجزائرية**، دار الخلدونية، الجزائر.
25) زيتون، كمال عبد الحميد (2019) : **التدريس نماذجه ومهاراته**، ط03، دار عالم الكتب، القاهرة، مصر.
26) زيدان، عبد الباقي (1974) : **وسائل و أساليب الإتصال**، دار الكتب المصرية، ط(02)، مصر.
27) سامي، مصطفى زايد، وآخرون (2012) : **الرعاية الطبية والتأهيلية من منظور الخدمة الاجتماعية**، المكتب الجامعي الحديث للطبع والنشر، الإسكندرية، مصر.
28) سعد، جلال (1992) : **القياس النفسي و الإختبارات النفسية**، دار المعارف، مصر.
29) سعد، عبد الرحمان (1983) : **السلوك الانساني**، مكتبة الفالح للطبع والنشر، ط (03)، الكويت.
30) سعد، عبد الرحمن (2008) : **القياس النفسي** (النظرية والتطبيق)، النيل العربية للنشر والتوزيع، ط (05)، جامعة عين شمس، مصر.
31) سلامة، بهاء الدين (2001) : **الصحة والتربية الصحية**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
32) سلامة، محمد (2007) : **العوامل الاجتماعية والاقتصادية وأثرها على الوعي الطبي**، ط (01)، دار الوفاء، الإسكندرية، مصر.
33) شعبان، علي حسين (2002) : **أسس السلوك الإنساني بين النظرية والتطبيق**، مكتبة الجامع الحديث، الإسكندرية، مصر.
34) شكر، فايز و أسعد، أمان و محمد، عبد الحليم (1999) : **الصحة المدرسية**، (ط01)، دار عالم الكتب، القاهرة، مصر.
35) شيلي، تايلور (2008) : **علم النفس الصحي**، ترجمة: وسام درويش بريك و فوزي شاكر طعمية داود، دار الحامد للنشر، عمان، الأردن.
36) عباس محمود، عوض (1980) : **علم النفس الاجتماعي**، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
37) عبد الرحمان، العيسوي (1974) : **دراسات في علم النفس الاجتماعي**، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، ط (02)، بيروت.

38) عبد الرحمان، ومحمد، عيسوي (1982) : **اتجاهات حديثة في علم النفس الحديث**، دار النهضة العربية، بيروت.

39)عبد الرحمان، ومحمد، عيسوي (1982) : **اتجاهات حديثة في علم النفس الحديث**، دار النهضة، بيروت.

40) عبد اللطيف، محمد خليفة، وعبد المنعم، شحاته (1994) : **سيكولوجية الاتجاهات (المفهوم، القياس – التغيير)**، ط(01)، دار غريب للطباعة والتوزيع، القاهرة مصر.

41) عبد المجيد، نشواتي (1993) : **علم النفس التربوي**، دار الفرقان للطبع، مؤسسة الرسالة، الأردن.

42) عطوف، محمد ياسين (1986) : **علم النفس العيادي**، ط (01)، دار الملايين، لبنان.

43) عفيفي، السيد (1996) : **بحوث في علم الاجتماع المعاصر**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

44) علي فهمي، خاطر (1997) : **نظم الطوارئ الصحية**، المكتب الإقليمي، مصر.

45) عليوة، علاء الدين (1999) : **الصحة في المجال الرياضي**، دار المعارف، الإسكندرية، مصر.

46) فريحات، حكمت (1988) : **مبادئ الصحة العامة**، منشورات وزارة الصحة، عمان.

47) فريحات، حكمت (1990) : **مبادئ في الصحة العامة**، ط (01)، دار المستقبل، عمان، الأردن.

48) فوقية، حسن رضوان (2022) : **مقياس الاتجاهات نحو الكتاب الجامعي الإلكتروني**، (كراسة التعليمات والانشطة)، ط(01)، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر.

49) قمر، عصام ومبروك، سحر (2004) : **نحو دور فعال للخدمة الاجتماعية في تحقيق التربية البيئية**، ط (01)، المكتب الجامعي الحديث، مصر.

50) كامل، محمد عويضة (1996) : **علم النفس الاجتماعي**، دار الكتاب العلمية، ط(01)، بيروت، لبنان.

51) لخضر، زروق (2003) : **تقنيات الفعل التربوي ومقاربة الكفاءات**، دار هومة، الجزائر.

52) محمد الصالح، حثروبي (2012) : **الدليل البيداغوجي لمرحلة التعليم الابتدائي**، دار الهدى، الجزائر.

53)محمد حسن، علاوي (1992) : **موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين**، ط (01)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

54) محمد حسن، علاوي (1999) : **موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين**، مركز الكتاب للنشر، ط(02)، مصر.

55) محمد، مصطفى زيدان (1987) : **علم النفس الاجتماعي**، دار الشروق للنشر والتوزيع، مصر.

56)محمود عبد الحليم، منسي (1991) : **علم النفس التربوي للمعلمين**، دار المعرفة الجامعية، ط (01)، القاهرة، مصر.

57)مفتاح عبد العزيز (2010) : **مقدمة في علم النفس الصحة**، (مفاهيم، نظريات، نماذج، دراسات)، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.

58) مقدم، عبد الحفيظ (1993) : **الإحصاء و القياس النفسي و التربوي**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

59) موسيس دير، هاكوبيان (1981) : **حالة العراق الصحية في نصف قرن**، دار الرشيد للنشر، منشورات وزارة الثقافة والإعلام، بغداد، العراق.

60) ناصر، محمد العديلي (1995) : **السلوك الإنساني التنظيمي،** معهد الإدارة العامة للطبع والنشر، الرياض.

61) ندى، الخميس (2009) : مبادئ التربية الصحية، ط (01)، دار السلاسل للنشر، الكويت.

62) يخلف، عثمان (2001) : **علم نفس الصحة الأسس النفسية والسلوكية للصحة،** ط (01)، دار الثقافة للتوزيع، الدوحة، قطر.

1-3- الوثائق الرسمية والمناشير الوزارية:

1) وزارة التربية الوطنية (2016) : **المرجعية العامة للمنهاج،** اللجنة الوطنية للمنهاج، الجزائر.

2) وزارة التربية الوطنية (2016) : **الوثيقة المرافقة لمناهج اللغة العربية،** التعليم الابتدائي، الجزائر.

3) وزارة التربية الوطنية (2016) : **برامج مناهج الطور الأول،** الجزائر.

4) وزارة التربية والتعليم لمملكة البحرين (2019) : **دليل المعلم لمادة التربية الرياضية، الصف السادس الإبتدائي،** الطبعة الأولى، البحرين.

5) وزارة التربية الوطنية (2015) : **الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية،** الطور المتوسط، الجزائر.

6) وزارة التربية الوطنية (2008) : **الجريدة الرسمية، القانون التوجيهي للتربية الوطنية،** قانون رقم:04/08، المؤرخ في 23جانفي 2008.

1-4- المقالات العلمية المنشورة باللغة العربية:

1) أبو هولا مفضي، البلوي خالد (2006) : "المفاهيم الصحية في مناهج العلوم للمرحلة المتوسطة في المملكة العربية السعودية"، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية، المجلد (22)، العدد (02)،197-240.

2) أحمد قاسم، محمد حمي (2016) : " فاعلية استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه في تنمية اتجاهات الطلبة نحو الرياضة"، مجلة جامعة زاخو، المجلد (04)، العدد (01)، 152-166.

3) أحمد محمد عبد الله (2018) : "تأثير برنامج إرشاد مدرسي على الوعي الصحي وبعض مهارات الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الابتدائية"، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، العدد (27)، المجلد (01)، 165-205.

4) الجفري، علي (2014) : "اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني"، مجلة جامعة النجاح لأبحاث العلوم الإنسانية، 28، (08) ، 1899-1922.

5) الجمال، رضا (2004) : "برنامج لتنمية الوعي الغذائي الصحي لأطفال الحضانة وعلاقته بقدرتهم على الانتباه والتركيز"، مجلة الطفولة والتنمية، 04، (14)، 31-54.

6) الخاجة، هدى (2001) : "اتجاهات طالبات جامعة البحرين نحو النشاط البدني دراسة مقارنة". مجلة العلوم التربوية والنفسية ،02، (01)، 89-105.

7) العامودي، خالد والعوفي، عبد اللطيف (1995) : "مصادر المعلومة للمعرفة الصحية، دراسة ميدانية لماهية المصادر الطبية وآثارها في الوعي الصحي في البيئة السعودية"، مجلة جامعة القرى، (11)، 189-228.

8) القص صليحة، بن غذفة شريفة (2021) : " الوعي الصحي الرياضي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط". مجلة المقدمة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، المجلد (06)، العدد (02)، 681-694.

9) المهجة، نبال (2009) : "العادات الغذائية لدى طلبة كلية التربية، جامعة القادسية". مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، 12، (02)، 291-309.

10) الهزاع، هزاع (2004) : "النشاط البدني في مجابهة الأمراض المزمنة، دور قديم ازداد قوة وأهمية في وقتنا الحاضر"، المجلة العربية للغذاء والتغذية، (05)، 141- 161.

11) أوشن بوزيد، أرفيس زوبير (2019) : "اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي"، مجلة الابداع الرياضي، المجلد (10)، العدد (02 مكرر، جزء01)، 78-98.

12) إيمان سالم بارعيده، تماضر عثمان المنتشري (2020) : "مستوى الوعي الصحي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة"، مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الجامعية، المجلد (01)، العدد (04)، 672-706.

13) بلقاسم دودو، بلقاسم موهوبي (2017) : " أساليب التنشئة الأسرية (التسامح مقابل التسلط) وعلاقتها بالاتجاهات نحو النشاط البدني "، مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، المجلد (08)، العدد (01)، 52-64.

14) بلقاسم دودو، نبيل ناجم (2017) : "اتجاهات تلميذات المرحلة المتوسطة نحو ممارسة النشاط الرياضي التربوي في ضوء بعض المتغيرات"، (طبيعة الممارسة، المستوى الدراسي والاقتصادي للأسرة)، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد (04)، العدد (01)، 157-179.

15) بن زيدان حسين، مقراني جمال، سيفي بلقاسم (2017) : " مستوى الوعي الصحي لدى المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي"، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، 30-38.

16) بني خلف، محمود (2007) : " أفضلية مصادر المعرفة الصحية من حيث أهميتها والإفادة منها كما يراها طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن"، مجلة دراسات العلوم التربوية، ملحق (34) ،718 - 717.

17) بهجت أبو طامع (2005) : "اتجاهات قسم التربية الرياضية في كلية خضوري نحو ممارسة السباحة"، مجلة جامعة بيت لحم، العدد (24)، 133-164.

18) بوحفص بن كريمة وفرحات بن ناصر (2021) : "قراءة في مرجعيات مناهج الجيل الثاني من التدريس بالكفاءات"، مجلة الساورة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، المجلد (07)، العدد (02)، 240-255.

19) بوغالية فايزة، عطاء الله أحمد، حسين عامر، (2020) : " الكفاءة التدريسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بتكوين الاتجاهات الإناث نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في مرحلة التعليم المتوسط"، مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد (17)، العدد (01 مكرر)، 166-180.

20) جمال عبد السميع الدسوقي، وهيب رمضان ياسين، عبير جاب الله عبده (2018) : " بناء مقياس الاتجاهات نحو أنشطة التربية الرياضية التكميلية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية"، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد (31)، 115-133.

21) حسين درى أباظة، إيهاب محمد عماد الدين، سامح محمود عبد العال، محمد عبد الغني محمد (2021) : "تأثير برنامج تأهيلي (بدنى- صحي) لتحسين الكفاءة البدنية والسلوك الصحي لطلاب المرحلة الثانوية" مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، المجلد (28)، العدد (15)، 210-229.

22) حسين، عبد الأمير وضيدان، خديجة (. د.ت.) : "دور القنوات الإذاعية والتلفزيونية المحلية في نشر الوعي الصحي لدي طلبة الجامعات العراقية في مدينة بغداد دراسة ميدانية". مجلة المستنصرية للدراسات العربية والدولية، (40)، 161-183.

23) حماني محمد وعماري محمد (2021) : "قراءة في القانون (05-13) المتعلق بتنظيم الأنشطة البدنية والرياضية وتطويرها ومدى اهتمامه برعاية المواهب الرياضية الشابة في الجزائر"، مجلة الأستاذ الباحث للدراسات القانونية والسياسية، 1549-1580.

24) حيدر جليل، عباس العنبكي (2014) : "بناء وتطبيق مقياس اتجاهات طلبة كلية التربية الأساسية نحو مادة الإحصاء التربوي"، مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، العراق، العدد (106)، 615-567.

25) خالد الصرايرة، تركي الرشيدي (2012) : " مستوى الصحة المدرسية في المدارس الابتدائية في دولة الكويت من وجهة نظر المديرات والمعلمات"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، المجلد (26)، العدد (10) ،2306-2348.

26) خطايبة، عبد الله محمد (2000) : "مستوى الوعي الصحي لدى طالبات كلية المجتمع"، مجلة العلوم التربوية، المجلد (15)، العدد (01)، 36-54.

27) خلفي، عبد الحليم (2013) : "أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتامنغست"، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (13)، 269-284.

28) خميس، محمد (200) : "اتجاهات مديري المدارس في وكالة الغوث الدولية في الأردن نحو برنامج التربية الرياضية المدرسية"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، 16، (02)، 411-440.

29) دويكات، بدر (2013) : "دور ممارسة النشاط الرياضي المدرسي في تنمية القيم الخلقية لدى الطلبة من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة نابلس"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، 27، (11)، 2381-2400.

30) ذيب، ميرفت (2013) : "اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي بين الطلاب البدناء وغير البدناء"، مجلة دراسات العلوم التربوية، 40، (01)، 94-106.

31) رائد سالم حامد الصرايرة، بسام يوسف عبد الرزاق (2024) : " أثر برنامج تدريبي قائم على الوحدات التعليمية في تحسين المعارف والمهارات الأدائية واتجاهات طلاب التربية العملية لتعليم ذوي الاحتياجات الخاصة في درس التربية البدنية"، مجلة جامعة الزيتونة الأردنية للعلوم التربوية، المجلد (01)، الإصدار (02)، 01-19.

32) رحيم عبد جاسم، الزاملى (2019) : "اتجاهات طلبة قسم الدراسات القرآنية واللغوية نحو إعدادهم المهني والتربوي"، مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، العدد (03)، 89-113.

33) رشا محمد أشرف شرف، محمد سالم حسين درويش، علي عمرو علي عباس بدر (2024) : "تأثير برنامج تعليمي على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لتلاميذ ذو ذكاء جسمي حركي"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (105)، الجزء (03)، 134-159.

34) زايد، كاشف والجبالي، مصطفى والشعيلي، (2004) : "اتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض المتغيرات"، مجلة سلسلة الدراسات النفسية والتربوية، المجلد (08)، 47-75.

35) زنكنة، سوزان (2009) : "الوعي الصحي ومصادره لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم". مجلة ديالى، (41)، 01-37.

36) زنكنة، سوزان دريد أحمد (2009) : "الوعي الصحي ومصادره لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم"، مجلة ديالي للبحوث الإنسانية، العدد (41)، 01-37.

37) سعودي الجنيدي (2017) : " اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي البدناء نحو حصة التربية البدنية والرياضية"، مجلة معارف، العدد (22)، 77-85.

38) صادق عبيس الشافعي، على تركي شاكر، محمد كاظم منتوب (2014) : "اتجاهات طلبة كلية التربية للعوم الإنسانية في جامعة كربلاء نحو استخدام الشبكة العنكبوتية (الأنترنيت)"، مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بابل، العدد (16)، 129-151.

39) صبري، ماهر ومحمد، أسامة (2007) : "الوعي الوقائي لدى طلاب المدارس الثانوية الصناعية وعلاقته بممارستهم لبعض السلوكيات الخطرة"، سلسلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 1، (13)، 134-159.

40) صبري، ماهر ومحمد، أسامة (2007) : "الوعي الوقائي لدى طلاب المدارس الثانوية الصناعية وعلاقته بممارستهم لبعض السلوكيات الخطرة"، سلسلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 1، (03)، 134-159.

41) صلاح محمد، عبد الهادي عبد الحميد (2021) : " تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام التعلم المدمج على تعلم الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الابتدائية"، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، المجلد (70)، العدد (135)، 141-163.

42) طلافحة، حامد وأبو حسان، سائدة (2007) : "المفاهيم الصحية في كتب التربية الوطنية والمدنية للصفوف الثلاثة العليا من مرحلة التعليم الأساسي في الأردن". مجلة كلية التربية، (24)، 101-136.

43) عبد الحق، عماد وشناعة، مؤيد ونعيرات، قيس، والعمد، سليمان (2012) : "مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس". مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، 26، (04)، 939-958.

44) عبد الرحمن بن معتوق، بن عبد الرحمن زمزمي (2017) : "بناء وتطبيق مقياس في الاتجاهات نحو القياس والتقويم على طلاب الدبلوم العام في التربية بجامعة جدة والعلاقة مع بعض المتغيرات"، المجلة التربوية الدولية المتخصصة، العدد (3)، المجلد(6)، 184-197.

45) عبير حسين عبد المنعم عبده (2020) : "تصميم برنامج مقترح في الثقافة الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لدي تلاميذ الصف الثاني الإعدادي"، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، المجلد (26)، 30-60.

46) علي عبد الحميد لفواعرة (2024): " أثر استخدام برنامج تعليمي بوساطة التعلم المبرمج في تعلم بعض المهارات الحركية الأرضية في الجمباز"، مجلة التربية البدنية والصحة العامة: العدد (01)، رقم (01)، 39-52.

47) عناد، إكرام يوسف (2020) : "تأثير استخدام أسلوب التعليم المبرمج على وفق البرمجة (الخطية والتفريعية) في تعلم دقة التهديف البعيد بالقفز للطلاب بكرة السلة"، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، المجلد (01)، العدد(01)، 39-52.

48) عيسى براهيمي، حسناء صلحاوي، فاطمة الزهراء زيدان (2016) : " دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية على مستوى بعض الثانويات بلدية بسكرة "، مجلة دفاتر المخبر، المجلد (11)، العدد (02)، 113-140.

49) غادة عبد الحميد، عبد العاطي منتصر (2019) : "تحسين المعتقدات المعرفية وفق نظرية المعرفة الشخصية وأثرها على الدافعية العقلية والاتجاهات الإيجابية نحو تعلم مادة الإحصاء التربوي لطلاب الجامعة"، مجلة كلية التربية النوعية للدراسات التربوية والنوعية، العدد (10)، مجلد (2)، 307-370.

50) فخرو، عائشة 2003) : " دراسة مقارنة لمستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات المعلمات تخصص الاقتصاد المنزلي بكلية التربية، جامعة قطر والتخصصات الأخرى في ضوء بعض المتغيرات". مجلة العلوم التربوية، (04)،19-58.

51) قوفي، أحمد (2022) : "من الكفاءة العرضية إلى الكفاءة الختامية المندمجة قراءة في منهاج اللغة العربية للتعليم المتوسط ، الجيل الثاني "، جسور المعرفة، المجلد، (08)، العدد (03)، 591-603.

52) لبشيري أحمد، (2022) : "التقدير الكمي لمساهمة الوعي الصحي في تحديد المعادلات التنبؤية لاتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي"، مجلة الابداع الرياضي، المجلد (13)، العدد (01)، 499-519.

53) لزرق أحمد (2016) : "دور منهاج الجيل الثاني من الإصلاحات في التربية البدنية والرياضية في بلوغ الكفاءات المستهدفة للمنظومة التربوية في مرحلة التعليم المتوسط"، من وجهة نظر الأساتذة، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (33)، ص 601-612.

54) محمد عودة خليل، ياسر زكريا متولي، نبيل رمضان (2022) : "دور مدرس التربية الرياضية في تنمية الثقافة الصحية لتلاميذ المرحلة الإبتدائية"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (07)، المجلد (27)، 175-207.

55) محمد، بودربالة (2008): "المقاربة بالكفاءات المفهوم الخصائص والمستويات"، مجلة البحوث والدراسات، العدد (06)، 247-256.

56) محمد، علي (2007) : "مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية". مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، 06، (02،01)، 187-207.

57) محمد، محمد عبد الله الحماحمي (2015) : " بناء مقياس للاتجاهات نحو الممارسة الرياضية للجميع"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (73)، الجزء (02)، 310-327.

58) مرازقة جمال (2007) : "مقاربة تاريخية حول تطور مفهوم النشاط البدني الرياضي في الجزائر"، المجلة العلمية لمعهد التربية البدنية والرياضية (RSEPS)، المجلد (16)، العدد (01)، 44-60.

59) مشاري عيسى الرويح، أمينة أحمد عبد الله العلي (2017) : " تأثير استخدام أسلوبي التعلم التعاوني والمنافسات على التحصيل المعرفي والمهاري والاتجاه نحو ممارسة الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة المتوسطة"، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد (01)، 01-42.

60) ممدوح محمد السيد محمد، محمد سالم السيد سالم (2023) : "أثر برنامج تعليمي مدعم بالإرشاد النفسي على نواتج ودافعية التعلم لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب جامعة سوهاج"، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضية، الجزء (الأول)، 01-29.

61) منعم عبد الكريم السعايدة ومحمد صايل الزيود (2009) : "العوامل المؤدية للاتجاهات السلبية نحو المواد الدراسية لدى طلبة الجامعة الأردنية"، دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، بحوث ومقالات، المجلد (35)، 159-172.

62) مي أبو هاشم محمد (2018) : " الوعي الصحي وعلاقته ببعض دلالات النمو البدني لطلاب المرحلة الإعدادية". المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية، العدد (84)، الجزء (02)، 429-449.

63) نهله عبد الرؤوف الهدهود، عبد الكريم السعايده (2013) : " أثر تدريس التربية الرياضية باستخدام إستراتيجيات التدريس المبني على المهارات الحياتية في تنمية التحصيل واللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية"، مجلة العلوم التربوية، المجلد (40) الملحق (01)، 288-304.

64) نوف عبد الله الحارثي (2024) : "دور التقنيات الرقمية في تعزيز الصحة البدنية لدى طالبات كلية التربية بجامعة جدة" المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي، الإصدار (57)،511-523.

65) هاني محمد زكريا، أحمد محمد يس، أسامة صابر هيكل (2022) : " اتجاهات معلمي التربية الرياضية نحو ممارسة التلاميذ للنشاط الرياضي وعلاقتها بظاهرة التنمر"، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (27)، العدد (01)، 89-107.

66) عبد الرحمن بن يوسف، شاهين (2015) : "اتجاهات طلاب الجامعة الاسلامية نحو مقرر طرق التدريس والتربية العملية ومهنة التعليم في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، العدد04، الجزء01، 356-403.

1-5- الأطروحات والرسائل العلمية الجامعية باللغة العربية:

1) الأحمدي، علي (2003) : "مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني ثانوي وعلاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة ". رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، الرياض، السعودية.
2) العطير، يسرى (2009) : "دور الإعلام الرياضي في التثقيف الصحي لمراحل التعليم المختلفة بدولة الكويت". رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر.
3) الفرع، صلاح الدين (2008) : "برنامج محوسب ودوره في تنمية مفاهيم التربية الوقائية في التكنولوجيا لدى طلبة الصف التاسع الأساسي". رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
4) القص صليحة (2017) : " فعالية برنامج تربية صحية في تغيير سلوكات الخطر وتنمية الوعي الصحي لدى المراهقين، دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة المتوسط". أطروحة نهاية الدراسة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
5) بعوش، هدى (2012) : "اتجاهات الطلبة المعلمين نحو مهنة التعليم". دراسة ميدانية على عينة من طلبة المدرسة العليا للأساتذة بقسنطينة، رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم الاجتماع، تخصص علم اجتماع التربية، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة محمد خيضر، بسكرة ، الجزائر.
6) حنة، الهاشمي (2017) : "أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية". أطروحة نهاية الدراسة لنيل شهادة دكتوراه علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.
7) خضراوي الشيماء، (2020) : "الاتجاهات نحو الاحصاء وعلاقتها بمهارات حل المشكلات لدى طلبة سنة ثانية قسم علم النفس". دراسة ميدانية بجامعة المسيلة، أطروحة دكتوراة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر.
8) طياب، محمد (2013) : "علاقة اتجاهات أساتذة التربية البدنية و الرياضية نحو مهنة التدريس بمستوى أدائهم التدريسي بمرحلة التعليم الثانوي التعليم الثانوي". أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر03، الجزائر.
9) عبد الرازق، سلطاني، (2011) : "اتجاهات أساتذة التعليم الثانوي نحو الاصلاح التربوي في الجزائر"، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، رسالة ماجيستير، جامعة منتوري قسنطينة، الجزائر.
10) عبلة، بحري، (2011) : "اتجاهات أساتذة الثانوي نحو المناهج الدارسية ودافعيتهم نحو الإنجاز". معهد التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجيستير غير منشورة، جامعة الجزائر 03، الجزائر.
11) عماد خلف حسين (2016) : " أثر برنامج تعليمي مستند إلى نظرية التعلم الاجتماعي في تنمية الوعي الصحي لدى طلاب المرحلة المتوسطة ". أطروحة نهاية الدراسة لنيل شهادة دكتوراه فلسفة في علم النفس التربوي، جامعة المستنصرية، العراق.
12) فضة، سحر (2012) : "دور الإدارة المدرسية في تفعيل التربية الصحية في المرحلة الأساسية في محافظات غزة". رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.

13) محمد، مي (2009) : "التوجيه والإرشاد الصحي المبرمج وتأثيره على الوعي الصحي واللياقة الحركية لذوي الاحتياجات الخاصة". رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر.

14) معزوزي، ميلود (2016) : "مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية شخصية التلميذ في ظل المقاربة بالكفاءات في مرحلة التعليم المتوسط". معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر.

15) مريم مرهون، سعيد العميري (2012) : "اتجاهات طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في سلطنة عمان". أطروحة نهاية الدراسة لنيل شهادة الماجيستير في التربية، تخصص المناهج العامة وطرق تدريسها، جامعة مؤتة، الأردن.

16) نوال بوته، العربي فرحاتى (2011) : "اتجاهات الأساتذة والطلبة نحو استخدام الانترنت كمصدر للمعلومات التعليمية والبحثية"، دراسة ميدانية بجامعة باتنة، كلية الآداب والعلوم الانسانية، جامعة باتنة، الجزائر.

1-5- الأوراق البحثية العلمية باللغة العربية:

1) برعي، ميرفت (12، 13، أفريل 2006) : "برنامج مقترح لتنمية الوعي البيئي لدى الأطفال بتوظيف بعض الأنشطة الفنية والموسيقية"، ورقة مقدمة ضمن مؤتمر التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة، جامعة المنصورة، مصر.

2) زرزور، محمود (20،21، أفريل، 2008) : "دور التربية في تنمية الثقافة الصحية، دراسة تحليلية"، بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي العربي الثالث التعليم وقضايا المجتمع المعاصر، جامعة سوهاج.

3) عماد، صالح، والسيد، أماني (09، 11 ديسمبر 2009) : "دور المكتبات العامة في تنمية الوعي الصحي ومكافحة الأزمات الصحية العالمية"، دراسة استكشافية مقارنة لبرامج وأنشطة المكتبات في ضوء وباء الأنفلونزا". بحث مقدم إلى المؤتمر العشرون للاتحاد والمعلومات، (أعلم)، نحو جيل جديد من نظم المعلومات والمتخصصين، رؤية مستقبلية للمكتبات العربية، الدار البيضاء، المغرب.

4) كشيشب، مراد وعيادي، نادية (21،22، أفريل 2014) : "دور الوعي الصحي في تعزيز ممارسة الفرد للسلوك الصحي"، ورقة بحثية مقدمة في الملتقى الوطني الأول، الصحة العامة والسلوك الصحي في المجتمع الجزائري، جامعة الطارف، الجزائر.

1-6-مواقع الأنترنت:

1) المركز العربي للتغذية (2009) : "أدوات النشاط البدني"، https://acnut.com

2) الشلهوب، عبد الملك (2012) : "دور الإعلام في تحقيق الوعي الصحي"، http://skinandallergy.org

3) القدومي، عبد الناصر (2021) : "مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة"، http://blogs.najah.edu/staff/abdel-naser-qadoumi/article/article-21#

4) منظمة الصحة العالمية (د.ت): "النظام الغذائي والنشاط البدني أولويةٌ للصحة العامة"، http://www.who.int/dietphysicalactivity/ar/

5) عزمي، مجدي (2022) : "يأكل الإنسان لثلاث اعتبارات"، http://drmagdynazih.com

1-7- الكتب الأجنبية:

1) Andersen, M. B. (2005) : **Sport psychology in practice**, Champaign, IL: Human Kinetics.
2) André, D. et Yacquè, B. (1983) : **Le petit Larousse de la Médecine**, tome1. France.
3) Corbin, C., Lindsey, R., Welk, G., and Corbin, W. (2002) : **Concepts of Fitness and Wellness**, A Comprehensive Lifestyle Approach , (4th ed.), St. Louis: McGraw-Hill.
4) Crano, W. D., & Prislin, R. (2011) : **Attitudes and attitude change** , Psychology Press, Taylor & Francis e-Library, 2010.
5) Daffin.L & Lane .C (2021 January) : **Principles of Social Psychology**, 2nd edition. version 2.00. Washington State University.
6) Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975) : **Belief, attitude, intention and behavior An introduction to theory and research** , Reading, MA: Addison-Wesley.
7) Gill, D. (1986) : **Psychological dynamics of sport**, Publishers, Champaign, IL: Human Kinetics.
8) Maisonneuve, (1989) : **Introduction en psychologie sociale**, edution Colin, France.
9) Marie Piéron Patris Rossi (1999) : **Elément sychologique sociale**, Edition Armand Colin, Paris, France.
10) Niosi, A. (2021) : **Understanding Attitudes. Introduction to Consumer Behaviour**, Stanford university.
11) Fabrigar, L. R., Krosnick, J. A., & MacDougall, B. L. (2005) : **Attitude Measurement Techniques for Measuring the Unobservable** , 2nd Edition, Stanford university.
12) Festinger, L. (1957) : **A theory of cognitive dissonance**, (Vol. 2), Stanford university presses.

1-8- المقالات العلمية المنشورة باللغة الأجنبية:

1) Adams II, T. M., & Brynteson, P. (1992) : "A comparison of attitudes and exercise behaviors of alumni from universities with varying degrees of physical education activity programs". Research Quarterly for Exercise and Sport, 63, 148-152.
2) Ajzen, I. (2020) : "The theory of planned behavior: Frequently asked questions". Human Behavior and Emerging Technologies, 2(4), 314-324.
3) Albarracín, D., Sunderrajan, A., Lohmann, S., Chan, M. P. S., & Jiang, D. (2018) : "The psychology of attitudes, motivation, and persuasion". In The handbook of attitudes (pp. 03-44). Routledge.
4) Alfyanti, A., Siregar, F. H., Padang, I. N., Ginting, J. R., Melati, S. E., & Siregar, F. S. (2024) : "Pentingnya Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bagi Anak Sekolah Dasar". S Journal of Education Transportation and Business. Vol. 1 No. 1.p26-33.
5) Allport, G. W, (1935) : "Attitudes. In: G. Murchison (Ed.) Handbook of Social Psycholody, Warcester" Clark Univ. 798-844.
6) Ambretti, A., Fogliata, A., & Palma, D. D. (2024) : "Innovation in physical education". Journal of Human Sport and Exercise, 19(3), 915-929.

7) Baias, M.-S., Potoră, C. S., Urs, C.-S., Stamate, D. I., & Ionescu, C. L. (2022) : "Remedial activities for social integration through sport". Sport Educational Partnership Project. Health, Sport & Rehabilitation Medicine, 23(3), 143–149.
8) Barbero, C., & Amaro, R. (2024) : "Are We Talking about the Same Thing? " Modeling Semantic Similarity between Common and Specialized Lexica in WordNet. Languages., 9(3), 89.p1-19.
9) Basso, C., Rizzo, S., Carturan, E., Pilichou, K., & Thiene, G. (2020) : "Cardiac arrest at rest and during sport activity: causes and prevention". European Heart Journal Supplements 22 (Supplement E), E20–E24.
10) Brookes, E. (2021) : "The theory of planned behavior. Simply Psychology". Volume 50, Issue 2, Pages 179-211
11) Bulhões, P. C., & Condessa, I. (2019) : "A criança e o seu desenvolvimento em atividades lúdicas e físico-motoras uma reflexão sobre instituições de tempos livres". International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología. Vol. 1 Núm. 2.p23-32.
12) Carlson, C. (2018) : "The Playing of Games: Kierkegaard's Influence on Two Elements of Suits' Tricky Triad ". (El jugar a juegos: la influencia de Kierkegaard en dos elementos de la tríada lúdica de Suits). Cultura, Ciencia y Deporte. AÑO 14.VOL 13. P. 99 -108.
13) Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985) : "Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research". Public Health Reports, 100(2), 126–131.
14) Castelletti, S., & Crotti, L. (2020) : "To be, or not to be engaged in sport activities, that is the amletic question for patients with coronary artery disease". European Journal of Preventive Cardiology, 27(7), 767–769.
15) Castelletti, S., & Crotti, L. (2020) : "To be, or not to be engaged in sport activities, that is the amletic question for patients with coronary artery disease". European Journal of Preventive Cardiology, 27(7), 767–769.
16) Charles, L,B, (1996) : "The effect of undergraduate participation in various introductory exercise and Leisure Activity courses on attitude toward physical Activity", Dissertation Abstract International 57, (7): 2939-2939.
-Terry, J. W., Erickson, C., & Johnson, D. J. (1977) : " Changing habits by changing attitudes". Journal of Physical Education and Recreation, 48(7), 13-13.
17) Claussen, M., Currie, A., Koh Boon Yau, E., Nishida, M., Martínez, V., Willoughby Burger, J., Creado, S., Schorb, A., Fernandes Nicola, R., Pattojoshi, A., Menon, R., Glick, I., Whitehead, J., Edwards, C. D., & Baron, D. (2024) : "First international consensus statement on sports psychiatry". Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 34(4), 14627-14638.
18) Crano, W.D., Gardikiotis, A., (2015) : "Attitude Formation and Change". In: James D. Wright (editor-in-chief), International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, 2nd edition, Vol 2. Oxford: Elsevier. p 169–174.
19) D'Olimpio, L., & Teschers, C. (2017) : "Playing with philosophy: Gestures, life-performance, P4C and an art of living". Educational Philosophy and Theory, 49(13), 1257–1266.
20) Dag, N. C., Turkkan, E., Kacar, A., Dag, H., & Dag, H. (2020) : "Children's only profession: Playing with toys". Northern Clinics of Istanbul, 8(4), 414–420.

21) de Vries, M., Westerink, J., Kaasjager, H. A. H., & de Valk, H. W. (2024) : "Association of physical activity and sports participation with insulin resistance and non-alcoholic fatty liver disease in people with type 1 diabetes". Diabetic Medicine, e15317-15326.
22) Dutchak, Y., Zhuravlov, Y., & Galchenko, L. (2024) : "Theoretical substantiation of the definition “sports activities of highly qualified athletes". Naukovij Časopis Nacìonal′nogo Pedagogìčnogo Unìversitetu Ìmenì M.P. Dragomanovanc.series15. (176).46-56.
23) Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2020) : "From expectancy-value theory to situated expectancy-value theory: A developmental, social cognitive, and sociocultural perspective on motivation". Contemporary éducationnel psychology, 61,101850-101859.
24) Elmagd, M. A. (2019) : "Is Billiards Considered A Sport. International Journal of Physical Education", Sports and Health .4(3). p 248-251
25)Farias, C., Valério, C., & Mesquita, I. (2018) : "Sport Education as a Curriculum Approach to Student Learning of Invasion Games: Effects on Game Performance and Game Involvement" .Journal of Sports Science and Medicine. 17, p56-65.
26) Farné, R. (2016) : "For the Phenomenology of Play For the Phenomenology of Play For the Phenomenology of Play For the Phenomenology of Play". encyclopaideia VOL (45), p 30-52.
27) G. Gupta, A. Khosla, A. F. Alrasheedi, and M. Krstic. (2024) : "Retraction Notice: A New Machine Learning Approach Based on Fuzzy Data Correlation for Recognizing Sports Activities," in IEEE Access, vol. 12, pp. 99693-99693.
28) García-Puchades, W., & Chiva-Bartoll, O. (2018) : "El juego como proceso de subjetivación y su justificación en el currículum de educación física". (The play as a process of subjectivation and its justification in the curriculum of Physical Education). Cultura, Ciencia y Deporte. VOLUMEN 13. P 147 -156.
29) Ghayad, H. R. (2024) : "The effect of an educational program on sports activities in the development of some physical and skill variables among primary school students at the age of 6 years". Published by Al-Mustansiriyah University - College of Physical Education and Sports Sciences in Mustansiriyah Journal of Sports Science Vol. 3 (1) , 136-145.
30) Henricks, T. S. (2014) : "Play as Self-Realization: Toward a General Theory of Play " .American Journal of Play. v6 n2 p190-213.
31) hields, R. S. (2015) : "Ludic Ontology: Play’s Relationship to Language, Cultural Forms, and Transformative Politics" .American Journal of Play. volume 7, number 3.p298-321.
32) Hooper, M., Mullis, I. V., Martin, M. O., & Fishbein, B. (2019) : "TIMSS 2019 context questionnaire framework". Lynch School of Education. Boston college. Timss, 59-78.
33) Hsu, C. C., & Huang, W. Y. (2018) : "An interpretation of students’ learning attitude and behavior toward physical education". International Journal of Physical Education, Sports and Health 2018; 5(5): 87-94.
34) Hyde, M. J., & Sargent, D. K. (1993) : "The performance of play, the “great poem,” and ethics". Text and Performance Quarterly, 13(2), 122–138.

35) Iuso, S., Bellomo, A., Pagano, T., Carnevale, R., Ventriglio, A., & Petito, A. (2019) : "Sport Activity as Risk or Protective Factor in Feeding and Eating Disorder". Systems Research and Behavioral Science, 9(12), 143.01-10.
36) Janeckova, K., Hamrik, Z., Matusova, M., & Badura, P. (2021) : "I am going out! - lifestyle sports and physical activity in adolescents". BMC Public Health, 21(1), 1079-1089.
37) Kasarda, O., Zahoja, N., Zahozhiy, V., Savchuk, S., & Halytska, A. (2024) : "Sports and activity games as a means of increasing the motive activity of educators". Naukovij Časopis Nacìonal′nogo Pedagogìčnogo Unìversitetu Ìmenì M.P. Dragomanova, 10(183), 122–127
38) Kim, J., & Nan, X. (2012) : "Understanding the psychology of attitudes: A review of attitudes research guided by theories of behavioral intention and dual-process models". Psychology of attitudes, Article, Department of Communication University of Maryland, College Park, 35-59 .
39) Kim, K., & Kim, K. (2017) : "Multimodal play–literacy: a preschooler's storytelling, drawing, and performing of dinosaur extinction theories". Early Child Development and Care, 187, 568–582.
40) Knisel, E., Bremer, M., Nałęcz, H., Wascher, L., & Laudańska–Krzemińska, I. (2024) : "Validation of The Canadian Assessment of Physical Literacy – CAPL-2 Questionnaire for German and Polish School Children". Physical Culture and Sport. Studies and Research, 104, p1–14
41) Kusunoki, T., Takeuchi, J., Morimoto, T., Sakuma, M., Mukaida, K., Yasumi, T., Nishikomori, R.,. (2016). Sports activities enhance the prevalence of rhinitis symptoms in schoolchildren. Pediatric Allergy and Immunology, 27(2), 209–213.
42) Lee, Y., & Lim, S.-J. (2019) : "Effects of Sports Activity on Sustainable Social Environment and Juvenile Aggression". Sustainability, 11(8), 2279-2289.
43) Lyu, L., & Huang, Y. (2024) : "Sports activity (SA) recognition based on error correcting output codes (ECOC) and convolutional neural network (CNN) ". Heliyon Volume 10, Issue 6,28258-28274.
44) Mazana, Y. M., Suero Montero, C., & Olifage, C. R. (2019) : "Investigating students' attitude towards learning mathematics". INTERNATIONAL ELECTRONIC JOURNAL OF MATHEMATICS EDUCATION. College of Business Education, Dar es Salaam, TANZANIA Vol. 14, No. 1, 207-231.
45) Memnun, D. S., Akkaya, R., & Izzet, A. (2012) : "Preservice teachers' attitudes towards mathematics in Turkey". International Journal of Humanities and Social Science, 2(9), 90-99.
46) Nazaruk, S., & Klim-Klimaszewska, A. (2018) : "Zastosowanie zabaw tematycznych, zabawek i rekwizytów w edukacji przedszkolnej- przykłady z praktyki pedagogicznej". Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce, 13(3(49), p157-172.
47) Nieto, B. P. (2016) : "El juego de azar como paradigma epistemológico: cuestiones de filosofía y poética". journal of philosophy of life sciences, Vol. 23, Nº. 43, 2015, págs. 231-246.
48) Önder, M. (2018) : "Contribution of Plays and Toys to Children's Value Education". Journal of Education and Training, 4(2), 146–149.

49) Peiró-Signes, Á., Trull, O., Segarra-Oña, M., & García-Díaz, J. C. (2021) : "Anxiety towards Statistics and Its Relationship with Students' Attitudes and Learning Approach". Behavioral Sciences, 11(3), P 32.
50) Petropoulos, G. (2021) : "Fink's Notion of Play in the Context of Philosophical Inquiry with Children". Childhood & Philosophy, rio de janeiro, v. 17, p. 01 – 24.
51) Putrov, S., Omelchuk, O., Putrov, O., & Chernenko, A. (2022) : "Activation of educational and cognitive activities of future specialists of physical culture and sports to professional competent activity in the fitness industry". Naukovij Časopis Nacìonal′nogo Pedagogìčnogo Unìversitetu Ìmenì M.P. Dragomanova, 2(146), 96–101
52) Rittsteiger, L., Hinz, T., Oriwol, D., Wäsche, H., Santos-Hövener, C., (2021) : "Sports participation of children and adolescents in Germany: disentangling the influence of parental socioeconomic status". BMC Public Health, 21(1), 1446-1464.
53) Rosenstiel, S., Volk, C., Schmid, J., Wagner, W., Demetriou, Y., Höner, O., Thiel, A., Trautwein, U., & Sudeck, G. (2021) : "Promotion of physical activity-related health competence in physical education: A person-oriented approach for evaluating the GEKOS intervention within a cluster randomized controlled trial". European Physical Education Review, 28(1), p 279-299.
54) Ryabkova I.A., Timokhina J.I., Myastkovskaya E. Yu (2023) : "The Connection of Play Activity and the Understanding of Emotions in Older Preschoolers". Psychological-Educational. Vol. 15, no. 4, p. 77–96
55) Sah, S. (2020) : "Future of sports education in schools and training centers". International Journal of Physical Education, Sports and Health, 7(3), 29–32.
56) Schau, C. (2003) : "Students' attitudes: The "other" important outcome in statistics education". In Proceedings of the joint statistical meetings. p 3673-3681.
57) Sheeran, P., Milne, S., Webb, T. L., & Gollwitzer, P. M. (2005) : "Implementation intentions and health behaviour. First publ". in: Predicting health behaviour /ed. Mark Connor. New York: Open Univ., p 276-323.
58) Shi, Q. (2023) : "Construction of Physical Education Teaching System in Colleges and Universities Based on the Concept of Lifelong Physical Education". Journal of Education and Educational Research, 2(2), 75-78.
59) Shimada, K., Nishitani-Yokoyma, M., Takahashi, T., & Daida, H. (2020) : "Physical activity and long-term prognosis in patients with stable coronary artery disease: How often, how intense, and how long? ". European Journal of Preventive Cardiology, 27(4), 422–425.
60) Shimomura, Y. (2023) : "The Definition of Play: A Measurement Scale for Well-Being Based on Human Physiological Mechanisms. Sustainability". Design Research Institute, Chiba University, Chiba 2638522, Japan., 15(13), 10725-10743.
61) Silva Neto, M. A. da, Andrade, E. A. de O., & Souza, R. C. de. (2023) : "Sports activities in school physical education". Revista Gênero e Interdisciplinaridade, 3(06), 114–134.
62) Silva, E. da, Ramos, C. A., Mendes, M. A. da S., Tramontina, F. T., & Silva, J. M. da. (2024) : "Playing in early childhood education". Revista Gênero e Interdisciplinaridade. Revista Gênero E Interdisciplinaridade, 5(05), 86–96.
63) Spence, E. H. (2021) : "Philosophy Plays: A Neo-Socratic Way of Performing Public Philosophy". Eidos. A Journal for Philosophy of Culture vol 5: no. 2.p1-23.

64) Svenningsson, J., Höst, G., Hultén, M., & Hallström, J. (2022) : "Students' attitudes toward technology: Exploring the relationship among affective, cognitive and behavioral components of the attitude construct". International Journal of Technology and Design Education, 32(3), 1531-1551.
65) Tchokhonelidze, N. (2023) : "Play as the main form of preschool activity". Ena Da Kultura. Language and Culture, (30), 154–159.
66) Wang, Y., & Chen, A. (2020) : "Effects of a Concept-Based Physical Education on Middle School Students' Knowledge, Motivation, and Out-of-School Physical Activity". Journal of Teaching in Physical Education, 39(3), 407–414.
67) Wark, C., & Galliher, J. F. (2007). Emory Bogardus and the origins of the social distance scale. The American Sociologist, 38(4), 383-395.
68) Wijers, M., Jonker, V., & Drijvers, P. (2010) : "Mobile Math: exploring mathematics outside the classroom". Zdm, 42(7), p789–799.
69) Wolbring, G. (2022) : "Kinesiology, Physical Activity, Physical Education, and Sports through an Equity/Equality, Diversity, and Inclusion (EDI) Lens: A Scoping Review" . Sports (Basel;10(4). p55-75.
70) Zhao, H. V. (2024) : "A parallel CNN architecture for sport activity recognition based on minimal movement data". Dental Science Reports, 14(1) ،31697-31715.
71) Білик, Я. М. (2019) : " Лудологічні традиції античності: теорія і практика". PHILOSOPHICALSCIENCES. vol 2(86). p.101-108
72) Ahn, J. V., Sera, F., Cummins, S., & Flouri, E. (2018) : "Associations between objectively measured physical activity and later mental health outcomes in children: findings from the UK Millennium Cohort Study". Journal of Epidemiology and Community Health, 72(2), 94–100.
73) Brynteson, P., & Adams II, T. M. (1993) : "The effects of conceptually based physical education programs on attitudes and exercise habits of college alumni after 2 to 11 years of follow-up". Research Quarterly for Exercise and Sport, 64, 208-212.
74) Dishman, R. K., Hales, D. P., Pfeiffer, K. A., Felton, G. A., Saunders, R. P., Ward, D. S., Dowda, M., & Pate, R. R. (2006). Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. Health Psychology, 25(3), 396–407.
75) Ebb Eck, V., Gibbons, S. L., & Loken-Dahle, L. J. (2000). Reasons for adult participation in physical activity: An interactional approach. International Journal of Sport Psychology, 26, 262-275.
76) Ehret PJ, Monroe BM, Read SJ. (2015) : "Modeling the dynamics of evaluation: a multilevel neural network implementation of the iterative reprocessing model". Personale. Soc. Psychol. Rev. 19(2):148–7
77) Erfle, S. E., & Gamble, A. (2015) : "Effects of Daily Physical Education on Physical Fitness and Weight Status in Middle School Adolescents". Journal of School Health. 85(1)p 27-35.
78) Gates, A. B., Žilinskienė, R., Fatkulina, N., Mieziene, B., Jankauskas, R. I., Gerulskiene, I., & Metsios, G. S. (2022) : "Promoting physical activity in patient populations through curriculum change in undergraduate Lithuanian medical schools and schools of health: the VANGUARD project". British Journal of Sports Medicine. ;56(20):1199-1200.

79) Jesus, G. M. de, Araujo, R. H. de O., Dias, L. A., Barros, A. K. C., Araujo, L. D. M. dos S., & Assis, M. A. A. de. (2022) : "Attendance in physical education classes, sedentary behavior, and different forms of physical activity among schoolchildren: a cross-sectional study". BMC Public Health ;22(1). p1461-1470.
80) Kühr, P., Kühr, P., Lima, R. A., Lima, R. A., Grøntved7, A., Wedderkopp, N., Klakk, H., & Klakk, H. (2020) : "Three times as much physical education reduced the risk of children being overweight or obese after 5 years". Acta Paediatrica. Acta Paediatrica. 109(3)p 595–601.
81) Lavie, C. J., Archer, E., & Lee, D. (2017) : "Persistent physical activity translating to persistent reduction in mortality". European Journal of Preventive Cardiology. European Journal of Preventive Cardiology, Volume 24, Issue 15, Pages 1612–1614.
82) Li, C., & Han, X.-Z. (2024) : "Increased physical activity frequency in primary school adolescents is related to reduced risk of self-reported adverse mental health symptoms" . Frontiers in Public Health. 11.12.p1506432. 1506439.
83) Pajkić, A., Milanović, I., & Radisavljevic-Janic, S. (2023) : "Physical literacy in educational systems worldwide: concept, definition, and evaluation"., Vol. XLVII, No 3, p543−561.
84) Patel, M., & Patel, N. (2019) : "Exploring Research Methodology: Review Article". International Journal of Research, 6(3), 48–55.
85) Rico-González, M. (2023) : "The Effects of Physical Education on Preschoolers' Emotional Intelligence: A Systematic Review". Sustainability. Sustainability, 15(13), p 10632-10642.
86) Silva, A., Ferraz, R. M. P., Forte, P., Teixeira, J. E., Branquinho, L. C., & Marinho, D. A. (2022) : "Multivariate Training Programs during Physical Education Classes in School Context: Theoretical Considerations and Future Perspectives". Sports. Sports (Basel;10(6). p 1-11.
87) Tanous, D. R., Ruedl, G., Kirschner, W., Drenowatz, C., Craddock, J., Rosemann, T., & Wirnitzer, K. (2022) : "School health programs of physical education and/or diet among pupils of primary and secondary school levels I and II linked to body mass index: A systematic review protocol within the project From Science 2 School". PLoS ONE.17(10). p1-19.
88) Tuğrul, B. (2024) : "Play for Everyone .Advances in Educational Technologies and Instructional Design Book Series". journal published by IGI Global. Publications 15 .3526-3582.

قـــائـــمـــة

الـــمـلاحـــق

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

الملحق رقم (01): البرنامج التعليمي المقترح

السلام عليكم

أستاذي الكريم بين يديك برنامج تعليمي مقترح من تصميم الطالب الباحث؛

في إطار انجاز أطروحة الدكتوراه في النشاط البدني الرياضي التربوي، **تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي**، تحت عنوان: **" أثر وحدات تعليمية مقترحة في تحسين مستوى الوعي الصحي وتعديل الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة "**

قام الطالب الباحث بتصميم وحدات تعليمية لتعزيز مستوى الوعي الصحي وتعديل الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة في هذا المجال، وللمساعدة في انجاز هذه الدراسة، أرجو من سيادتكم التفضل بتحكيم هذه الوحدات التعليمية قصد تنقيحها و إثرائها للأخذ بها؛

واسع التقدير أستاذي قراءة دقيقة متأنية وتحديد موقفك المهم من كل محتوى.

اسم الأستاذ المحكم	الدرجة العلمية	مكان العمل

- **استمارة التحكيم والتقييم مرفقة.**

السنة الجامعية: 2024/2023

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

الملحق رقم (01): البرنامج التعليمي المقترح

السلام عليكم

أستاذي الكريم بين يديك برنامج تعليمي مقترح من تصميم الطالب الباحث؛

في إطار انجاز أطروحة الدكتوراه في النشاط البدني الرياضي التربوي، **تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي**، تحت عنوان: **" أثر وحدات تعليمية مقترحة في تحسين مستوى الوعي الصحي وتعديل الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة "**

قام الطالب الباحث بتصميم وحدات تعليمية لتعزيز مستوى الوعي الصحي وتعديل الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة في هذا المجال، وللمساعدة في انجاز هذه الدراسة، أرجو من سيادتكم التفضل بتحكيم هذه الوحدات التعليمية قصد تنقيحها و إثرائها للأخذ بها؛

واسع التقدير أستاذي قراءة دقيقة متأنية وتحديد موقفك المهم من كل محتوى.

اسم الأستاذ المحكم	الدرجة العلمية	مكان العمل

- **استمارة التحكيم والتقييم مرفقة.**

السنة الجامعية: 2024/2023

استمارة تقييم البرنامج التعليمي

أولاً: البرنامج			
	مناسب	غير مناسب	الاقتراحات والتوصيات
عنوان البرنامج			
مدة البرنامج			
ملاءمة عدد الحصص			
مدى ملاءمة ترتيب الحصص			
مدى ملاءمة الأنشطة والأساليب المستخدمة			
ارتباط أهداف البرنامج بمحتوى البرنامج			
استمارات تقييم التلميذ المدرجة في البرنامج			
ثانياً: الحصص			
	مناسب	غير مناسب	الاقتراحات والتوصيات
حصة التقويم التشخيصي			
الحصة: 01			
الحصة: 01			
الحصة: 02			
الحصة: 03			
الحصة: 04			
حصة تعلمية إدماجيه			
الحصة: 05			
الحصة: 06			
الحصة: 07			
حصة تعلمية إدماجيه			
الحصة: 08			
الحصة: 09			
اسم الأستاذ المحكم وتوقيعه:			

الخاملة بين عدد واسع من التلاميذ، وظهور الأمراض المزمنة، وزيادة خطر الإصابات الاضطرابات النفسية داخل هذه الفئة العمرية من التلاميذ، لتؤثر هذه العوامل سلبًا على الصحة العامة للمتمدرسين والأداء التعليمي. بناءً على نتائج الدراسات المختلفة التي أجراها الباحث، بالإضافة إلى تحليل ومراجعة عديد الدراسات السابقة "خاصة تلك التي تركز على البيئة المحلية، الجزائر " المتعلقة بالنشاط البدني في إطار تعليمي تربوي بدلاً من التدريبي ، وذلك لتأكيد أهمية الوعي الصحي وتطوير المواقف الإيجابية تجاه المشاركة الرياضية خاصة داخل البيئة المدرسية كونها ممنهجة الممارسة والأهداف، وبالتالي، رأى الباحث أنه من الضروري صياغة برنامج تعليمي مقترح مصمم خصيصاً للتطبيق في مؤسسة تعليمية، بما يتماشى بشكل مباشر مع المناهج الدراسية والوثيقة المرافقة "المرحلة المتوسطة من الجيل الثاني" . يأخذ هذا البرنامج التعليمي في الاعتبار الأنواع والمراحل المتنوعة للكفاءات الموضحة في المنهج من ناحية أنواعها وتداخلها، جنبًا إلى جنب مع إطار التقييم وملاحظة المتعلمين (ذكورًا وإناثًا) عبر مراحل مختلفة من التشخيص والإنجاز والتطوير، مع دمج الأبعاد المعرفية، والبعد العاطفي، والبعد الحسي الحركي، جنبًا إلى جنب مع اعتبارات المضمون لتحقيق الكفاءات وكذلك مبدأ الشدة والتكرار.

الوحدات التعلمية المصممة ضمن البرنامج التعليمي المقترح تشمل المحتوى والموضوعات المتعلقة بالوعي الصحي وتنمية المواقف الإيجابية تجاه النشاط الرياضي، مع التقييمات المخطط ادراجها في كل من القياسات القبلية والقياسات البعدية، الباحث سيستخدم منهج تجريبي، مع الالتزام بالبروتوكولات العلمية التي تتماشى مع طبيعة وأهداف الدراسة، وذلك باستخدام تصميم تجريبي مناسب يضم المجموعات المتكافئة، بعينة تجريبية وضابطة الغرض من هذا التصميم هو فحص مجموعتين قابلتين للمقارنة تتعرضان لمتغيرات مستقلة مختلفة للتأكد من آثار هذه المتغيرات على المتغيرات التابعة. وبالتالي، سيتم تنفيذ مجموعة ضابطة لإثبات الفرضية القائلة بأن المتغير المستقل، "الوحدات التعليمية المقترحة" مسؤولة بالفعل على التغييرات التي لوحظت في المتغيرات التابعة، ثم تتبع الأثر البعدي وقياسه على العينة.

بناءًا على الأفكار المذكورة أعلاه وبالنظر إلى جهود الباحثين في المجال التعليمي لتقديم مخرجات ذات صلة بالوعي الصحي، مثل التثقيف الصحي واللياقة البدنية وتنمية المواقف الإيجابية تجاه الأنشطة الرياضية في البيئة التعليمية، فقد لوحظ ميدانياً أن عددًا كبيرًا من تلاميذ المدارس المتوسطة يمتلكون أساسًا متوسط في الممارسات الصحية ولكنهم يفتقرون إلى الوعي بالمواقف الإيجابية تجاه المشاركة البدنية الرياضية بشقيها التربوي في تعزيز الصحة الفردية والعامة، تؤكد هذه الملاحظة على ضرورة إجراء مثل هذه الأبحاث وتطوير البرامج التعليمية المستهدفة التي يتردد صداها على المتعلمين، لأنها تمثل لبنة مهمة داخل المجتمع من حيث تعزيز القيم السلوكية المرغوبة، علاوة على ذلك، يعد هذا ضروريًا للأساتذة ومطوري المناهج والمشرفين على التخصص داخل الإطار التعليمي.

3-3-5- محتوى البرنامج التعليمي المقترح:

في نهج البحث، سعى الباحث إلى الحصول على رؤى وخبرات متخصصة لمجموعة مختارة من الأساتذة والمؤطرين الذين يمتلكون فهمًا عميقًا وإتقانًا في منهجيات التدريس المصممة خصيصًا لهذه الفئة العمرية؛

وقد طبق البرنامج التعليمي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية بعد عرضه على عدد من المختصين وأصحاب الخبرة العملية والعلمية في المنهجية، التعليمية، وبيداغوجيا التدريس، وذلك بهدف التحقق من:

أ- أهمية ودقة المحتوى فيما يتعلق بالأهداف المحددة للبرنامج التعليمي المقترح.

ب- مدى ملاءمة البرنامج التعليمي بالنظر إلى المرحلة العمرية والتعليمية لأفراد عينة الدراسة.

ت- مدى ملاءمة تخصيص وحدات البرنامج التعليمي فيما يتعلق بما يلي: العوامل الزمنية الكافية والأهداف الخاصة لكل وحدة تعليمية، ومواءمتها مع المحتوى الشامل للوحدة.

وقد روعي في تخطيط وبناء الإطار العام للبرنامج التعليمي المبني على تحسين مستوى الوعي الصحي وتعديل الاتجاه نحو النشاط الرياضي بعد تحكيمه وتنقيحه:

أ- مدة البرنامج التعليمي: يتكون البرنامج من 12 حصة تعليميّة مقترحّة، يمتد لمدة تقديرية لفصل دراسي كامل (12 أسبوعًا)، بمتوسط حصة تعليمية واحدة في الأسبوع، ويشمل ذلك التقييم التشخيصي والتقييم وتقييم الإنجاز، والتقييم التحصيلي، كما هو موضح في الجدول رقم (09).

تم تحديد زمن الوحدة التعليمية الواحدة بـ (120 دقيقة) مع مراعاة المكونات الجزئية المختلفة للوحدة التعليمية، يعرض الجدول (10) مكونات الوحدة التعليمية ضمن البرنامج المقترح، مع التأكد من أن كل وحدة تعليمية يومية تضم ما يلي:

- الجزء التمهيدي: يهدف هذا الجزء إلى تسجيل الغياب، وتهيئة جسم المتعلم للنشاط، وتنشيط الدورة الدموية، كما يقوم المعلم بمراجعة الدروس السابقة مع المتعلمين، ويشاركهم في صياغة أهداف الدرس. بالإضافة إلى ذلك، ينفذ المتعلمون نشاطًا افتتاحيًا يركز على موضوع الدرس الحالي، حيث تحتوي المقدمة على معلومات معرفية مقدمة ومن إعدادهم الشخصي، وتستمر مدة هذا النشاط لمدة 13 دقيقة.

- مرحلة تطوير النشاط الرئيسي: يشتمل هذا الجزء على مجموعة من الأنشطة المعرفية المحددة (النشاط أو المهمة الأساسية)، إلى جانب التغذية الراجعة ومهام تطوير النشاط، حيث يهدف إلى تعزيز الوعي الصحي وتعديل الاتجاهات نحو الأنشطة الرياضية، وقد تم الاستعانة باستراتيجيات تعليمية تساهم في تعزيز المهارات التفاعلية وتقمص الأدوار تتضمن التنشيط والمنافسة، وفقًا للمقاربة بالكفاءات، مثل التدريس المباشر، وحل

ملاحظة: الأطر النظرية للبرنامج التعليمي من المحتوى العلمي للأطروحة.

3-5- الوحدات التعليمية المقترحة:

3-5-1- تقديم البرنامج التعليمي المقترح:

تساهم التربية البدنية والرياضية بشكل كبير في تعزيز وتنمية السلوك والوعي الصحي بين المتعلمين، وخاصة في مرحلة التعليم المتوسطة، فعندما ينتقل المتعلمون من المدرسة الابتدائية إلى المدرسة المتوسطة، فإنهم يُطورون إحساسًا متزايدًا بالنضج والاستقلالية والميولات العاطفية والقدرة على التعرف على الاتجاهات الإيجابية وتعزيزها: فخلال هذه المرحلة العمرية (المراهقة)، يتجلى فتيل النضج من خلال النمو الجنسي والمعرفي والاجتماعي والعاطفي والفسيولوجي والنفسي.

إن تنمية الاتجاهات الإيجابية وتعديلها تجاه النشاط البدني هي استراتيجية محورية لإعداد الأفراد اجتماعيًا للتكيف مع متطلبات الحضارة الحديثة والتطورات العلمية، فالتربية البدنية والرياضة تشكل جزءًا لا يتجزأ من التربية العامة، حيث يتم استغلال ميل الأفراد والاتجاه الطبيعي للحركة والنشاط لتعزيز النمو المتكامل والمتوازن من خلال الاستفادة من أوقات الدراسة والفراغ بشكل فعال، بحيث لا يستفيد المتعلمين شخصيًا في البيئة التعليمية فحسب، بل يساهمون أيضًا بشكل إيجابي في مجتمعاتهم الموسعة والوعي بذلك. كما يعمل المختصون بعلم النفس الرياضي على الكشف عن العوامل التي تؤدي إلى زيادة إقبال الأفراد على ممارسة النشاط الرياضي ضمن مستويات تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الصحة البدنية والنفسية، ويشير بعض الباحثين بأن برامج أنشطة المؤسسات التربوية تصمم لدعم مشاركة التلاميذ في النشاط الرياضي الصفي واللاصفي الداخلي والخارجي ولإكساب المتعلمين اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي من شأنها أن تسهم في تبنيهم أنماطاً حياتية نشطة وفعالة: **ومن هذا المنطلق قام الباحث ببناء برنامج تعليمي موسوم بـ: "وحدات تعليمية مقترحة في تحسين مستوى الوعي الصحي وتعديل الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ".**

3-5-2- مبررات وخطوات اعداد البرنامج التعليمي:

على الرغم من الجهود الطويلة والمضنية من قبل الباحثين في سبيل العثور على نظرية تتطرق بشكل مباشر الى الوعي الصحي التي اهتم بها عدد من علماء النفس وعلم نفس الصحة والتي تهدف الى تحقيق التنمية الصحية وكيفية تكوين الاتجاهات قصد بلوغها و تعزيزها لدى الفرد: لكن البحث والتقصي الذي قام به الباحث أثبت أن أغلب هذه النظريات ركزت على أهمية الموارد التي يمتلكها الأفراد في مواجهة حالات المرض وتحقيق حالة الصحة، وأهم ما جاء في الأطر النظرية نعرضه فيما يلي:

أ- النظرية المعرفية الاجتماعية (لباندورا): اذ أكدت على الموارد الذاتية (الكفاءة الذاتية) التي يمتلكها الفرد في مواجهة حالات التوتر والقلق، كما أكدت على أن الفرد قادر أن يقود سلوكه بنفسه بدلاً من تركه للقدر أو الصدفة، فضلاً عن ذلك فإن توقعات الكفاءة الذاتية تقوم على إدراك الخطر، أي تقدير ذاتي لشدة المرض والإحساس الذاتي للفرد للقابلية بالإصابة بحالة ما وتوقع نتائجها.

ب- نظرية أجزن: فإنه أدخل مفهوم السيطرة السلوكية المدركة تتشكل من ثلاث مكونات هي (الاتجاهات التي يحلمها الفرد اتجاه أفعال محددة: المعايير الذاتية تجاه الفعل: الضبط السلوكي المدرك) فالاتجاهات هي التي تؤكد على أهمية النوايا السلوكية التي يمتلكها الفرد، لذا فإن النوايا السلوكية هي مجموعة من المعتقدات الموجودة لدى الفرد، إذ يمكن أن يكون الشخص مقتنعاً بأنه يمتلك بيده أشياء وفقاً لكفاءته الذاتية.

ب- نظرية المحاولة (لباكوزي): على الجزء العقلاني للقرار الصحي إذ أنها تؤكد على أن الفرد عندما يقوم بوضع قرار ما فإنه يضع أمام عينه الهدف الذي يريد تحقيقه، وبالتالي فإنه يمكن التمييز بين ثلاثة مواقف تحدد القصد (الموقف من النجاح: الموقف من الفشل: الموقف من عملية ملاحقة الهدف).

ت- نظرية المعتقدات الصحية: مبادئها تركز على مفهوم التهديد الصحي وقابلية الإصابة، والخطورة (الشدة) المدركة فضلاً عن تحديد العوامل المتعلقة بإدراك الفرد للتهديد الصحي، وأن إدراك الفرد المتعلق بالتهديد الصحي يمكن أن يتأثر ب ثلاث عوامل هي:

1. القيم الصحية العامة: وتتضمن الإهتمام والحرص على الصحة.
2. المعتقدات التي يحلمها الفرد بخصوص امكانية إصابته باضطراب محدد.
3. المعتقدات حول النتائج التي تترتب على التعرض للاضطراب.

ث- نظرية المنشأ الصحي (لأنتونوفسكي): تؤكد على كيفية تحقيق الأفراد للصحة والإبتعاد عن المرض ومساعدتهم على كيفية مواجهة حالات الإرهاق والتوتر التي تعترضهم وكيفية التغلب عليها من خلال الاستخدام الأمثل للموارد التي يمتلكها الفرد، فضلاً عن ذلك فإن أنتونوفسكي يؤكد على العوامل التي تدعم لصحة الإنسان بدلاً من التركيز على العوامل المسببة للأمراض، ومن ضمن العوامل الداعمة لصحة الانسان الدعم الاجتماعي في بيئات كسب سلوك التعلم مثل المدرسة والحياة اليومية الاعتيادية جماعة الأقران استراتيجيات التغلب والامكانات التي يمتلكها من أجل تعزيز الصحة والارتقاء بها.

وبعد الزيارات الميدانية والمناقشات مع الأساتذة والمفتشين بالبيئة المدرسية والأساتذة الأكاديميين المكونين بمختلف المعاهد، المتخصصين في النشاط البدني التربوي، أطباء الصحة المدرسية، حدد الباحث العديد من الممارسات المثيرة للقلق، بما في ذلك سوء التغذية، وارتفاع السمنة وأنماط الحياة

5-3-5- الوسائل المستعملة في تطبيق البرنامج التعليمي المقترح:

سيعتمد تطبيق البرنامج التعليمي على الوثائق الإدارية الضرورية له على غرار قوام المناداة استمارات التقييم وبطاقات الملاحظة التي صممها الباحث، وكذلك التنويع في استخدام المعدات البيداغوجية المصممة خصيصًا للفئة العمرية المختارة، والتي تشمل الكرات ذات الأحجام والألوان المختلفة والحبال، وعصي التتابع، أقماع، كرات لليد، حواجز، صحون، صدريات، بساط، لوائح مرقمة...الخ. فضاء ممارسة مهيئ للحصة، تبعاً لطبيعة الأنشطة والتمارين الرياضية المدرجة.

6-3-5- أسس البرنامج التعليمي المقترح:

- ضرورة وجود شروط الأمن والسلامة والاعتبارات النظامية أثناء تنفيذ البرنامج.

- روعي في البرنامج إعطاء الأولوية لتهيئة الظروف المثلى لتنفيذ الدروس التي تعزز احترام أفكار المتعلمين ومشاعرهم، إنه يضمن حصول كل متعلم على فرصة المشاركة من خلال المجموعات الفوجية التعاونية، وإتاحة لحظات للتفكير والتأمل في المعرفة المكتسبة، ويدعم المتعلمين في تحقيق نتائج جديرة بالثناء خلال الإطار الزمني المحدد.

- يطبق البرنامج بحصص رياضية تربوية وفق ما هو مبرمج في التوزيع الأسبوعي للعينة التجريبية (حصة كل أسبوع لمدة 120د بنشاطين فردي وجماعي).

- التدريس بالطريقة الاعتيادية: اقتصر تنفيذ الوحدة التعلمية (الميدان البدني، الميدان الجماعي) للمجموعة الضابطة للمجموعة الضابطة مقيدًا بتطبيق تقنيات التدريس التقليدية (الإعتيادية).

- عدم تواجد المتعلمين المنتمين إلى المجموعة الضابطة طوال فترة تنفيذ البرنامج على المتعلمين في المجموعة التجريبية، مع مراعاة تدرج تطبيق الأهداف من البسيط الى المركب من السهل الى الصعب.

- التحكم والالتزام بتسيير مثالي لوقت الحصة التعليمية بكل مركباتها مع تخصيص لكل جزء وقته.

- الاستمرارية في تطبيق الوحدات التعليمية ترتيباً دون انقطاع لمعيارية أكثر في إرساء الكفاءات.

- الموقف التربوي الرياضي يوفر التفاعل الاجتماعي التربوي ويوضح لنا أبعاد الوعي الصحي ويُعدل الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي التربوي، الجزء التمهيدي للحصة يحوي معلومة صحية رياضية من تحضير واشراك المُتعلم تقدم شفوياً (لمدة 180 ثانية) وفي المرحلة الختامية نصيحة صحية سلوكية من اعداد المُربي وتدون في دفتر المادة للتقيد بها محتواها يخدم الأهداف السلوكية التي يشهدها ميدانياً.

7-3-5-معايير تقييم البرنامج التعليمي المقترح:

على مستوى عينة الدراسة الأساسية يتم تقييم مستوى الوعي الصحي بمقياس الوعي الصحي (العرجان وآخرون 2013)، ومدى تعديل الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بمقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي الذي وضعه كينون، وعربه (محمد حسن علاوي 1997)، بأبعادهما الضمنية المتعددة.

8-3-5- أهمية البرنامج التعليمي المقترح:

للبرنامج التعليمي أهمية بالغة على المستوى العلمي والمعرفي للمتعلمين يمكن إيجازها فيما يلي:

- الأهمية التنموية: المراهقة فترة نمو وتطور سريعين، حيث ينتقل الأفراد من الطفولة إلى مرحلة البلوغ، ويكتسبون المهارات والمعرفة الأساسية لإدارة الصحة والتنمية بتقبل كبير لذلك وجب إرساء مستوى من الوعي الصحي وتعديل الاتجاهات نحو الممارسة الرياضية لأهمية انعكاس ذلك على الجانب الصحي.

- تتضمن هذه المرحلة العمرية تطورًا إدراكيًا عصبيًا كبيرًا، وهو حساس للغاية للتأثيرات البيئية، مما يجعلها وقتًا حاسمًا للتدخلات التي تعزز السلوكيات الصحية الممنهجة داخل البيئة المدرسية التي يقضي فيها المتعلم غالبية يومه مع جماعة أقرانه ومعلميه.

الأهمية التوجيهية: غالبًا ما ينخرط المراهقون في سلوكيات محفوفة بالمخاطر مثل تعاطي المخدرات والتدخين والعادات الغذائية السيئة، والتي يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية فورية وعواقب طويلة الأجل مثل السمنة والخمول والسكري وغيرها. ليضمن البرنامج التعليمي كفاءة الأنشطة الرياضية والسعي لممارسها اليومية لجسم صحي ونشط لجعلهم أكثر مسؤولية وإنتاجية كتحليل المعلومات حول مختلف المسائل الصحية والعمل على تنظيمها ومقارنتها وتدعيمها وتقييمها بهدف التثقيف الصحي المتعدد.

- تنتشر مشاكل الصحة النفسية، بما في ذلك الاكتئاب والقلق، بشكل متزايد بين المراهقين، مما يستلزم أنظمة دعم الصحة النفسية الشاملة، عبر الممارسة الرياضية الممنهجة، مع وعي المراهق وتميزه المنافع والمضار في التعامل مع الأقران والتفاعل في بيئة التمدرس، والتعامل مع الوسائل التكنولوجية الحديثة كالهاتف الذكي وما قد يوظفه من تطبيقات مفيدة للصحة بدل الخمول والتوجه لما هو غير نافع.

الأهمية الإرسائية: المراهقون معرضون بشكل خاص للعوامل الاجتماعية والبيئية، بما في ذلك ضغط الأقران والأعراف الثقافية، والتي يمكن أن تؤثر على سلوكياتهم ونتائجهم الصحية، لتلعب المدارس دورًا حيويًا في تشكيل صحة المراهقين من خلال توفير بيئات داعمة وتعزيز السلوكيات الصحية عبر التعليم ومشاركة المتعلم وتوعيته بالجانب الصحي والممارسة الرياضية وما يمكن أن تحققه على المديين المتوسط والبعيد بعد تفعيل قاعدة علمية وبحثية في الميادين التربوية.

المشكلات، ولعب الأدوار، الأسلوب التبادلي، ودراسة القضايا الحياتية، والعمل الجماعي، والمناقشة والحوار؛ وتبلغ مدة الجزء الرئيسي 95 دقيقة مخصصة للنشاطين.

- مرحلة التأمل: تسبق المرحلة النهائية، جزءاً يقوم فيه المتعلمين بالتأمل في الأنشطة التي قاموا بها، وما تم تحقيقه خلالها؛ يتضمن هذا الجزء أيضاً تعبيرهم عن مشاعرهم تجاه تلك الأنشطة، وما اكتسبوه من معارف، وإمكانية تطبيق ما تعلموه، تستغرق هذه المرحلة (05 دقائق)، وتهدف إلى استكشاف دوافع المتعلمين، ونتائجهم، وتوقعاتهم، والأثر الذي ترتب على الأنشطة الممارسة، بالإضافة إلى بناء معاني شخصية لكل تلميذ حول هذه الأسئلة، مما يسهم في تنمية مهارات التفكير والوعي لديهم.

- الجزء الختامي: يتميز القسم الختامي بحوار تفاعلي للمجموعة بأكملها، مع التركيز على صياغة برنامج العمل القادم، وضمان المتابعة الفعالة، والاستعداد للدرس القادم، مع تقديم بعض النتائج المحققة. تم تصميم هذه المرحلة لإعادة الجسم تدريجياً للهدوء وحالته الطبيعية، مع إعادة الأدوات بشكل منظم إلى مواقعها الصحيحة، الإطار الزمني المخصص لهذا الجزء هو (05 دقيقة)؛

كما هو موضح في الجدولين رقم (09)، (10)، حول التوزيع الزمني للوحدات المقترحة.

عدد الوحدات التعليمية	عدد الأسابيع	زمن الوحدة التعليمية بالدقائق	الزمن بالدقائق خلال الأسبوع	الزمن الكلي بالدقائق خلال تسعة اسابيع
12	12	120	120	1440

الجدول رقم (09): التوزيع الزمني للوحدات التعليمية المقترحة.

أجزاء الوحدة	الزمن في الوحدة اليومية بالدقائق	الزمن التعليمي الأسبوعي لأجزاء الوحدة التعليمية بالدقائق	الزمن الكلي بالدقائق
الجزء التمهيدي	13	13	156
مرحلة تطوير النشاط الرئيسي	95	13	1140
النشاط الرياضي الفردي	45	45	540
النشاط الرياضي الجماعي	50	50	600
مرحلة التأمل	5	5	60
الجزء الختامي	7	7	84
المجموع	120	120	1440

الجدول رقم (10): التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التعليمية للبرنامج المقترح.

- كما يحتوي البرنامج التعليمي المقترح على مشروع مخطط بيداغوجي سنوي يكفل المحتويات المعرفية التي يتضمنها المنهاج للمتعلم في السنة الرابعة من التعليم المتوسط؛ ومخطط لتوزيع الأنشطة عبر السنة الدراسية يمثل الرزنامة الزمنية المحددة لنوع النشاط الممارس خلال كل فصل دراسي ضمن السنة الدراسية 2024/2023، كما يحتوي البرنامج على استمارة للتقويم التشخيصي عند أول حصة لتطبيق البرنامج واستمارة للتقويم التكويني على شكل بطاقة فرض واستمارة تقويم تحصيلي تتمثل في بطاقة اختبار وكذلك استمارة للتقويم المستمر واستمارة للمراقبة المستمرة كلها تم بناؤها وتصميمها من طرف الباحث بعد التحليل المعمق لشبكة التقييم وفق المعايير والأسس العلمية المدرجة في الوثيقة المرافقة لمنهاج الجيل الثاني في مادة التربية البدنية والرياضية خاصة في طريقة تقييم مردود التلميذ وتحقيقه للكفاءات المنشودة والسلوكيات القابلة للملاحظة والقياس للأخذ بها.

4-3-5- إجراءات تطبيق البرنامج التعليمي المقترح:

بعد عقد جلسة أولية مع تلاميذ عينة الدراسة قصد التهيئة النفسية وشرح القصد، من البرنامج التعليمي سيتم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على عينة الدراسة الأساسية من التلاميذ، فوج بيداغوجي تربوي لمستوى الرابعة متوسط بمؤسسة تربوية (متوسطة) يمثل العينة التجريبية بعد استوفائده لشروط أخذ العينة، وفوج بيداغوجي ثاني يدرس ببرنامج دراسي للحالة الإعتيادية يمثل العينة الضابطة، كلاهما بنفس المؤسسة التربوية، على امتداد رزنامة زمنية تقدر بفصل دراسي كامل (مقطع تعلمي بكفاءاته المُدرجة لميدانيين: ميدان بدني في نشاط الجري السريع ، ميدان جماعي في نشاط كرة اليد).

- بناء مستوى من الوعي حول العوامل الخارجية التي تؤثر على الوصول إلى المعلومات والموارد الصحية، كالأسرة والأقران والمدرسة والمجتمع ووسائل الإعلام ووسائل التقنية والمعتقدات الثقافية.
- محاولة بناء تصورات مستقبلية في إعداد وتطوير الأداء والممارسة الرياضية على مستوى المدارس والأندية الرياضية بدمج التثقيف الصحي والوصول إلى الخدمات والبيئات الداعمة لذلك خاصة التأطير.

5-3-9- الأهداف المتوقعة للبرنامج التعليمي المقترح:

- يؤثر الوعي الصحي بشكل كبير على خيارات نمط الحياة الصحية، خاصة بين متعلمي المدارس.
- إنه يعزز احترام الذات والدعم الاجتماعي، وهما وسيطان مهمان في تبني السلوكيات الصحية السليمة. - يمكن أن تؤدي تدخلات المعلمين التي تركز على زيادة الوعي الصحي إلى تحسين مستوى الصحة النفسية والبيئات المجتمعية الداعمة، وتعزيز أنماط الحياة الصحية بين المتعلمين في الوقاية من الأمراض غير المعدية، مثل السكري وأمراض القلب، ليكمل ذلك وفق البرامج التعليمية التي تؤدي لتحسين الوعي الصحي التغييرات السلوكية، والحد من انتشار الأمراض غير المعدية وتحسين صحة المجتمع.
- يهدف البرنامج التعليمي لمعرفة مدى تلبية الإصلاحات الحالية في المنظومة التربوية مادة التربية البدنية والرياضية، مستوى من الوعي الصحي والإتجاه الإيجابي نحو النشاط الرياضي في ظل تطبيق مناهج الجيل الثاني لدى تلاميذ الطور الثالث (الرابعة متوسط) في العملية (التعلمية – التعليمية)، خاصة من جانب القدرة على الوصول إلى المعلومات والموارد الصحية بتميزها واستخدامها.
- يهدف البرنامج التعليمي لمدى تحقيق الكفاءات المستعرضة مع بقية المواد الدراسية في ترسيخ مبدأ حل المشكلات وتحقيق الوعي الصحي بمضمونه ومصادره وتعديل الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي خاصة مهارات الاتصال والتواصل وغيرها من إستراتيجيات الصحة النفسية والعاطفية.
- معرفة الى أي حد تكفل مضامين المناهج الحالي بناء وتكوين مستوى من الوعي الصحي للتلميذ مما يكون اتجاهات إيجابية نحو المادة بمختلف أبعادها.
- الالتزام باحترام أكبر لجسم الإنسان وفهم كيفية تعزيز النشاط البدني لصحته وثقته بنفسه ويمكن صورة ذاتية إيجابية، وبالتالي التمتع بلياقة بدنية ورشاقة عالية مدى الحياة.
- في حين أن الوعي الصحي مهم بلا شك، فمن الضروري الاعتراف بأن الوعي وحده قد لا يكون كافياً لمواجهة جميع التحديات الصحية، على سبيل المثال، قد لا تعالج أيام التوعية الصحية، على الرغم من شعبيتها، بشكل فعال المحددات الاجتماعية للصحة أو تؤدي إلى تغييرات سلوكية كبيرة بدون استراتيجيات شاملة تأخذ في الاعتبار النماذج البيئية والممارسات الأوسع كالتربية البدنية في الوسط المدرسي وكيفية دعمها لتحقيق تحسينات صحية كبيرة.

8 / 29

7 / 29

مشروع مخطط بيداغوجي سنوي

المؤسسة: متوسطة عبد الحميد دوحيل -عين أولمان-
الأستاذ: حزام عبد الرزاق

السنة الدراسية: 2024/2023
المستوى: السنة الرابعة متوسط

الكفاءة الشاملة: في نهاية التعليم المتوسط يتمكن المتعلم من التواصل حركياً وشفوياً والقيام بأدوار بنّاءة فردياً وجماعياً لإعداد وتنفيذ مشاريع معتمداً على مناهج علمية ومتبنّياً قواعد صحية وأمنية تضمن السلامة والفعالية.

الميدان	الكفاءات الختامية	مركبات الكفاءات	الأنشطة	المحتويات المعرفية	معايير ومؤشرات التقويم
الميدان البدني	- التكفّل بذاته أمنيا وصحيا من حيث تقدير وتوزيع المجهود لضمان الارتياح والاستمرارية في العمل طيلة المدة المطلوبة	- تنفيذ حركات ومهارات صحيحة بالإيقاع المطلوب. - بذل مجهود مناسب وتوزيعه بما يتماشى والعمل المطلوب. - تجنيد وتطبيق القوة اللازمة على الحركة أو المهارة المراد تنفيذها. - احترام القواعد الأمنية لضمان الوقاية من المخاطر عند التنفيذ.	الجري السريع	- التسارع والزيادة في السرعة. - توزيع المجهود أثناء الجري حسب المسافة والمدة. - تجنيد القوى اللازمة لتغيير إيقاع الجري لمواكبة الخصم. - المحافظة على أقصى سرعة مكتسبة لقطع مسافة معينة.	- المعيار: نظامية الجري - المؤشرات: - سعة الخطوة وتواترها - الجري بارتياح - التنسيق بين الأطراف - المحافظة على السرعة المكتسبة
			رمي الجلة	- تنسيق مراحل الرمي. - تجنيد القوى واستثمارها في عملية دفع الثقل. - استثمار السرعة المناسبة لعملية التنقل الخلفي (الزحلقة عند الرمي). - مداومة بذل المجهود طيلة تنفيذ مراحل الرمي.	- المعيار: لرمي بطريقة سليمة. - المؤشرات: - الوضعية الصحيحة للرمي. - الزحلقة السريعة والمسطحة. - التمحور والدفع بكامل الجسم. - مرافقة الجلة. - التوازن بعد الرمي.
			الوثب الطويل	- استثمار السرعة القصوى والمناسبة في الاقتراب. - تجنيد القوى اللازمة واستثمارها في عملية الدفع أثناء الارتقاء. - مداومة بذل المجهود وتوزيعه حسب مقتضيات مراحل الوثب. - التوازن أثناء الاستقبال.	- المعيار: الوثب بكيفية صحيحة - المؤشرات: - السرعة المناسبة في الاقتراب. - استعمال رجل الارتقاء والدفع المناسب. - التحكم في الجسم في الطيران. - الاستقبال المتزن .
الميدان الجماعي	- في إطار العمل الجماعي بناء وتنفيذ حركات وعمليات تتماشى والموقف المطروح	- التنسيق بين عناصر الفريق في الهجوم: . حسب نوعية الهجوم . حسب الأماكن المشغولة . حسب تواجد عناصر الخصم - التنسيق بين عناصر الدفاع: . تغطية منطقة الدفاع . التواصل الشفوي . مد يد العون للزميل وتغطيته . محاصرة الخصم المباشر للحد من خطورته - التحول المناسب من وضعية لأخرى: . حسب تواجد الخصم . . حسب المسافة الفاصلة عن الهدف أو عن منطقة الدفاع .	كرة اليد	• في نشاطي كرة اليد وكرة السلة: - بناء هجوم جماعي منظم. - استثمار فضاء الهجوم واستغلال ثغرات الدفاع. - بناء دفاع جماعي لصد الهجوم. - تطبيق مبادئ الدفاع الفردي. - الهجومات المضادة.	• في نشاطي كرة اليد والسلة: - المعيار: فهم المواقف واستثمارها - المؤشرات: - التموضع المناسب في الهجوم و الدفاع. - القيام بمبادرات مناسبة في الهجوم والدفاع. - توفير الوضعيات السانحة للتسجيل للزملاء. - مساندة الزملاء في الدفاع. تكييف هذه المؤشرات حسب خصوصيات الكرة الطائرة: يرسل بدقة وقوة بهدف تسجيل النقطة. يقيم المواقع حسب الموقف يضحي بتوازنه لإنقاذ الكرة. يساعد لوضع خطة هجوم موفقة بغية ربح المقابلة. التحكم في التمريرات خارج محيطه ، ينظم خطة الهجوم. سحق الكرة دائم ومتنوع.
			كرة السلة		
			الكرة الطائرة	• في نشاط الكرة الطائرة: - التمريرات الثلاث. - توجيه الكرات واستثمار ثغرات دفاع الخصم . - الانتشار العقلاني في الدفاع. - لتنقلات المناسبة للكرة والتقاطها.	

المرجع: منهاج مادة التربية البدنية للطور المتوسط الجيل الثاني ص 26، ص27 الوثيقة و المرافقة ص 16.

مشروع توزيع الأنشطة عبر السنة الدراسية

المؤسسة: متوسطة عبد الحميد دوحيل-عين أولمان-

السنة الدراسية: 2024/2023

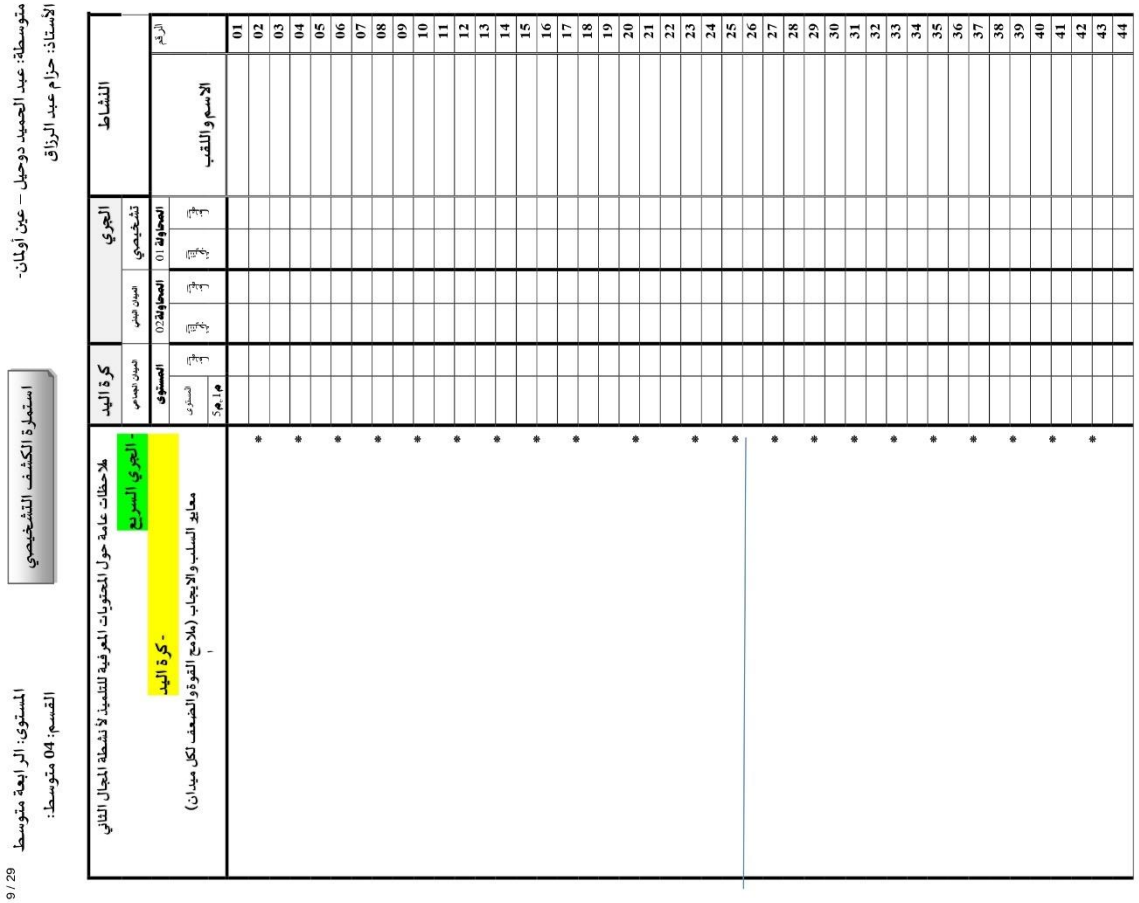
الأستاذ: حزام عبد الرزاق

المستوى: الرابعة متوسط

الكفاءة الشاملة للسنة الرابعة متوسط في نهاية التعليم المتوسط يتمكن المتعلم من التواصل حركيا وشفويا والقيام بأدوار بنّاءة فرديا وجماعيا لإعداد وتنفيذ مشاريع معتمدا على مناهج علمية ومتبنّيا قواعد صحية وأمنية تضمن السلامة والفعالية.

الأسابيع	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر	جانفي	فيفري	مارس	أفريل	ماي
الأسبوع: 01		دفع الجلة كرة السلة حصة تقويم تشخيصي	دفع الجلة كرة السلة حصة تعليمية 04	اختبارات الفصل الأول	العطلة الشتوية	الجري كرة اليد حصة تعليمية إدماجية	اختبارات الفصل الثاني	العطلة الربيعية	القفز الطويل الكرة الطائرة حصة تعليمية04
		من01 الى 05	من 29 الى 02	من03 الى 07	من 31 الى 04	من 28 الى 01	من 04 الى 07	من 01 الى 04	من 28 الى 02
الأسبوع: 02		دفع الجلة كرة السلة حصة تعليمية 01	دفع الجلة كرة السلة حصة تعليمية إدماجية	الجري كرة اليد حصة تقويم تشخيصي	الجري كرة اليد حصة تعليمية 01	الجري كرة اليد حصة تعليمية04	القفز الطويل الكرة الطائرة حصة تقويم تشخيصي	القفز الطويل الكرة الطائرة حصة تعليمية 02	القفز الطويل الكرة الطائرة حصة تعليمية 03
		من08 الى 12	من 05 الى 09	من 10 الى 14	من 07 الى 11	من 04 الى 08	من 10 الى 14	من 07 الى 11	من 05 الى 09
الأسبوع: 03		دفع الجلة كرة السلة حصة تعليمية02	دفع الجلة كرة السلة حصة تعليمية 05	منافسات بين نوادي وفرق القسم الواحد	الجري كرة اليد حصة تعليمية 02	الجري كرة اليد حصة تعليمية03	القفز الطويل الكرة الطائرة حصة تعليمية 01	القفز الطويل الكرة الطائرة حصة تعليمية 03	حصة تقويم تحصيلي
		من 15 الى 19	من 12 الى 16	من 17 الى 21	من 14 الى 18	من 11 الى 15	من 17 الى 21	من 14 الى 18	من 12 الى 16
الأسبوع: 04	حصة تحضير واتصال من24 إلى 28	دفع الجلة كرة السلة حصة تعليمية03	دفع الجلة كرة السلة حصة تعليمية 06	العطلة الشتوية	الجري كرة اليد حصة تعليمية 03	الجري كرة اليد حصة تعليمية06	العطلة الربيعية	القفز الطويل الكرة الطائرة حصة تعليمية إدماجية	اختبارات الفصل الثالث
	من22 الى 26	من 19 الى 23	من24 الى 28	من 21 الى 25	من18 الى 22	من 24 الى 28	من21 الى 25	من 19 الى 23	
		من 26 الى 30 حصة تقويم تحصيلي			من25 الى 29 حصة تقويم تحصيلي				من26 الى 30 2024

المرجع: الرزنامة الزمنية لتوزيع الأنشطة من الوثيقة المرافقة لمنهاج مادة التربية البدنية للطور المتوسط الجيل الثاني ص72.



قائمة الملاحق

المجال: الثاني.
النشاط: الجري السريع.
الأستاذ: حزام عبد الرزاق.
الكفاءة الختامية: التكفل بذاته أمنياً وصحياً من حيث تقدير وتوزيع المجهود لضمان الارتياح والاستمرارية في العمل طيلة المدة المطلوبة.

مخطط وحدة تعلمية

المؤسسة: متوسطة عبد الحميد دوحيل – عين أولمان-12/29
المستوى: السنة الرابعة متوسط.
السنة الدراسية: 2024/2023

نوع الحصة	مركبات الكفاءة	الأهداف	المحتوى التعلمي	محتوى الإنجاز	التوجيهات
تقويم تشخيصي	التحكم في أسس ممارسة هذا النشاط من مهارات وقوانين.	تقييم مدى اظهار المتعلم فهما لأهمية النشاط البدني، والغذاء الجيد للمحافظة على صحة جيدة وقوام سليم مدى الحياة.	يميز بين السلوكيات اليومية التي تعزز الصحة الجيدة مثل: (اتباع أنظمة غذائية متوازنة، وممارسة الرياضة بشكل منتظم، وغسل اليدين، وتنظيف الأسنان، والحصول على قدر كاف من النوم وشرب الماء والوقاية من الشمس، اللباس المناسب).	تمرين الأرنب والثعلب تمرين الأخضر والأحمر تقييم تشخيصي في سباق (100م ذكور/ اناث)	• إثبات الكفاءة في مجموعة متنوعة من المهارات الحركية وأنماط الحركة التي تعود بالفائدة على تطوير الشخص بصورة كلية. • التطوير المستمر للحافز والقدرة على الفهم والتواصل وتطبيق وتحليل المفاهيم والمبادئ والإستراتيجيات والأساليب التي لها صله بالحركة والأداء. • القدرة على القيام بالعديد من الحركات بكل ثقة وكفاءة وبأسلوب خلاق وإستراتيجي في مجموعة واسعة من الأنشطة المتصلة بالصحة. • التمتع بالسلوك النموذجي المسؤول بالإضافة إلى احترام أوجه الاختلاف أثناء إجراء الخبرات الصحية التي تعود بالنفع والاحترام عليه وعلى الآخرين وبينهم. • ادراك قيمة النشاط البدني على كل من الصحة الجسدية والمتعة والتحدي والتعبير عن الذات والتواصل الاجتماعي. • الحرص بأن يمتلك الطالب الذي يتمتع بثقافة واسعة بمجال الصحة القدرة على امتلاك ومعالجة وفهم المعلومات، والخدمات الصحية الأساسية اللازمة لإتخاذ القرارات الصحية المناسبة والكفاءة لاستخدام تلك المعلومات والخدمات في سبيل تعزيز الصحة.
حصة تعلمية 1	تنفيذ حركات ومهارات صحيحة بالإيقاع المطلوب.	ابراز السلوك القيادي لدى المتعلم مع القدرة على استخدام مهارات التواصل مع الآخرين لتعزيز الصحة.	يحدد السمات الضرورية ليكون فردا مسؤولا ضمن مجموعته، ومدرسته، وعائلته، ومجتمعه ،وعي عقلي/ وجداني	تمرين بريد البدء تمرين مطاردة الخاطف تمرين الراعي والغنم والذئب	
حصة تعلمية 2		يوظف معرفته باستراتيجيات التعاون والتنسيق مع العائلة والرفاق والمدرسة والمجتمع لمنع الخلاف وادارته وحله، يفعل مهارات التجنب والرفض والتفاوض والتعاون ويطبقها لتعزيز العلاقات الصحية ويحدد الأشخاص البالغين الذين يثق بهم لتقديم المساعدة عند الحاجة (تعاون، تضامن، نصح).	التنافس لتحقيق الرقم القياسي لدى المتعلم تقيدا بتعليمات الأداء و الاستماع الفعال وتحكمه في إدارة مشاعره بعد اللعب وأثناء فترة الراحة لبناء علاقات صحية مع الأقران وأعضاء الأسرة والمحافظة عليها.	تمرين الأعداد تمرين جمع السعرات الحرارية تمرين ايجاد الناتج	
حصة تعلمية 3		يشجع ويدعم الآخرين في اتخاذ قرارات صحية إيجابية يتعاون في العمل من أجل الدعوة للنهوض بالصحة بين الأقران، والعائلات، والمدارس مثل: (مشروع النهوض بالصحة والسلوك الحضاري في دورة رياضية داخلية مدرجة).	تطوير الاحتياجات الذاتية بحب التنافس و البروز بين الأقران بترشيد القدرة على الدعوة للصحة الشخصية، والعائلية، والمجتمعية.	تمرين الشرطة واللصوص تمرين حماية الجار تمرين نقل البريد	
حصة تعلمية 4		يقترح سبلاً لتنظيف البيئة، ويبين أثر ذلك على الصحة مثل: (ارشاد المياه، والمساحات الخضراء، والهواء...إلخ). الربط مع مادة العلوم الطبيعية والتربية المدنية.	القدرة على القيام بالعديد من الحركات بكل ثقة وكفاءة وبأسلوب خلاق واستراتيجي في فضاء الممارسة وعيا بالمفاهيم والعوامل المرتبطة بالصحة البيئية.	تمرين سباق الأرتال تمرين النصح الأعمى تمرين فضاءنا النظيف	
حصة تعلمية إدماجيه	بذل مجهود مناسب وتوزيعه بما يتماشى والعمل المطلوب.	يصف الأمراض المعدية والأمراض غير المعدية ويعطي أمثلة عليها ويعيها: الامراض غير المعدية (أمراض قلة الحركة: السمنة، السكري من النوع الثاني، هشاشة العظام، فقر الدم).	التحدي والتعبير عن الذات عبر التنافس بأن يبدي المتعلم استيعاباً للمفاهيم المرتبطة بتحسين الصحة، والوقاية من الأمراض، والاضطرابات والتشوهات.	تمرين تتابع الشاخص تمرين أسقاط الشواخص تمرين الركض التنافسي المتعرج وارتداء حلقة	
حصة تعلمية 5	- تجنيد وتطبيق القوة اللازمة على الحركة أو المهارة المراد تنفيذها.	يقارن بين السلوكيات الآمنة (الاحماء والاسترخاء) ويتجنب السلوكيات الخطيرة او المؤذية (الإجهاد والقلق) استيعاب مفهوم الإصابة الجسدية، (التحلي بمبدأ الامن والسلامة).	نقد الأدوار في التنظيم والتسيير بإظهار القيادة في وضع قواعد وممارسات وإجراءات السلامة لتجنب الإصابات الرياضية عبر ممارسة سلوكيات آمنة.	تمرين الأرقام تمرين الركض الزكزاكي تمرين جلب الأدوات	
حصة تعلمية 6	- احترام القواعد الأمنية لضمان الوقاية من المخاطر عند التنفيذ.	الكشف والمتابعة الطبية بغرض للممارسة الرياضية يحدد مواقع مصادر المعلومات، والمنتجات والخدمات الصحية الموثوقة من البيت، والمدرسة، والمجتمع ويستخدمها. يشرح كيف تؤثر الإعلانات التجارية في الصحة. يفسر مكونات البطاقة الغذائية خاصة مصادر الطاقة والسعرات الحرارية.	قدرة المتعلم في الحفاظ على المجهود البدني خلال الممارسة وتوفير الحاجيات الطاقوية للاسترجاع بعد الممارسة الرياضية مع كفاءته في الوصول إلى المعلومات والمنتجات والخدمات الصحية الموثوقة.	تمرين غذائي المبهر تمرين أعرف جسمك تمرين أجهزة جسمي	
حصة تعلمية 7		أن يطور ويطبق المتعلم مهاراته الحركية للمشاركة المنتجة في النشاطات التعاونية والتنافسية ضمن المجموعات مبرزا تأثير العوامل الخارجية في توفير معلومات صحية موثوقة والقدرة على الوصول إليها.	أن يكتشف كيف يؤثر الإعلام والتكنولوجيا على سلوكياته الشخصية والصحية: (تفعيل تطبيق للصحة عبر الهاتف الذكي). متابعة البرامج الصحية والمنافسات الرياضية المفيدة.	تمرين صيد السمك تمرين السلاسل تمرين اجتياز الاطواق	
حصة تعلمية إدماجيه	تنسيق بعض مرا حل التنفيذ.	أن يستخدم المتعلم مصادر متنوعة (الذات والزميل والمعلم والتكنولوجيا) لاقتراح تحسينات على الاتجاه و الأداء الحركي للذات وللآخرين خلال المنافسة مع استخدام مهارات اتخاذ القرار لتعزيز الصحة.	يطبق عملية اتخاذ قرارات لتعزيز الصحة. يركز على نظام غذائي متوازن (الخضر والفاكهة الطازجة)	تمرين تمرير الأطواق تمرين أضمن مكانك تمرين بناء الهرم	
حصة تقويمية إدماجيه تقويم تحصيلي	مدى استيعاب مركبات الكفاءة الختامية.	تقييم مدى تمكن المتعلم من القدرة والتركيز على وضع الأهداف لتعزيز الصحة.	يحدد خطوات بسيطة لوضع الأهداف من أجل تعزيز الصحة مثل:(ممارسة الأنشطة البدنية، نظافة شخصية كتقليم الأظافر، الاستحمام بعد الممارسة الرياضية، تناول وجبة الإفطار، الابتعاد عن الوجبات السريعة ومشروبات الطاقة بأنواعها).	تمرين سباق الشواخص مناقشة تحصيلية في سباق(100م ذكور/ اناث)	

المرجع: - الوثيقة المرافقة لمنهاج مادة التربية البدنية للطور المتوسط الجيل الثاني ص17.
- تم العمل على الكفاءة الختامية للميدان البدني لبرنامج السنة الرابعة متوسط لبناء ونمو الكفاءات، المدرجة في منهاج مادة التربية البدنية للطور المتوسط الجيل الثاني ص26.

المجال: الثاني.
النشاط: كرة اليد.
الأستاذ: حزام عبد الرزاق.
الكفاءة الختامية: في إطار العمل الجماعي بناء وتنفيذ حركات وعمليات تتماشى والموقف المطروح.

مخطط وحدة تعلمية

المؤسسة: متوسطة عبد الحميد دوحيل -عين أولمان-11/29
المستوى: السنة الرابعة متوسط.
السنة الدراسية: 2024/2023

نوع الحصة	مركبات الكفاءة	الأهداف	المحتوى التعلمي	محتوى الإنجاز	التوجيهات
تقويم تشخيصي	التحكم في أسس ممارسة هذا النشاط من مهارات وقوانين.	تقييم مدى تمكن المتعلم من التحرك بأمان وفعالية وكفاءة مع الإحساس بالثقة عند أداء المهارات الحركية، والتمتع بدرجة من التقبل والاستعداد للمشاركة على مدى الحياة في أشكال وأنواع من الأنشطة الرياضية الهادفة إلى تحسين الصحة.	أداء المهارات الحركية بطريقة تقنية صحيحة يحسن من الأداء بشكل عام، ويزيد من احتمالية الاتجاه والمشاركة في أنشطة رياضية على مدى الحياة. ادراك قيمة النشاط البدني على كل من الصحة الجسدية والمتعة والتحدي والتعبير عن الذات والتواصل الاجتماعي.	تمرين الكرة المتنقلة تمرين الكرة المحترقة تقييم تشخيصي في كرة اليد	
حصة تعلمية 1	التنسيق بين عناصر الفريق في الهجوم:	أن يظهر المتعلم كفاءة ورغبة في أداء المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية.	يطبق مهارات حل المشكلات للتغلب على الصعوبات الحركية، يشارك مع الآخرين وباستخدام الأدوات في أداء المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية.	تمرين الكرة والشاخص تمرين تنطيط الكرة مع الجري تمرين تمرير الكرة عبر المنطقة المحرمة	
حصة تعلمية 2	- حسب نوعية الهجوم -حسب الأماكن المشغولة. – حسب تواجد عناصر الخصم.	يدمج المتعلم بحبه للفوز مفاهيم اللياقة البدنية والصحة في حياته اليومية، لتحسين مستوى الصحة واللياقة البدنية والمحافظة عليهما.	يربط بشكل صحيح بين نتائج فحص اللياقة البدنية مع مستويات التغذية والحالة الصحية الشخصية. – يتعرف على المؤشرات الفسيولوجية للتمرين أثناء وبعد النشاط البدني ويعدد الأسباب مثل: (معدل ضربات القلب، حرارة الجسم، التعرق، والعطش).	تمرين حماية الصندوق تمرين حماية الدائرة تمرين التمرير والاستقبال على شكل منافسة صغيرة	• السعي للحصول على المعلومات الصحيحة والمنتجات والخدمات في سبيل تعزيز الصحة.
حصة تعلمية 3	التنسيق بين عناصر الدفاع:	أن يشارك المتعلم بانتظام في الأنشطة البدنية من أجل الصحة، والاستمتاع، والتحدي، والتعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.	يشرح كيف أن مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية تؤثر في صحة الجسم. - يشرح أهمية ممارسة النشاط الرياضي في رفع مستوى الصحة والاستمتاع والتعبير عن الذات. - يطبق فهمه لمفاهيم النشاط الرياضي لتطوير تسلسل أداء المهارة الحركية.	تمرين كرة القاعدة تمرين قطع الكرة من الاعب تمرين حماية الدائرة وقطع الكرة	• تحليل مدى تأثير الأسرة والأقران والثقافة والإعلام والتكنولوجيا وغيرها من العوامل على السلوكيات الصحية.
حصة تعلمية 4	- تغطية منطقة الدفاع. -التواصل الشفوي. - مد يد العون للزميل وتغطيته.	تعزيز الثقة بالنفس بتطبيق المتعلم لقواعد وإستراتيجيات الحركة عند تعلم وأداء مهارات رياضية في أنشطة جديدة.	يبدأ بإظهار القيادة في وضع قواعد وممارسات وإجراءات السلامة لأنشطة رياضية محددة. - ينقد عناصر مهارة الأداء لنفسه وللآخرين باستخدام مفردات الحركة.	تمرين اسقاط الهدف تمرين تمرير الكرة عبر المنطقة المحرمة سرعة الاستجابة أثناء التنقل بالكرة	• ممارسة السلوكيات المعززة للصحة وتفادي المخاطر الصحية أو الحد منها.
حصة تعلمية إدماجيه	– محاصرة الخصم المباشر للحد من خطورته التحول المناسب من وضعية لأخرى:	يطبق المتعلم بفاعلية وإتقان خطط اللعب المختلفة بحملها عبر المنافسة الجماعية بتحمل مسؤولية لبقتهم الشخصية لتبني نمط حياة نشيط وصحي.	معرفة مفاهيم ومهارات اللياقة البدنية وإدماجها في الروتين اليومي الحياتي، سيودي الى المحافظة على صحة جيدة، اللياقة البدنية هي كفاءة أعضاء الجسد على العمل معا بفعالية، ليكون قادرا على أداء مظم العمل بأقل قدر من الجهد.	تمرين تمرير الكرة الى مراكز محددة تمرين تمرير الكرة الى اللاعب الغير المجاور في مراكز محددة تمرير الكرة والجري بأقصى سرعة	• استخدام مهارات التواصل المتبادل بين الأشخاص بهدف تعزيز الصحة وتفادي المخاطر الصحية.
حصة تعلمية 5	- حسب تواجد الخصم. – حسب المسافة الفاصلة عن الهدف أو منطقة الدفاع.	إن يظهر المتعلم سلوكا شخصيا واجتماعا مسؤولا يحترم الذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي بتعزيز التنافس الشريف وحب التفوق.	يطبق قواعد الصف، ويشارك في تطويرها، ويلتزم بالأنظمة الصفية، وقواعد النشاط الخاص، وإجراءات وممارسات السلامة، ويظهر أدبا وروحا رياضية جيدة في مجموعة متنوعة من أماكن النشاط الرياضي.	تمرين الصيد بالمس تمرين التصويب على الكرة الطبية تمرين التصويب على الحاجز	• استخدام تحديد الأهداف ومهارات اتخاذ القرارات لتعزيز الصحة.
حصة تعلمية 6	التحكم في إنجاز أساسيات النشاط.	التحلي بالروح الرياضية والتحكم في التصرفات بأن يظهر المتعلم فهما وتقبلا واحتراما للاختلافات بين الأقران في أماكن النشاط الرياضي وخلال المنافسة.	يطبق سلوكيات تراعي الفروق الفردية، والتي يمكن أن تؤثر في نشاطات المجموعة مثل:(الجسدية، النوع الاجتماعي، المعرفي الوجداني، الجنس). يرتدي لبس رياضي صحي ومناسب للممارسة الرياضية وحالة الجو. التخلي عن التنمر.	تمرين استلام الكرة و التصويب على المرمى تمرين استلام الكرة و اللف حول العلامة مع التصويب تمرين التصويب على المرمى بعد الخداع	• إدراك وفهم المفاهيم المتعلقة بتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض.
حصة تعلمية 7		أن يتمكن المتعلم من إمتلاك مهارات احترام الذات وتوظيفها في القيادية و التواصل الإيجابي مع الآخرين.	تطوير مهارات احترام الذات والمرونة والتسامح والتأقلم يمكن أن يدعم الصحة الاجتماعية والعاطفية. الحرص على التفرد بجمالية الأداء الحركي الرياضي والتميز به.	تمرين الكرة الدائرة تمرين اصابة الهدف المتحرك تمرين سرعة الاستجابة الى الإشارة أثناء التنقل دقة التصويب على هدف متحرك	• تأييد حماية الصحة الشخصية وصحة كل من الأسرة والمجتمع.
حصة تعلمية إدماجيه	التحوّل من وضعية ووقف لآخر.	أن يتمكن المتعلم من استخدام مهارات حل النزاعات وكبح التوترات والمشاركة في النشاط البدني للمرح والمتعة مع جميع الأقران، بالرغم من الفروق الفردية.	إظهار دور قيادي في مجموعة الأنشطة البدنية، وتقييم مشاكل الأداء الشخصي، وتنفيذ برنامج التوعية لحماية الأفراد الأقل قدرة جسديا.	تمرين التنقل بالكرة مع الارتقاء تمرين التنقلات بالكرة في مجموعات ثم التصويب تمرين الهجوم السريع المرتد	
حصة تقويمية إدماجيه تقويم تحصيلي	مدى استيعاب مركبات الكفاءة الختامية.	تقييم مدى تحقيق المتعلم السلوكيات الذاتية التي تعزز النجاح الشخصي الجماعي في أماكن النشاط الرياضي التربوي.	تأسيس أنماط من المشاركة المنتظمة في نشاط بدني ذي معنى من خلال الربط ما بين ما تعلمه التلميذ في حصة التربية الرياضية مع حياته خارج الغرفة الصفية وهذا يؤدي إلى تطوير نمط حياة نشط وصحي يكون قادرا على المساعدة للوقاية من مشاكل متنوعة للبالغين من الأجيال القادمة.	تمرين كرة الوقوف مناقصة تحصيلية في كرة اليد	

المرجع: - الوثيقة المرافقة لمنهاج مادة التربية البدنية للطور المتوسط الجيل الثاني ص17.
- تم العمل على الكفاءة الختامية للميدان البدني لبرنامج السنة الرابعة متوسط لبناء ونمو الكفاءات، المدرجة في منهاج مادة التربية البدنية للطور المتوسط الجيل الثاني ص27.

قائمة الملاحق

البرنامج التعليمي المقترح — **الوحدة التعليمية: التقويم التشخيصي**

المستوى: السنة الرابعة متوسط 29 / 14
المؤسسة: متوسطة عبد الحميد دوحبل -عين أولمان-
الأستاذ: حزام عبد الرزاق
السنة الدراسية: 2024/2023

النشاط 1: الجري السريع **النشاط 2:** كرة اليد

هدف الميدان البدني: تقييم مدى اظهار المتعلم فهماً لأهمية النشاط البدني، والغذاء الجيد للمحافظة على صحة جيدة وقوام سليم مدى الحياة.

هدف الميدان الجماعي: تقييم مدى تمكن المتعلم من التحرك بأمان وفعالية وكفاءة مع الإحساس بالثقة عند أداء المهارات الحركية، والتمتع بدرجة من التقبل والاستعداد للمشاركة على مدى الحياة في أشكال وأنواع من الأنشطة الرياضية الهادفة إلى تحسين الصحة.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	أن ينشط عمل الجهازين القلبي والتنفسي. أن يراقب نبضات القلب من مكانه الصحيح للقياس. تسخين (عام+خاص).	عمل تحضيري بقيادة قائد الفريق بعد المنادات وتفقد جاهزية الممارسة للجميع: تقديم المعلومة الصحية الرياضية من طرف المربي كبداية: عند ممارسة التمرينات الرياضية وجب ارتداء الملابس الخاصة التي تناسب الجو والقياس فلا تكون فضفاضة ولا ضيقة؛ مع حذاء رياضي ممتص للصدمات ويحمي القدمين من أي انفتل ورضوض نتيجة عن الاحتكاك بأي سطح سواء كان ويحافظ على ثبات القدم ويحميها من الانزلاق على الأرضيات المختلفة ،التحية الرياضية. إحضار بطاقة الملاحظة..بقيادة قائد الفوج؛ جري خفيف والتعاون على تنظيم المجموعة أثناء الجري +حركات الأعضاء السفلية والعلوية + القيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة لتنشيط الجو الاجتماعي داخل الفريق.	- تكليف قائد كل فوج بالتناوب بتقديم معلومة صحية رياضية محتواها يقترحه المربي ومضمونها يكون من بحث المتعلم بالتشارك مع زملاء الفوج الواحد من مصدر موثوق والإفادة بها على رأس كل حصة شفويا قبل التحية الرياضية (مدة180 ثا)؛ التسخين يكون جماعيا وكل فريق على حدا بقيادة قائده.
المرحلة التعلمية مرحلة التأمل	**النشاط 1:** - قطع مسافة بين حدين في أقل وقت ممكن. - استخدام الأدوات اللازمة لإنشاء نظام غذائي صحي وبرنامج لياقة بدنية، وفهم العلاقة بين العمر والتغير الفسيولوجي.	تمرين الأرانب والثعلب: يحدد خطان متوازيان ومتباعدان بمقدار (5-8م) بدون حدود ويقسمون الى نادبين ذكور واناث، احدهما يكون الأرانب والاخر الثعالب يقف كل فريق خلف الخط المحدد له، تتقدم الأرانب للعب أمام خط هدفهم، ينادي (اركض يا أرنب) تحاول الثعالب مسك الارانب قبل ان ترجع خلف خطها الأرانب التي تم مسكها تحول الى ثعالب ويستمر اللعب حتى لا يتبقى اي أرنب . تعاد اللعبة مع تبديل اللاعبين، تنافس ذكور/اناث.	1- القدرة على إنجاز العمل بأقل أخطاء ممكنة. 2- معرفة إمكانيات السرعة عن طريق ألعاب تنافسية يقاس فيها الوقت والمسافة وسرعة الاستجابة. 3- العمل بجدية لتحقيق نتائج حقيقية. 4- تفعيل لغة التواصل والتنافس.
	النشاط 2: - التنافس في كرة اليد؛ الاحساس بالمسؤولية؛ القدرة على التسيير والتنظيم. - تقييم مستويات اللياقة البدنية والمشاركة في الأنشطة التي تنمي وتحافظ على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	تمرين الكرة المتنقلة: تشكل بالصحون على أبعاد الملعب دوائر (دائرة لكل فريق) كل دائرة معها كرة تمرر الكرة من لاعب الى زميله المجاور له وعندما ينذر المربي كلمة قف فان اللاعب الذي معه الكرة يخرج خارج الدائرة بكرر اللعب حتى يبقى لاعب واحد . بالتدرج يمكن زيادة عدد اللاعبين في الدائرة مع استخدام كرتين، تنافس الفرق بين النوادي لتحديد شخصية بارزة اللاعب الأخير يعتبر هو الفائز .	1- الحث على إنجاز العمل بأقل أخطاء ممكنة. 2- إدراك أدوار التنظيم والتسيير. 3- الاعتماد على مبدأ التشاور في التنظيم. 4- تقديم كل الامكانيات الفنية قصد تسجيلها.
		تمرين الكرة المحترقة: تشكل دائرة نصف قطرها (5م) وتبعد عن أحد الحدين النهائيين بمترين وتسمى دائرة الحريق توضع (4رايات) في الأربعة أركان في الملعب على أقماع كبيرة، فريقان من كل نادي أحدهما الفريق الرامي والآخر الفريق المنتشر . يقف الفريق الرامي خلف الحد النهائي للملعب القريب في الدائرة بينما ينتشر الفريق الآخر بداخل الملعب ويقف اللاعب الأول من الفريق الرامي في منتصف خط النهاية ويقوم برمي الكرة بعيدا الى أقصى حد ممكن داخل الملعب ثم يحاول الركض حول حدود الملعب خارج الرايات الأربعة وبأسرع ما يمكن وفي نفس الوقت يقدم الفريق المنتشر بالحصول على الكرة وتمريرها فيما بينهم حتى يتم توصيلها الى اللاعب الواقف بجوار الدائرة الحريق (الحارق) وبمجرد أن يرمي هذا الأخير الكرة داخل الدائرة ينادي بصوت عالي (حريق) فيتوقف اللاعب الرامي عن الركض ويقوم الفريق الرامي برمي الكرة وفقا لتسلسل معين وعندما ينتهي لاعبيه (أي لا يبقى أحد منهم خلف الخط) يتم التبديل مع الفريق الآخر. اذا نجح اللاعب الرامي في الركض حول الملعب كله قبل حرق الكرة يحصل فريقه على (1نقاط). اذا توقف الرامي عند احدى الرايات ثم نجح في الدوران حول الملعب قبل حرق الكرة في المرات التالية للعب الكرة يحصل فريقه على الكرة. يحصل الفريق المنتشر على نقطة ان نجح في لقف الكرة مباشرة من الهواء قبل سقوطها على الأرض. النادي الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط. *منافسة في كرة اليد: القيام بمباريات تنافسية في ملعب كرة اليد. التركيز على:التمرير، الاستقبال،التنطيط،التصويب، نظام الدورات في التنافس.	
المرحلة الختامية	مراقبة النبض القلبي؛ وتيرة التنفس (العودة بالجسم للحالة الطبيعية). تقييم عمل الحصة مع القدرة على إبداء الرأي و احترام الرأي الأخر. التهيئة النفسية للحصة المقبلة.	قراءة النتائج و تدوينها على بطاقة ملاحظة الأستاذ؛ تمرينات الاسترخاء+ تمديدات عضلية خفيفة. نصيحة صحية سلوكية من طرف المربي: استخدام فرشات الأسنان بانتظام وتغييرها، تقليم الأظافر والاستحمام مع شرب الكثير من الماء (2لتر /24سا كافية) والابتعاد عن التدخين ومسكنات الألم بأنواعها بالإضافة الى تناول الأطعمة التي تحتوي على مبيضات الأسنان والممسكنات للألم الطبيعية والخالية من الملونات الصناعية لنظارة الجلد و لراحة الدماغ الكبد الكليتين. ،التحية الرياضية.	المشاركة الجماعية المنظمة في النقاش. تقديم الملاحظات بموضوعية وتقبل النقد. - تأكيد أصحاب الدور القادم في تحضير المعلومة الصحية الرياضية ومضمونها+ التركيز على مركبات النصيحة وتدوينها في دفتر المادة بأسلوبه الخاص.

البرنامج التعليمي المقترح — **الوحدة التعليمية: 01**

المستوى: السنة الرابعة متوسط 29 / 13
المؤسسة: متوسطة عبد الحميد دوحبل -عين أولمان-
الأستاذ: حزام عبد الرزاق
السنة الدراسية: 2024/2023

النشاط 1: الجري السريع **النشاط 2:** كرة اليد

هدف الميدان البدني: ابراز السلوك القيادي لدى المتعلم من خلال استخدام مهارات التواصل مع الآخرين لتعزيز الصحة.

هدف الميدان الجماعي: أن يظهر المتعلم كفاءة ورغبة في أداء المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي. أن يعمل على تنمية سرعة رد الفعل لدى التلميذ. تسخين (عام+خاص).	عمل تحضيري بقيادة قائد الفريق بعد المنادات وتفقد جاهزية الممارسة للجميع: تقديم المعلومة الصحية الرياضية من تحضير المتعلم: يتراوح معدل ضربات القلب أثناء الراحة بين (60 و100 ضربة في الدقيقة)، انخفاض معدل ضربات القلب أثناء الراحة يشير إلى كفاءة أكبر لوظيفة القلب وصحة أفضل للقلب والأوعية، يقاس من عدة أماكن من الزند، الرقبة، الجبهة،التحية الرياضية. بقيادة قائد الفوج؛ جري خفيف والتعاون على تنظيم المجموعة أثناء الجري +حركات الأعضاء السفلية والعلوية + القيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة لتنشيط الجو الاجتماعي داخل الفريق.	- استذكار مركبات ومحتوى المعلومة الصحية السابقة من طرف قائد الفوج بإشراك زملائه أصحاب الدور اليوم، بصوت مسموع تفاعلي وعلمي مع تقديم معلومة اليوم التي كلف بتحضيرها مع زملاء فوجه لـ:(مدة180 ثا). مساعدة الزملاء في التنظيم .
المرحلة التعلمية مرحلة التأمل	**النشاط 1:** - العمل على السرعة في التنقل على مسافات قصيرة. - البدء في إظهار الكفاءة في أداء بعض المهارات الحركية وأنماط الحركات بدعم من المعلم.	تمرين بريد البدء: ثلاثة فرق، كل فريق أربعة لاعبين، يجلس لاعب من كل فريق على خط البدء الواطئ على عرض الملعب ، كما يجلس في نفس المجال على الخط الثاني اللاعب الثاني وعلى الخط الثالث اللاعب الثالث وعلى الخط الرابع اللاعب الرابع، وعند الاشارة تنطلق المجموعة الاولى الى لمس المجموعة الثانية وعند لمس اللاعب الثاني ينطلق للمس اللاعب الثالث، وعند لمسه ينطلق للمس اللاعب الرابع، وعند لمسه ينطلق لاجتياز خط النهاية، واللاعب الذي يصل قبل بقية اللاعبين يعتبر فريقه رابحا بالنقطة.	1- لا يجوز أن ينطلق اللاعب إلا بعد لمسه من قبل زميله. 2- يعتبر الفريق فائزا من يجمع اكثر عدد من الاعلام او الادوات المستخدمة 3- بدأ المنافسة بالانطلاق الموحد بين الطرفين. 4- وصول التلميذ المتسابق في إشارة انطلاق الثاني؛ تجنب الاندفاعات. 5- الجري داخل الرواق و على استقامة المسلك؛ تجنب الاحتكاكات لسلامة التنافس. 6- السلوك القيادي في التنظيم والتواصل الإيجابي (حركات وأصوات) في التنظيم والتنافس للفوز.
		تمرين مطاردة الخاطف: توضع الاعلام او أقماع على خط الوسط ويقف الفريق الخاطف على الخط الاول القريب من الأعلام والفريق الثاني خلف الخط البعيد. ويكون لكل لاعب من الفريق رقم من(1– 6) ويقابله في المكان وعند المناداة برقم معين مثل (4) ينطلق اللاعبان الحاملان نفس الرقم من الفريقين حيث يقوم اللاعب القريب من الاعلام بخطف العلم والعودة الى فريقه بينما يطارد اللاعب الاخر محاولا لمسه، ثم تبديل الجري بالحجل، فاذا نجح في ذلك يمنح نقطة ويرجع العلم الى فريقه وأما إذا تمكن الخاطف من اجتياز الخط دون لمسه يحصل فريقه على نقطة وهكذا بقية اللاعبين بالدور.	تمرين الراعي والقط والذئب: يختار لاعب ليكون الذئب والباقي يكونون قاطرة واحدة (5-15) ويتشابك كل لاعب باللاعب الذي أمامه بيديه ومن وسطة مكونين القلم. ويكون اللاعب الأول في القاطرة هو الراعي(القائد المسؤول)، يحاول الذئب مسك اخر لاعب في القاطرة بينما يتحرك الراعي ومعه القاطرة كلها. ويلتوي وينلف محاولا الحفاظ على القلم وعندما ينجح الذئب بمسك اللاعب الاخير يقف هو في مؤخرة القاطرة ويصبح قائد المجموعة ذنبا وهكذا يكرر الاداء والتناقص وتبادل الأدوار. * سباق تطبيقي بين الفرق (4×4)- (30م)
	النشاط 2: - تعلم إجراء منافسة في كرة اليد بالإحساس والتعود على ملامسة الكرة؛ - تعلم قواعد التمرير البسيط. - البدء في المشاركة في النشاط البدني، والجمع بين سلسلة من الحركات المختلفة، وفهم أهمية هذا النوع من النشاط.	تمرين الكرة والشاخص: خمسة لاعبين او أكثر في كل مجموعة، يقف كل لاعب في دائرة قطرها (1.5م)، فيها شاخص توزع في الملعب ، بين شاخص وأخر من (3-4م) ، اللاعب الزائد معه الكرة يحاول هذا اللاعب ضرب الكرة لاسقاط الشاخص في أي دائرة، اللاعب الموجود في داخل الدائرة يحاول حماية الشاخص من السقوط بقدر المستطاع ، شرط أن يكون على الأقل قدم واحد داخل الدائرة في جميع الاوقات واللاعب الذي يسقط شاخصه يغير مكانه مكان اللاعب الحائز على الكرة ويسجل ضده نقطة في عدد مرات التكرار او الوقت المتفق عليه، يفوز اللاعب الذي ضده أقل عدد من النقاط	1- احترام القوانين والشعور بالمسؤولية المسك الجيد للكرة أثناء الاستقبال وبكلتا اليدين. 2- دفع الكرة بمسار منحني وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الزميل المقابل. 3- يجب أن يتم التمرير من خلف المنطقة المحرمة و يتم استخدام أنواع مختلفة من التمرير مثل التمرير بخطوة الارتكاز – التمرير بالوثب العالي. 4- تخرج التمريرة بأقل قوس ممكن بحيث تصل إلى المرمى مباشرة. 5-القدرة على التحكم في المنافسة والتنظيم. الإثارة والتنافس. 6- توظيف المهارات لحل المشكلات الحركية السرعة التمرير و الاستلام ودقة التصويب.
		تمرين تنطيط الكرة مع الجري: بعد تقسيم الفوج الى (4) فرق العمل على طول ملعب كرة اليد، ذهاب وياب الجري للأمام مع رمي الكرة ولقفها بعد ارتدادها من الأرض ثم تنطيط الكرة باليد اليمنى ثم التكرار و التنطيط باليد اليسرى، العمل بالدور و التناوب.	تمرين تمرير الكرة عبر المنطقة المحرمة باتجاه المرمى: يقسم اللاعبون إلى فريقين يقف كل فريق في منطقة التمرير الخاصة به كل لاعب مستحوذ على كرة يتبادل اللاعبون التمرير الطويل والمباشر لمرمى الفريق المباشر بحيث تصل التمريرة مباشرة إلى داخل المرمى دون أن تلمس الأرض قبل دخولها المرمى، يتم التمرين على هيئة مسابقة و يفوز الفريق الذي يتمكن أعضاءه من توصيل أكبر عدد من الكرات إلى داخل المرمى المقابل دون لمس الأرض . *منافسة: مقابلة تطبيقية بين الفرق و النوادي.
المرحلة الختامية	مراقبة النبض القلبي؛ وتيرة التنفس (العودة بالجسم للحالة الطبيعية). تقييم عمل الحصة مع القدرة على إبداء الرأي و احترام الرأي الأخر. التهيئة النفسية للحصة المقبلة.	تمرينات الاسترخاء+ تمديدات عضلية خفيفة. منـاقشـة عامـــة؛ جمع الوسائل؛ مدح الشخصيات الايجابية في الحصة قد التقيد بهم؛ نصيحة صحية سلوكية من طرف المربي: تساعد وجبة الفطور الصباحية قبل الدوام الدراسي على تحسين الأداء والنشاط البدني، بالإضافة إلى تحسين مستويات التركيز، ومهارات حل المشكلات، وتناسق حركة العينين واليدين، والإبداع، والانتباه؛ ترك وجبة الفطور يرفع نسبة السكر في الدم، يزيد نسبة تخزين الدهون في الجسم (السمنة) وجبة الفطور في وقتها لأكثر نشاط وصحة. ،التحية الرياضية.	المشاركة الجماعية المنظمة في النقاش. تقديم الملاحظات بموضوعية وتقبل النقد. - تأكيد أصحاب الدور القادم في تحضير المعلومة الصحية الرياضية ومضمونها+التركيز على مركبات النصيحة وتدوينها في دفتر المادة بأسلوبه الخاص.

قائمة الملاحق

البرنامج التعليمي المقترح — **الوحدة التعليمية: 02** — **المستوى:** السنة الرابعة متوسط 16 / 29

المؤسسة: متوسطة عبد الحميد دوحيل -عين أولمان- **الأستاذ:** حزام عبد الرزاق

النشاط 1: الجري السريع **النشاط 2:** كرة اليد **السنة الدراسية: 2024/2023**

هدف الميدان البدني: التناغم لتحقيق الرقم القياسي لدي المتعلم تقيداً بتعليمات الأداء و الاستماع الفعال وتحكمه في إدارة مشاعره بعد اللعب وأثناء فترة الراحة لبناء علاقات صحية مع الأقران وأعضاء الأسرة والمحافظة عليها.

هدف الميدان الجماعي: يدمج المتعلم بحبه للفوز مفاهيم اللياقة البدنية والصحة في حياته اليومية، لتحسين مستوى الصحة واللياقة البدنية والمحافظة عليهما.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز			التوجيهات
المرحلة التحضيرية	أن ينظم العمل التحضيري أثناء الممارسة الجماعية والأداء المتقن لشكل الحركة. تسخين (عام+خاص).	عمل تحضيري بقيادة قائد الفريق بعد المنادات وتفقد جاهزية الممارسة للجميع: تقديم المعلومة الصحية الرياضية من تحضير المتعلم: التشاحن خلال التنافس ينتهي بانتهاء الممارسة ولا يستمر خارجا ولا بإشراك آخرين؛ لتنقيد بشعار أنت منافسي ولست عدوي، روح المقاومة لديك تعطيني القوة، ارادتك تعطيني الشجاعة، تحديك يلهمني حتى ولو تفوقت عليك، لن أهينك بالعكس أحييك لأنني أكبر منك وفي الأخير الروح الرياضية هي التي تتفوق دوما، تصفيق، «التحية الرياضية». بقيادة قائد الفوج؛ جري خفيف والتعاون على تنظيم المجموعة أثناء الجري +حركات الأعضاء السفلية والعلوية + القيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة لتنشيط الجو الاجتماعي داخل الفريق.			- استذكار مركبات ومحتوى المعلومة الصحية السابقة من طرف قائد الفوج بإشراك زملائه أصحاب الدور اليوم، بصوت مسموع تفاعلي وعلمي مع تقديم معلومة اليوم التي كلف بتحضيرها مع زملاء فوجه في (مدة180 ثا). العمل على خلق حيوية بين تلاميذ الفريق الواحد والنوادي في العمل وأثناء الراحة.
المرحلة التعليمية مرحلة التأمل	**النشاط 1:** - العمل على تنمية سرعة رد الفعل التنقل لمسافات محددة بالنظر للامام. - تحديد الأولويات في النشاط البدني بناء على معرفة واسعة بأنواع النشاطات وتأثيرها على الجسم. **النشاط 2:** - التحول من الدفاع إلى الهجوم؛ مع التركيز على وضعية الجسم في الملعب وطلب الكرة. - استخدام البيانات الفسيولوجية لضبط مستويات الممارسة الرياضية والتغذية الصحية.	تمرين الأعداد: يقسم اللاعبون الى فريقين يقفون على شكل رتلين ، وتوضع أمام كل فريق وعلى بعد (20م) ثلاث صناديق كرتونية كتب على الأول (أحاد) ، وعلى الثاني (عشرات) وعلى الثالث (مئات)، وتوضع أحد الأدوات (قارورة لمشروبات غازية) ويوضع قيمة السعرات فيها للكوب الواحد فان يكون (250)، وعند الاشارة يطلب من اللاعب الأول من كل فريق بالركض باتجاه الصناديق ليضع قيمة السعرات الكوب الواحد (250) كل رقم في مكان القيمة المكتوبة الخاصة به والفائز هو اللاعب الذي ينهي العمل أولاً، ويكرر اللعبة مع رقم آخر لكوبين مع اللاعبين التاليين، مع تفعيل عمليات الحساب في كل عملية.	تمرين جمع السعرات الحرارية: باستعمال قنانى بلاستيكية فارغة مرقمة يقف اللاعبون على شكل فرق أو أرتال متساوية العدد وتوضع أمامهم وعلى بعد مسافة (30م)القنانى التي كتب عليها الأرقام المختلفة وعلامات الحساب على سبيل المثال يطلب المربي من التلاميذ معرفة تشكيل رقم(1400) هذا الناتج يكون مكتوب با قرام وعمليات حساب على احد القنانى والذي هو مركب (100×400) فعلى الطلبة الأربعة الأوائل من الفرق التوجه بشكل ركض سريع نحو تلك القنانى للتعرف والحصول بسرعة على القنينات التي تحمل الإجابة الصحيحة بتركيبها ليفيد المربي بأنها السعرات الحرارية في قارورة مشروب طاقة واحدة سعة 25سل.	تمرين ايجاد الناتج: يقسم اللاعبون الى رتلين يمثلان نادي يوضع أمام كل رتل وعلى بعد (20م) صندوق كارتوني توضع فيه الأرقام " قريص بلاستيكي" من (0 – 10) ، وعندما ينادي المربي ويقول كم ناتج ضرب (5×5) ، ينطلق اللاعب الأول من كل فريق باتجاه الصندوق الخاص به ليبحث عن الرقمين (5 ، 2) ويركب منهما الرقم (25) ويعود الى آخر الرتل الخاص بفريقه، اللاعب الأسرع هو الفائز، ونفس العمل يكرر مع اللاعب التالي ويحدد الفائز على شكر تصفيات بين النوادي. * سباق تطبيقي بين الفرق (4×4)- (30م)	1- السعي لتركيب الرقم الصحيح. 2- تفعيل الاستماع الدقيق والانتباه 3- التوازن أثناء الانطلاق أو التنقل. 4- الانطلاق من وضعية منخفضة، احترام الخصم مساندة الزميل وتكبره بالرقم. 5- احترام الأدوار. 6- التحكيم النزيه في تشكيل الرقم الصحيح بأن يعيشه المتعلم ويعيه ويبكيه عبر الجمع والطرح والضرب .
		تمرين حماية الصندوق: الموجود داخل الدائرة تشكل أربع دوائر داخل الملعب دائرتين في كل نصف ملعب، يوضع صندوق كارتوني للكرات في منتصف الدائرة و لاعب يقف في منتصف الدائرة لحماية الصندوق يقف خارج الدائرة اللاعبين كما هو مبين في الشكل يتم تبادل التمرير وعند اللحظة المناسبة يقوم أحد اللاعبين وبسرعة بالتصويب على الصندوق في نفس الوقت الذي يمنع حارس الصندوق الكارتوني الكرة من لمسه، أداء التمرين على هيئة منافسة و يفوز الأربع لاعبين الذين يتمكنوا من إصابة الصندوق أكبر عدد من الإصابات، يتبادل اللاعبون الممررون العمل فيما بينهم.	تمرين حماية الدائرة: تشكل بالصحون الملونة أربع دوائر داخل الملعب كما هو واضح من الشكل يوضع في كل دائرة كرة طبية تشكل أربع مهاجمين وثلاث مدافعين، يتناول المهاجمون تمرير الكرة فيما بينهم خارج الدائرة مع محاولة الثلاث المدافعين قطع الكرة حتى تصل إلى المهاجم المتحرر والذي يستلم التمريرة ويقوم بالتصويب على الكرة الطبية أكبر عدد من المرات، يتبادل المهاجمون مع المدافعين أماكنهم في حالة عدم النجاح في إصابة الكرة الطبية التي في منتصف الملعب، مع التنافس والجدية في العمل.	التمرير والاستقبال على شكل مناقصة صغيرة: يشكل أربع مربعات بالأقماع الصغيرة داخل الملعب ملعبين في كل نصف كما في الشكل، يقف ثلاثة مهاجمين ضد مدافعين داخل كل مربع، يقوم الثلاث مهاجمين بالتمرير مع الضغط الدفاعي من قبل المدافعين مع عدم الخروج من المربع، هذه اللعبة فرصة صالحة لتنمية أنواع من الخداع قبل التمرير مثل الخداع بالجسم التمويه ثم التمرير. *مناقصة: مقابلة تطبيقية بين الفرق و النوادي.	01- يجب أداء التمرين بسرعة حتى لا تعطى فرصة لحارس الصندوق من صد الكرة المصوبة عليه. 2- يتبادل اللاعبون الممررون العمل فيما بينهم. 3- احترام القوانين والشعور بالمسؤولية والقيام بالأدوار المختلفة. 4 - يجب أن يتحرك المهاجمين خارج الدائرة والهروب من المدافع لاستلام التمريرة ، ويمكن استخدام أنواع مختلفة من التمرير كالتمريرة المرتدة وغيرها ، التنشيط المدرج للميدان. 5- الانتشار فوق المساحات الشاغرة. 6- حركة حامل الكرة والضغط عليه، التعرف على طريقة اللعب.
المرحلة الختامية	مراقبة النبض القلبي؛ وتيرة التنفس (العودة بالجسم للحالة الطبيعية). تقييم عمل الحصة مع القدرة على إبداء الرأي و احترام الرأي الأخر. التهيئة النفسية للحصة المقبلة.	تمرينات الاسترخاء+ تمديدات عضلية خفيفة. منـــاقشـــة عامـــة؛ جمع الوسائل ؛ مدح الشخصيات الايجابية في الحصة قد التقيد بهم؛ نصيحة صحية سلوكية من طرف المربي: السكر الأبيض المدمر الحلو تحتوي العلبة الواحدة من المشروبات الغازية على ما يقارب (10معالق سكر)؛ مشروبات الطاقة على أنواعها (متوسط 20ملعقة سكر خاص)؛ حبة المرطبات "الميلفاي" (تحتوي 10 معالق سكر 1480 سعرة حرارية) لحرقها وجب 30 دقيقة تمارين (cardio)،كلها غنية بالسكر الأبيض سلبيتها على الذاكرة والقلب، السمنة كما هي كافية كذلك لتدمير فيتامين (B) الذي نقصه يسبب سوء الهضم. «التحية الرياضية			المشاركة الجماعية المنظمة في النقاش. تقييم الملاحظات بموضوعية وتقبل النقد. - تأكيد أصحاب الدور القادم في تحضير المعلومة الصحية الرياضية ومضمونها+التركيز على مركبات النصيحة وتدوينها في دفتر المادة بأسلوبه الخاص.

البرنامج التعليمي المقترح — **الوحدة التعليمية: 03** — **المستوى:** السنة الرابعة متوسط 15 / 29

المؤسسة: متوسطة عبد الحميد دوحيل -عين أولمان- **الأستاذ:** حزام عبد الرزاق

النشاط 1: الجري السريع **النشاط 2:** كرة اليد **السنة الدراسية: 2024/2023**

هدف الميدان البدني: تطوير الاحتياجات الذاتية بحب التنافس و البروز بين الأقران بترشيد القدرة على الدعوة للصحة الشخصية، والعائلية، والمجتمعية.

هدف الميدان الجماعي: أن يشارك المتعلم بانتظام في الأنشطة البدنية من أجل الصحة، والاستمتاع، والتحدي، والتعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي للمحافظة على نمط حياة صحي نشط.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز			التوجيهات
المرحلة التحضيرية	أن يعمل على تنشيط عناصر التنفيذ خلال أداء النشاط الإحمائي. تسخين (عام+خاص).	عمل تحضيري بقيادة قائد الفريق بعد المنادات وتفقد جاهزية الممارسة للجميع: تقديم المعلومة الصحية الرياضية من تحضير المتعلم: تنشط الممارسة الرياضية هرمون الدوبامين(هرمون السعادة) دوره أساسياً في شعورنا بالسعادة ويسهم تعزيز مستويات الدوبامين في الجسم بتحسين الحالة المزاجية الذاكرة والحركة والتحفيز والانتباه؛ نقص النوم بسبب نقص أفراز هرمون اللبتين (المنظم للطاقة) زيادة أفراز هرمون الجرلين (المسؤول عن زيادة الشهية) وزيادة الوزن.«التحية الرياضية». بقيادة قائد الفوج؛ جري خفيف والتعاون على تنظيم المجموعة أثناء الجري +حركات الأعضاء السفلية والعلوية + القيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة لتنشيط الجو الاجتماعي داخل الفريق.			- استذكار مركبات ومحتوى المعلومة الصحية السابقة من طرف قائد الفوج بإشراك زملائه أصحاب الدور اليوم، بصوت مسموع تفاعلي وعلمي مع تقديم معلومة اليوم التي كلف بتحضيرها مع زملاء فوجه في (مدة180 ثا). مراقبة نبضات القلب.
المرحلة التعليمية مرحلة التأمل	**النشاط 1:** - الاحساس بقوة الدفع بالرجلين؛ تحديل استقامة الجسم في أقل وقت. - البدء في إظهار سلوك مسؤول واحترام الآخرين في النشاط البدني. **النشاط 2:** - التمرقح الجيد، التوقع الجيد للكرة، معرفية كيفية ترويض الكرة والتسديد من الوضعية والمكان المناسبين - تطبيق مفهوم أهمية النشاط البدني في المشاركة أو في تصميم برنامج بسيط للياقة البدنية.	تمرين الشرطة والمتصوص: تشكل دائرة نصف قطرها (3 – 4م) بالصحون تمثل السجن. يمثل أحد الشرطة الضابط المسؤول وعندما يعلن الضابط عن كلمة (لصوص) يركض جميع اللصوص من أماكن الاختباء الى الملعب ويستمرون في الهروب من الشرطة الى أن يقبض عليهم وعندما يمسكون اللصوص فأنهم يوضعون في السجن آخر لاعب مقبوض عليه يصبح هو الضابط الجديد ويختار (4- 8) من التلاميذ ليكونوا شرطة معه.	تمرين حماية الجار: (10-30) تلميذا يشكلون دائرة يقف جميع اللاعبين ما عدا (2) في دائرة متماسكين بالأيدي أما الاخران فانه يقف تلميذ بدور معتدي خارج الدائرة والجار داخل الدائرة عند بداية اللعب. وعند سماع اشارة او صافرة المربي يحاول المعتدي الدخول لمسك الجار، يسمح تلاميذ الدائرة للجار بترك الدائرة أو دخولها من أسفل أثر عهم حسب رغبته، ولكن يحاول أن لا يسمحوا للمعتدي بذلك. عندما يمسك المعتدي الجار يصبح المعتدي حامياً ويختار المربي جراً جديداً.	تمرين نقل البريد : يوزع التلاميذ الى أربعة مجاميع ويتم توزيعهم على أركان الملعب بصورة متقابلة لكل فرقتين ويجعل التلميذ الاخر من كل فرقة ورقة مطوية تمثل بريد يقف المربي في وسط الملعب يبدأ السباق عند سماع الصفارة بالركض عكس عقرب الساعة ومن خلف الفرق ليعود بسرعة الى فرقته ويسلم البريد الى التلميذ الذي امامه ويذهب هو الى مقدمة الفرقة وهكذا تنسحب الفرقة الى الخلف ويبدوا التلميذ الثاني نفس الاداء الى ان ينتهي اخر تلميذ في الفرقة والتي تنتهي السباق أولا تعتبر هي الفائزة يمكن أن تعاد مرتين أو أكثر في جو تنافسي. * سباق تطبيقي بين الفرق (4×4)- (30م)	1- التركيز و الانتباه لمختلف المنبهات (بصري؛ لمسي؛ لفظي). 2- مراعات جانب الامن والسلامة في المسك وليس الدفع. 3 - احترام الدور في التنفيذ. 4- الاعتماد على الدفع والارتكاز. 5- التوازن أثناء الانطلاق أو التنقل. 6- الفريق الفائز من ينهي الدوران جميع أعضاءه قبل الآخرين .
		تمرين قطع الكرة من الاعب: يشكل مربع في كل نصف من الملعب داخل المربع يتواجد ثلاثة لاعبين مهاجمين و ثلاث لاعبين مدافعين، يقف خارج المربع لاعب ممرر تبدأ معه الكرة، يتحرك اللاعبون المهاجمون للهروب من المدافع المكلف بمرافبته لاستلام الكرة من اللعب الممرر ثم التمرير مرة أخرى له، عندما تقطع الكرة من المدافعين يبدلوا العمل الهجومي والدفاعي للتمرين على هيئة منافسة وينجح اللاعبون الذين يتمكنوا من التمرير والاستلام أكبر عدد من المرات مع اللاعب الثابت.	تمرين حماية الدائرة و قطع الكرة: تشكل دائرتين كبيرتان في كل نصف ملعب ، في مركز كل دائرة كبرى دائرة صغرى يقف داخلها أربع لاعبين، يقف على جدود الدائرة الكبرى ستة لاعبون موزعين على محيط الدائرة الخارجية معهم أربع كرات، تبادل الستة لاعبون الخارجون التمرير مع الأربع لاعبون الداخلون في حين يوزع اللاعبون المدافعون داخل الدائرة الكبرى محاولة مستمرة ومنحة لقطع مسار الكرة الممررة وعند النجاح في قطع الأربع كرات والاستحواذ عليهم يتبادلوا العمل مع الفريق التمرين على هيئة منافسة و يفوز الفريق الذي يتمكن من تمرير الأربع الكرات لدقيقتين. *منافسة: مقابلة تطبيقية بين الفرق و النوادي.	1- يمكن تنويع الأداء من خلال أداء حركة خداعية بالكرة بعد استلامها مباشرة للهروب و تخطي المدافع ثم التمرير للاعب الثابت. 2- يتم الملازمة الدفاعية اللصيقة للمدافع. 3- يمكن تطوير التدريب و إعطاءه تعليمات جديدة أثناء الأداء ، عدم إرجاع التمريرة مرة أخرى للاعب الممرر و التمرير للاعب آخر. 4- يمكن استخدام أنواع مختلفة من التمرير مثل التمرير المرتد ويمكن عمل حركات خداعية قبل التمرير لإبعاد المدافعين عن مسار الكرة. 5- بروز رزح التنافس. 6 -يجب أن يتحرك المدافعون باستمرار لقطع الكرات
المرحلة الختامية	مراقبة النبض القلبي؛ وتيرة التنفس (العودة بالجسم للحالة الطبيعية). تقييم عمل الحصة مع القدرة على إبداء الرأي و احترام الرأي الأخر. التهيئة النفسية للحصة المقبلة.	تمرينات الاسترخاء+ تمديدات عضلية خفيفة. منـــاقشـــة عامـــة؛ جمع الوسائل؛ مدح الشخصيات الايجابية في الحصة قد التقيد بهم؛ نصيحة صحية سلوكية من طرف المربي: النوم الجيد وجب عليك على الأقل الحصول على مدة (من 06-08 سا) نوم يومياً على الأقل في الظلام ذلك لأجل عملية البناء والنمو والاعتدال النفسي؛ الفيلولة السريعة (لا تقل عن 15دقيقة) لها عدة فوائد حيث أنها تساعد جسمك على الاسترجاع الطاقوي، وتجعلك يقض ومنتبه وتساعدك على صنع القرار تجعلك مبدعا وتزيد من الادراك الحسي. «التحية الرياضية.			المشاركة الجماعية المنظمة في النقاش. تقييم الملاحظات بموضوعية وتقبل النقد. - تأكيد أصحاب الدور القادم في تحضير المعلومة الصحية الرياضية ومضمونها+التركيز على مركبات النصيحة وتدوينها في دفتر المادة بأسلوبه الخاص.

قائمة الملاحق

البرنامج التعليمي المقترح
المؤسسة: متوسطة عبد الحميد دوحيل -عين أولمان-
النشاط 1: الجري السريع **النشاط 2:** كرة اليد
الوحدة التعليمية: 04
المستوى: السنة الرابعة متوسط 18 / 29
الأستاذ: حزام عبد الرزاق
السنة الدراسية: 2024/2023

هدف الميدان البدني: القدرة على القيام بالعديد من الحركات بكل ثقة وكفاءة وبأسلوب خلاق وإستراتيجي في فضاء الممارسة وعياً بالمفاهيم والعوامل المرتبطة بالصحة البيئية.
هدف الميدان الجماعي: تعزيز الثقة بالنفس بتطبق المتعلم لقواعد وإستراتيجيات الحركة عند تعلم وأداء مهارات رياضية في أنشطة جديدة.

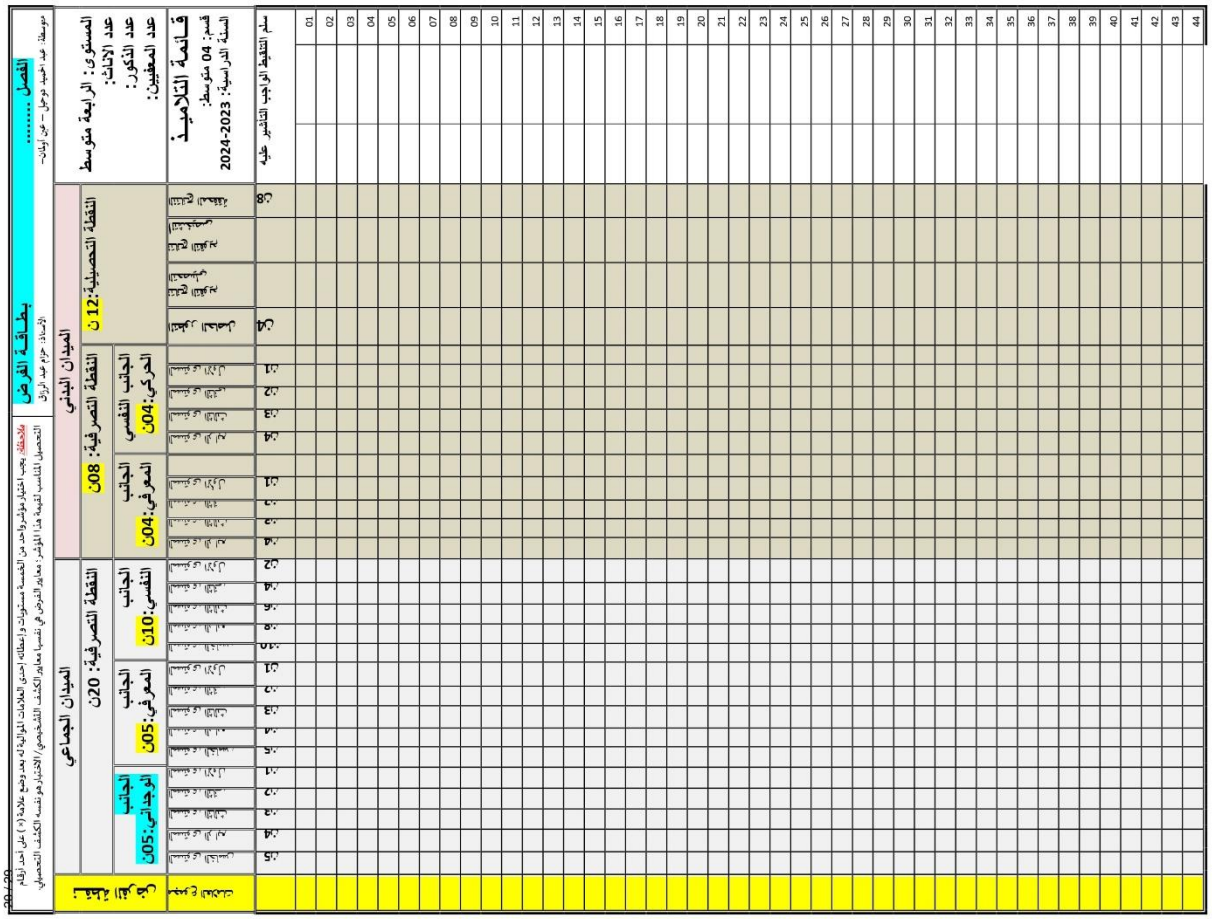
الصراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	أن يعمل على تنشيط عناصر التنفيذ خلال أداء النشاط الإحمائي . تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي.	عمل تحضيري بقيادة قائد الفريق بعد المنادات وتفقد جاهزية الممارسة للجميع: تقديم المعلومة الصحية الرياضية من تحضير المتعلم: في حالة تعرض زميل لإصابة رياضية وجب التوقف التام عن الممارسة والحركة، ترك مجال للتهوية ولتدخل المربي وعدم اصدار أي ردة فعل حركية أو سمعية للمصاب كي لا تساهم في تضرره، عدم لمس المصاب أو الاقتراب منه لأي حال من الأحوال ولو بطلبه ذلك، ترك المربي يقدم له الإسعافات الأولية أو نقله من طرف الإسعاف. ؛التهيئة الرياضية. بقيادة قائد الفوج؛ جري خفيف والتعاون على تنظيم المجموعة أثناء الجري +حركات الأعضاء السفلية والعلوية + القيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة لتنشيط الجو الاجتماعي داخل الفريق.	- استذكار مركبات ومحتوى المعلومة الصحية السابقة من طرف قائد الفوج بإشراك زملائه أصحاب الدور اليوم، بصوت مسموع تفاعلي وعلمي مع تقديم معلومة اليوم التي كلف بتحضيرها مع زملاء فوجه في (مدة180 ثا). اختيار التمارين المناسبة للتحضير.
المرحلة التعليمية مرحلة التأمل	**النشاط 1:** - العمل على زيادة سعة الخطوات؛ التنافس على قطع مسافة محددة في أقل وقت. - البدء في فهم بعض المفاهيم المتعلقة بالوقاية من الأمراض والمحافظة على البيئة.	**تمرين فضاءنا النظيف:** يقسم تلاميذ كل نادي على شكل مجموعة كل مجموعة تتشكل من (03) تلاميذ ، بعد إعطاء المربي صافرة الانطلاق تتوجه كل مجموعة حاملة كيس بلاستيكي خاص لفضاء الممارسة ومساحاته الخضراء والقيام بجمع الأوراق و مخلفات الأغلفة المخصصة للحلويات والقارورات وغيرها في وقت معين ومحدد، حسب حالة الفضاء ثم معاينة أحسن مجموعة حريصة على جمال البيئة و نظافة الفضاء من خلال جمع أكبر كمية ممكنة من المخلفات ليتم تشجيعها والتثناء عليها من طرف الجميع والتصفيق عليهم . **تمرين سباق الأرتال:** يقسمون الى ناديين وكل نادي برتلين رتل الذكور يناقص الذكور من النادي الاخر والاناث يناقصون الاناث ليجدد النادي الفائز، تلعب منافسة من قبل الذكور والإناث في الدور الأخير التطبيق يكون على مسافة (30م) عند سماع الإشارة يركض اللاعب الاول من كل رتل حتى يصل الى خط النهاية، اللاعب الذي يعبر الخط اولا يحصل فريقه على نقطة، والفريق الذي يحصل على اكبر عدد من النقاط يعتبر فائز. **تمرين النصح الأعمى:** تقسم النوادي ويعصب أحد اللاعبين عينيه بصدرية وسط دائرة ممسكا في يده عصا ويسير باقي اللاعبين حوله في دائرة ، وعندما يضرب العصا في الأرض ثلاث مرات يقف الجميع في أماكنهم بدون حركة ، ويشير الأعمى على أحد اللاعبين في الدائرة بالعصا فيسمك هذا اللاعب طرف العصا من الجانب الآخر ، يأمره بأن يقلد صوت أحد التصائح التي تقدم من طرف والديه لقيامه بتصرف سلبي وسط أسرته وحيه أو مدرسته ومن خلال هذه الأصوات يستطيع الأعمى تخمين اللاعب صاحب الصوت اذا كان التخمين صحيحا ينطلق اللاعب الأعمى لمحاولة القبض على اللاعب الذي يراد لمسه، واذا امسك اللاعب الأعمى باللاعب الذي عرفه لمسه يصبح هو الاعمى الجديد. * سباق تطبيقي بين الفرق (4×4)- (30م)	1- النصائح تكون في جو مضحك مسلي والصديق يميز صوت صديقه ولو غيره نبرته والمربي يشيد على هذا . 2- الحفاظ على استقامة الجسم؛ وعلى محور الجري و سعة الحركات. 3-عمل متكرر بتبادل الأدوار والمهام تقبل النجاح والإخفاق. 4- القدرة على تقليص المسافة بين المتنافسين. 5- التنقل في المسلك المستقيم. 6- ارساخ مبدأ نظافة محيط التمرس واللعب.
المرحلة التعليمية مرحلة التأمل	**النشاط 2:** - التنسيق بين العمل الدفاعي والهجومي؛ السرعة في التنقل من الدفاع للهجوم. - اظهار شكل ناضج من الأداء للمهارات الحركية الأساسية والمشاركة في مجموعة متنوعة من الألعاب وأنشطة اللياقة البدنية.	**تمرين اسقاط الهدف:** قمع من الحجم الكبير، تشكل دائرة بالصحون بقطر (10م) في كل نصف ملعب، يقسم اللاعبون الى فريقين داخل الدائرة حسب النوادي يحيط بالقمع الكبير التي تمثل الهدف والدفاع عنه ، وينتشر خارج الدائرة لاعبي الفريق الاخر ويحوزتهم كرة يحاولون التمرير فيما بينهم واغتنام الفرصة للتصويب ورمي الكرة لإسقاط الهدف كل اسقاط يحتسب بنقطة لكل فريق (1 د) ، ثم يبدل الفائز الذي يسقط الهدف اكبر عدد من المرات، بالتدريج زيادة عدد اللاعبين، وزيادة قطر الدائرة، زيادة الوقت، أو تصغير حجم الهدف. **تمرير الكرة عبر المنطقة المحرمة:** يقسم الملعب الى ثلاث مناطق ، منطقة التمرير (1)، (2) ومنطقة محرمة ممنوع الدخول فيها من منتصف الملعب، يقسم اللاعبون الى فريقين متساويين في العدد والكرات، يبدأ التمرين مع إشارة المربي يتناول التمرير والاستلام بين الفريقين عبر المنطقة المحرمة، اداء التمرين على هيئة منافسة و يفوز الفريق الذي يتواجد في منطقة أقل عدد من الكرات عقب صفارة المربي، يجب أن يلتقط اللاعبون الكرات الساقطة في المنطقة الخاصة بهم لتمرير ها بأقصى سرعة إلى منطقة التمرير المقابلة . **سرعة الاستجابة إلى الإشارة أثناء التنقل بالكرة:** فرقين يتوزعون بالتساوي على نصفي الملعب (نادي في كل نصف ملعب) كل تلميذ يستحوذ على كرة، يبدأ التمرين بتحرك اللاعبين حسب إشارة المربي واتجاهها من خلال تنطيط الكرة باستمرار، يمكن من خلال تحرك اللاعبين أن يتبادلوا الكرات فيما بينهم من خلال التمرير و الاستلام عند إشارة المربي يتم التصويب على المرمى من خارج خط(الـ 6م)في وقت واحد واللاعب الذي يفشل في وضع الكرة في المرمى يخرج من اللعبة، يستمر الاداء في صورة منافسة بين الفريق لزمن(3 د) ويفوز الفريق الذي يحتفظ بأكبر عدد من اللاعبين داخل الملعب. *منافسة: مقابلة تطبيقية بين الفرق و النوادي.	1- يتسارع الفريقان في إرسال الكرات وتمريرها إلى منطقة المنافس. 2- يجب التأكيد على خروج التمريرة من مستوى الكتف مع رفع الكوع أثناء تمرير الكرة 3- عدم المبالغة في قوس طيران الكرة وخروجها في قوس مناسب. 4- تجنب المسك للزميل أثناء محاولة منعه من التقدم، السرعة في الأداء . 5-الرغبة في التفوق وعدم التردد. 6-التنافس بين الأفواج.
المرحلة الختامية	مراقبة النبض القلبي؛ وتيرة التنفس (العودة بالجسم للحالة الطبيعية). تقييم عمل الحصة مع القدرة على إبداء الرأي و احترام الرأي الآخر. التهيئة النفسية للحصة المقبلة.	تمرينات الاسترخاء+ تمديدات عضلية خفيفة. منـاقشـة عامـة؛ جمع الشخصيات الايجابية في الحصة قد التقيد بهم؛ نصيحة صحية سلوكية من طرف المربي: اهمال نظاراتك الطبية خجلا أو تهاونا أو خوفا من تلفها خلال الاحتكاكات بالممارسة الرياضية مع الأقران، والمراجعة الدورية لها عبر طبيب مختص (زجاج-هيكل) يؤدي الى ضعف النظر مع مرور الوقت وما يرافق كل هذا من اجهاد والتهابات موضعية، وإذا اردت يوما ما استعمال النظارة قد تصادف مشاكل للتكيف والتأقلم معها. ؛التهيئة الرياضية.	المشاركة الجماعية المنظمة في النقاش. تقديم الملاحظات بموضوعية وتقبل النقد. - تأكيد أصحاب الدور القادم في تحضير المعلومة الصحية الرياضية ومضمونها+التركيز على مركبات النصيحة وتدوينها في دفتر المادة بأسلوبه الخاص.

البرنامج التعليمي المقترح
المؤسسة: متوسطة عبد الحميد دوحيل -عين أولمان-
النشاط 1: الجري السريع **النشاط 2:** كرة اليد
الوحدة التعليمية: إدماجيه
المستوى: السنة الرابعة متوسط 17 / 29
الأستاذ: حزام عبد الرزاق
السنة الدراسية: 2024/2023

هدف الميدان البدني: التحدي والتعبير عن الذات عبر التنافس بأن يبدي المتعلم استيعاباً للمفاهيم المرتبطة بتحسين الصحة، والوقاية من الأمراض، والاضطرابات والتشوهات.
هدف الميدان الجماعي: يطبق المتعلم بفاعلية وإتقان خطط اللعب المختلفة بحملها عبر المنافسة الجماعية بتحمل مسؤولية لياقتهم الشخصية لتبني نمط حياة نشيط وصحي.

الصراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنشيط حركي تنفسي للدخول في ممارسة النشاط المشاركة الاجتماعية النشيطة. تسخين (عام+خاص).	عمل تحضيري بقيادة قائد الفريق بعد المنادات وتفقد جاهزية الممارسة للجميع: تقديم المعلومة الصحية الرياضية من تحضير المتعلم: قصد خفض الوزن لف البطن بالبلاستيك أو الجري بالبدلة البلاستيكية (الكاوي) لخفض الوزن (فكرة خاطئة) يضر بالكليتين بدجة كبيرة لان التعرق الزائد سيفقدك الماء والأملاح المعدنية وفقدان الوزن الذي تجده بعد الاستحمام ستعوضه بمجرد شرب الماء في الساعات المقبلة ومع مرور الوقت ستصاب بالإحباط والفشل.؛التهيئة الرياضية. إحضار بطاقة الفرض...بقيادة قائد الفوج؛ جري خفيف والتعاون على تنظيم المجموعة أثناء الجري +حركات الأعضاء السفلية والعلوية + القيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة لتنشيط الجو الاجتماعي داخل الفريق.	- استذكار مركبات ومحتوى المعلومة الصحية السابقة من طرف قائد الفوج بإشراك زملائه أصحاب الدور اليوم، بصوت مسموع تفاعلي وعلمي مع تقديم معلومة اليوم التي كلف بتحضيرها مع زملاء فوجه في (مدة180 ثا). المساهمة الجماعية في اختيار التمارين.
المرحلة التعليمية مرحلة التأمل	**النشاط 1:** - العمل على تحسين تقنيات الجري السريع التعرف على علامات وأعراض الأمراض غير المعدية، والأمراض المعدية وإجراءات الوقاية من الإصابات، وعلى أهمية حماية البيئة والدعوة إلى سلوكيات شخصية واجتماعية صحية.	**تمرين تتابع الشاخص: 02 نوادي** منقسمين الى 04 أرتال حسب الفرق على شكل قاطرة، صولجان او قمع كبير لكل فريق موضوع داخل الدائرة الصغيرة به (40م). يتنافس ذكور/ذكور، اناث/ اناث، من كل نادي يقف الفريق على شكل رتل خلف خط البداية، أمام كل فريق الشواخص المخصصة له عند الاشارة ينطلق اللاعب الأول الى الشواخص لإلتفافها واحدا تلو الاخر ثم الدوران حول العلم والعودة لأسقاطها مرة اخرى ثم يلمس الزميل التالي الذي يقوم بنفس الأداء السابق ويركض هو ليقف في أخر الرتل وتستمر المنافسة حتى آخر عضو من الفريق. يفوز الفريق الذي ينهي اولا . **تمرين أسقاط الشواخص:** يحدد خط البدء، على مسافة (3م) وللأمام يوضع أول شاخص وبين كل شاخص وآخر (3م) وعلى بعد (3م) من آخر شاخص يثبت العلم الخاص بالفريق ببعد (40م). يتنافس ذكور/ذكور، اناث/ اناث، من كل نادي يقف الفريق على شكل رتل خلف خط البداية، أمام كل فريق الشواخص المخصصة له عند الاشارة ينطلق اللاعب الأول الى الشواخص لإلتقاطها واحدا تلو الاخر ثم الدوران حول العلم والعودة لأسقاطها مرة اخرى ثم يلمس الزميل التالي الذي يقوم بنفس الأداء السابق ويركض هو ليقف في أخر الرتل وتستمر المنافسة حتى آخر عضو من الفريق. يفوز الفريق الذي ينهي اولا . **تمرين الركض المتعرج وارتداد حلقة:** يحدد على الملعب خط للبدء يثبت علم على بعد (4م) من خط البدء والثاني على بعد (6م) م و الثالث على بعد (8م) والرابع على بعد (40م). يتنافس ذكور/ذكور، اناث/ اناث، من كل نادي يقف كل فريق في رتل خلف خط البدء عند الاشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق للمرور بين الأعلام بدون لمسها والعودة الى رتله للمس زميله التالي والوقوف في نهاية الرتل وهذا حتى اخر لاعب . الفريق الفائز هو الذي ينهي التنافس اولا وبالطريقة الصحيحة. * سباق تطبيقي بين الفرق (4×4)- (30م)	1- ملاحقة المتسابق حتى خط الوصول في رواقي و عدم استعمال الخشونة أو العرقلة من أجل الفوز. 2- التنقل في المسلك المستقيم. 3- التنافس الشريف. 4- في حالة سقوط الشاخص بعد إيقافه يعود اللاعب مرة أخرى لتصحيح الوضع. 5- في حالة سقوط الراية وجب تصحيح الوضع وإيقافها. 6- وضعيات الانطلاق و كيفية الوصول في حالات التنافس على مسافات قصيرة.
المرحلة التعليمية مرحلة التأمل	**النشاط 2:** -إبراز قدرات التنظيم التكتيكي والعمل الفردي والجماعي مع تقييم العمل. - تنفيذ برنامج اللياقة البدنية استنادا إلى بيانات ووفقا للتدريب المناسب، ولمبادئ التغذية.	**تمرير الكرة الى مراكز محددة:** يقسم التلاميذ إلى مجموعات حسب النوادي، كل مجموعة مكونة من فريق مقسم لمجموعين من (4 تلاميذ) معهم كرة يقف اللاعبون في الأماكن المحددة لهم كما في الشكل، يبدأ التمرين بتمرير الكرة من اللاعب رقم 1 إلى 2 الذي يمرر إلى 3 ثم إلى 4 . يؤدي التمرين على هيئة منافسة بين المجموعتين لكل فريق وتفوز المجموعة التي تتمكن من التمرير أكبر عدد من التمريرات في زمن 3 دقائق، ثم التنافس بين النوادي. **تمرير الكرة الى اللاعب الغير المجاور في مراكز محددة :** يقسم التلاميذ حسب النوادي الى أربعة فرق التي تقسم لمجموعات كل مجموعة مكونة من(5 لاعبين) معهم كرة يقف اللاعبون في الأماكن المحددة لهم كما في الشكل. يبدأ التمرين بتمرير الكرة للاعب الغير مجاور التالي من ناحية اليمين بحسب عدد التمريرات لكل مجموعة والمجموعة التي حصلت على عدد أكبر من التمريرات في 3دقائق هي الفائزة، ثم التنافس بين الذكور والاناث، بتوقيت 02 دقائق. **تمرين تمرير الكرة الزميل والجري بأقصى سرعة:** يقسم التلاميذ إلى مجموعات حسب النوادي يقف أمام كل مجموعة تلميذ ويقف التلاميذ صف واحد خلف الخط يبدأ اللاعب(أ) المواجه للمجموعة للتمرير والاستلام مع رقم 1ثم 2ثم 3 الى آخر الصف رقم 6 . عند استلام رقم 2الكرة يجري بها ويأخذ مكان (أ) ثم يجري (أ) ليحل مكان 1 ويتحرك الصف خطوة للجانب، يستمر اللعب حتى يعود (أ) إلى مكانه الأصلي يحدد الفريق الفائز هو الذي يعود (أ) إلى مكانه الأصلي أولاً. *منافسة: مقابلة تطبيقية بين الفرق و النوادي.	1- التأكيد على العمل الجماعي المبني على الاستفادة من خبرات الجميع. 2-إدراك أوجه العمل المشترك كعمر تضيع الكرة في منطقته بل تحويلها إلى الهجوم. 3- تركيز النظر على حامل الكرة. 4- سرعة استقبال الكرة. 5-سرعة ودقة تمرير الكرة. 6- سرعة التعامل مع الكرة والتنقل للمرمى.
المرحلة الختامية	مراقبة النبض القلبي؛ وتيرة التنفس (العودة بالجسم للحالة الطبيعية). تقييم عمل الحصة مع القدرة على إبداء الرأي و احترام الرأي الآخر. التهيئة النفسية للحصة المقبلة.	قراءة النتائج و تدوينها على بطاقة الفرض؛ تمرينات الاسترخاء+ تمديدات عضلية خفيفة. منـاقشـة عامـة؛ جمع الشخصيات الايجابية في الحصة قد التقيد بهم؛ نصيحة صحية سلوكية من طرف المربي: عود جسمك على سكر الفركتوز(سكر الفواكه) عوض الأبيض مصدره الفاكهة الموسمية سريع الامتصاص للطاقة وصحي والكالسيوم لبناء العظام والحفاظ على قوتها، يحتاج قلبك وعضلاتك وأعصابك أيضا إلى الكالسيوم ليعملوا بشكل صحيح، مصدره الألبان، مثل الجبن والحليب والزبادي الخضراوات الورقية الخضراء الداكنة الحبوب الكاملة.؛التهيئة الرياضية.	المشاركة الجماعية المنظمة في النقاش. تقديم الملاحظات بموضوعية وتقبل النقد. - تأكيد أصحاب الدور القادم في تحضير المعلومة الصحية الرياضية ومضمونها+التركيز على مركبات النصيحة وتدوينها في دفتر المادة بأسلوبه الخاص.

قائمة الملاحق



البرنامج التعليمي المقترح

الوحدة التعليمية: 05

المستوى: السنة الرابعة متوسط 19 / 29
الأستاذ: حزام عبد الرزاق
السنة الدراسية: 2024/2023

الموسسة: متوسطة عبد الحميد دوحيل -عين أولمان-
النشاط 1: الجري السريع **النشاط 2:** كرة اليد
هدف الميدان البدني: تقلد الأدوار في التنظيم والتسيير بإظهار القيادة في وضع قواعد وممارسات وإجراءات السلامة لتجنب الإصابات الرياضية عبر ممارسة سلوكيات آمنة.
هدف الميدان الجماعي: أن يظهر المتعلم سلوكاً شخصياً واجتماعاً مسؤولاً يحترم الـذات والآخرين في أماكن النشاط الرياضي بتعزيز التنافس الشريف وحب التفوق.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	أن يقوم بتحضير نفسي وبدني عام. أن يعمل على تنشيط عناصر التنفيذ. تسخين (عام+خاص).	عمل تحضيري بقيادة قائد الفريق بعد المنادات وتفقد جاهزية الممارسة للجميع: تقديم المعلومة الصحية الرياضية من تحضير المتعلم: التعب خلال الممارسة الرياضية هو إنذار من الجسم بوجود نقص في أحد العناصر التالية: النوم، الأكسجين، السوائل، العناصر الغذائية أو شدة التمارين؛ من علاماته عياء تام للجسم، خفقان عنيف للقلب، شحوب الوجه، دوار خفيف، رعشة في اليدين، قيئ، احمرار العينين، عدم انتظام في وتيرة التنفس، وجب التوقف والاسترجاع. :التهيئة الرياضية. بقيادة قائد الفوج؛ جري خفيف والتعاون على تنظيم المجموعة أثناء الجري +حركات الأعضاء السفلية والعلوية + القيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة لتنشيط الجو الاجتماعي داخل الفريق.	- استذكار مركبات ومحتوى المعلومة الصحية السابقة من طرف قائد الفوج بإشراك زملائه أصحاب الدور اليوم، بصوت مسموع تفاعلي وعلمي مع تقديم معلومة اليوم التي كلف بتحضيرها مع زملاء فوجه في (مدة180 ثا). التحضير بمساعدة التلاميذ وقدرة المخاطبة.
المرحلة التعليمية مرحلة التأمل	النشاط 1: - العمل على تحسين تقنيات الجري والتوافق الحركي. - تقييم إستراتيجيات للتحكم في التوتر والسعي إلى المساعدة لحل الاضطرابات. واستخدام إستراتيجيات فعالة للتواصل من أجل حل المشاكل وتحسين الصحة العاطفية للذات وللآخرين.	تمرين الأرقام: يقسم التلاميذ إلى ناديين بفقان صفين متقابلين المسافة بينهما (25م) يحفظ ويحمل كل لاعب رقم معين له مقابل في الفريق الاخر عند المناداة على رقم معين مثل (6) ويخرج رقم (6) من فريق متجه نحو الفريق الاخر يرفع لاعبي كل نادي اليدين أماما وهنا يقوم المتناقص بالتقاء احد اللاعبين ويضرب يداه ثم العودة مسرعا نحو جهة فريقه ويحاول اللاعب الذي مسه يداه بملاحقة هذا المناقض فاذا استطاع ان يلحق به احتسبه لفريقه نقطة واذا استطاع المناقض الوصول الى مكانه احتسبه له نقطة. تكرر بقية الأرقام نكرر واناث يمكن المناداة على رقمين في نفس الوقت – النادي الفائز هو الذي يحرز أكثر عدد من النقاط.	تمرين جلب الأدوات: عند سماع الاشارة ينطلق اللاعبون من خط الانطلاق نحو خط النهاية لمسافة (30م) لحصول كل منهم على احدى الحاجيات المنثورة على خط النهاية (قنينة – ساعة – صحن – كرة ... قمع الخ) موضوعة على خط ذا الزاوية عما ان عدد الأشياء أقل دائما بواحد عن عدد اللاعبين وعليه فسيكون أحد اللاعبين بدون حاجة وفي كل مرة سيعود أحد اللاعبين فاضي اليدين فيستبعد ثم تعاد اللعبة، يمكن أن تكون الحاجيات أقل من عدد اللاعبين أكثر من حاجة ، يمكن زيادة او نقصان المسافة بين البداية والنهاية. اللاعب الذي يستطيع أن يبقى اخر الفريق هو الفائز أو قد يكون فائزين اثنين.	تمرين الركض الزكراكي: خمسة أقماع توضع أربعة أقماع منها في الأربعة أركان من المربع خلفها أرتال التلاميذ لكل فريق أما القمع الخامس فيوضع في منتصف المربع، يقف اللاعب الأول من كل قاطرة في الركن الأيمن القريب عند سماع الاشارة يبدأ الركض يمر على يسار القمع الأوسط ثم يمر خارج القمع البعيد الأمامي الأيمن ويعتبر اتجاه الركض نحو القمع الأمامي الأيسر ليمر من خارجه ثم الركض نحو القمع الأوسط ليمر من يساره ثم الركض في اتجاه القمع الثالث للمرور من حوله ومن خارجه ثم يعود الى الوضع الابتدائي اللاعب الذي يعود أولا يحتسب لفريقه نقطة والفريق الذي يحصل على اكبر عدد من النقط يكون الفائز . * سباق تطبيقي بين الفرق (4×4)- (30م)	1- التركيز على عمل الأطراف العلوية والسفلية بشكلها الصحيح. 2- سرعة رد الفعل ومحاولة التدارك التنبيه على عدم عرقلة الزميل. 3- عمل متكرر بتبادل الأدوار و المهام. 4- التقيد بالجانب التقني للمرين. 5- تفعيل دور قادة الأفواج في التذكير بالنتائج. 6- تذكير دور قادة الأفواج في التنظيم والتسيير.
	النشاط 2: - تعلم تقدير مسارات الكرة وسرعتها؛ التمرير في الوقت المناسب للاعب المناسب ومعرفة دوره الفعال في بناء اللعب، - تقييم مشاكل الأداء الشخصي، وتنفيذ برنامج التوعية لحماية الأفراد الأقل قدرة جسديا	تمرين الصيد بالمس: ينقسم اللاعبون الى ناديين (نصف ملعب للذكور والآخر للإناث) نادي لديه الكرة والاخر ينتشر في الساحة تبدأ اللعبة بأن ينتقل النادي الكرة فيما بينهم ويحاول صيد لاعبي النادي الاخر بأن يمس اللاعب بالكرة دون أن يرميها نحو اللاعب لكل فريق (1) وثم يبدل الأداء أي الناديين يحصل على أكبر عدد من الصيد هو الفائز. اللاعب الذي يمس يخرج خارج الملعب عدم طب الكرة أو السير فيها أكثر من ثلاث خطوات أو الاحتفاظ بالكرة أكثر من (3) ثواني.	تمرين التصويب على الكرة الطيبة: نادي في كل جهة ملعب، يقف أربع مهاجمين على خط (الـ 4) ولاعب ممرر ثابت بجانبه حيز للكرات الكرات داخل منطقة الرمي و يقف ثلاث مدافعين لقطع التمريرات، توضع كرة طبية أمام الممرر للتصويب عليها ومحاولة إصابتها أو دخول الكرة المرمى، يحاول المدافعون قطع الكرة الممررة، يبدأ التمرين على هيئة مناقسة على نصفي الملعب و يفوز الفريق الذي يتمكن من إصابة الكرة الطبية نقطتين، ادخال الكرة للممرمي فقط نقطة واحدة.	تمرين التصويب على الحاجز: يوضع حاجزين داخل دائرة في كل نصف ملعب، يستخدموا كممرمى ويقف حارس الممرمى أمام كل حاجز داخل الدائرة كما هو واضح من الشكل. يقسم اللاعبون إلى ناديين متنافسين بالفرق، كل فريق يتكون من عدد لاعبيه وحارس مرمى. تبدأ المنافسة بين الفريقين مع تطبيق بعض القواعد التعليمية مثلا: التمرير المباشر دون قوس، ممنوع عمل تنطيط باستمرار، يسمح بعمل تنطيط للكرة بشرط أن ينخطى المهاجم بحركة خداعية، يستخدم الحاجز كممرمى يتم التصويب عليه، الدفاع يتم بالملازمة في كل الملعب. *منافسة: مقابلة تطبيقية بين الفرق و النوادي.	1- السيطرة على الكرة 2- عدم التخوف أو التردد أثناء تمرير أو استقبال الكرة، مع توقع موقعها الصحيح. 3- التمرير يكون في اتجاه الزميل،قوة ودقة لازمة. 5 - مراقبة اتجاه الكرة والتنقل قبل وصولها. 6- التحكم في الكرة والتصويب. (المشاركة الجماعية مع التصويب بالدقة والقوة اللازمة للتهديف).
الختامية	مراقبة النبض القلبي؛ وتيرة التنفس (العودة بالجسم للحالة الطبيعية). تقييم عمل الحصة مع القدرة على إبداء الرأي و احترام الرأي الأخر. التهيئة النفسية للحصة المقبلة.	تمرينات الاسترخاء+ تمديدات عضلية خفيفة. مناقشة عامة؛ جمع الوسائل؛ مدح الشخصيات الإيجابية في الحصة قد النقد بهم؛ نصيحة صحية سلوكية من طرف المربي: أضرار استخدام سماعات الأذن المتعرض للضجيج وللأصوات المرتفعة لفترات طويلة يؤذي الخلايا المشعرة، ويكون ضررها تراجعيا، لكنه يصبح مع الوقت ضررا دائما، خاصة أثناء ممارسة الرياضة والتعرق لأننا إلى أن الضرر الذي يلحق الأذن الباطنية، يصبح دائما مع الوقت، مما يسبب نقص "سمع حس عصبي" دائم، وغير قابل للعلاج. :التهيئة الرياضية.	المشاركة الجماعية المنظمة في النقاش. تقديم الملاحظات بموضوعية وتقبل النقد. - تأكيد اصحاب الدور القادم في تحضير المعلومة الصحية الرياضية ومضمونها+التركيز على مركبات النصيحة وتدوينها في دفتر المادة بأسلوبه الخاص.

قائمة الملاحق

البرنامج التعليمي المقترح — **الوحدة التعليمية: 06** — **المستوى:** السنة الرابعة متوسط 22 / 29

المؤسسة: متوسطة عبد الحميد دوحيل -عين أولمان- **الأستاذ:** حزام عبد الرزاق

النشاط 1: الجري السريع **النشاط 2:** كرة اليد **السنة الدراسية: 2024/2023**

هدف الميدان البدني: قدرة المتعلم في الحفاظ على المجهود البدني خلال الممارسة وتوفير الحاجيات الطاقوية للاسترجاع بعد الممارسة الرياضية مع كفاءته في الوصول إلى المعلومات والمنتجات والخدمات الصحية الموثوقة.

هدف الميدان الجماعي: التحلي بالروح الرياضية والتحكم في التصرفات بأن يظهر المتعلم فهما وتقبلا واحتراما للاختلافات بين الأقران في أماكن النشاط الرياضي وخلال المنافسة.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	أن يعمل على تنشيط عناصر التنفيذ خلال أداء النشاط الاحمالي؛ مع قياس النبض بعد تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي. تسخين (عام+خاص).	عمل تحضيري بقيادة قائد الفريق بعد المنادات وتفقد جاهزية الممارسة للجميع: تقديم المعلومة الصحية الرياضية من تحضير المتعلم: العودة لممارسة التمارين الرياضية بعد الانقطاع بسبب بعض الالام الطفيفة جراء المجهود المسلط على العضلات لتمزقات مجهرية لخيوط الاكتين والميوزين، يمكن أن يجعل العضلات مؤلمة لأيام حتى الاستشفاء ولا علاقة لتراكم حمض اللبن فيها، هذه التغيرات جميعها تعد طبيعية وصحية وترفع من مستوى اللياقة للجسم. التحية الرياضية. بقيادة قائد الفوج؛ جري خفيف والتعاون على تنظيم المجموعة أثناء الجري +حركات الأعضاء السفلية والعلوية + القيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة لتنشيط الجو الاجتماعي داخل الفريق.	- استذكار مركبات ومحتوى المعلومة الصحية السابقة من طرف قائد الفوج بإشراك زملائه أصحاب الدور اليوم، بصوت مسموع تفاعلي وعلمي مع تقديم معلومة اليوم التي كلف بتحضيرها مع زملاء فوجه في (مدة180 ثا). اختيار التمارين المناسبة للتحضير.
المرحلة التعلمية النشاط 1: - قطع مسافة في اقل وقت عن طريق التنافس مع الآخرين. - تحديد وتقييم مصادر المعلومات المتعلقة بالصحة والتغذية وتقييم تأثير السياق الاجتماعي على القيم الشخصية والسلوكيات.	تمرين أعرف جسمك: قطع كارتونية رسمت عليها أجزاء جسم الانسان مختلفة (الدماغ، الرئة، الأمعاء، القلب، المعدة، الكلية...الخ) يقسم اللاعبون الى فريقين ويوضع أمام كل فريق وعلى بعد (25م) صندوق توضع فيه أجزاء جسم الانسان المرسومة على القطع الكارتونية، وعند الاشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق ليبحث بسرعة في الصندوق الخاص به جزء من أجزاء جسم الانسان ليأخذه كصورة ويركض به مسرعا باتجاه ورقة مقوى كبيرة وضعت في الاتجاه المعاكس ويلصق هذا الجزء عليها مكان التسمية ليعود راكضا باتجاه الرتل الخاص بفريقه ليقف خلفهم، أمام اللاعب الثاني من كل رتل فيكون مهيأ للانطلاق مع اشارة المعلم ايضا ليبحث عن الجزء الثاني لجسم الانسان ويكمل ما قام به اللاعب الأول بوضعه على التسمية الصحيحة، الفريق الفائز هو الذي يشكل أجزاء جسم الانسان أسرع أولا بالتسمية الصحيحة وبصورة صحيحة بأقل أخطاء. تمرين أجهزة جسمي: قطع كارتونية رسمت عليها أجهزة جسم الانسان الحيوية (الرئتين، القلب، الدم، الأمعاء، المخ، الكلية...الخ) يقسم اللاعبون الى فريقين ويوضع أمام كل فريق وعلى بعد (25م) صندوق توضع فيه صور لأجهزة جسم الانسان المرسومة على القطع الكارتونية، وعند الاشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق ليبحث بسرعة في الصندوق الخاص به جزء من أجزاء جسم الانسان ليأخذه كصورة ويركض مسرعا به باتجاه ورقة مقوى كبيرة وضعت في الاتجاه المعاكس ويلصق هذا الجزء عليها مكان دور هذا الجهاز ليعود راكضا باتجاه الرتل الخاص بفريقه ليقف خلفهم، أمام اللاعب الثاني من كل رتل فيكون مهيأ للانطلاق مع اشارة المعلم ايضا ليبحث عن الجهاز الثاني من جسم الانسان ويكمل ما قام به اللاعب الأول بوضعه على دوره في الجسم، الفريق الفائز هو الذي يشكل أجهزة جسم الانسان أسرع أولا وفق دورها بالجسم وبصورة صحيحة في آخر التمرينين يقدم المربي تسمية الاعضاء وصورها، يشرح باجاز دور كل جهاز في الجسم من نقل وامتصاص وتنفس وغيرها.	تمرين غذائي الميهار : حلقة تغلف بالورق تعلق بحبل على مرمى كرة اليد مقسمة الى عدة أقسام مرقمة كتب عليها مركبات الأغذية، بروتين، كربوهيدرات، الياف ...الخ تحتاج الى قطع كارتونية صغيرة تكتب عليها مجموعة من نماذج الغذاء كالأرز، الجوز، البرتقال ...الخ موسومة برقم يمثل المفتاح، وتوزع في صندوقين كارتونيين توضع أمام كل فريق، على شكل منافسة تصفوية، فريق من كل نادي يقف كل نادي على شكل رتل وعلى بعد (25م) من الحلقة الدائرية والصندوق الكارتوني وعند الاشارة من قبل المربي بالصافرة ينطلق اللاعب الأول ليبحث عن القطعة رقم (1) في الصندوق والتي يجب أن يتطابق رقمها بمركبات ما موجود في اللوحة الدائرية المعلقة أمام الفريقين وبوجودها يضعها اللاعب في مكانه المماثل الموجود في الحلقة الدائرية ليعود بسرعة الى خلف الرتل الخاص بفريقه لينطلق اللاعب التالي من كل فريق ليبحث عن القطعة رقم (2) وهكذا الفريق الفائز هو الذي يكمل الحلقة الدائرية بأكملها أسرع أولا، بعد التصفيات في اخر المنافسة قائد الفوج الفائز يقدم شفويا نماذج المغذيات ومركباتها حسب الترقيم وما دون على الحلقة على زملائه. (مسمار لصق الصور على خط المرمى)  
مرحلة التأمل النشاط 2: - قدرة نقل الكرة من منطقة إلى أخرى مع التصويب. - البدء في تأييد أسلوب حياة صحي للذات وللآخرين.	تمرين استلام الكرة و التصويب على المرمى: في أربعة زوايا للملعب، يتواجد لاعبون لكل فريق على هيئة قطار في مركز الجناحين الأيسر والأيمن ويقف لاعب في مركز الظهير الأيسر آخر في الظهير الايمن للفوج الاخر بجانب حيز كرات التدريب يستلم الجناح من الظهير ويدخل للتصويب على المرمى يمكن أداء التمرين في صورة منافسة بين النادبين في كلا نصفي الملعب والفريق الذي يفوز هو الذي يتمكن من إحراز أكبر عدد من الأهداف في ثلاث دورات للتصويب.	تمرين استلام الكرة واللف حول العلامة مع التصويب: على نصفي الملعب، يقف اللاعبون في مركز الجناح الأيسر كل لاعب معه كرة تدريب، يقف لاعب ممرر في مركز الظهير الأيسر و لاعب مركز صانع ألعاب توضع علامة على خط (الـ 6م) تحت مركز الظهير الايمن ، يمرر لاعب. الجناح الايسر للجناح الأيسر الذي بدوره يمرر لصانع الألعاب بعد تمرير الجناح يقطع بالجري على خط (الـ 6م) ويستلم ثم يلف من حول العلامة ويدخل للتصويب، يؤدي التمرين على هيئة منافسة بين النادبين على نصفي الملعب ويفوز الفريق الذي ينهي الأداء أولا مع إحراز أكبر عدد من الأهداف .	التصويب على المرمى بعد الخداع : على نصفي الملعب الفرق على شكل أرتال بعد كل محاولة يتقدم لاعبان مهاجمان ضد لاعبان مدافعان يتم تغيير هما بعد فشل صدهما للهجمة، يقوم الجناح بحركة خداعية ثم التمرير للاعب الدائرة الذي يصوب على المرمى كما مبين في الشكل، يؤدي التمرين على هيئة منافسة بين فريقين لكل نادي والفريق الذي ينهي في أقل وقت بأكل أهداف هو الفريق الفائز. *منافسة: مقابلة تطبيقية بين الفرق و النوادي.	1- الوضع الصحيح لمساحة اليد على الكرة لتغيير مسارها أو التقدم بها. 2-الاستجابة السريعة لعناصر الفوج على التناوب والتنقل. 3- تجنب المشي بالكرة أو إعاقة عمل الزملاء. 4- المراوغة الجسمية والخداع. 5- التصويب على المرمى بدقة وكفاءة. 6- السرعة والفعالية في الأداء.
المرحلة الختامية	مراقبة النبض القلبي؛ وتيرة التنفس (العودة بالجسم للحالة الطبيعية). تقييم عمل الحصة مع القدرة على إبداء الرأي و احترام الرأي الأخر. التهيئة النفسية للحصة المقبلة.	تمرينات الاسترخاء+ تمديدات عضلية خفيفة. مناقشة عامة؛ جمع الوسائل؛ مدح الشخصيات الايجابية في الحصة قد التقيد بهم؛ نصيحة صحية سلوكية من طرف المربي: يحتوي الشيبس محبوب الجميع على سعرات حرارية عالية مما تتسبب في حدوث السمنة المفرطة وعدم استجابة خلايا الجسم للانسولين، يحتوي على نسبة عالية من الدهون المهدرجة والتي تزيد من نسبة الإصابة بأمراض القلب بسبب زيادة مستوى الكوليسترول الإجمالية، كما يحتوي على مواد مُسرطنة مثل مادة الأكريلاميد والملونات والمواد الحافظة الغير صحية، يسبب أمراض المعدة وضعف المناعة وسد الشهية. التحية الرياضية.	المشاركة الجماعية المنظمة في النقاش. تقديم الملاحظات بموضوعية وتقبل النقد. - تأكيد أصحاب الدور القادم في تحضير المعلومة الصحية الرياضية ومضمونها+التركيز على مركبات التصحة وتدوينها في دفتر المادة بأسلوبه الخاص.

البرنامج التعليمي المقترح — **الوحدة التعليمية: 07** — **المستوى:** السنة الرابعة متوسط 21 / 29

المؤسسة: متوسطة عبد الحميد دوحيل -عين أولمان- **الأستاذ:** حزام عبد الرزاق

النشاط 1: الجري السريع **النشاط 2:** كرة اليد **السنة الدراسية: 2024/2023**

هدف الميدان البدني: أن يطور ويطبق المتعلم مهاراته الحركية للمشاركة المنتجة في النشاطات التعاونية والتنافسية ضمن المجموعات مبرزاً تأثير العوامل الخارجية في توفير معلومات صحية موثوقة والقدرة على الوصول إليها.

هدف الميدان الجماعي: أن يتمكن المتعلم من امتلاك مهارات احترام الذات وتوظيفها في القيادية و التواصل الإيجابي مع الآخرين.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنشيط حركي تنفسي للدخول في ممارسة النشاط المشاركة الاجتماعية النشيطة. تسخين (عام+خاص).	عمل تحضيري بقيادة قائد الفريق بعد المنادات وتفقد جاهزية الممارسة للجميع: تقديم المعلومة الصحية الرياضية من تحضير المتعلم: العالم الرقمي مع التقدم الرقمي أصبح هناك الكثير من تطبيقات اللياقة البدنية المجانية المفيدة للاستعمال والقياس عبر الهواتف الذكية من أفضلها: Nike+ Training Club ، Personal Fitness Coach لتدريبات اللياقة البدنية تطبيق: Map My Fitness لتتبع عوامل اللياقة البدنية تطبيق: Freeletics لتمرينات رياضية للمبتدئين والرياضين تطبيق: MyFitnessPal – Calorie Counter لحساب السعرات الحرارية والوزن. التحية الرياضية. بقيادة قائد الفوج؛ جري خفيف والتعاون على تنظيم المجموعة أثناء الجري +حركات الأعضاء السفلية والعلوية + القيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة لتنشيط الجو الاجتماعي داخل الفريق.	- استذكار مركبات ومحتوى المعلومة الصحية السابقة من طرف قائد الفوج بإشراك زملائه أصحاب الدور اليوم، بصوت مسموع تفاعلي وعلمي مع تقديم معلومة اليوم التي كلف بتحضيرها مع زملاء فوجه في (مدة180 ثا). العمل بجد وفق الحركات المختارة كما ونوعا.
المرحلة التعلمية النشاط 1: - التنقل بسرعة باستعمال الأطراف العلوية. - البدء في التوصل إلى معلومات متعلقة بالمنتجات والخدمات الصحية وفهم كيف يمكن أن تؤثر العوامل الخارجية مثل: الإنترنت، وسائل الإعلام، الدعايات التجارية ، على موثوقية المعلومات التي يتم الحصول عليها.	تمرين صيد السمك: ناديين يمثل أحدهما الشبكة والاخر السمك يشكل على الملعب خطان متوازيان بطول (10م) بينهما مسافة (3م) تقريبا، كل فريق خلف خط من الخطين ، عند سماع الاشارة يحاول فريق السمك الوصول الى خط الخصم المواجه بينما يحاول فريق الشبكة مسك أكبر عدد من السمك بالدوران حوله وهم متشابكي الأيدي ، حيث يحاول السمك الهروب بالخروج من جانبي الشبكة ويكون غير مسموح لهم بالمرور من أسفل الأيدي المتشابكة أو من خارج حدود منطقة اللعب، ويكون السمك الموجود بداخل الشبكة بعد غلق طرفيها يصبح أعضاء في فريق الشبكة ، ثم يعود الفريقان الى أماكنهما ويكرر اللعب ويبدل الفريقان العمل عندما تمسك الشبكة جميع لاعبي فريق السمك، حسب الوقت أيهما يستطيع صيد السمك بالكامل بأقل وقت يعتبر فائز.	- تمرين السلاسل: يقسم اللاعبون الى فريقين (نادي في كل نصف ملعب) ويقوم كل لاعب بمسك اللاعب امامه من الوسط تبدأ اللعبة بأن يقوم اللاعب الأول من كل فرقة بمحاولة التحرك ومسك اللاعب الأخير من الفرقة الأخرى ، وبنفس الوقت يقوم اللاعب الأول من الفرقة الأخرى بنفس العمل ، واجب أعضاء الفريق الانتقال وهم متماسكون خلف قائد الفرقة ، من يمسك آخر لاعب ينظم الى الفرقة التي مسكته نهاية اللعبة أي الفريقين أكثر عدد هو الفائز المنافسة تكون بين فرق النوادي (تصفيات) وتحدد بوقت (3د).	تمرين اجتياز الاطواق: يتناقس فريقان من نفس النادي، ثم بين مختلف النوادي (ذكور/اناث) لتحديد احسن فوج بين النوادي، يحدد خط للبدء ويوضع الطوق الأول على مسافة عشرة أمتار من خط البدء ، أما المسافة بين طوق وآخر فتكون متر واحد ، يقف اللاعبون برتلين على خط البدء ، وعند الاشارة ينطلق اللاعب الأول من كل رتل باتجاه الأطواق ، ويجب أن تمس قدم اللاعب الأرض داخل الأطواق فقط (الذهاب برجلين مضمومتين والإياب برجل واحدة)، ثم يعود ليلمس زميله الذي سيؤدي نفس العملية وتستمر اللعبة حتى آخر لاعب والفريق الذي يصل أولا يعتبر فائزا. * سباق تطبيقي بين الفرق (4×4)- (30م)
مرحلة التأمل النشاط 2: - التخلص من المراقبة وخلق مكان مناسب لاستقبال الكرة؛ - التعبير عن العواطف كوسائل للتعبير عن الاحتياجات الشخصية، وتحديد النزاعات المحتملة.	تمرين الكرة الدائرة: منافسة بين تقاطع فرق النوادي، يقف جميع اللاعبين في دائرة واحدة محددة بصحون ومواجهين منتصفها، كل فريق في نصف ملعب، ويبعد كل لاعب عن الآخر مسافة من متر الى مترين ، تمرر الكرة من لاعب لآخر حول الدائرة ، يمكن اضافة كرات أخرى، وكلما تمرر على التوالي حول الدائرة الى أن تصل الى خمس أو ست كرات تمرر بسرعة ودقة، وعندما يفقد لاعب ما السيطرة والتركيز في استلام الكرة يسقوطها منه فانه تحتسب نقطة ضد فريقه، وفي نهاية المدة الزمنية المحددة فأن الفريق الأقل نقاطا يكون هو الفائز.	تمرين سرعة الاستجابة إلى الاشارة أثناء التنقل ودقة التصويب على هدف متحرك: يقسم اللاعبون إلى فريقين منتصفهما، على شكل فريقين في صف ملعب، ويبعد كل لاعب عن الآخر مسافة من متر الى مترين ، تمرر الكرة من لاعب لآخر حول الدائرة ، يمكن اضافة كرات أخرى، وكلما تمرر على التوالي حول الدائرة الى أن تصل الى خمس أو ست كرات تمرر بسرعة ودقة، وعندما يفقد لاعب ما السيطرة والتركيز في استلام الكرة يسقوطها منه فانه تحتسب نقطة ضد فريقه، وفي نهاية المدة الزمنية المحددة فأن الفريق الأقل نقاطا يكون هو الفائز.	تمرين اصابة الهدف المتحرك: يقسم اللاعبون إلى فريقين من ناديين مختلفين(الذكور يمين الملعب والاناث على يسار الملعب) يصطف كل فريق على الخط الجانب أحد الفريقين كل لاعب في يده كرة يد للتدريب خفيفة، يبدأ التمرين بجري أحد اللاعبين على طول الملعب يقوم الفريق المستحوذ على الكرة بالتصويب على اللاعب المتحرك على مسافة (10م)، يفوز الفريق الذي يتمكن أفراده من إصابة الهدف المتحرك أكبر عدد من المرات يتبادل الفريقين التصويب على الهدف المتحرك. *منافسة: مقابلة تطبيقية بين الفرق و النوادي.	1- سرعة التمرير.سرعة الاستقبال. التركيز على الكرة واستقبالها وتوقع مسارها. 2- لعب الهجومي والقذف من مختلف المواقع. 3-تسلسل وتنسيق العمل من فوج إلى آخر دون انقطاع. 4- تقدم اللاعبين الآخرين بسرعة بدون إنتضار وصول الكرة إليهم . 5- التنسيق والانسجام بين أعضاء الفوج و المساهمة الجماعية في تحقيق الفوز . 6- التصويب الدقيق.
المرحلة الختامية	مراقبة النبض القلبي؛ وتيرة التنفس (العودة بالجسم للحالة الطبيعية). تقييم عمل الحصة مع القدرة على إبداء الرأي و احترام الرأي الأخر. التهيئة النفسية للحصة المقبلة.	تمرينات الاسترخاء+ تمديدات عضلية خفيفة. مناقشة عامة؛ جمع الوسائل؛ مدح الشخصيات الايجابية في الحصة قد التقيد بهم؛ نصيحة صحية سلوكية من طرف المربي: يؤدي الإفراط في استخدام جل الشعر بشكل يومي ومتكرر وبلا عقلانية وتنظيف الشعر منه بعد كل عملية يغسول الى انسداد بصيلات الشعر ومسام الجلد مما قد يؤدي إلى تساقطه، وضعف في جذور الشعر، ومنع نموه بشكل صحي، وتراكم الخلايا الميتة مما يسبب الحكة والتهيج، ذلك لاحتوائه على البيروكسيد (Peroxide) والأمونيا (Ammonia). استعمه بعقلانية وبنوعية جيدة مراقبة مخبريا أو اترك شعرك طبيعي ،التحية الرياضية.	المشاركة الجماعية المنظمة في النقاش. تقديم الملاحظات بموضوعية وتقبل النقد. - تأكيد أصحاب الدور القادم في تحضير المعلومة الصحية الرياضية ومضمونها+التركيز على مركبات التصحة وتدوينها في دفتر المادة بأسلوبه الخاص.

البرنامج التعليمي المقترح — **الوحدة التعليمية: إدماجيه** — **المستوى:** السنة الرابعة متوسط — 24 / 29

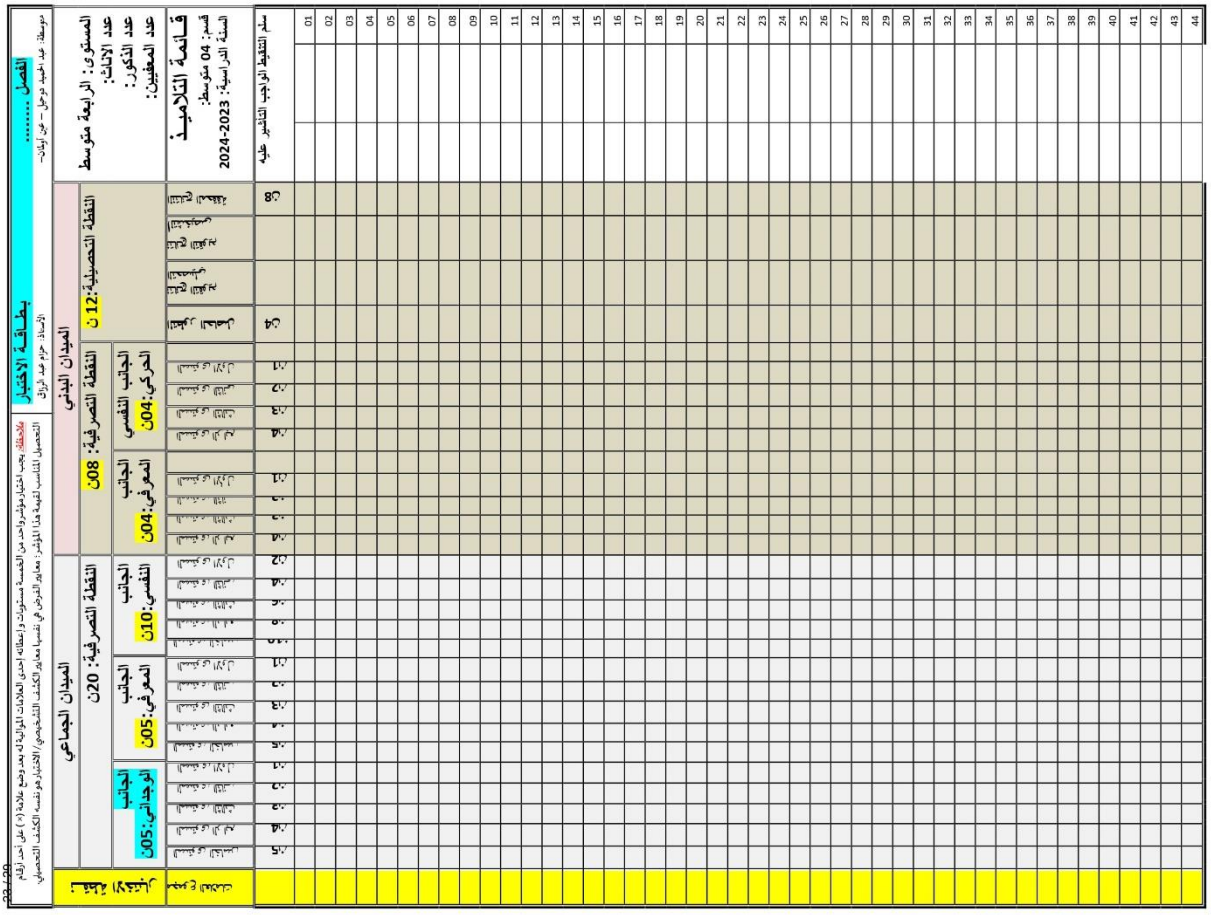
المؤسسة: متوسطة عبد الحميد دوحيل -عين أولمان- **الأستاذ:** حزام عبد الرزاق

النشاط 1: الجري السريع **النشاط 2:** كرة اليد **السنة الدراسية: 2024/2023**

هدف الميدان البدني: أن يستخدم المتعلم مصادر متنوعة (الذات والزميل والمعلم والتكنولوجيا) لاقتراح تحسينات على الاتجاه و الأداء الحركي للذات وللآخرين خلال المنافسة مع استخدام مهارات اتخاذ القرار لتعزيز الصحة.

هدف الميدان الجماعي: أن يتمكن المتعلم من استخدام مهارات حل النزاعات وكبح التوترات والمشاركة في النشاط البدني للمرح والمتعة مع جميع الأقران، بالرغم من الفروق الفردية.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	أن يقوم بتحضير عمل الجسم من خلال عمل احمائي مكلف ونشيط. تسخين (عام+خاص). مراقبة النبض القلبي.	عمل تحضيري بقيادة قائد الفريق بعد المنادات وتفقد جاهزية الممارسة للجميع: **تقديم المعلومة الصحية الرياضية من تحضير المتعلم:** تستطيع ممارسة الرياضة اذا كنت مصابا بنزلة برد عادية وليست حمى مأثرة فالتمارين الرياضية قد تساعد في الشعور بالتحسن عن طريق فتح الممرات الأنفية وتخفيف احتقان الأنف خلال ارتفاع وتيرة الشهيق والزفير ، الممارسة الرياضية لتنشيط الدورة الدموية ومناعة أكبر وسرعة استشفاء عالية. "التحية الرياضية". احضار بطاقة الاختبار...بقيادة قائد الفوج؛ جري خفيف والتعاون على تنظيم المجموعة أثناء الجري +حركات الأعضاء السفلية والعلوية + القيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة لتنشيط الجو الاجتماعي داخل الفريق.	- استذكار مركبات ومحتوى المعلومة الصحية السابقة من طرف قائد الفوج بإشراك زملائه أصحاب الدور اليوم، بصوت مسموع تفاعلي وعلمي مع تقديم معلومة اليوم التي كلف بتحضيرها مع زملاء فوجه في (مدة180 ثا). اعطاء ارقام صحيحة فيما يخص النبض.
المرحلة التعليمية	**النشاط 1:** - تطبيق مهارات الجري السريع؛ تنمية الرغبة في التنافس وتحدي الزمن والزميل. تحديد مصادر جديرة بالثقة فيما يتعلق بالمعلومات عن الصحة والتغذية، والبدء في تحديد الأهداف واتخاذ القرارات الشخصية لتعزيز الصحة.	**تمرين بناء الهرم:** تقسم النوادي الى فرق متساوية العدد تقف الفرق بأرتال متوازية، عند البدء ينطلق اللاعب الأول من كل فرقة ليأخذ أحد غطاء مشروبات الملونة على أربعة ألوان (يخصص لون لكل فريق) تجلب من المطعم بعد حملة تنظيف للبيئة ترقم بقلم بعدد أعضاء الفريق؛ ليضعها في مكان أمام الفرقة ببعد (30م) عن الفرقة ثم يعود الى الفرقة لينطلق اللاعب الثاني ليضع القطعة الثانية مجاور الأولى (حسب تسلسل الأرقام ولون الغطاء المخصص للفريق) وهكذا الى أن يكمل أعضاء الفرقة وضع القطع ليصبح شكلها كل الهرم بعد ان كانت مبعثرة من حيث الأرقام والألوان، ثم يعود مسرع الى الفرقة ومن ينهي السباق أولا هو الفريق الفائز ، منافسة بين النوادي لتحديد الفريق الفائز.	**تمرين أضمن مكانك:** يتنافس فريقين (من ناديين مختلفين) متقابلين المسافة بينهما (20م) ويقف كل لاعب وسط طوق أو حلقة ومقابلة لاعب للاعب، وعند سماع الإشارة بأنواعها من المربي سمعية او بصرية ينطلق لاعبي كل فريق ليحتل دائرة اللاعب المقابل كل لاعب يصل الى دائرة المقابل يحصل على نقطة، الفريق الفائز هو الذي يحصل على مجموع نقاط أكثر ، بعد ذلك يكون الانتقال لاعب مقابل لاعب حسب الأرقام، وكذلك زيادة المسافة بين الفريقين، وكذلك يمكن ينتقل اللاعب بالقفز برجل أو رجلين، الفريق الذي يدخل أفراده جميعا الى الدوائر الخاصة به هو الفائز على شكل تصفيات بين النوادي والفرق ذكور واناث	**تمرين تمرير الأطواق:** تقسم النوادي الى فرق متساوية العدد تقف الفرق بأرتال متوازية بنطلق للاعب الأول من كل فريق نحو الدائرة على مسافة (40م) يمرر اللاعب الأول من كل فريق الطوق من فوق راسه ليهبط على الأرض حول الرجلين ثم يعود الى زميله الواقف خلفه وهكذا تستمر اللعبة حتى نهاية الفريق ويقوم اللاعب الأخير بالهرولة حاملاً الطوق ليسلمه للاعب الأول من فريقه ويعود الى مكانه والفريق الذي ينتهي اولاً يعتبر فائزاً،ثم نفس التمرين على مسار متعرج بين الأقماع على شكل منافسة بين الذكور/ الاناث * سباق تطبيقي بين الفرق (4×4)- (30م)	- التناغس مع الزميل. 2- مراعات جانب الأمن والسلامة في ترك الحلقة تلمس الأرض ثم العودة 3- احترام الأدوار في الأداء 4- تحسين الرقم المحقق. 5- احترام الخصم. 6- التركيز على اللون والرقم الصحيح ترتيبا في بناء هرم الفريق.
مرحلة التأمل	**النشاط 2:** - القيام بسلسلة حركية من التمرير والاستقبال والتنقل والتموقع بسرعة وتهديد الخصم. - حل المشاكل الناتجة عن التوتر والتحكم فيه من خلال تقييم وتطبيق الاستراتيجيات المناسبة.	**تمرين التنقل بالكرة مع الارتقاء:** كل نادي بفريقين يستقل نصف ملعب ومرمى على شكل أرتال، تبادل الجري من ناحية اليمين مع الارتقاء بالرجل اليسرى والهبوط على نفس القدم مع رفع اليد الممسكة للكرة على الرأس عند أخذ الخطوات الأقتراب للارتقاء يجب أن يكونوا ثلاث خطوات على النحو التالي (شمال - يمين – شمال ثم الارتقاء) حيث أن هذه الخطوات وضبط إيقاعها يعتبر من المتطلبات الأساسية للأداء الخاص للاعب كرة اليد ، لأنه من خلال هذه الخطوات يتم الارتقاء والتصويب كذلك من خلالهم التمرير و الحركات الخداعية المتنوعة والتركيز أثناء الارتقاء للتصويب أو التمرير، كما هو مبين في الشكل. تؤدى اللعبة على شكل منافسة والفريق الذي يصل أولا هو الفريق الفائز، ثم ادخال التسديد.	**تمرين الهجوم السريع المرتد:** كل فوجين بجهة ملعب يعملان معا تبادل للكرة الهجوم يكون جهة المرمى المقابلة، فريقين نحو الصعود وفريقين نحو النزول وجب عدم التصادم أو اختلاط الكرة وتضبيعها التمرين وفق ما يلي : -هجوم سريع ﻫ تمريرات حتى الوصول إلى منطقة التصويب ليقوم أحد اللاعبين بالتصويب. -هجوم سريع 3تمريرات حتى الوصول إلى منطقة التصويب ليقوم أحد اللاعبين بالتصويب وعلى اللاعب الذي سيقوم بالتمريرة الثالثة توقيت التمريرة بشكل صحيح. -هجوم سريع 2 تمريرة. يمرر اللاعب الكرة لزميله ثم يجري من خلفه بسرعة ويستلم كرة منه ليصوب على المرمى، التزين على شكل منافسة تحتسب عدد الأهداف المسجلة.	**تمرين التنقلات بالكرة في مجموعات ثم التصويب:** يشكل اللاعبون للناديين (كل نادي بجهة ملعب) مركزي الجناحين الأيسر و الأيمن أحد المركزين به كرات يبدأ التمرين بتمرير الجناح الأيسر الكرة لحارس المرمى ويجري ليستلم الكرة بعد اللف من حول العلامة في نفس الوقت يجري الجناح الأيمن مع الجناح الأيسر بعد استلام الجناح الأيسر الكرة يمررها. إلى الجناح الأيمن الذي يستلم ويصوب من خارج خط (الـ 9م) كما يوضح الشكل. التمرين على هيئة منافسة بين فريقين والفريق الذي ينهي في أقل وقت هو الفريق الفائز. *منافسة: مقابلة تطبيقية بين الفرق و النوادي.	1- التأكيد على العمل الجماعي المبني على الاستفادة من خبرات الجميع. 2 - احترام الأدوار مع التركيز في القيام بالمهام. 3- تجنب الاندفاع على حساب السرعة. 4- الاستجابة السريعة لعناصر الفوج على التناوب والتنقل. 6- تسلسل و تنسيق العمل من فوج إلى آخر دون انقطاع، اللعب الجماعي والتخلي عن أنانية اللعب.
المرحلة الختامية	مراقبة النبض القلبي؛ وتيرة التنفس (العودة بالجسم للحالة الطبيعية). تقييم عمل الحصة مع القدرة على إبداء الرأي و احترام الرأي الأخر. التهيئة النفسية للحصة المقبلة.	قراءة النتائج و تدوينها على بطاقة الاختبار؛ تمرينات الاسترخاء+ تمديدات عضلية خفيفة. منـاقشـة عامـة؛ جمع الوسائل؛ مدح الشخصيات الإيجابية في الحصة قد التقيد بهم؛ **نصيحة صحية سلوكية من طرف المربي:** عصائر الفاكهة لا ينبغي شربها قبل أو بعد تناول أي دواء، خاصة المضادات الحيوية مع عصائر الفاكهة، لأنها يمكن أن تمنع الجسم من التكسير وامتصاص الدواء بشكل صحيح والأطعمة المدعمة بجرعات عالية من الكالسيوم، مثل بعض عصائر البرتقال، قد تقلل أيضا من فاعليتها. «التحية الرياضية».	المشاركة الجماعية المنظمة في النقاش. تقديم الملاحظات بموضوعية وتقبل النقد. - تأكيد أصحاب الدور القادم في تحضير المعلومة الصحية الرياضية ومضمونها+التركيز على مركبات التصبحة وتدوينها في دفتر المادة بأسلوبه الخاص.



البرنامج التعليمي المقترح
المؤسسة: متوسطة عبد الحميد دوحيل -عين أولمان-
النشاط 1: الجري السريع **النشاط 2:** كرة اليد

الوحدة التعليمية: التقويم التحصيلي

المستوى: السنة الرابعة متوسط 26 / 29
الأستاذ: حزام عبد الرزاق
السنة الدراسية: 2024/2023

هدف الميدان البدني: تقييم مدى تمكن المتعلم من القدرة والتركيز على وضع الأهداف لتعزيز الصحة.
هدف الميدان الجماعي: تقييم مدي تحقيق المتعلم السلوكيات الذاتية التي تعزز النجاح الشخصي الجماعي في أماكن النشاط الرياضي التربوي.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	أن يقوم بتحضير عمل الجسم من خلال عمل إحمائي مكثف وتنشيط تسخين (عام+خاص).	عمل تحضيري بقيادة قائد الفريق بعد المناداة وتفقد جاهزية الممارسة للجميع: تقييم المعلومة الصحية الرياضية من تحضير المتعلم: الوظيفة الأساسية للتعرق أثناء التمرين هي المساعدة في تنظيم درجة حرارة الجسم، وإزالة الحرارة الزائدة من الجسم. إحدى الفوائد الرئيسية للتعرق أثناء التمرين، هي أنه يمكن جسمك من الحفاظ على درجة حرارة آمنة للجسم؛ حتى تتمكن من مواصلة ممارسة الرياضة؛ الاغتسال بماء دافئ لمناعة أكبر. «التحية الرياضية». إحضار بطاقة الملاحظة...بقيادة قائد الفوج؛ جري خفيف والتعاون على تنظيم المجموعة أثناء الجري +حركات الأعضاء السفلية والعلوية + القيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة لتنشيط الجو الاجتماعي داخل الفريق.	- استذكار مركبات ومحتوى المعلومة الصحية السابقة من طرف قائد الفوج بإشراك زملائه أصحاب الدور اليوم، بصوت مسموع تفاعلي وعلمي مع تقديم معلومة اليوم التي كلف بتحضيرها مع زملاء فوجه في (مدة180 ثا). العمل على خلق حيوية بين تلاميذ الفريق الواحد في العمل وأثناء الراحة.
المرحلة التعلمية	**النشاط 1:** - قطع مسافة بين حدين في أقل وقت ممكن. - اتخاذ دور قيادي في الأنشطة البدنية الجماعية وفهم العلاقة بين الصحة العقلية والاجتماعية.	تمرين سباق الشواخص: يشكل خطان متوازيان بينهما من (10-15م) ويرسم في منتصف المسافة بين هذين الخطين ثلاث حلقات لكل فريقين متقابلين واحدة في الوسط والاثنتين في النهايتين وتستخدم الدائرة الوسطى لكلا الفريقين ويحدد لكل فريق حلقة من الحلقتين الموجودتين في كل جانب، شاخصان موضوعان داخل الحلقة الوسطى، يقف كل فريق خلف خط من الخطين المرسومين بحيث يتوجهان وتعطى ارقام متسلسلة لكل فريق من اليمين الى اليسار ينادي المعلم أحد الارقام (رقم 3 مثلا) فيركض المتنافس صاحب الرقم من كل فريق الى الدائرة الوسطى ويأخذ شاخصا وينقله داخل الدائرة الخاصة بفريقه ويعود الى مكانه الأصلي ، المتنافس الذي يصل الى مكانه قبل الآخر تحتسب لفريقه نقطة وعندما ينادي المربي على الرقم يركض صاحب الرقم المذكور لينقل كل منهم شاخصة من الدائرة الى الدائرة الوسطى ويعود لمكانه. يتناس الفرق ثم النوادي.	* منافسة تقييمية نهائية في سباق 100م: يتم من خلالها تنظيم التنافس على رواق الجري لمسافة (100م) بين فريقين لمختلف النوادي، (تلميذ ضد تلميذ) يتم من خلالها تقييم العمل المنجز بتقنياته من خلال التنافس الشريف والتنظيم والتسيير الجيد؛ مع ضرورةالسعي لتحقيق الرقم القياسي.	1- ادراك مفهوم الرقم القياسي. 2- مواصلة الجري دون الانقطاع المفاجئ. 3- المحافظة على إيقاع الخطوات المستعملة. 4- إخلاء مكان العمل بسرعة للآخرين. 5- تقبل الهزيمة. 6- الانطلاق السريع الجري التقني التنسيق الحركي تحصيل احسن توقيت.
مرحلة التأمل	**النشاط 2:** - أداء تسلسل حركي بأقل أخطاء ممكنة. الدعوة لنظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية للمحافظة على الصحة البدنية والعقلية والوقاية من الأمراض، وفهم التغيرات الفسيولوجية المختلفة التي تتزامن مع التقدم في العمر.	تمرين كرة الوقوف: يقف اللاعبون على شكل دائرة حول أحدهم الذي تكون الكرة بحيازته والذي يكون في المنتصف ، اذ يقوم هذا اللاعب برمي الكرة الى الأعلى بعض الشيء مع النداء على اسم أحد اللاعبين الذي يتحتم عليه سرعة الركض لالتقاط الكرة ، بينما يركض الباقون في اي اتجاه ، وعندما ينجح اللاعب في التقاط الكرة ينادي بأعلى صوته قف، في تلك اللحظة يتحتم على الجميع الوقوف في أماكنهم ، إذ يقوم بمحاولة إصابة أحدهم بالكرة على مستوى الرجلين، فإذا نجح في ذلك فيقوم بتغير مكانه مع الزميل، أما إذا فشل في إصابة أي زميل أو لم يستطيع امساك الكرة قبل سقوطها على الأرض فيقوم بالوقوف في المنتصف وتكرار رمي الكرة الى الأعلى من جديد.	* منافسة تقييمية نهائية في كرة اليد: يتم من خلالها تنظيم التنافس بمقابلة بين فريقين لمختلف النوادي، (فريق ضد فريق) يتم من خلالها تقييم العمل المنجز بتقنياته من خلال التنافس الشريف والتنظيم والتسيير الجيد؛ مع ضرورة التحكيم والتنظيم الجيدين مع اللعب الجماعي.	1- البحث عن النتيجة الرياضية. 2- الملاحظة والعمل بالتناوب. 3- التأكيد على العمل الجماعي المبني على الاستفادة من خبرات الجميع . 4- الاستجابة السريعة لعناصر الفوج على التناوب و التنقل. 5- تسلسل وتنسيق العمل من فوج إلى آخر دون انقطاع وكذلك بين الأعضاء. 6- التنافس الشريف والروح الرياضية.
المرحلة الختامية	مراقبة النبض القلبي؛ وتيرة التنفس (العودة بالجسم للحالة الطبيعية). تقييم عمل الحصة مع القدرة على إبداء الرأي و احترام الرأي الآخر. التهيئة النفسية للحصة المقبلة.	قراءة نسبة التأثير و تدوينها على بطاقة ملاحظة الأستاذ؛ تمرينات الاسترخاء+ تمديدات عضلية خفيفة. منـاقشـة عامـة؛ جمع الوسائل؛ مدح الشخصيات الايجابية في الحصة قد التقيد بهم؛ نصيحة صحية سلوكية من طرف المربي: البروتين هو لبنة بناء عضلاتك، لذلك فإن تناول كميات كافية منه يساعدك في الحفاظ على كتلة عضلاتك ويعزز نموها عند القيام بالرياضة ويوجد البروتين في العديد من المصادر الحيوانية والنباتية مثل البيض والحليب ومنتجات الألبان والجبن واللحوم الحمراء والأسماك والدواجن والبقول، تناوله ضمن وجبات رئيسية.«التحية الرياضية».	المشاركة الجماعية المنظمة في النقاش. تقديم الملاحظات بموضوعية وتقبل النقد. - تأكيد اصحاب الدور القادم في تحضير المعلومة الصحية الرياضية ومضمونها.-التركيز على مركبات النصيحة وتدوينها في دفتر المادة بأسلوبه الخاص.

جدول استخراج نقطة التقويم

متوسطة عبد الحميد دوحيل -عين أولمان-
الأستاذ: حزام عبد الرزاق
السنة الدراسية: 2024/2023 25 / 29
القسم:04 متوسط:

العلامة	اللقب والاسم	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
النقطة 20/20	1 الجماعة																																															
	2 الجماعة																																															
	3 الجماعة																																															
المواظبة: الغياب	05/																																														
المواظبة: البذلة الرياضية																																														
السلوك: حسن / سيئ / متوسط	05/																																														
المشاركة: فعالة / متوسطة / منعدمة	05/																																														
التقويم التقني: حسب النتيجة	05/																																														

متوسطة: عبد الحميد دوحيل – عين أولمان-
الأستاذ: حزام عبد الرزاق

استمارة التقييم المستمر

المستوى: 04 متوسط 28/29
القسم: 4متوسط:

الرقم	النشاط: الاسم و اللقب	كرة اليد: الحصة01 الهدف	الحصة02 الهدف	الحصة03 الهدف	الحصة04 الهدف	الحصة05 الهدف	الحصة06 الهدف	الحصة07 الهدف	الحصة08 الهدف	الحصة09 الهدف
01										
02										
03										
04										
05										
06										
07										
08										
09										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										
32										
33										
34										
35										
36										
37										
38										
39										
40										
41										
42										
43										
44										

ملاحظة: إذا تحقق الهدف نضع (+)، إذا لم يتحقق الهدف نضع (_)

متوسطة: عبد الحميد دوحيل – عين أولمان-
الأستاذ: حزام عبد الرزاق

استمارة التقييم المستمر

المستوى: 04 متوسط 27/29
القسم: 4متوسط:

الرقم	النشاط: الاسم و اللقب	الجري: الحصة01 الهدف	النتيجة	الحصة02 الهدف	النتيجة	الحصة03 الهدف	النتيجة	الحصة04 الهدف	النتيجة	الحصة05 الهدف	النتيجة	الحصة06 الهدف	النتيجة	الحصة07 الهدف	النتيجة	الحصة08 الهدف	النتيجة	الحصة09 الهدف	النتيجة
01																			
02																			
03																			
04																			
05																			
06																			
07																			
08																			
09																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			
26																			
27																			
28																			
29																			
30																			
31																			
32																			
33																			
34																			
35																			
36																			
37																			
38																			
39																			
40																			
41																			
42																			
43																			

ملاحظة: إذا تحقق الهدف نضع (+)، إذا لم يتحقق الهدف نضع (_)

مقياس التنقيط الخاص بالنشاطات الفردية والجماعية لمستوى الرابعة متوسط حسب منهاج الجيل الثاني والوثيقة المرافقة

شبكة تنقيط الأنشطة الفردية ذكور

النقاط	السرعة			رمي الجلة	القفز	التطور الحاصل			
	10م	50م	60م	3كلغ	الطويل	النقطة	السرعة	جلة	وثب عـ
					25%		/100	سم	سم
8.00	5"50	7"00	8"50	10.40	4.60	4	÷	+	+
7.50	5"60	7"10	8"60	10.20	4.55	3	30	30	15
7.00	5"70	7"20	8"70	10.00	4.50	2	20	20	10
6.50	5"80	7"30	8"80	9.80	4.45	1	10	10	05
					50%				
6.00	5"90	7"40	8"90	9.55	4.40	4	÷	+	+
5.50	6"05	7"55	9"05	9.30	4.30	3.5	1'05	175	70
5.00	6"20	7"70	9"20	9.05	4.20	3	90	150	60
4.50	6"35	7"85	9"35	8.80	4.10	2.5	75	125	50
4.00	6"50	8"00	9"50	8.55	4.00	2	60	100	40
3.50	6"65	8"15	9"65	8.30	3.90	1.5	45	75	30
3.00	6"80	8"30	9"80	8.05	3.80	1	30	50	20
2.50	6"95	8"45	9"95	7.80	3.70	0.5	15	25	10
					25%				
2.00	7"10	8"60	10"10	7.50	3.60	4	÷	+	+
1.50	7"30	8"80	10"30	7.20	3.45	3	60	90	45
1.00	7"50	9"00	10"50	6.90	3.30	2	40	60	30
0.50	7"70	9"20	10"70	6.60	3.15	1	20	30	15

شبكة تنقيط الأنشطة الفردية إناث

النقاط	السرعة			رمي الجلة	القفز	التطور الحاصل			
	10م	50م	60م	3كلغ	الطويل	النقطة	السرعة	جلة	وثب عـ
					25%		/100	سم	سم
8.00	6"50	8"00	9"50	7.90	4.00	4	÷	+	+
7.50	6"60	8"10	9"60	7.70	3.95	3	30	30	15
7.00	6"70	8"20	9"70	7.50	3.90	2	20	20	10
6.50	6"80	8"30	9"80	7.30	3.85	1	10	10	05
					50%				
6.00	6"90	8"40	9"90	7.10	3.80	4	÷	+	+
5.50	7"05	8"55	10"05	6.85	3.70	3.5	1'05	175	70
5.00	7"20	8"70	10"20	6.60	3.60	3	90	150	60
4.50	7"35	8"85	10"35	6.35	3.50	2.5	75	125	50
4.00	7"50	9"00	10"50	6.10	3.40	2	60	100	40
3.50	7"65	9"15	10"65	5.85	3.30	1.5	45	75	30
3.00	7"80	9"30	10"80	5.60	3.20	1	30	50	20
2.50	7"95	9"45	10"95	5.35	3.10	0.5	15	25	10
					25%				
2.00	8"10	9"60	11"10	5.10	3.00	4	÷	+	+
1.50	8"30	9"80	11"30	4.80	2.85	3	60	90	45
1.00	8"50	10"00	11"50	4.50	2.70	2	40	60	30
0.50	8"70	10"20	11"70	4.20	2.55	1	20	30	15

شبكة تنقيط الأنشطة الجماعية ذكور وإناث

تقييم التلاميذ :

التنقيط في الأنشطة الجماعية :

يتم تقييم التلاميذ في الألعاب الجماعية بعد ملاحظتهم في حصص تقويمية وتحديد مكتسباتهم وترتيبهم حسب شبكة المستويات المعدة لذلك ، وترجمة المستوى إلى العلامة المناسبة.

• شبكة تقييم الأنشطة الجماعية :

المستويات	الخصائص المميزة	العلامة
المستوى 1	.متوتر (ليست له الرغبة في المشاركة).	من 03- 06
المستوى 2	.راد الفعل (يحاول عند الضرورة).	من 07- 10
المستوى 3	.متكيف (يجد الحلول المناسبة)	من 11- 14
المستوى 4	.مكتشف (له بعد النظر أثناء المشاركة التقييم الحركي للذة اللعب والمتعة)	من 15- 17
المستوى 5	.الموهوب، صانع الألعاب.	17+

المرجع: الوثيقة المرافقة لمنهاج مادة التربية البدنية للطور المتوسط الجيل الثاني ص26،33،34.

الملحق رقم (02) المقاييس المعتمدة في الدراسة:

مقياس الوعي الصحي

العبارات	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	لم أكون رأي بعد	أعارض	أعارض بدرجة كبيرة
مجال التغذية: 09 عبارات					
1- أختار غذائي على أساس ما يحتويه من قيمة غذائية.					
2- أحرص بشكل منتظم على تناول الفطور.					
3- أكثر من تناول كميات مناسبة من الماء الصافي يومياً.					
4- أعرف العناصر الغذائية التي يجب أن تتكون منها كل وجبة.					
5- أهتم بأن تحتوي كل وجبة على كمية مناسبة من الخضروات والفاكهة الطازجة.					
6- من المهم أن أتناول وجبة الإفطار.					
7- أهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.					
8- أحافظ على تناول كمية معتدلة من الطعام.					
9- أتناول كميات مناسبة من اللحوم قليلة الدهون.					
مجال الصحة الشخصية: 11 عبارة.					
10- أهتم بتنظيف أسناني بالفرشاة يومياً.					
11- أهتم باستبدال ملابسي كاملة بعد أي مجهود بدني أقوم به.					
12- أراعي عند اختيار ملبسي مناسبتها لدرجة لحرارة الجو.					
13- أهتم بحسن مظهري ونظافة ملبسي.					
14- أعتن بشعري ونظافة رأسي يومياً.					
15- أهتم بتقليم أظافر يداي وقدماي كلما أحتاج الأمر ذلك.					
16- أهتم بالاستحمام وخاصة بعد ممارسة النشاط الرياضي.					
17- أهتم بالاستحمام لكل يوم في الصباح الباكر.					
18- أهتم بالعناية بالجوارب والحذية وغسل القدمين.					
19- أهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.					
20- أهتم بعدم وجود دبابيس أو أي شيء خطير في الملبس أثناء ممارسة الرياضة.					
مجال أهمية ممارسة النشاط البدني: 07 عبارات.					
21- أهتم بتخصيص وقت يومياً لممارسة بعض التمارين الرياضية.					
22- أشترك في بعض الأنشطة الرياضية التي تنظمها المتوسطة.					
23- أحب الاشتراك في الأنشطة الرياضية والترفيهية التي تتيحها المتوسطة.					
24- أهتم بقضاء أحد أيام الأسبوع خارج المنزل في الهواء الطلق لممارسة الأنشطة.					
25- أمشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية.					
26- لا أمارس النشاط الرياضي إذا شعرت بالتعب أو عند الإصابة.					
27- أشترك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا.					
مجال القوام: 08 عبارات.					
28- أعرف تأثير ممارسة الرياضة على القوام.					
29- يجب الإهتمام بالإعداد البدني قبل أداء النشاط الرياضي.					

30- أهتم بمعرفة شروط الجلسة الصحية من طرف الصحة المدرسية.					
31- أهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح.					
32- أهتم بمعرفة طريقة الحمل الصحيحة للأوزان.					
33- أهتم بمعرفة الشروط الصحيحة لوضع الجلوس للدراسة.					
34- أهتم بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها من الأرض.					
35- لا أبالغ في قدرتي على حمل بعض الأشياء.					
مجال تكوين وعمل الجسم البشري: 09 عبارات.					
36- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز الهضمي.					
37- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز الدوري.					
38- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز التنفسي.					
39- أهتم بمعرفة الهيكل العظمي.					
40- أهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.					
41- ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه.					
42- أهتم بالتوازن بين النشاط والراحة.					
43- أتجنب وسائل التعب البدني والإجهاد.					
44- لا أمارس الأنشطة الرياضية التي لا تتناسب مع امكانياتي الجسمية.					
مجال صحة الأسرة والمجتمع: 11 عبارة.					
45- أهتم بنظافة المنزل والمدرسة.					
46- أهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.					
47- يجب وجود أماكن صحية مناسبة لقضاء الحاجة.					
48- أهتم بمعرفة أخطار المبيدات الحشرية.					
49- أتابع التخلص من الفضلات بالمنزل بالطرق الصحيحة.					
50- يجب أن تكون دورات المياه نظيفة بالمنزل والمدرسة.					
51- أهتم بمكافحة الحشرات.					
52- أهتم بمعرفة أسس ومبادئ الإسعافات الأولية.					
53- أحب أن يكون المنزل بعيد عن الضجيج.					
54- أهتم مع الجيران بنظافة الحي الذي نسكنه.					
55- أتأكد من نظافة ونقاء المياه قبل الشرب.					
المجال الطبي المرضي: 06 عبارات.					
56- أبتعد عن المرضى من أجل عدم نقل العدوى لي.					
57- أهتم بإجراء كشف طبي قبل البدء في البرنامج الرياضي.					
58- أهتم بإجراء كشف طبي في حالة تعرضي للإصابات.					
59- أهتم بوجود تصريح كتابي من الطبيب من أجل الانضمام الى النادي الصحي أو من أجل الممارسة الرياضية.					
60- أفحص دهنيات الدم والسكري بشكل دوري عند أي أعراض أهمها التعب والدوار عند التعب.					
61- قد يساعد الكشف الطبي الدوري في معرفة أمراض لم أكن أعرفها.					

مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني (الرياضي).

العبارات	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	لم أكون رأي بعد	أعارض	أعارض بدرجة كبيرة
1- أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة.					
2- أستطيع أن أمارس التدريب الرياضي يومياً إذا كان ذلك يعطيني فرصة للانضمام لأحد الفرق الرياضية الوطنية.					
3- أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب أو اللاعبة.					
4-في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة.					
5- لا أستطيع أن أتحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات الرياضية.					
6- لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة الرياضية.					
7- أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة.					
8- تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب أو اللاعبة.					
9- تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللعب قدراته في المنافسات بين المتنافسين على مستوى عال من المهارة.					
10- الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة.					
11- الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي الرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي.					
12- الممارسة للرياضة غالباً هي الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية.					
13- لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة.					
14- في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات.					
15- أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية.					
16- هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية.					
17- أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.					
18- عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية.					
19- لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.					
20- في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون.					
21- الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء .					
22- لا أميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات.					
23- الصحة فقط هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة.					
24-لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة.					

25- أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة أنني أستطيع من خلال ممارستي للرياضة أن أتصل بالناس.					
26- الممارسة الرياضية هي الطريق العملي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان.					
27- الوقت الذي أقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى.					
28- إذا طلب مني الاختيار فأنني أفضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة.					
29- من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين.					
30- الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية.					
31- هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة.					
32- أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة.					
33- أفضل خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى إشباع التذوق الجمالي أو الفني.					
34- أعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على إنكار الذات والتضحية وبذل الجهد.					
35- أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية.					
36- لا أفضل ممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط.					
37- أشعر بأن الرياضة تعزلني تماماً عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية.					
38- إذا طلب مني الاختيار فأنني أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية.					
39- أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده.					
40- المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جداً بالنسبة لي.					
41- الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتماماتي.					
42- الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها إلى أقصى مدى.					
43- نظراً لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة.					
44-الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيداً بصورة حقيقية.					
45- الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والبالي أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة.					
46- أفضل مشاهدة أو ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية التي تأخذ طابع الجدية ولا تحتاج الوقت طويل ومجهود كبير.					
47- ممارسة التمرينات الرياضية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.					
48- أستطيع أن أمضي عدة أسابيع في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والبالية.					
49- إن الاتصال الاجتماعي التي تتيحه الممارسة الرياضية لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى.					
50- أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة.					
51- عند عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاسترخاء والاستجمام.					
52- يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد.					
53- تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.					
54- الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.					

أبعاد مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي

01. البعد الأول: النشاط البدني كخبرة اجتماعية.

عدد العبارات: 08.

ت	العبـارات: 25.29.11.17.20 (إيجابية)	49.39.19 (سلبية)
11	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي.	
17	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.	
19	لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.	
20	في المدرسة ينبغي الإهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاوني.	
25	أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة أنني أستطيع من خلال ممارستي للرياضة أن أتصل بالناس.	
29	من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين.	
39	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده.	
49	إن الاتصال الاجتماعي التي تتيحه الممارسة الرياضية لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى.	

02. البعد الثاني: النشاط البدني للصحة واللياقة.

عدد العبارات: 11.

ت	العبـارات: 47.40.32.23.18.15.10.04 (إيجابية)	36.27.06 (سلبية)
04	في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة.	
06	لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة واللياقة البدنية.	
10	الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة.	
15	أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية.	
18	عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جداً فائدته من الناحية الصحية.	
23	الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة.	
27	الوقت الذي أقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى.	
32	أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة.	
36	لا أفضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط.	
40	المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جداً بالنسبة لي.	
47	ممارسة التمرينات الرياضية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.	

03. البعد الثالث: النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة.

عدد العبارات: 09.

ت	العبـارات: 53.50.42.28.07 (إيجابية)	38.22.13.01 (سلبية)
01	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة من الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة.	
07	أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة.	
13	لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة.	
22	لا أميل الى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات.	
28	إذا طلب مني الاختيار فأنني أفضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة.	
38	إذا طلب مني الاختيار فأنني أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية.	
42	الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها إلى أقصى مدى.	
50	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة.	
53	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.	

04. البعد الرابع: النشاط البدني كخبرة جمالية.

عدد العبارات: 09.

ت	العبـارات: 48.45.41.35.33.30.14.08.03 (جميعها إيجابية).
03	أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب.
08	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال الحركات للاعب.
14	في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات.
30	الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية.
33	أفضل خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى إشباع التذوق الجمالي أو الفني.
35	أحس بسعادة لا حدود لها عندما اشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية.
41	الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتماماتي.
45	الأنشطة الرياضة التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والباليه أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة.
48	أستطيع أن أمضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والبالية.

05. البعد الخامس: النشاط البدني لخفض التوتر.

عدد العبارات: 09.

ت	العبـارات: 51.44.37.26.21.16.12 (إيجابية)	54.31 (سلبية)
12	الممارسة للرياضة غالباً هي الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية.	
16	هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضة.	
21	الممارسة الرياضية تعتبر لي أحسن فرصة للاسترخاء.	
26	الممارسة الرياضية هي الطريق العلمي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان.	
31	هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة.	
37	أشعر بأن الرياضة تعزلني تماماً عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية.	
44	الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيداً بصورة حقيقية.	
51	عند عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاسترخاء والاستجمام.	
54	الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.	

06. البعد السادس: النشاط البدني للتفوق الرياضي.

عدد العبارات: 08.

ت	العبـارات: 43.34.09.02 (إيجابية).	52.46.24.05 (سلبية).
02	أستطيع أن أمارس التدريب الرياضي يومياً إذا كان ذلك يعطيني فرصة للانضمام لأحد الفرق الرياضية الوطنية.	
05	لا أستطيع أن أتحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات الرياضية.	
09	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللعب قدراته في المنافسات بين المتنافسين على مستوى عال من المهارة.	
24	لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة.	
34	أعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على إنكار الذات والتضحية وبذل الجهد.	
43	نظراً لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة.	
46	أفضل مشاهدة أو ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية التي تأخذ طابع الجدية ولا تحتاج الوقت طويل ومجهود كبير.	
52	يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد.	

❖ **أوزان العبارات الايجابية والسلبية للمقياسين معاً.**

الوزن	العبارات الايجابية	الوزن	العبارات السلبية
05	أوافق بدرجة كبيرة.	05	أعارض بدرجة كبيرة.
04	أوافق.	04	أعارض.
03	لم أكون رأي بعد.	03	لم أكون رأي بعد.
02	أعارض.	02	أوافق.
01	أعارض بدرجة كبيرة.	01	أوافق بدرجة كبيرة.

الملحق رقم (03): قائمة لجنة المحكمين لأدوات الدراسة

الاسم واللقب	القسم	الرتبة	جامعة الانتماء
سعودي الجنيدي	التربية البدنية	أستاذ تعليم عالي	جامعة المسيلة
E- mail: djenidi.saoudi@univ-msila.dz			
بركاتي نصر الدين	التربية البدنية	أستاذ تعليم عالي	جامعة المسيلة
E- mail: nacereddine.barkati@univ-msila.dz			
زاهوي ناصر	التربية البدنية	أستاذ تعليم عالي	جامعة المسيلة
E- mail: nacer.zahoui@univ-msila.dz			
لزرق أحمد	التربية البدنية	أستاذ تعليم عالي	جامعة المسيلة
E- mail: ahmed.leazreg@univ-msila.dz			
بن نجمة نور الدين	التربية البدنية	أستاذ تعليم عالي	جامعة المسيلة
E- mail: noureddine.bennedjma@univ-msila.dz			
سليماني نور الدين	التربية البدنية	أستاذ تعليم عالي	جامعة المسيلة
E- mail: noureddine.slimani@univ-msila.dz			
حشايشي عبد الوهاب		أستاذ تعليم عالي	جامعة المسيلة
E- mail: abedelouahab.hechaychi@univ-msila.dz			
حسيني عبد الرزاق	التربية البدنية	أستاذ محاضر -أ-	جامعة المسيلة
E- mail: abderrazak.hassini@univ-msila.dz			
بن عطية بشيري	التربية البدنية	أستاذ تعليم عالي	جامعة المسيلة
E- mail: benattia.bachiri@univ-msila.dz			

الملحق رقم (04): وصف خصائص مجتمع الدراسة

Statistics

توزيع الذكور الاناث في المجتمع

N	Valid	212
	Missing	0

توزيع الذكور والاناث في المجتمع

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	114	53,8	53,8	53,8
	أنثى	98	46,2	46,2	100,0
	Total	212	100,0	100,0	

Statistics

عدد التلاميذ حسب الأفواج

N	Valid	212
	Missing	0

عدد التلاميذ حسب الأفواج

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	الفوج 1	41	19,3	19,3	19,3
	الفوج 2	44	20,8	20,8	40,1
	الفوج 3	43	20,3	20,3	60,4
	الفوج 4	44	20,8	20,8	81,1
	الفوج 5	40	18,9	18,9	100,0
	Total	212	100,0	100,0	

Statistics

توزيع الذكور والاناث حسب كل فوج

N	Valid	41
	Missing	0

توزيع الذكور والاناث حسب كل فوج

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	22	53,7	53,7	53,7
	أنثى	19	46,3	46,3	100,0
	Total	41	100,0	100,0	

tatistics

توزيع الذكور والاناث الفوج 1

N	Valid	41
	Missing	0

توزيع الذكور والاناث الفوج 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	22	53,7	53,7	53,7
	أنثى	19	46,3	46,3	100,0
	Total	41	100,0	100,0	

Statistics

توزيع الذكور والاناث حسب الفوج 2

N	Valid	44
	Missing	0

توزيع الذكور والاناث حسب الفوج 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	23	52,3	52,3	52,3
	أنثى	21	47,7	47,7	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Statistics

توزيع الذكور والاناث حسب الفوج 3

N	Valid	43
	Missing	0

توزيع الذكور والاناث حسب الفوج 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	20	46,5	46,5	46,5
	أنثى	23	53,5	53,5	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

Statistics

توزيع الذكور والاناث حسب الفوج 4

N	Valid	44
	Missing	0

توزيع الذكور والاناث حسب الفوج 4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	23	52,3	52,3	52,3
	أنثى	21	47,7	47,7	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Statistics

توزيع الذكور والاناث حسب الفوج 5

N	Valid	40
	Missing	0

توزيع الذكور والاناث حسب الفوج 5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	23	57,5	57,5	57,5
	أنثى	17	42,5	42,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Statistics

توزيع الذكور والاناث في المجتمع بعد حذف العينة الاستطلاعية

N	Valid	169
	Missing	0

توزيع الذكور والاناث في المجتمع بعد حذف العينة الاستطلاعية

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	91	53,8	53,8	53,8
	انثى	78	46,2	46,2	100,0
	Total	169	100,0	100,0	

Statistics

نسبة تمثيل الفوج بالنسبة للمجتمع

N	Valid	212

	Missing	0

نسبة تمثيل الفوج بالنسبة للمجتمع

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	الفوج 1	41	19,3	19,3	19,3
	الفوج 2	44	20,8	20,8	40,1
	الفوج 3	43	20,3	20,3	60,4
	الفوج 4	44	20,8	20,8	81,1
	الفوج 5	40	18,9	18,9	100,0
	Total	212	100,0	100,0	

Statistics

عدد التلاميذ حسب الأفواج

N	Valid	169
	Missing	0

عدد التلاميذ حسب الأفواج

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	الفوج 1	41	24,3	24,3	24,3
	الفوج 2	44	26,0	26,0	50,3
	الفوج 4	44	26,0	26,0	76,3
	الفوج 5	40	23,7	23,7	100,0
	Total	169	100,0	100,0	

Statistics

توزيع المجتمع حسب السن

N	Valid	212
	Missing	0

توزيع المجتمع حسب السن

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2006	6	2,8	2,8	2,8
	2007	30	14,2	14,2	17,0
	2008	37	17,5	17,5	34,4
	2009	130	61,3	61,3	95,8
	2010	9	4,2	4,2	100,0
	Total	212	100,0	100,0	

Statistics

توزيع المجتمع حسب السن بعد الحذف

N	Valid	169
	Missing	0

توزيع المجتمع حسب السن بعد الحذف

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2006	5	3,0	3,0	3,0
	2007	27	16,0	16,0	18,9
	2008	27	16,0	16,0	34,9
	2009	105	62,1	62,1	97,0
	2010	5	3,0	3,0	100,0
	Total	169	100,0	100,0	

Statistics

التوزيع حسب السن

N	Valid	41
	Missing	0

التوزيع حسب السن

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2006	1	2,4	2,4	2,4
	2007	5	12,2	12,2	14,6
	2008	9	22,0	22,0	36,6
	2009	25	61,0	61,0	97,6
	2010	1	2,4	2,4	100,0
	Total	41	100,0	100,0	

Statistics

التوزيع حسب السن

N	Valid	44
	Missing	0

التوزيع حسب السن

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2006	1	2,3	2,3	2,3
	2007	7	15,9	15,9	18,2
	2008	8	18,2	18,2	36,4
	2009	27	61,4	61,4	97,7
	2010	1	2,3	2,3	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Statistics

التوزيع حسب السن

N	Valid	43
	Missing	0

التوزيع حسب السن

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2006	1	2,3	2,3	2,3
	2007	3	7,0	7,0	9,3
	2008	10	23,3	23,3	32,6
	2009	25	58,1	58,1	90,7
	2010	4	9,3	9,3	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

Statistics

التوزيع حسب السن

N	Valid	44
	Missing	0

التوزيع حسب السن

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2006	2	4,5	4,5	4,5
	2007	11	25,0	25,0	29,5
	2008	8	18,2	18,2	47,7
	2009	22	50,0	50,0	97,7

	2010	1	2.3	2.3	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Statistics

التوزيع حسب السن

N	Valid	40
	Missing	0

التوزيع حسب السن

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2006	1	2.5	2.5	2.5
	2007	4	10.0	10.0	12.5
	2008	2	5.0	5.0	17.5
	2009	31	77.5	77.5	95.0
	2010	2	5.0	5.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

الملحق رقم (05): الخصائص السيكومترية للعينة الاستطلاعية

Statistics

تحديد الجنس

N	Valid	43
	Missing	0

تحديد الجنس

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	20	46,5	46,5	46,5
	أنثى	23	53,5	53,5	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

Statistics

تاريخ_الميلاد_معدل

N	Valid	43
	Missing	0
Mode		4
Minimum		1
Maximum		5

تاريخ_الميلاد_معدل

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2009	1	2,3	2,3	2,3
	2010	5	11,6	11,6	14,0
	2011	5	11,6	11,6	25,6
	2012	28	65,1	65,1	90,7
	2013	4	9,3	9,3	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

```
COMPUTE مجال_التغذية=MEAN(9ع,8ع,7ع,6ع,5ع,4ع,3ع,2ع,1ع).
EXECUTE.
COMPUTE مجال_الصحة_ش=MEAN(20ع,19ع,18ع,17ع,16ع,15ع,14ع,13ع,12ع,11ع,10ع).
EXECUTE.
COMPUTE مجال_أهمية_النشاط_ب=MEAN(27ع,26ع,25ع,24ع,23ع,22ع,21ع).
EXECUTE.
COMPUTE مجال_النوم=MEAN(35ع,34ع,33ع,32ع,31ع,30ع,29ع,28ع).
EXECUTE.
COMPUTE مجال_الجهد_البدني=MEAN(44ع,43ع,42ع,41ع,40ع,39ع,38ع,37ع,36ع).
EXECUTE.
COMPUTE مجال_الأسرة_و_المجتمع=MEAN(55ع,54ع,53ع,52ع,51ع,50ع,49ع,48ع,47ع,46ع,45ع).
EXECUTE.
COMPUTE المجال_الصحي_المرضي=MEAN(61ع,60ع,59ع,58ع,57ع,56ع).
EXECUTE.
COMPUTE خبرة_اجتماعية=MEAN(49س,39س,29س,25س,20س,19س,17س,11س).
EXECUTE.
COMPUTE اللياقة_و_النصحة=MEAN(47س,40س,36س,32س,27س,23س,18س,15س,10س,6س,4س).
EXECUTE.
COMPUTE توتر_وضغوط=MEAN(53س,50س,42س,38س,28س,22س,13س,7س,1س).
EXECUTE.
COMPUTE خبرة_جمالية=MEAN(48س,45س,41س,35س,33س,30س,14س,8س,3س).
EXECUTE.
COMPUTE خفض_التوتر=MEAN(54س,51س,44س,37س,31س,26س,21س,16س,12س).
EXECUTE.
COMPUTE النشوق_الرياضي=MEAN(52س,46س,43س,34س,24س,9س,5س,2س).
EXECUTE.
```

Correlations

		مجال التغذية	1-اختار غذائي على أساس ما يحتويه من قيمة غذائية.	2-أحرص بشكل منتظم على تناول الفطور.	3-أكثر من تناول كميات مناسبة من السكريات.	4-أعرف العناصر الغذائية التي يجب أن تتكون منها كل وجبة.	5-أهتم بأن تحتوي كل وجبة على كمية مناسبة من الخضروات والفاكهة المتنوعة.	6-من المهم أن أتناول وجبة الإفطار.	7-أهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تعطيني بالطاقة.	8-أحافظ على تناول كمية معتدلة من الطعام.	9-أتناول كميات مناسبة من اللحوم قليلة الدهون.
مجال_التغذية	Pearson Correlation	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**

	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
1- اختار غذائي على أساس ما يحتويه من قيمة غذائية.	Pearson Correlation	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
2- أحرص بشكل منتظم على تناول الفطور.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
3- أكثر من تناول كميات مناسبة من الماء الصافي يومياً.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
4- أعرف العناصر الغذائية التي يجب أن تتكون منها كل وجبة.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
5- أهتم بأن تحتوي كل وجبة على كمية مناسبة من الخضروات والفاكهة المتنوعة.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
6- من المهم أن أتناول وجبة الإفطار.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
7- أهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
8- أحافظ على تناول كمية معتدلة من الطعام.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
9- أتناول كميات مناسبة من اللحوم قليلة الدهون.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		مجال_الصحة_ش	10-أهتم بتنظيف أسناني بالفرشاة يومياً.	11-أهتم بتناول مأكولات مناسبة مجهود بدني أقوم به.	12-أراعي عند اختيار ملابسي مناسبتها لدرجة الحرارة الجو.	13-أهتم بجسمي مظهري وبالنظافة مناسب.	14-أعتني بشعري و بأظافري باستمرار.	15-أهتم بتنظيم أظافر يدي و قدمي لتفادي انتشار الأوبئة.	16-أهتم بالاستخدام الجيد و السليم لوسائل التنظيف الشخصي.	17-أهتم بالاستخدام الكامل لأدوات المشط و الحلاقة عند الضرورة.	18-أهتم بالعناية بأظافري بانتظام و أعمل على تقليمها.	19-أهتم بالمظهر و النظافة عند ذهابي للمدرسة.	20-أهتم بحمل وجهي و أسناني و أذني بالعناية الجيدة و الكاملة.
مجال_الصحة_ش	Pearson Correlation	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**

	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
10- اهتم بتنظيف أسناني بالفرشاة يومياً.	Pearson Correlation	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
11- اهتم باستبدال ملابسي كاملة بعد أي مجهود بدني أقوم به.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
12- ازاعي عند اختيار ملابسي ملاءمتها لدرجة الحرارة الجو.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
13- أهتم بحسن مظهري ونظافة ملابسي.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
14- أعتن بشعري ونظافة رأسي يومياً.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
15- اهتم بتقليم أظافر يداي وقدماي كلما احتاج الأمر ذلك.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
16- اهتم بالاستحمام وخاصة بعد ممارسة النشاط الرياضي.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
17- اهتم بالاستحمام كل يوم هي الصباح الباكر.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
18- اهتم بالعناية بالجوارب والعناية	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**

بغسل القدمين.	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
19- أهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
20- أهتم بعدم وجود دبابيس أو أي شيء خطير في الملابس أثناء ممارسة الرياضة.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		مجال_أهمية_النشاط_ب	21- أهتم بتخصيص وقت يومياً لممارسة بعض التمارين الرياضية.	22- أشترك في بعض الأنشطة الرياضية التي تنظمها المتوسطة.	23- أحب الاشتراك في الأنشطة الرياضية والترفيهية التي تنظمها المتوسطة.	24- أهتم بقضاء أحد أيام الأسبوع خارج المنزل في الهواء الطلق لممارسة الأنشطة.	25- أتمرن باستظام طوال أيام الدورة الشهرية.	26- أمارس النشاط الرياضي إذا شعرت بالتعب أو عند الإصابة.	27- أشترك في الأنشطة الرياضية بهدف التفوق والرضا
مجال_أهمية_النشاط_ب	Pearson Correlation	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43
21- أهتم بتخصيص وقت يومياً لممارسة بعض التمارين الرياضية.	Pearson Correlation	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43
22- أشترك في بعض الأنشطة الرياضية التي تنظمها المتوسطة.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43
23- أحب الاشتراك في الأنشطة الرياضية والترفيهية التي تنظمها المتوسطة.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43
24- أهتم بقضاء أحد أيام الأسبوع خارج المنزل في الهواء الطلق لممارسة الأنشطة.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43
25- أتمرن باستظام طوال أيام الدورة الشهرية.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43
26- لا أمارس النشاط الرياضي إذا شعرت بالتعب أو عند الإصابة.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000

		27- أشترك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا.	28- أعرف تأثير ممارسة الرياضة على القوام	29- يجب الاهتمام بالإعداد البدني قبل أداء النشاط الرياضي	30- أهتم بمعرفة شروط الجلسة الصحية من طرف المدرسة.	31- أهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح.	32- أهتم بمعرفة طريقة الحمل الصحيحة للأوزان.	33- أهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس للدراسة.	34- أهتم بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها من الأرض.	35- أبقى أبقى في الفراش على حمل بعض الأشياء.
مجال_القوام	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
28- أعرف تأثير ممارسة الرياضة على القوام.	Pearson Correlation	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
29- يجب الاهتمام بالإعداد البدني قبل أداء النشاط الرياضي.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
30- أهتم بمعرفة شروط الجلسة الصحية من طرف المدرسة.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
31- أهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
32- أهتم بمعرفة طريقة الحمل الصحيحة للأوزان.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
33- أهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس للدراسة.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
34- أهتم بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها من الأرض.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
35- لا أبالغ في ضغطي على حمل بعض الأشياء.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		36- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز الهضمي.	37- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز البولي.	38- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز التنفسي.	39- أهتم بمعرفة الهيكل العظمي.	40- أهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.	41- ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه.	42- أهتم بالتوازن بين النشاط والراحة.	43- أتجنب وسائل التعب البدني والإجهاد.	44- لا أمارس الأنشطة الرياضية التي لا تتناسب مع امكانياتي الجسمية.
مجال_الجسم_البشري	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
36- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز الهضمي.	Pearson Correlation	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
37- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز البولي.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
38- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز التنفسي.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
39- أهتم بمعرفة الهيكل العظمي.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
40- أهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
41- ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
42- أهتم بالتوازن بين النشاط والراحة.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
43- أتجنب وسائل التعب البدني والإجهاد.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
44- لا أمارس الأنشطة الرياضية التي لا تتناسب مع امكانياتي الجسمية.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
45-أهتم بنظافة المنزل والمدرسة.	Pearson Correlation		1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N		43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
46-أهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.	Pearson Correlation		1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N		43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
47-يجب وجود أماكن صحية مذنبة لقضاء الحاجة.	Pearson Correlation		1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N		43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
48-أهتم بمعرفة أخطار المبيدات الحشرية.	Pearson Correlation		1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N		43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
49-أتابع التخلص من المفصلات بالمنزل بالطرق الصحيحة.	Pearson Correlation		1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N		43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
50-يجب أن تكون دورات المياه نظيفة بالمنزل والمدرسة.	Pearson Correlation		1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N		43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
51-أهتم بمكافحة الحشرات.	Pearson Correlation		1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N		43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
52-أهتم بمعرفة أسس ومبادئ الإسعافات الأولية.	Pearson Correlation		1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N		43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
53-يجب أن يكون المنزل بعيد عن التجمع.	Pearson Correlation		1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N		43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
54-أهتم مع الجيران بنظافة الحي الذي أسكنه.	Pearson Correlation		1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N		43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
55-أتأكد من نظافة ونقاء المياه قبل الشرب.	Pearson Correlation		1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N		43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
مجال_الأسرة_والمجتمع	Pearson Correlation		1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)			,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N		43	43	43	43	43	43	43	43	43	43

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		المجال_الطبي_العرضي	56-أبتعد عن العرضى من أجل عدم نقل العدوى لي.	57-أهتم بإجراء كشف طبي قبل البدء في التدريب الرياضي.	58-أهتم بإجراء كشف طبي في حالة تعرضي للإصابات.	59-أهتم بوجود تصريح كتابي من الطبيب من الانضمام الى النادي الصحي أو من أجل الممارسة الرياضية.	60-أفحص دهنيات الدم والسكري بشكل دوري عند أي أعراض أهمها التعب.	61-يساعد الكشف الطبي الدوري في معرفة أعراض ثم الان أعراضها.
المجال_الطبي_العرضي	Pearson Correlation	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43
56-أبتعد عن العرضى من أجل عدم نقل العدوى لي.	Pearson Correlation	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43
57-أهتم بإجراء كشف طبي قبل البدء في التدريب الرياضي.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43
58-أهتم بإجراء كشف طبي في حالة تعرضي للإصابات.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43
59-أهتم بوجود تصريح كتابي من الطبيب من الانضمام الى النادي الصحي أو من أجل الممارسة الرياضية.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43
60-أفحص دهنيات الدم والسكري بشكل دوري عند أي أعراض أهمها التعب.	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000		,000

1	,911**	,044	,044	,044	,911**	,044	,143	,647**	Pearson Correlation			49- إن الاتصال الاجتماعي الذي تلقيه الممارسة الرياضية لا يعطل بالدرجة لي أهمية قصوى.
	,000	,000	,781	,781	,000	,781	,360	,000	Sig. (2-tailed)			
43	43	43	43	43	43	43	43	43	N			

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		الصحة_واللياقة	26- في درس التربية الرياضية يتوفر الوقت الكافي على اللعبة الصحية الرياضية.	14- أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة الرياضية.	24- الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة.	15- أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية.	18- عند اختياري لنشاط رياضي مهني أهتم بها فائدته من الناحية الصحية.	23- الصحة فقط هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة.	27- الوقت الذي أقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يعطيني استعداد بصورة أحسن في أنشطة أخرى.	32- تلعب أنا من الأهمية القصوى في ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة لصحتي.	36- أفضل ممارسة الرياضة هو أوفر الصحة أكثر.	40- الأنشطة الرياضية الصحية هامة جدا بالنسبة لي.	47- الممارسة التمرينات الرياضية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.
الصحة_واللياقة	Pearson Correlation	1	,319*	,189	,181	,386*	,956**	,956**	,200	,956**	,142	,956**	,956**
	Sig. (2-tailed)		,037	,226	,246	,011	,000	,000	,198	,000	,363	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
26- في درس التربية الرياضية يتوفر الوقت الكافي على اللعبة الصحية الرياضية.	Pearson Correlation	,319*	1	-,018	,066	-,172	,232	,232	-,047	,232	-,058	,232	,232
	Sig. (2-tailed)	,037		,909	,674	,270	,135	,135	,766	,135	,712	,135	,135
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
14- أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة الرياضية.	Pearson Correlation	,189	-,018	1	-,236	,263	,060	,060	,129	,060	-,148	,060	,060
	Sig. (2-tailed)	,226	,909		,128	,088	,701	,701	,410	,701	,344	,701	,701
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
24- الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة.	Pearson Correlation	,181	,066	-,236	1	,094	,098	,098	,189	,098	-,255	,098	,098
	Sig. (2-tailed)	,246	,674	,128		,549	,530	,530	,225	,530	,098	,530	,530
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
15- أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية.	Pearson Correlation	,386*	-,172	,263	,094	1	,251	,251	,225	,251	,035	,251	,251
	Sig. (2-tailed)	,011	,270	,088	,549		,104	,104	,146	,104	,824	,104	,104
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
18- عند اختياري لنشاط رياضي مهني أهتم بها فائدته من الناحية الصحية.	Pearson Correlation	,956**	,232	,060	,098	,251	1	1,000**	,024	1,000**	,111	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,135	,701	,530	,104		,000	,878	,000	,480	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
23- الصحة فقط هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة.	Pearson Correlation	,956**	,232	,060	,098	,251	1,000**	1	,024	1,000**	,111	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,135	,701	,530	,104	,000		,878	,000	,480	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43

43	43	43	43	43	43	43	43	43	N			اللعب والتوازر عند التعب.
1	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	Pearson Correlation			61- قد يساعد الكشف الطبي الدوري في معرفة لمراض لم أكن أعرفها.
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	Sig. (2-tailed)			
43	43	43	43	43	43	43	43	43	N			

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		خبرة_اجتماعية	11- الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي الرياضة له أهمية قصوى بالنسبة لي.	17- أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يجد الفرد نفسه فيها عدد كبير من الأفراد.	19- تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.	20- المدرسة تبقى الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون.	25- أهم ناحية تعجبني أمارس الرياضة التي أستطيع من خلال ممارستي لها أن أتعلم بإتقان.	29- من الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين.	39- أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده.	49- الاتصال الاجتماعي الذي تلقيه الممارسة الرياضية لا يعطل بالنسبة لي أهمية قصوى.
خبرة_اجتماعية	Pearson Correlation	1	,215	,750**	,644**	,750**	,750**	,750**	,644**	,647**
	Sig. (2-tailed)		,166	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
11- الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي الرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي.	Pearson Correlation	,215	1	-,062	,073	-,062	-,062	-,062	,073	,143
	Sig. (2-tailed)	,166		,694	,640	,694	,694	,694	,640	,360
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
17- أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.	Pearson Correlation	,750**	-,062	1	,031	1,000**	1,000**	1,000**	,031	,044
	Sig. (2-tailed)	,000	,694		,844	,000	,000	,000	,844	,781
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
19- لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.	Pearson Correlation	,644**	,073	,031	1	,031	,031	,031	1,000**	,911**
	Sig. (2-tailed)	,000	,640	,844		,844	,844	,844	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
20- المدرسة تبقى الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون.	Pearson Correlation	,750**	-,062	1,000**	,031	1	1,000**	1,000**	,031	,044
	Sig. (2-tailed)	,000	,694	,000	,844		,000	,000	,844	,781
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
25- أهم ناحية تعجبني أمارس الرياضة التي أستطيع من خلال ممارستي لها أن أتعلم بإتقان.	Pearson Correlation	,750**	-,062	1,000**	,031	1,000**	1	1,000**	,031	,044
	Sig. (2-tailed)	,000	,694	,000	,844	,000		,000	,844	,781
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
29- من الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين.	Pearson Correlation	,750**	-,062	1,000**	,031	1,000**	1,000**	1	,031	,044
	Sig. (2-tailed)	,000	,694	,000	,844	,000	,000		,844	,781
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
39- أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده.	Pearson Correlation	,644**	,073	,031	1,000**	,031	,031	,031	1	,911**
	Sig. (2-tailed)	,000	,640	,844	,000	,844	,844	,844		,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43

27- الوقت الذي أفضله في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في انشطة أخرى.	Pearson Correlation	,200	-,047	,129	,189	,225	,024	,024	1	,024	-,101	,024	,024
	Sig. (2-tailed)	,198	,766	,410	,225	,146	,878	,878		,878	,520	,878	,878
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
32- أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة.	Pearson Correlation	,956**	,232	,060	,098	,251	1,000**	1,000**	,024	1	,111	1,000**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,135	,701	,530	,104	,000	,000	,878		,480	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
36- لا أفضل ممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط.	Pearson Correlation	,142	-,058	-,148	-,255	,035	,111	,111	-,101	,111	1	,111	,111
	Sig. (2-tailed)	,363	,712	,344	,098	,824	,480	,480	,520	,480		,480	,480
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
40- المزايا الصحية لممارسة الرياضية هامة جدا بالنسبة لي.	Pearson Correlation	,956**	,232	,060	,098	,251	1,000**	1,000**	,024	1,000**	,111	1	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,135	,701	,530	,104	,000	,000	,878	,000	,480		,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
47- ممارسة التمرينات الرياضية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.	Pearson Correlation	,956**	,232	,060	,098	,251	1,000**	1,000**	,024	1,000**	,111	1,000**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,135	,701	,530	,104	,000	,000	,878	,000	,480	,000	
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		توتر_ومخاطرة	2- أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة.	9- أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة.	13- تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة.	22- أميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات.	28- إذا طلب مني الاختيار فأنني أفضل الأنشطة الرياضية غير الخطرة عن الأنشطة الرياضية الخطرة.	38- أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية.	42- الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها إلى أقصى مدى.	50- أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلمخاطر من الخطورة.	53- تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.
توتر_ومخاطرة	Pearson Correlation	1	,827**	,815**	,579**	,579**	,815**	,599**	,827**	,827**	,096
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,539
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة.	Pearson Correlation	,827**	1	,593**	,207	,207	,593**	,219	1,000**	1,000**	-,039
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,183	,183	,000	,159	,000	,000	,805
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة.	Pearson Correlation	,815**	,593**	1	,261	,261	1,000**	,319*	,593**	,593**	,065
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,091	,091	,000	,037	,000	,000	,680

	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
13- لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة.	Pearson Correlation	,579**	,207	,261	1	1,000**	,261	,864**	,207	,207	-,186
	Sig. (2-tailed)	,000	,183	,091		,000	,091	,000	,183	,183	,234
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
22- لا أميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات.	Pearson Correlation	,579**	,207	,261	1,000**	1	,261	,864**	,207	,207	-,186
	Sig. (2-tailed)	,000	,183	,091	,000		,091	,000	,183	,183	,234
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
28- إذا طلب مني الاختيار فأنني أفضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية الغير الخطرة.	Pearson Correlation	,815**	,593**	1,000**	,261	,261	1	,319*	,593**	,593**	,065
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,091	,091		,037	,000	,000	,680
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
38- إذا طلب مني الاختيار فأنني أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية.	Pearson Correlation	,599**	,219	,319*	,864**	,864**	,319*	1	,219	,219	-,107
	Sig. (2-tailed)	,000	,159	,037	,000	,000	,037		,159	,159	,496
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
42- الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها إلى أقصى مدى.	Pearson Correlation	,827**	1,000**	,593**	,207	,207	,593**	,219	1	1,000**	-,039
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,183	,183	,000	,159		,000	,805
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
50- أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلمخاطر من الخطورة.	Pearson Correlation	,827**	1,000**	,593**	,207	,207	,593**	,219	1,000**	1	-,039
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,183	,183	,000	,159	,000		,805
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
53- تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.	Pearson Correlation	,096	-,039	,065	-,186	-,186	,065	-,107	-,039	-,039	1
	Sig. (2-tailed)	,539	,805	,680	,234	,234	,680	,496	,805	,805	
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		خبرة_جمالية	1- أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب أو اللاعبة.	11- تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب أو اللاعبة.	14- في درس التربية الرياضية يبقى واضحا أهمية تعبير عن جمال الحركات.	30- الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البدنية.	33- أفضل هادئة الأنشطة الرياضية التي تهدف الى اشباع التذوق الجمالي أو الفني.	35- أعجب بمعدة لا جهود لها طالما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية.	41- الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعتقدها أكثر من اشمئزاز.	45- الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل التعبيرية والباليه أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة.	48- أنشطة أن تعتبر عدة أنشطة رياضية هادفة إلى تحقيق أكبر قدر من الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مع حركات الجهاز الدوري والتنفسي.
خبرة_جمالية	Pearson Correlation	1	,945**	,945**	,052	,945**	,945**	,945**	,945**	-,128	-,128
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,739	,000	,000	,000	,000	,414	,414
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
1- أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال	Pearson Correlation	,945**	1	1,000**	-,071	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	-,393**	-,393**

الحركات التي يؤديها اللاعب أو اللاعبة.	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,650	,000	,000	,000	,000	,009	,009
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
تعديلي الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب أو اللاعبة.	Pearson Correlation	,945**	1,000**	1	-,071	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	-,393**	-,393**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,650	,000	,000	,000	,000	,009	,009
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
14- في درس التربية الرياضية يتنغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات.	Pearson Correlation	,052	-,071	-,071	1	-,071	-,071	-,071	-,071	-,194	-,194
	Sig. (2-tailed)	,739	,650	,650		,650	,650	,650	,650	,213	,213
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
30- الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية.	Pearson Correlation	,945**	1,000**	1,000**	-,071	1	1,000**	1,000**	1,000**	-,393**	-,393**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,650		,000	,000	,000	,009	,009
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
33- أفضل خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى إشباع التذوق الجمالي أو الفني.	Pearson Correlation	,945**	1,000**	1,000**	-,071	1,000**	1	1,000**	1,000**	-,393**	-,393**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,650	,000		,000	,000	,009	,009
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
35- أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية.	Pearson Correlation	,945**	1,000**	1,000**	-,071	1,000**	1,000**	1	1,000**	-,393**	-,393**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,650	,000	,000		,000	,009	,009
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
41- الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتمامي.	Pearson Correlation	,945**	1,000**	1,000**	-,071	1,000**	1,000**	1,000**	1	-,393**	-,393**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,650	,000	,000	,000		,009	,009
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
45- الأنشطة الرياضية التي لستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والتالي أعتبرها من احسن انواع الأنشطة	Pearson Correlation	-,128	-,393**	-,393**	-,194	-,393**	-,393**	-,393**	-,393**	1	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,414	,009	,009	,213	,009	,009	,009	,009		,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
48- أستطيع أن أمضي عدة أسابيع في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والبهلوانية.	Pearson Correlation	-,128	-,393**	-,393**	-,194	-,393**	-,393**	-,393**	-,393**	1,000**	1
	Sig. (2-tailed)	,414	,009	,009	,213	,009	,009	,009	,009	,000	
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		خفض_التوتر	12-المدرسة الرياضية تلعب دورا هاما في الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية.	16-هناك فرص كثيرة لتتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية.	21-المدرسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء.	26-المدرسة الرياضية هي الطريق العملي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان.	31-هناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تمارس من ممارسة الرياضة.	37-أشعر بأن الرياضة تعزلني نماما عن المشاكل المتعددة اليومية.	44-المدرسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيدا بصورة حقيقية.	51-عند عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاسترخاء والانسجام.	54-المدرسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.
خفض_التوتر	Pearson Correlation	1	,424**	,650**	,650**	,388*	,318*	,114	,155	,650**	,436**

	Sig. (2-tailed)		,005	,000	,000	,010	,038	,469	,322	,000	,003
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
12- المدرسة الرياضية غالبا هي الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية.	Pearson Correlation	,424**	1	,270	,270	-,077	,082	,032	-,067	,270	,266
	Sig. (2-tailed)	,005		,080	,080	,623	,600	,837	,668	,080	,085
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
16- هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية.	Pearson Correlation	,650**	,270	1	1,000**	-,261	,105	-,147	,013	1,000**	,271
	Sig. (2-tailed)	,000	,080		,000	,091	,503	,348	,936	,000	,079
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
21- الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء.	Pearson Correlation	,650**	,270	1,000**	1	-,261	,105	-,147	,013	1,000**	,271
	Sig. (2-tailed)	,000	,080	,000		,091	,503	,348	,936	,000	,079
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
26- الممارسة الرياضية هي الطريق العملي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان.	Pearson Correlation	,388*	-,077	-,261	-,261	1	-,087	-,053	-,121	-,261	,000
	Sig. (2-tailed)	,010	,623	,091	,091		,579	,734	,439	,091	1,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
31- هناك العديد من الأنشطة الرياضية تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة.	Pearson Correlation	,318*	,082	,105	,105	-,087	1	-,012	,149	,105	-,024
	Sig. (2-tailed)	,038	,600	,503	,503	,579		,940	,339	,503	,879
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
37- أشعر بأن الرياضة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية.	Pearson Correlation	,114	,032	-,147	-,147	-,053	-,012	1	,343*	-,147	,102
	Sig. (2-tailed)	,469	,837	,348	,348	,734	,940		,024	,348	,514
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
44- الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيدا بصورة حقيقية.	Pearson Correlation	,155	-,067	,013	,013	-,121	,149	,343*	1	,013	,052
	Sig. (2-tailed)	,322	,668	,936	,936	,439	,339	,024		,936	,743
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
51- عند عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاسترخاء والانسجام.	Pearson Correlation	,650**	,270	1,000**	1,000**	-,261	,105	-,147	,013	1	,271
	Sig. (2-tailed)	,000	,080	,000	,000	,091	,503	,348	,936		,079
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
54- الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.	Pearson Correlation	,436**	,266	,271	,271	,000	-,024	,102	,052	,271	1
	Sig. (2-tailed)	,003	,085	,079	,079	1,000	,879	,514	,743	,079	
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		التفوق_الرياضي	-استطيع أن أمارس التدريب الرياضي يوميا إذا كان ذلك يعطيني فرصة للانضمام لأحد الفرق الرياضية الوطنية.	لا أستطيع أن أتحمل التدريب اليومي المتعب طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات الرياضية.	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللعب قدراته	24- أعتقد أن نشاط رياضي يزداد فيه النشاط التنافسي بدرجة كبيرة.	34- أعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على الكفاءة والتضحية وبذل الجهد	-نظرا لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك ينادي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة	46-أفضل مشاهدة أو ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية التي تأخذ طابع الجدية ولا تحتاج الوقت طويل ومجهود كبير.	52-يجب عدم الاهتمام بمحاولة للفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد.
التفوق_الرياضي	Pearson Correlation	1	,605**	,680**	,827**	,680**	,267	,827**	,652**	,652**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,083	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
-أستطيع أن أمارس التدريب الرياضي يوميا إذا كان ذلك يعطيني فرصة للانضمام لأحد الفرق الرياضية الوطنية.	Pearson Correlation	,605**	1	,236	,509**	,236	-,140	,509**	,392**	,392**
	Sig. (2-tailed)	,000		,127	,000	,127	,369	,000	,009	,009
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
لا أستطيع أن أتحمل التدريب اليومي المتعب طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات الرياضية.	Pearson Correlation	,680**	,236	1	,467**	1,000**	,137	,467**	,153	,153
	Sig. (2-tailed)	,000	,127		,002	,000	,380	,002	,329	,329
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللعب قدراته	Pearson Correlation	,827**	,509**	,467**	1	,467**	,080	1,000**	,314*	,314*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,002		,002	,610	,000	,040	,040
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
24- أعتقد أن نشاط رياضي يزداد فيه النشاط التنافسي بدرجة كبيرة.	Pearson Correlation	,680**	,236	1,000**	,467**	1	,137	,467**	,153	,153
	Sig. (2-tailed)	,000	,127	,000	,002		,380	,002	,329	,329
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
34- أعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على الكفاءة والتضحية وبذل الجهد.	Pearson Correlation	,267	-,140	,137	,080	,137	1	,080	,101	,101
	Sig. (2-tailed)	,083	,369	,380	,610	,380		,610	,521	,521
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
-نظرا لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك ينادي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة	Pearson Correlation	,827**	,509**	,467**	1,000**	,467**	,080	1	,314*	,314*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,002	,000	,002	,610		,040	,040
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
46-أفضل مشاهدة أو ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية التي تأخذ طابع الجدية ولا تحتاج الوقت طويل ومجهود كبير.	Pearson Correlation	,652**	,392**	,153	,314*	,153	,101	,314*	1	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,000	,009	,329	,040	,329	,521	,040		,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43
52-يجب عدم الاهتمام بمحاولة للفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد.	Pearson Correlation	,652**	,392**	,153	,314*	,153	,101	,314*	1,000**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,009	,329	,040	,329	,521	,040	,000	
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Group Statistics

	التلاميذ_الوعي	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجات_الوعي	درجات دنيا	14	130,7143	46,99006	12,55862
	درجات عليا	14	274,5000	31,65135	8,45918

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الدرجات_الوعي	Equal variances assumed	,930	,344	-9,496	26	,000	-143,78571	15,14189	-174,91031	-112,66112
	Equal variances not assumed			-9,496	22,783	,000	-143,78571	15,14189	-175,12564	-112,44579

Group Statistics

	التلاميذ_الجاهات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجات_الجاهات	درجات دنيا	14	158,9286	21,14224	5,65050
	درجات عليا	14	181,7857	13,11006	3,50381

Independent Samples Test

Dependent variables		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الدرجات_الجاهات	Equal variances assumed	9,426	,005	-3,438	26	,002	-22,85714	6,64867	-36,52369	-9,19060
	Equal variances not assumed			-3,438	21,710	,002	-22,85714	6,64867	-36,65635	-9,05793

a. The items are: أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة,, أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جعل الحركات التي يؤديها اللاعب أو اللاعبة,, لا أستطيع أن أتحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات الرياضية,, أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة,, تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللعب قدراته, 11- الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي الرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي,, 13- لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة,, 15- أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية,, 17- أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد,, 19- لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين,, 21- الممارسة الرياضية تختبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء,, 23- الصحة فقط هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة,, 25- أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة أنني أستطيع من خلال ممارستي الرياضة أن أتصل بالناس,, 27- الوقت الذي أقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى,, 29- من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين,, 31- هناك العديد من الأنشطة تمتحنى الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة,, 33- أفضل خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى إشباع الذوق الجمالي أو الفني,, 35- أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية,, 37- أشعر بأن الرياضة تعزلني تماماً عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية, 39- أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده,, 41- الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتماماتي, - نظراً لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة, 45- الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والبالية أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة,, 47- ممارسة التمرينات الرياضية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي,, 49- إن الاتصال الاجتماعي الذي تتيحه الممارسة الرياضية لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى,, 51- عند عدم ممارسة النشاط الرياضي تتضيع مني فرصة هامة للاسترخاء والاستجمام, 53- تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة..

b. The items are: - أستطيع أن أمارس التدريب الرياضي يومياً إذا كان ذلك يعطيني فرصة للاشتراك لأحد الفرق الرياضية الوطنية,, حلي درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية الرياضة, - لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة الرياضية, تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب أو اللاعبة, الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة, 12- الممارسة للرياضة غالباً هي الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية, 14- في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى على جمل الحركات, 16- هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية, 18- عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جداً فائدته من الناحية الصحية, 20- في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون,, 22- لا أميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات,, 24-لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة,, 26- الممارسة الرياضية هي الطريق العملي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان,, 28- إذا طلب مني الاختيار فأنني أفضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة, 30- الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية, 32- أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة,, 34- أعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على إنكار الذات والتضحية وبذل الجهد,, 36- لا أفضل ممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط,, 38- إذا طلب مني الاختيار فأنني أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية,, 40- المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جداً بالنسبة لي,, 42- الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها إلى أقصى مدى,, 44-الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيداً بصورة حقيقية,, 46- أفضل مشاهدة أو ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية التي تأخذ طابع الجدية ولا تحتاج الوقت طويل ومجهود كبير,, 48- أستطيع أن أمضي عدة أسابيع في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والبالية,, 50- أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلمحظات من الخطورة,, 52- يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد,, 54- الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح..

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	43	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	43	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	1,000
		N of Items	31[a]
	Part 2	Value	1,000
		N of Items	30[b]
	Total N of Items		61
Correlation Between Forms			1,000

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	43	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	43	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
1,000	61

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	43	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	43	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,857	54

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	43	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	43	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,982	115

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	43	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	43	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,809
		N of Items	27[a]
	Part 2	Value	,639
		N of Items	27[b]
	Total N of Items		54
Correlation Between Forms			,814
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,897
	Unequal Length		,897
Guttman Split-Half Coefficient			,886

Spearman-Brown Coefficient	Equal Length	1,000
	Unequal Length	1,000
Guttman Split-Half Coefficient		1,000

a. The items are: 1- أختار غذائي على أساس ما يحتويه من قيمة غذائية,, 3- أكثر من تناول كميات مناسبة من الماء الصافي يومياً,, 5- أهتم بأن تحتوي كل وجبة على كمية مناسبة من الخضروات والفاكهة الطازجة,, 7- أهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة,, 9- أتناول كميات مناسبة من النجوم قليلة الدهون,, 11- أهتم باستبدال ملابسي كاملة بعد أي مجهود بدني أقوم به,, 13- أهتم بحسن مظهري ونظافة ملبسي,, 15- أهتم بتقليم أظافر يداي وقدماي كلما أحتاج الأمر ذلك,, 17- أهتم بالاستحمام لكل يوم في الصباح الباكر,, 19- أهتم بالنوم والراحة لساعات كافية,, 21- أهتم بتخصيص وقت يومياً لممارسة بعض التمارين الرياضية,, 23- أحب الاشتراك في الأنشطة الرياضية والترفيهية التي تليها المتوسطة,, 25- أمشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية,, 27- أشترك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا,, 29- يجب الإهتمام بالإعداد البدني قبل أداء النشاط الرياضي,, 31- أهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح,, 33- أهتم بمعرفة الشروط الصحيحة لوضع الجلوس للدراسة,, 35- لا أبالغ في تدربي على حمل بعض الأشياء,, 37- أهتم بمعرفة تكوين و عمل الجهاز الدوري,, 39- أهتم بمعرفة الهيكل العظمي,, 41- ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه,, 43- أتجنب وسائل التعب البدني والإجهاد,, 45- أهتم بنظافة المنزل والمدرسة,, 47- يجب وجود أماكن صحية مناسبة لقضاء الحاجة,, 49- أتابع التخلص من الفضلات بالمنزل بالطرق الصحيحة,, 51- أهتم بمكافحة الحشرات,, 53- أحب أن يكون المنزل بعيد عن الضجيج,, 55- أتأكد من نظافة ونقاء المياه قبل الشرب,, 57- أهتم بإجراء كشف طبي قبل البدء في البرنامج الرياضي,, 59- أهتم بوجود تصريح كتابي من الطبيب من أجل الانضمام الى النادي الصحي أو من أجل الممارسة الرياضية,, 61- قد يساعد الكشف الطبي الدوري في معرفة أمراض لم أكن أعرفها,,

b. The items are: 2- أحرص بشكل منتظم على تناول الفطور,, 4- أعرف العناصر الغذائية التي يجب أن تتكون منها كل وجبة,, 6- من المهم أن أتناول وجبة الإفطار,, 8- أحافظ على تناول كمية معتدلة من الطعام,, 10- أهتم بتنظيف أسناني بالفرشاة يومياً,, 12- أراعي عند اختيار ملبسي ملاءمتها لدرجة لحرارة الجو,, 14- أعتن بشعري ونظافة رأسي يومياً,, 16- أهتم بالاستحمام وخاصة بعد ممارسة النشاط الرياضي,, 18- أهتم بالعناية بالجوارب والحذية و غسل القدمين,, 20- أهتم بحمو وجود دبابيس أو أي شيء خطير في الملابس أثناء ممارسة الرياضة,, 22- أشترك في بعض الأنشطة الرياضية التي تنظمها المتوسطة,, 24- أهتم بقضاء أجد أيام الأسبوع خارج المنزل في الهواء الطلق لممارسة الأنشطة,, 26- لا أمارس النشاط الرياضي إذا شعرت بالتعب أو عند الإصابة,, 28- أعرف تأثير ممارسة الرياضة على القوام,, 30- أهتم بمعرفة شروط الجلسة الصحية من طرف الصحة المدرسية,, 32- اهتم بمعرفة طريقة الحمل الصحيحة للأوزان,, 34- أهتم بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها من الأرض,, 36- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز الهضمي,, 38- أهتم بمعرفة تكوين و عمل الجهاز التنفسي,, 40- أهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه,, 42- أهتم بالتوازن بين النشاط والراحة,, 44- لا أمارس الأنشطة الرياضية التي لا تتناسب مع امكانياتي الجسمية,, 46- أهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس,, 48- أهتم بمعرفة أخطار المبيدات الحشرية,, 50- يجب أن تكون دورات المياه نظيفة بالمنزل والمدرسة,, 52- أهتم بمعرفة أسس ومبادئ الإسعافات الأولية,, 54- أهتم مع الجيران بنظافة الحي الذي تسكنه,, 56- أبتعد عن المرضى من أجل عدم نقل العدوى لي,, 58- اهتم بإجراء كشف طبي في حالة تعرضي للإصابات,, 60- أفحص دهانات القدم والسكري بشكل دوري عند أي أعراض أهمها: التعب والدوار عند اللعب

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	43	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	43	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,968
		N of Items	58[a]
	Part 2	Value	,958
		N of Items	57[b]
	Total N of Items		115
Correlation Between Forms			,983
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,992
	Unequal Length		,992
Guttman Split-Half Coefficient			,990

a. The items are: أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة,, أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب أو اللاعبة,, لا أستطيع أن أتحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات الرياضية,, أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة,, تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللعب قدراتهم, 11- الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي الرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي,, 13- لا تقاعدني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية المختلفة,, 15- أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية,, 17- أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد,, 19- لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين,, 21- الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء,, 23- الصحة فقط هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة,, 25- أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة أنني أستطيع من خلال ممارستي للرياضة أن أتصل بالناس,, 27- الوقت الذي أقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى,, 29- من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين,, 31- هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة,, 33- أفضل خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى إشباع التذوق الجمالي أو الفني,, 35- احس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية,, 37- أشعر بأن الرياضة تعزلني تماماً عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية,, 39- أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده,, 41- الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتماماتي,, - نظراً لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة, 45- الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والتي أعتبرها من أحسن انواع الأنشطة,, 47- ممارسة التمرينات الرياضية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي,, 49- إن الاتصال الاجتماعي الذي تتيحه الممارسة الرياضية لا يمثل بالنسبة إلي أهمية قصوى,, 51- عند عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاسترخاء والاستجمام,, 53- تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة,, 1- أختار غذائي على أساس ما يحتويه من قيمة غذائية,, 3- أكثر من تناول كميات مناسبة من الماء الصافي يومياً,, 5- أهتم بأن تحتوي كل وجبة على كمية مناسبة من الخضروات والفاكهة الطازجة,, 7- أهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة,, 9- أتناول كميات مناسبة من النجوم قليلة الدهون,, 11- أهتم باستبدال ملابسي كاملة بعد أي مجهود بدني أقوم به, 13- أهتم بحسن مظهري ونظافة ملبسي,, 15- أهتم بتقليم أظافر يداي وقدماي كلما أحتاج الأمر ذلك,, 17- أهتم بالاستحمام لكل يوم في الصباح الباكر,, 19- أهتم بالنوم والراحة لساعات كافية,, 21- أهتم بتخصيص وقت يومياً لممارسة بعض التمارين الرياضية,, 23- أحب الاشتراك في الأنشطة الرياضية والترفيهية التي تليها المتوسطة,, 25- أمشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية,, 27- أشترك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا,, 29- يجب الإهتمام بالإعداد البدني قبل أداء النشاط الرياضي,, 31- أهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح,, 33- أهتم بمعرفة الشروط الصحيحة لوضع الجلوس للدراسة,, 35- لا أبالغ في تدربي على حمل بعض الأشياء,, 37- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز الدوري,, 39- أهتم بمعرفة الهيكل العظمي,, 41- ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه,, 43- أتجنب وسائل التعب البدني والإجهاد,, 45- أهتم بنظافة المنزل والمدرسة,, 47- يجب وجود أماكن صحية مناسبة لقضاء الحاجة,, 49- أتابع التخلص من الفضلات بالمنزل بالطرق الصحيحة,, 51- أهتم بمكافحة الحشرات,, 53- أحب أن يكون المنزل بعيد عن الضجيج,, 55- أتأكد من نظافة ونقاء المياه قبل الشرب,, 57- أهتم بإجراء كشف طبي قبل البدء في البرنامج الرياضي,, 59- أهتم بوجود تصريح كتابي من الطبيب من أجل الانضمام الى النادي الصحي أو من أجل الممارسة الرياضية,, 61- قد يساعد الكشف الطبي الدوري في معرفة أمراض لم أكن أعرفها,,

	Total	43	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Lambda	1	,984
	2	1,000
	3	1,000
	4	1,000
	5	,988
	6	.
N of Items		61

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	43	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	43	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Lambda	1	,973
	2	,988
	3	,982
	4	,996
	5	,977
	6	.
N of Items		115

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
مقياس_الاتجاهات	,087	43	,200*	,956	43	,098
مقياس_الوعي	,202	43	,000	,909	43	,002

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction
مقياس_الاتجاهات

b. The items are: 61- قد يساعد الكشف الطبي الدوري في معرفة أمراض لم أكن اعرفها.. - أستطيع ان أمارس التدريب الرياضي يومياً إذا كان ذلك يعطيني فرصة للانضمام لأحد الفرق الرياضية الوطنية.. حلي درس التربية الرياضية يدفعني التركيز على القيمة الصحية للرياضة.. - لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة الرياضية.. لعبة/إحدى الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب أو اللاعبة.. الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة.. 12- الممارسة للرياضة غالباً هي الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية.. 14- في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات.. 16- هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية.. 18- عند احتواري للنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية.. 20- في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون.. 22- لا أميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات.. 24-لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة.. 26- الممارسة الرياضية هي الطريق العملي للتحرر من الصراعات النفسية والعنوان.. 28- إذا طلب مني الاختيار فأنني أفضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة.. 30- الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية.. 32- أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة.. 34- أعتقد ان النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على إنكار الذات والتضحية وبذل الجهد.. 36- لا أفضل ممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط.. 38- إذا طلب مني الاختيار فأنني أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية.. 40- المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جداً بالنسبة لي.. 42- الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها إلى أقصى مدى.. 44- الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيداً بصورة حقيقية.. 46- أفضل مشاهدة أو ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية التي تأخذ طابع الجدية ولا تحتاج الوقت طويل ومجهود كبير.. 48- أستطيع ان أمضي عدة أسابيع في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والمبالية.. 50- أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة.. 52- يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد.. 54- الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.. 2- أحرص بشكل منتظم على تناول الفطور.. 4- أعرف العناصر الغذائية التي يجب أن تتكون منها كل وجبة.. 6- من المهم أن أتناول وجبة الإفطار.. 8- أحافظ على تناول كمية معادلة من الطعام.. 10- أهتم بتنظيف أسنانى بالفرشاة يومياً.. 12- أراعي عند اختيار ملبسي مناسبتها لدرجة لحرارة الجو.. 14- أعتنى بشعري ونظافة رأسي يومياً.. 16- أهتم بالاستحمام وخاصة بعد ممارسة النشاط الرياضي.. 18- أهتم بالعدالة بالجوارب والحذاء وغسل القدمين.. 20- أهتم بعدم وجود دبابيس أو أي شيء خطير في الملابس أثناء ممارسة الرياضة.. 22- أشارك في بعض الأنشطة الرياضية التي تنظمها المتوسطة.. 24- أهتم بقضاء أحد أيام الأسبوع خارج المنزل في الهواء الطلق لممارسة الأنشطة.. 26- لا أمارس النشاط الرياضي إذا شعرت بالتعب أو عند الإصابة.. 28- أعرف تأثير ممارسة الرياضة على القوام.. 30- أهتم بمعرفة شروط الجلسة الصحية من طرف الصحة المدرسية.. 32- أهتم بمعرفة طريقة الحمل الصحيحة للأوزان.. 34- أهتم بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها من الأرض.. 36- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز الهضمي.. 38- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز التنفسي.. 40- أهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.. 42- أهتم بالتوازن بين النشاط والراحة.. 44- لا أمارس الأنشطة الرياضية التي لا تتناسب مع امكانياتي الجسمية.. 46- اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.. 48- أهتم بمعرفة أخطار المبيدات الحشرية.. 50- يجب أن تكون دورات المياه نظيفة بالمنزل والمدرسة.. 52- أهتم بمعرفة أسس ومبادئ الإسعافات الأولية.. 54- أهتم مع الجيران بنظافة الحي الذي نسكنه.. 56- أبتعد عن المرضى من أجل عدم نقل العدوى لي.. 58- أهتم بإجراء كشف طبي في حالة تعرضي للإصابات.. 60- أفحص دهنيات الدم والسكري بشكل دوري عند أي أعراض أهمها التعب والدوار عند التعب..

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	43	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	43	100,0

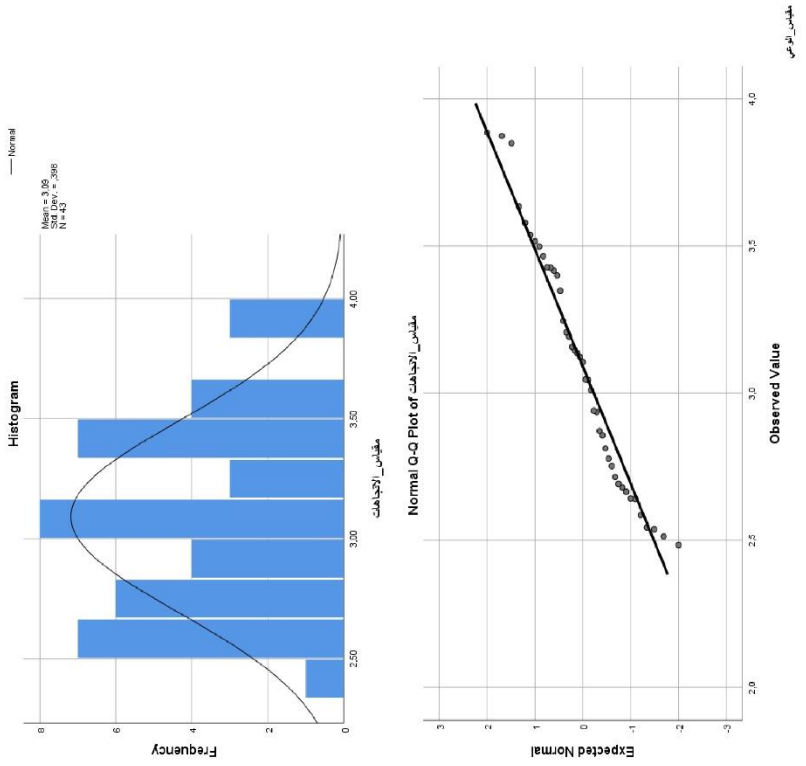
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

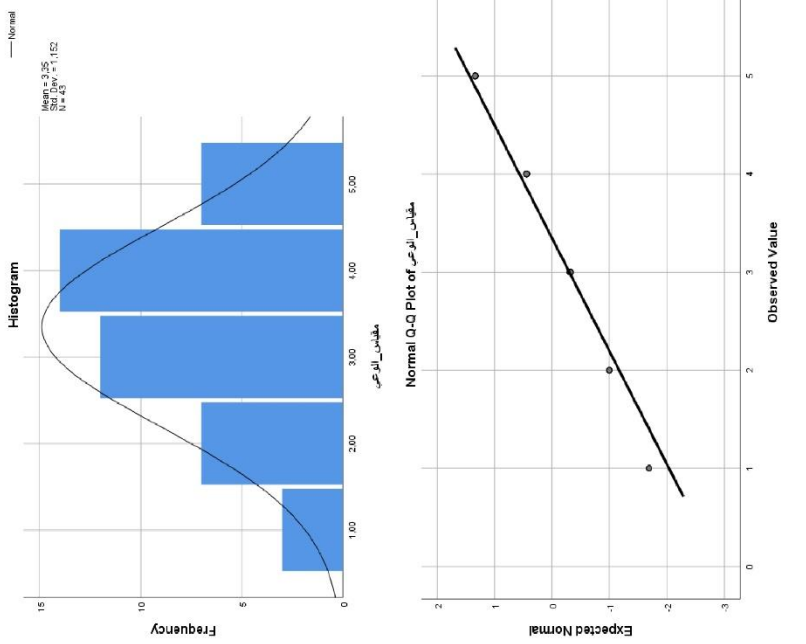
Lambda	1	,841
	2	,891
	3	,857
	4	,961
	5	,863
	6	.
N of Items		54

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	43	100,0
	Excluded[a]	0	,0


Normal
Mean = 3,09
Std. Dev. = ,396
N = 43
Histogram
Frequency
مقياس_الاتجاهات
Normal Q-Q Plot of مقياس_الاتجاهات
Expected Normal
Observed Value
مقياس_الاتجاهات

23 / 24


Normal
Mean = 3,25
Std. Dev. = 1,152
N = 43
Histogram
Frequency
مقياس_النوعي
Normal Q-Q Plot of مقياس_النوعي
Expected Normal
Observed Value
مقياس_النوعي

24 / 24

الملحق رقم (06): مخرجات الدراسة الأساسية إجابات أفراد العينة حول كل العبارات والأبعاد واختبار الفرضيات

```
COMPUTE ص_ف_خبرة_اع=MEAN(39ع,29ع,25ع,20ع,19ع,17ع,11ع,
49ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ب_خبرة_اع=MEAN(39ع,29ع,25ع,20ع,19ع,17ع,11ع,
49ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ت_خبرة_اع=MEAN(39ع,29ع,25ع,20ع,19ع,17ع,11ع,
49ع).
EXECUTE.
COMPUTE
ص_ف_الصحة_اللياقة=MEAN(27ع,23ع,18ع,15ع,10ع,6ع,4ع,40ع,36ع,32ع,
47ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ب_الصحة_اللياقة=MEAN(27ع,23ع,18ع,15ع,10ع,6ع,4ع,40ع,36ع,32ع,
47ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ت_الصحة_اللياقة=-MEAN(27ع,23ع,18ع,15ع,10ع,6ع,4ع,
47ع,40ع,36ع,32ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ب_الصحة_اللياقة=MEAN(27ع,23ع,18ع,15ع,10ع,6ع,4ع,40ع,36ع,32ع,
47ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ف_توتر_مخاطرة=MEAN(42ع,38ع,28ع,22ع,13ع,7ع,1ع,53ع,50ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ب_توتر_مخاطرة=MEAN(42ع,38ع,28ع,22ع,13ع,7ع,1ع,53ع,50ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ت_توتر_مخاطرة=MEAN(42ع,38ع,28ع,22ع,13ع,7ع,1ع,53ع,50ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ف_خبرة_جمالية=MEAN(41ع,35ع,33ع,30ع,14ع,8ع,3ع,48ع,45ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ب_خبرة_جمالية=MEAN(41ع,35ع,33ع,30ع,14ع,8ع,3ع,
).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ت_خبرة_جمالية=MEAN(41ع,35ع,33ع,30ع,14ع,8ع,3ع,
).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ب_خبرة_جمالية=MEAN(41ع,35ع,33ع,30ع,14ع,8ع,3ع,
).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ف_خفض_التوتر=MEAN(44ع,37ع,31ع,26ع,21ع,16ع,12ع,54ع,51ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ب_خفض_التوتر=MEAN(44ع,37ع,31ع,26ع,21ع,16ع,12ع,54ع,51ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ت_خفض_التوتر=MEAN(44ع,37ع,31ع,26ع,21ع,16ع,12ع,54ع,51ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ب_التوتر_خفض=MEAN(44ع,37ع,31ع,26ع,21ع,16ع,12ع,54ع,51ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ف_التفوق_الرياضي=MEAN(46ع,43ع,34ع,24ع,9ع,5ع,2ع,52ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ب_التفوق_الرياضي=MEAN(52ع,46ع,34ع,24ع,9ع,5ع,2ع,).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ت_التفوق_الرياضي=-MEAN(46ع,43ع,34ع,24ع,9ع,5ع,2ع,52ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ب_التفوق_الرياضي=-MEAN(52ع,43ع,34ع,24ع,9ع,5ع,2ع,).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ف_مجال_التغذية=MEAN(7ع,6ع,5ع,4ع,3ع,2ع,1ع,9ع,8ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ب_مجال_التغذية=MEAN(7ع,6ع,5ع,4ع,3ع,2ع,1ع,9ع,8ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ت_مجال_التغذية=MEAN(7ع,6ع,5ع,4ع,3ع,2ع,1ع,9ع,8ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ب_مجال_التغذية=MEAN(7ع,6ع,5ع,4ع,3ع,2ع,1ع,9ع,8ع).
EXECUTE.
COMPUTE
ص_ف_مجال_الصحة_الشخصية=MEAN(15ع,14ع,13ع,12ع,11ع,10ع,18ع,17ع,16ع,
20ع,19ع).
EXECUTE.
COMPUTE
ص_ب_مجال_الصحة_الشخصية=MEAN(15ع,14ع,13ع,12ع,11ع,10ع,18ع,17ع,16ع,
20ع,19ع).
EXECUTE.
COMPUTE
ص_ت_مجال_الصحة_الشخصية=MEAN(15ع,14ع,13ع,12ع,11ع,10ع,18ع,17ع,16ع,
20ع,19ع).
EXECUTE.
COMPUTE
ص_ب_مجال_الصحة_الشخصية=MEAN(15ع,14ع,13ع,12ع,11ع,10ع,18ع,17ع,16ع,
20ع,19ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ف_مجال_الأهمية=MEAN(27ع,26ع,25ع,24ع,23ع,22ع,21ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ب_مجال_الأهمية=MEAN(27ع,26ع,25ع,24ع,23ع,22ع,21ع)
```



```
EXECUTE.
COMPUTE ت_الأهمية_مجال=MEAN(27ع,26ع,25ع,24ع,23ع,22ع,21ع)
EXECUTE.
COMPUTE ت_الأهمية_مجال=MEAN(27ع,26ع,25ع,24ع,23ع,22ع,21ع)
EXECUTE.
COMPUTE ت_ق_القوام_مجال=MEAN(34ع,28ع,29ع,30ع,31ع,32ع,33ع,35ع).
EXECUTE.
COMPUTE ت_ب_القوام_مجال=MEAN(34ع,28ع,29ع,30ع,31ع,32ع,33ع,35ع).
EXECUTE.
COMPUTE ت_ق_القوام_مجال=MEAN(34ع,28ع,29ع,30ع,31ع,32ع,33ع,35ع).
EXECUTE.
COMPUTE ت_ب_القوام_مجال=MEAN(34ع,28ع,29ع,30ع,31ع,32ع,33ع,35ع).
EXECUTE.
COMPUTE
ص_ق_الجسم_البشري=MEAN(41ع,42ع,43ع,44ع,36ع,37ع,38ع,39ع,40ع,45ع,46ع).
EXECUTE.
COMPUTE
ص_ب_الجسم_البشري=MEAN(41ع,42ع,43ع,44ع,36ع,37ع,38ع,39ع,40ع,12ع,).
EXECUTE.
COMPUTE
ص_ت_الجسم_البشري=MEAN(41ع,42ع,43ع,44ع,36ع,37ع,38ع,39ع,40ع,45ع,46ع).
EXECUTE.
COMPUTE
ص_ب_الجسم_البشري=MEAN(41ع,12ع,43ع,44ع,36ع,37ع,38ع,39ع,40ع,45ع,46ع).
EXECUTE.
COMPUTE
ص_ق_الأسرة_المجتمع=MEAN(50ع,51ع,52ع,53ع,45ع,46ع,47ع,48ع,49ع,
54ع,55ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ب_الأسرة_المجتمع=MEAN(50ع,49ع,48ع,47ع,46ع,45ع,
55ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ت_الأسرة_المجتمع=MEAN(50ع,49ع,48ع,47ع,46ع,45ع,
55ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ب_الأسرة_المجتمع=MEAN(50ع,49ع,48ع,47ع,46ع,45ع,
55ع).
EXECUTE.
COMPUTE ت_ق_المجال_الطبي=MEAN(61ع,60ع,59ع,58ع,57ع,56ع).
EXECUTE.
COMPUTE ت_ب_المجال_الطبي=MEAN(61ع,60ع,59ع,58ع,57ع,56ع).
EXECUTE.
COMPUTE ت_ت_المجال_الطبي=-MEAN(61ع,60ع,59ع,58ع,57ع,56ع).
EXECUTE.
COMPUTE ت_ب_المجال_الطبي=MEAN(61ع,60ع,59ع,58ع,57ع,56ع).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ق_الاتجاهات=MEAN(حضر_التوتر_ق_ص,التفوق_الرياضي_ق_ص, حبرة_اع_ق_ص,الصحة_اللياقة_ق_ص,توتر_مخاطرة_ق_ص,خبرة_جمالية_ق_ص).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ب_الاتجاهات=MEAN(حضر_التوتر_ب_ص,التفوق_الرياضي_ب_ص, خبرة_اع_ب_ص,الصحة_اللياقة_ب_ص,توتر_مخاطرة_ب_ص,خبرة_جمالية_ب_ص).
EXECUTE.
COMPUTE ت_ق_الاتجاهات=MEAN(حضر_التوتر_ق_ت,التفوق_الرياضي_ق_ت, حبرة_اع_ق_ت,الصحة_اللياقة_ق_ت,توتر_مخاطرة_ق_ت,خبرة_جمالية_ق_ت).
EXECUTE.
COMPUTE ت_ب_الاتجاهات=MEAN(حضر_التوتر_ب_ت,التفوق_الرياضي_ب_ت,حبرة_اع_ب_ت,الصحة_اللياقة_ب_ت,توتر_مخاطرة_ب_ت,حبرة_جمالية_ب_ت).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ق_الوعي=MEAN(مجال_الصحة_الشخصية_ق_ص,مجال_الأهمية_ق_ص,مجال_القوام_ق_ص,
مجال_التغذية_ق_ص,مجال_الصحة_الشخصية_ق_ص,مجال_الأهمية_ق_ص,مجال_القوام_ق_ص,
مجال_الجسم_البشري_ق_ص,مجال_الأسرة_المجتمع_ق_ص,المجال_الطبي_ق_ص).
EXECUTE.
COMPUTE ص_ب_الوعي=MEAN(مجال_الصحة_الشخصية_ب_ص,مجال_الأهمية_ب_ص,مجال_القوام_ب_ص,
مجال_الجسم_البشري_ب_ص,مجال_الأسرة_المجتمع_ب_ص,المجال_الطبي_ب_ص).
EXECUTE.
COMPUTE ت_ق_الوعي=MEAN(مجال_الصحة_الشخصية_ق_ت,مجال_الأهمية_ق_ت,مجال_القوام_ق_ت,
مجال_الجسم_البشري_ق_ت,مجال_الأسرة_المجتمع_ق_ت,المجال_الطبي_ق_ت).
EXECUTE.
COMPUTE ت_ب_الوعي=MEAN(مجال_الصحة_الشخصية_ب_ت,مجال_الأهمية_ب_ت,مجال_القوام_ب_ت,
مجال_الجسم_البشري_ب_ت,مجال_الأسرة_المجتمع_ب_ت,المجال_الطبي_ب_ت).
EXECUTE.
DESCRIPTIVES VARIABLES=17ع_ف_ص خبرة_اع_ف_ت خبرة_اع_ب_ت 11ع_ف_ص
    20ع_ب_ص 19ع_ف_ص 17ع_ب_ص 13ع_ب_ص 49ع_ف_ص 39ع_ف_ص 29ع_ف_ص 25ع_ف_ص 20ع_ب_ص 19ع_ف_ص
    29ع_ب_ص 25ع_ف_ص 20ع_ب_ص 19ع_ب_ص 17ع_ب_ص 11ع_ب_ص 49ع_ب_ص 39ع_ب_ص 29ع_ب_ص 25ع_ب_ص
    49ع_ب_ص 39ع_ب_ص 29ع_ب_ص 25ع_ب_ص 20ع_ب_ص 19ع_ب_ص 17ع_ب_ص 11ع_ب_ص 49ع_ب_ص 39ع_ب_ص
  /STATISTICS=MEAN STDDEV.
```

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
مجال_التغذية_ق_ص	44	3,0101	,14540
مجال_التغذية_ب_ص	44	3,6869	,11052
مجال_التغذية_ق_ت	44	2,9596	,13361
مجال_التغذية_ب_ت	44	4,3030	,09082
1- أختار غذائي على أساس ما يحتويه من قيمة غذائية.	44	3,00	,000
2- أحرص بشكل منتظم على تناول الفطور.	44	2,30	,462
3- أكثر من تناول كميات مناسبة من الماء الصافي يومياً.	44	3,00	,000
4- أعرف العناصر الغذائية التي يجب أن تتكون منها كل وجبة	44	3,00	,000

5- أهتم بأن تحتوي كل وجبة على كمية مدسمة من الخضروات والفاكهة الطازجة.	44	2,50	,506
6- من المهم أن أتناول وجبة الإفطار.	44	3,30	,462
7- أهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.	44	3,00	,000
8- أحافظ على تناول كمية معتدلة من الطعام.	44	4,00	,000
9- أتناول كميات مناسبة من اللحوم قليلة الدهون.	44	3,00	,000
1- أختار غذائي على أساس ما يحتويه من قيمة غذائية.	44	4,00	,000
2- أحرص بشكل منتظم على تناول الفطور.	44	3,50	,506
3- أكثر من تناول كميات مناسبة من الماء الصافي يومياً.	44	3,80	,408
4- أعرف العناصر الغذائية التي يجب أن تتكون منها كل وجبة	44	3,30	,462
5- أهتم بأن تحتوي كل وجبة على كمية مدسمة من الخضروات والفاكهة الطازجة.	44	3,50	,506
6- من المهم أن أتناول وجبة الإفطار.	44	3,70	,462
7- أهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.	44	3,59	,497
8- أحافظ على تناول كمية معتدلة من الطعام.	44	4,00	,000
9- أتناول كميات مناسبة من اللحوم قليلة الدهون.	44	3,80	,408
1- أختار غذائي على أساس ما يحتويه من قيمة غذائية.	44	3,00	,000
2- أحرص بشكل منتظم على تناول الفطور.	44	2,00	,000
3- أكثر من تناول كميات مناسبة من الماء الصافي يومياً.	44	4,00	,000
4- أعرف العناصر الغذائية التي يجب أن تتكون منها كل وجبة	44	2,27	,544
5- أهتم بأن تحتوي كل وجبة على كمية مدسمة من الخضروات والفاكهة الطازجة	44	2,45	,848
6- من المهم أن أتناول وجبة الإفطار.	44	2,27	,544
7- أهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.	44	3,70	,462
8- أحافظ على تناول كمية معتدلة من الطعام.	44	3,73	,451
9- أتناول كميات مناسبة من اللحوم قليلة الدهون.	44	3,20	,851
1- أختار غذائي على أساس ما يحتويه من قيمة غذائية.	44	4,23	,424
2- أحرص بشكل منتظم على تناول الفطور.	44	4,27	,451
3- أكثر من تناول كميات مناسبة من الماء الصافي يومياً.	44	4,23	,424
4- أعرف العناصر الغذائية التي يجب أن تتكون منها كل وجبة	44	4,77	,424
5- أهتم بأن تحتوي كل وجبة على كمية مدسمة من الخضروات والفاكهة الطازجة	44	4,23	,424
6- من المهم أن أتناول وجبة الإفطار.	44	4,00	,000
7- أهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.	44	5,00	,000
8- أحافظ على تناول كمية معتدلة من الطعام.	44	4,00	,000
9- أتناول كميات مناسبة من اللحوم قليلة الدهون.	44	4,00	,000
Valid N (listwise)	44		

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
مجال الصحة الشخصية ق ض	44	3,5537	,07019
مجال الصحة الشخصية ب ض	44	3,8657	,13368
مجال الصحة الشخصية ق ت	44	3,3636	,06503

مجال الصحة الشخصية ب ت	44	4,3988	,11128
10- أهتم بتنظيف أسناني يالفرشاة يومياً.	44	4,00	,000
11- أهتم باستبدال ملابسي كاملة بعد أي مجهود بدني أقوم به.	44	2,00	,000
12- أراعي عند اختيار ملبسي مناسبتها لدرجة لحرارة الجو.	44	4,00	,000
13- أهتم بحسن مظهري ونظافة ملبسي.	44	4,00	,000
14- أعتن بشعري ونظافة رأسي يومياً.	44	3,77	,424
15- أهتم بتقليم أظافر يداي وقدماي كلما أحتاج الأمر ذلك.	44	4,00	,000
16- أهتم بالاستحمام وخاصة بعد ممارسة النشاط الرياضي.	44	4,00	,000
17- أهتم بالاستحمام لكل يوم في الصباح الباكر.	44	2,00	,000
18- أهتم بالعناية بالجوارب والحذية وغسل القدمين.	44	3,70	,734
19- أهتم بالقوم والراحة لساعات كافية.	44	3,61	,493
20- أهتم بعدم وجود دبابيس أو أي شيء خطير في الملبس أثناء ممارسة الرياضة.	44	4,00	,000
10- أهتم بتنظيف أسناني يالفرشاة يومياً.	44	4,27	,451
11- أهتم باستبدال ملابسي كاملة بعد أي مجهود بدني أقوم به.	44	2,86	,668
12- أراعي عند اختيار ملبسي مناسبتها لدرجة لحرارة الجو.	44	4,27	,451
13- أهتم بحسن مظهري ونظافة ملبسي.	44	4,05	,714
14- أعتن بشعري ونظافة رأسي يومياً.	44	4,09	,520
15- أهتم بتقليم أظافر يداي وقدماي كلما أحتاج الأمر ذلك.	44	4,00	,000
16- أهتم بالاستحمام وخاصة بعد ممارسة النشاط الرياضي.	44	4,00	,000
17- أهتم بالاستحمام لكل يوم في الصباح الباكر.	44	2,73	,451
18- أهتم بالعناية بالجوارب والحذية وغسل القدمين.	44	4,00	,000
19- أهتم بالقوم والراحة لساعات كافية.	44	4,25	,438
20- أهتم بعدم وجود دبابيس أو أي شيء خطير في الملبس أثناء ممارسة الرياضة.	44	4,00	,000
10- أهتم بتنظيف أسناني يالفرشاة يومياً.	44	2,00	,000
11- أهتم باستبدال ملابسي كاملة بعد أي مجهود بدني أقوم به.	44	2,00	,000
12- أراعي عند اختيار ملبسي مناسبتها لدرجة لحرارة الجو.	44	4,00	,000
13- أهتم بحسن مظهري ونظافة ملبسي.	44	4,00	,000
14- أعتن بشعري ونظافة رأسي يومياً.	44	4,32	,471
15- أهتم بتقليم أظافر يداي وقدماي كلما أحتاج الأمر ذلك.	44	4,00	,000
16- أهتم بالاستحمام وخاصة بعد ممارسة النشاط الرياضي.	44	4,00	,000
17- أهتم بالاستحمام لكل يوم في الصباح الباكر.	44	1,68	,471
18- أهتم بالعناية بالجوارب والحذية وغسل القدمين.	44	4,00	,000
19- أهتم بالقوم والراحة لساعات كافية.	44	3,00	,715

20- أهتم بعدم وجود دبابيس أو أي شيء خطير في الملابس أثناء ممارسة الرياضة.	44	4,00	,000
10- أهتم بتنظيف أسناني بالفرشاة يومياً.	44	4,00	,000
11- أهتم باستبدال ملابسي كاملة بعد أي مجهود بدني أقوم به.	44	4,00	,000
12- أراعي عند اختيار ملابسي مناسبتها لدرجة الحرارة الجو.	44	5,00	,000
13- أهتم بحسن مظهري ونظافة ملابسي.	44	4,73	,451
14- أعتني بشعري ونظافة رأسي يومياً.	44	4,00	,000
15- أهتم بتقليم أظافر يداي وقدماي كلما أحتاج الأمر ذلك.	44	4,27	,451
16- أهتم بالاستحمام وخاصة بعد ممارسة النشاط الرياضي.	44	5,00	,000
17- أهتم بالاستحمام لكل يوم في الصباح الباكر.	44	3,80	,408
18- أهتم بالعناية بالجوارب والحذية وغسل القدمين.	44	4,59	,497
19- أهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.	44	4,20	,408
20- أهتم بعدم وجود دبابيس أو أي شيء خطير في الملابس أثناء ممارسة الرياضة.	44	4,80	,408
Valid N (listwise)	44		

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
مجال_الأهمية_ق_ض	44	3,5552	,09353
مجال_الأهمية_ب_ض	44	3,7987	,20278
مجال_الأهمية_ق_ت	44	3,0617	,36114
مجال_الأهمية_ب_ت	44	4,5325	,19574
21- أهتم بتخصيص وقت يومياً لممارسة بعض التمارين الرياضية.	44	4,00	,000
22- أشترك في بعض الأنشطة الرياضية التي تنظمها المتوسطة.	44	3,70	,462
23- أحب الاشتراك في الأنشطة الرياضية والترفيهية التي تتيحها المتوسطة.	44	3,70	,462
24- أهتم بقضاء أحد أيام الأسبوع خارج المنزل في الهواء الطلق لممارسة الأنشطة.	44	3,30	,462
25- أمشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية.	44	2,00	,000
26- لا أمارس النشاط الرياضي إذا شعرت بالتعب أو عند الإصابة.	44	4,18	,390
27- أشترك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا	44	4,00	,000
21- أهتم بتخصيص وقت يومياً لممارسة بعض التمارين الرياضية.	44	4,14	,347
22- أشترك في بعض الأنشطة الرياضية التي تنظمها المتوسطة.	44	3,61	,493
23- أحب الاشتراك في الأنشطة الرياضية والترفيهية التي تتيحها المتوسطة.	44	4,00	,000
24- أهتم بقضاء أحد أيام الأسبوع خارج المنزل في الهواء الطلق لممارسة الأنشطة.	44	3,55	,504
25- أمشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية.	44	2,70	,462

26- لا أمارس النشاط الرياضي إذا شعرت بالتعب أو عند الإصابة.	44	4,30	,462
27- أشترك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا	44	4,30	,462
21- أهتم بتخصيص وقت يومياً لممارسة بعض التمارين الرياضية.	44	2,00	,778
22- أشترك في بعض الأنشطة الرياضية التي تنظمها المتوسطة.	44	3,11	,841
23- أحب الاشتراك في الأنشطة الرياضية والترفيهية التي تتيحها المتوسطة.	44	3,30	,795
24- أهتم بقضاء أحد أيام الأسبوع خارج المنزل في الهواء الطلق لممارسة الأنشطة.	44	3,41	,923
25- أمشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية.	44	2,30	,462
26- لا أمارس النشاط الرياضي إذا شعرت بالتعب أو عند الإصابة.	44	3,41	,923
27- أشترك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا	44	3,91	,709
21- أهتم بتخصيص وقت يومياً لممارسة بعض التمارين الرياضية.	44	4,00	,000
22- أشترك في بعض الأنشطة الرياضية التي تنظمها المتوسطة.	44	4,82	,390
23- أحب الاشتراك في الأنشطة الرياضية والترفيهية التي تتيحها المتوسطة.	44	4,82	,390
24- أهتم بقضاء أحد أيام الأسبوع خارج المنزل في الهواء الطلق لممارسة الأنشطة.	44	4,27	,451
25- أمشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية.	44	3,82	,390
26- لا أمارس النشاط الرياضي إذا شعرت بالتعب أو عند الإصابة.	44	5,00	,000
27- أشترك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا	44	5,00	,000
Valid N (listwise)	44		

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
مجال_القوام_ق_ض	44	3,3295	,11145
مجال_القوام_ب_ض	44	3,6591	,14102
مجال_القوام_ق_ت	44	3,5739	,08229
مجال_القوام_ب_ت	44	3,6591	,14102
28- أعرف تأثير ممارسة الرياضة على القوام.	44	3,00	,000
29- يجب الإهتمام بالإعداد البدني قبل أداء النشاط الرياضي.	44	2,18	,390
30- أهتم بمعرفة شروط الجلسة الصحية من طرف الصحة المدرسية.	44	3,50	,506
31- أهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح.	44	3,27	,451
32- أهتم بمعرفة طريقة الحمل الصحيحة للأوزان.	44	3,16	,370
33- أهتم بمعرفة الشروط الصحيحة لوضع الجلوس للدراسة.	44	4,00	,000

34- أهتم بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها من الأرض.	44	3,84	,370
35- لا أبالغ في قدرتي على حمل بعض الأشياء.	44	3,68	,471
28- أعرف تأثير ممارسة الرياضة على القوام.	44	3,55	,504
29- يجب الإهتمام بالإعداد البدني قبل أداء النشاط الرياضي.	44	3,41	,497
30- أهتم بمعرفة شروط الجلسة الصحية من طرف الصحة المدرسية.	44	4,07	,695
31- أهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح.	44	3,25	,438
32- أهتم بمعرفة طريقة الحمل الصحيحة للأوزان.	44	3,50	,506
33- أهتم بمعرفة الشروط الصحيحة لوضع الجلوس للدراسة.	44	3,82	,390
34- أهتم بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها من الأرض.	44	3,68	,471
35- لا أبالغ في قدرتي على حمل بعض الأشياء.	44	4,00	,000
28- أعرف تأثير ممارسة الرياضة على القوام.	44	3,00	,000
29- يجب الإهتمام بالإعداد البدني قبل أداء النشاط الرياضي.	44	2,18	,620
30- أهتم بمعرفة شروط الجلسة الصحية من طرف الصحة المدرسية.	44	3,70	,462
31- أهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح.	44	3,70	,462
32- أهتم بمعرفة طريقة الحمل الصحيحة للأوزان.	44	3,70	,462
33- أهتم بمعرفة الشروط الصحيحة لوضع الجلوس للدراسة.	44	4,00	,000
34- أهتم بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها من الأرض.	44	3,80	,408
35- لا أبالغ في قدرتي على حمل بعض الأشياء.	44	4,50	,506
28- أعرف تأثير ممارسة الرياضة على القوام.	44	4,00	,000
29- يجب الإهتمام بالإعداد البدني قبل أداء النشاط الرياضي.	44	4,00	,000
30- أهتم بمعرفة شروط الجلسة الصحية من طرف الصحة المدرسية.	44	4,27	,451
31- أهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح.	44	4,00	,000
32- أهتم بمعرفة طريقة الحمل الصحيحة للأوزان.	44	4,00	,000
33- أهتم بمعرفة الشروط الصحيحة لوضع الجلوس للدراسة.	44	4,39	,493
34- أهتم بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها من الأرض.	44	4,39	,493
35- لا أبالغ في قدرتي على حمل بعض الأشياء.	44	5,00	,000
Valid N (listwise)	44		

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
مجال الجسم البشري ق_ض	44	3,7753	,06982
مجال الجسم البشري ب_ض	44	4,0859	,27931
مجال الجسم البشري ق_ت	44	3,8939	,25241
مجال الجسم البشري ب_ت	44	4,7525	,07134
36- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز الهضمي.	44	4,00	,000
37- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز الدوري.	44	4,00	,000
38- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز التنفسي.	44	4,00	,000

39- أهتم بمعرفة الهيكل العظمي.	44	3,00	,000
40- أهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.	44	4,25	,438
41- ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه.	44	3,00	,000
42- أهتم بالتوازن بين النشاط والراحة.	44	4,00	,000
43- أتجنب وسائل التعب البدني والإجهاد.	44	3,73	,451
44- لا أمارس الأنشطة الرياضية التي لا تتناسب مع امكانياتي الجسمية.	44	4,00	,000
36- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز الهضمي.	44	4,30	,462
37- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز الدوري.	44	3,39	,813
38- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز التنفسي.	44	3,80	,408
39- أهتم بمعرفة الهيكل العظمي.	44	3,70	,462
40- أهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.	44	4,50	,506
41- ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه.	44	4,20	,408
42- أهتم بالتوازن بين النشاط والراحة.	44	4,30	,462
43- أتجنب وسائل التعب البدني والإجهاد.	44	4,00	,000
44- لا أمارس الأنشطة الرياضية التي لا تتناسب مع امكانياتي الجسمية.	44	4,59	,497
36- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز الهضمي.	44	3,77	,424
37- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز الدوري.	44	3,73	,451
38- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز التنفسي.	44	4,23	,424
39- أهتم بمعرفة الهيكل العظمي.	44	3,23	,424
40- أهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.	44	4,23	,424
41- ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه.	44	3,32	,561
42- أهتم بالتوازن بين النشاط والراحة.	44	4,27	,451
43- أتجنب وسائل التعب البدني والإجهاد.	44	4,50	,506
44- لا أمارس الأنشطة الرياضية التي لا تتناسب مع امكانياتي الجسمية.	44	3,77	,424
36- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز الهضمي.	44	4,59	,497
37- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز الدوري.	44	5,00	,000
38- أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز التنفسي.	44	5,00	,000
39- أهتم بمعرفة الهيكل العظمي.	44	4,30	,462
40- أهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.	44	5,00	,000
41- ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه.	44	4,89	,321
42- أهتم بالتوازن بين النشاط والراحة.	44	4,41	,497
43- أتجنب وسائل التعب البدني والإجهاد.	44	5,00	,000
44- لا أمارس الأنشطة الرياضية التي لا تتناسب مع امكانياتي الجسمية.	44	4,59	,497
Valid N (listwise)	44		

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
مجال الأسرة المجتمع ق_ض	44	3,5331	,06072

مجال الأسرة المجتمع ب ض	44	3,7500	,22451
مجال الأسرة المجتمع ق ت	44	3,6281	,28399
مجال الأسرة المجتمع ب ت	44	4,2541	,10296
45- أهتم بنظافة المنزل والمدرسة.	44	3,61	,493
46- أهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.	44	4,00	,000
47- يجب وجود أماكن صحية مناسبة لقضاء الحاجة.	44	4,00	,000
48- أهتم بمعرفة أخطار المبيدات الحشرية.	44	3,00	,000
49- أتابع التخلص من الفضلات بالمنزل بالطرق الصحيحة.	44	2,75	,438
50- يجب أن تكون دورات المياه نظيفة بالمنزل والمدرسة.	44	4,00	,000
51- أهتم بمكافحة الحشرات.	44	2,52	,505
52- أهتم بمعرفة أسس ومبادئ الإسعافات الأولية.	44	3,48	,505
53- أحب أن يكون المنزل بعيد عن الضجيج.	44	4,00	,000
54- أهتم مع الجيران بنظافة الحي الذي نسكنه.	44	3,50	,506
55- أتأكد من نظافة ونقاء المياه قبل الشرب.	44	4,00	,000
45- أهتم بنظافة المنزل والمدرسة.	44	4,25	,438
46- أهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.	44	3,75	,438
47- يجب وجود أماكن صحية مناسبة لقضاء الحاجة.	44	4,00	,000
48- أهتم بمعرفة أخطار المبيدات الحشرية.	44	3,09	,709
49- أتابع التخلص من الفضلات بالمنزل بالطرق الصحيحة.	44	3,59	,816
50- يجب أن تكون دورات المياه نظيفة بالمنزل والمدرسة.	44	4,20	,408
51- أهتم بمكافحة الحشرات.	44	2,73	,817
52- أهتم بمعرفة أسس ومبادئ الإسعافات الأولية.	44	3,64	1,143
53- أحب أن يكون المنزل بعيد عن الضجيج.	44	4,00	,000
54- أهتم مع الجيران بنظافة الحي الذي نسكنه.	44	4,00	,000
55- أتأكد من نظافة ونقاء المياه قبل الشرب.	44	4,00	,000
45- أهتم بنظافة المنزل والمدرسة.	44	4,00	,000
46- أهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.	44	3,68	,471
47- يجب وجود أماكن صحية مناسبة لقضاء الحاجة.	44	4,00	,000
48- أهتم بمعرفة أخطار المبيدات الحشرية.	44	2,82	,815
49- أتابع التخلص من الفضلات بالمنزل بالطرق الصحيحة.	44	3,45	1,150
50- يجب أن تكون دورات المياه نظيفة بالمنزل والمدرسة.	44	3,95	,211
51- أهتم بمكافحة الحشرات.	44	2,57	,501
52- أهتم بمعرفة أسس ومبادئ الإسعافات الأولية.	44	3,73	,451
53- أحب أن يكون المنزل بعيد عن الضجيج.	44	3,45	,901
54- أهتم مع الجيران بنظافة الحي الذي نسكنه.	44	4,00	,000
55- أتأكد من نظافة ونقاء المياه قبل الشرب.	44	4,25	,438
45- أهتم بنظافة المنزل والمدرسة.	44	4,27	,451
46- أهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.	44	4,27	,451

47- يجب وجود أماكن صحية مناسبة لقضاء الحاجة.	44	4,45	,504
48- أهتم بمعرفة أخطار المبيدات الحشرية.	44	3,48	,505
49- أتابع التخلص من الفضلات بالمنزل بالطرق الصحيحة.	44	3,82	,390
50- يجب أن تكون دورات المياه نظيفة بالمنزل والمدرسة.	44	5,00	,000
51- أهتم بمكافحة الحشرات.	44	3,48	,505
52- أهتم بمعرفة أسس ومبادئ الإسعافات الأولية.	44	4,45	,504
53- أحب أن يكون المنزل بعيد عن الضجيج.	44	4,00	,000
54- أهتم مع الجيران بنظافة الحي الذي نسكنه.	44	4,57	,501
55- أتأكد من نظافة ونقاء المياه قبل الشرب.	44	5,00	,000
Valid N (listwise)	44		

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
المجال الطبي ق ض	44	3,4280	,12135
المجال الطبي ب ض	44	4,0000	,25161
المجال الطبي ق ت	44	3,6250	,10858
المجال الطبي ب ت	44	4,3106	,26558
56- أبتعد عن المرضى من أجل عدم نقل العدوى لي.	44	4,00	,000
57- أهتم بإجراء كشف طبي قبل البدء في البرنامج الرياضي.	44	3,14	,347
58- أهتم بإجراء كشف طبي في حالة تعرضي للإصابات.	44	4,00	,000
59- أهتم بوجود تصريح كتابي من الطبيب من أجل الانضمام الى النادي الصحي أو من أجل الممارسة الرياضية.	44	3,30	,462
60- أفحص دهنيات الدم والسكري بشكل دوري عند أي أعراض أهمها التعب والدوار عند التعب.	44	2,14	,347
61- قد يساعد الكشف الطبي الدوري في معرفة أمراض لم أكن أعرفها.	44	4,00	,000
56- أبتعد عن المرضى من أجل عدم نقل العدوى لي.	44	4,20	,408
57- أهتم بإجراء كشف طبي قبل البدء في البرنامج الرياضي.	44	4,00	,000
58- أهتم بإجراء كشف طبي في حالة تعرضي للإصابات.	44	4,50	,506
59- أهتم بوجود تصريح كتابي من الطبيب من أجل الانضمام الى النادي الصحي أو من أجل الممارسة الرياضية.	44	3,20	,408
60- أفحص دهنيات الدم والسكري بشكل دوري عند أي أعراض أهمها التعب والدوار عند التعب.	44	3,30	,462
61- قد يساعد الكشف الطبي الدوري في معرفة أمراض لم أكن أعرفها.	44	4,80	,408
56- أبتعد عن المرضى من أجل عدم نقل العدوى لي.	44	4,00	,000
57- أهتم بإجراء كشف طبي قبل البدء في البرنامج الرياضي.	44	2,89	,722
58- أهتم بإجراء كشف طبي في حالة تعرضي للإصابات.	44	4,20	,408
59- أهتم بوجود تصريح كتابي من الطبيب من أجل الانضمام الى النادي الصحي أو من أجل الممارسة الرياضية.	44	3,39	,493

60- افحص دهنيات الدم والسكري بشكل دوري عند أي أعراض أهمها التعب والدوار عند التعب.	44	3,27	,817
61- قد يساعد الكشف الطبي الدوري في معرفة أمراض لم أكن أعرفها.	44	4,00	,000
56- أبتعد عن المرضى من أجل عدم نقل العدوى لي.	44	4,73	,451
57- أهتم بإجراء كشف طبي قبل البدء في البرنامج الرياضي.	44	4,23	,424
58- أهتم بإجراء كشف طبي في حالة تعرضي للإصابات.	44	5,00	,000
59- اهتم بوجود تصريح كتابي من الطبيب من أجل الانضمام الى النادي الصحي أو من أجل الممارسة الرياضية.	44	3,73	,451
60- أفحص دهنيات الدم والسكري بشكل دوري عند أي أعراض أهمها التعب والدوار عند التعب.	44	3,73	,451
61- قد يساعد الكشف الطبي الدوري في معرفة أمراض لم أكن أعرفها.	44	4,45	,504
Valid N (listwise)	44		

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
خبرة_اج_ق_ض	44	3,6250	,12645
خبرة_اج_ب_ض	44	3,8807	,32791
خبرة_اج_ق_ت	44	3,4744	,30687
خبرة_اج_ب_ت	44	4,6733	,18327
11- الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي الرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي.	44	4,00	,000
17- أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.	44	4,00	,000
19- لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.	44	3,00	1,012
20- في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون.	44	4,00	,000
25- أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة انني أستطيع من خلال ممارستي للرياضة أن أتصل بالناس.	44	4,00	,000
29- من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين.	44	4,00	,000
40- المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جداً بالنسبة لي.	44	3,00	1,012
50- أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة.	44	3,00	1,012
11- الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي الرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي.	44	4,25	,438
17- أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.	44	4,27	,451
19- لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.	44	3,25	1,314
20- في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون.	44	4,00	,000

25- أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة انني أستطيع من خلال ممارستي للرياضة أن أتصل بالناس.	44	4,27	,451
29- من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين.	44	4,75	,438
40- المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جداً بالنسبة لي.	44	3,25	1,314
50- أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة.	44	3,00	1,599
11- الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي الرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي.	44	4,00	,000
17- أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.	44	3,00	1,012
19- لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.	44	2,75	,839
20- في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون.	44	3,73	,451
25- أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة انني أستطيع من خلال ممارستي للرياضة أن أتصل بالناس.	44	3,75	,438
29- من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين.	44	4,00	,000
40- المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جداً بالنسبة لي.	44	3,23	,859
50- أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة.	44	3,34	,805
11- الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي الرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي.	44	5,00	,000
17- أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.	44	4,64	,487
19- لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.	44	4,00	1,752
20- في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون.	44	5,00	,000
25- أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة انني أستطيع من خلال ممارستي للرياضة أن أتصل بالناس.	44	5,00	,000
29- من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين.	44	5,00	,000
40- المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جداً بالنسبة لي.	44	4,25	,438
50- أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة.	44	4,50	,506
Valid N (listwise)	44		

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
الصحة_اللياقة_ق_ض	44	3,6839	,09898
الصحة_اللياقة_ب_ض	44	3,9318	,16182
الصحة_اللياقة_ق_ت	44	3,8884	,07300

الصحة_اللياقة_ب_ت	44	4,5434	,10465
في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة - الصحية للرياضة.	44	4,02	,151
لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب - الصحة الرياضية.	44	3,25	,839
الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة.	44	4,00	,000
15- أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية.	44	3,75	,438
18- عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية.	44	4,00	,000
23- الصحة فقط هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة.	44	4,00	,000
27- الوقت الذي أقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى.	44	3,25	,438
32- أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة.	44	4,00	,000
37- أشعر بأن الرياضة تعزلني تماماً عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية.	44	2,25	,438
41- الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتماماتي.	44	4,00	,000
48- أستطيع أن أمضي عدة أسابيع في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والبالية.	44	4,00	,000
في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة - الصحية للرياضة.	44	4,55	,504
لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب - الصحة الرياضية.	44	3,75	1,102
الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة.	44	4,50	,506
15- أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية.	44	4,00	,000
18- عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية.	44	4,25	,438
23- الصحة فقط هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة.	44	4,27	,451
27- الوقت الذي أقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى.	44	3,27	,451
32- أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة.	44	3,93	,587
37- أشعر بأن الرياضة تعزلني تماماً عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية.	44	2,45	,848
41- الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتماماتي.	44	4,27	,451
48- أستطيع أن أمضي عدة أسابيع في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والبالية.	44	4,00	,000
في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة - الصحية للرياضة.	44	4,00	,715

لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب - الصحة الرياضية.	44	4,00	,000
الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة.	44	4,00	,000
15- أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية.	44	4,00	,000
18- عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية.	44	4,00	,000
23- الصحة فقط هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة.	44	3,75	,438
27- الوقت الذي أقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى.	44	3,75	,438
32- أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة.	44	4,00	,000
37- أشعر بأن الرياضة تعزلني تماماً عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية.	44	2,75	,839
41- الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتماماتي.	44	4,25	,438
48- أستطيع أن أمضي عدة أسابيع في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والبالية.	44	4,27	,451
في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة - الصحية للرياضة.	44	5,00	,000
لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب - الصحة الرياضية.	44	5,00	,000
الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة.	44	5,00	,000
15- أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية.	44	4,75	,438
18- عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية.	44	4,89	,321
23- الصحة فقط هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة.	44	4,27	,451
27- الوقت الذي أقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى.	44	4,25	,438
32- أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة.	44	5,00	,000
37- أشعر بأن الرياضة تعزلني تماماً عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية.	44	2,02	,731
41- الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتماماتي.	44	5,00	,000
48- أستطيع أن أمضي عدة أسابيع في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والبالية.	44	4,80	,408
Valid N (listwise)	44		

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
توتر_مخاطرة_ق_ص	44	2,9116	,17865
توتر_مخاطرة_ب_ص	44	2,6237	,07275
توتر_مخاطرة_ق_ت	44	2,5202	,23936

توتر_مخاطرة_ب_ت	44	2,3561	,23549
أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة.	44	2,50	,506
أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة.	44	2,55	,901
13- لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة.	44	2,77	,831
22- لا أميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات.	44	2,00	,000
28- إذا طلب مني الاختيار فأنني أفضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة.	44	3,00	1,012
39- أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده.	44	3,70	1,069
نظراً لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك - ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة	44	2,84	,861
51- عند عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاسترخاء والاستجمام.	44	3,09	1,007
54- الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.	44	3,75	,438
أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة.	44	2,25	,438
أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة.	44	2,00	,000
13- لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة.	44	2,00	,000
22- لا أميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات.	44	2,00	,000
28- إذا طلب مني الاختيار فأنني أفضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة.	44	2,66	,834
39- أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده.	44	3,50	,876
نظراً لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك - ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة	44	2,59	,542
51- عند عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاسترخاء والاستجمام.	44	2,00	,000
54- الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.	44	4,61	,493
أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة.	44	3,25	,839
أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة.	44	2,00	,000

13- لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة.	44	1,75	,438
22- لا أميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات.	44	1,70	,462
28- إذا طلب مني الاختيار فأنني أفضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة.	44	2,25	,438
39- أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده.	44	3,50	,876
نظراً لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك - ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة	44	2,23	,424
51- عند عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاسترخاء والاستجمام.	44	2,00	,000
54- الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.	44	4,00	,000
أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة.	44	1,45	,504
أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة.	44	1,27	,451
13- لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة.	44	2,27	1,086
22- لا أميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات.	44	1,77	,424
28- إذا طلب مني الاختيار فأنني أفضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة.	44	2,11	1,061
39- أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده.	44	3,82	1,603
نظراً لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك - ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة	44	2,00	,778
51- عند عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاسترخاء والاستجمام.	44	1,50	,506
54- الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.	44	5,00	,000
Valid N (listwise)	44		

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
خبرة_جمالية_ق_ض	44	4,0584	,13186
خبرة_جمالية_ب_ض	44	4,2338	,14481
خبرة_جمالية_ق_ت	44	3,5714	,40873
خبرة_جمالية_ب_ت	44	4,4513	,31861
أعظم قيمة للنشط الرياضي هي جمل الحركات التي يؤديها اللاعب أو اللاعبة.	44	4,00	,000
تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب أو اللاعبة.	44	4,00	,000

في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى -14 على جمال الحركات.	44	4,50	,876
الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال -30 الحركات البشرية.	44	4,16	,645
أفضل خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى -33 إشباع التذوق الجمالي أو الفني.	44	3,75	,438
لا أفضل ممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط -36.	44	4,00	,000
الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة -42 أفضلها إلى أقصى مدى.	44	4,00	,000
أفضل مشاهدة أو ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية -46 التي تأخذ طابع الحدية ولا تحتاج الوقت طويل ومجهود كبير.	44	1,68	1,272
إن الاتصال الاجتماعي التي تتيحه الممارسة -49 الرياضية لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى.	44	1,16	,645
أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب أو اللاعبة.	44	4,05	,680
تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب أو اللاعبة.	44	4,25	,438
في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى -14 على جمال الحركات.	44	4,48	,505
الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال -30 الحركات البشرية.	44	4,50	,506
أفضل خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى -33 إشباع التذوق الجمالي أو الفني.	44	4,14	,347
لا أفضل ممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط -36.	44	4,00	,000
الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة -42 أفضلها إلى أقصى مدى.	44	4,23	,424
أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب أو اللاعبة.	44	4,25	,839
تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب أو اللاعبة.	44	4,00	,715
في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى -14 على جمال الحركات.	44	3,00	,715
الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال -30 الحركات البشرية.	44	3,75	,438
أفضل خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى -33 إشباع التذوق الجمالي أو الفني.	44	3,36	,487
لا أفضل ممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط -36.	44	3,41	,497
الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة -42 أفضلها إلى أقصى مدى.	44	3,23	,424
أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب أو اللاعبة.	44	4,75	,438
تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب أو اللاعبة.	44	4,73	,451
في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى -14 على جمال الحركات.	44	4,50	,506

الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال -30 الحركات البشرية.	44	4,20	,408
أفضل خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى -33 إشباع التذوق الجمالي أو الفني.	44	4,09	,709
لا أفضل ممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط -36.	44	4,59	,497
الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة -42 أفضلها إلى أقصى مدى.	44	4,30	,462
Valid N (listwise)	44		

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
خفض التوتر ق ص	44	3,8434	,14639
خفض التوتر ب ص	44	4,0278	,15918
خفض التوتر ق ت	44	3,9672	,13886
خفض التوتر ب ت	44	4,8535	,11684
الممارسة للرياضة غالباً هي الطريق الوحيد لإزالة -12 التوترات النفسية.	44	4,25	,438
هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من -16 متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية.	44	4,00	,000
الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة -21 للاسترخاء.	44	3,70	,462
الممارسة الرياضية هي الطريق العملي للتحرر من -26 الصراعات النفسية والعدوان.	44	4,00	,000
هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة -31 أحسن من ممارسة الرياضة.	44	3,73	,451
إذا طلب مني الاختيار فأنني أفضل السباحة في المياه -38 الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية.	44	4,00	,000
الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير -45 مثل الحركات التعبيرية والباليه أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة.	44	4,00	,000
يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة -52 زائدة عن الحد.	44	3,95	,302
الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من -54 وسائل الترويح.	44	2,95	1,077
الممارسة للرياضة غالباً هي الطريق الوحيد لإزالة -12 التوترات النفسية.	44	4,00	,000
هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من -16 متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية.	44	4,00	,000
الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة -21 للاسترخاء.	44	4,00	,000
الممارسة الرياضية هي الطريق العملي للتحرر من -26 الصراعات النفسية والعدوان.	44	4,00	,000
هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة -31 أحسن من ممارسة الرياضة.	44	4,23	,424

38- إذا طلب منى الاختيار فأننى أفضل السباحة فى المياه الهادئة عن السباحة فى المياه ذات الأمواج العالية.	44	4,25	,438
45- الأنشطة الرياضية التى تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والباليه أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة.	44	4,50	,506
52- يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز فى الرياضة بدرجة زائدة عن الحد.	44	4,27	,451
54- الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.	44	3,00	2,023
12- الممارسة للرياضة عالياً هى الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية.	44	4,20	,408
16- هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومى مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية.	44	4,50	,506
21- الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لى أحسن فرصة للاسترخاء.	44	4,00	,000
26- الممارسة الرياضية هى الطريق العملى للتحرر من الصراعات النفسية والعنوان.	44	4,00	,000
31- هناك العديد من الأنشطة تمنحنى الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة.	44	3,25	,839
38- إذا طلب منى الاختيار فأننى أفضل السباحة فى المياه الهادئة عن السباحة فى المياه ذات الأمواج العالية.	44	4,25	,438
45- الأنشطة الرياضية التى تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والباليه أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة.	44	4,00	,000
52- يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز فى الرياضة بدرجة زائدة عن الحد.	44	4,00	,000
54- الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.	44	3,50	,876
12- الممارسة للرياضة عالياً هى الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية.	44	4,75	,438
16- هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومى مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية.	44	5,00	,000
21- الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لى أحسن فرصة للاسترخاء.	44	5,00	,000
26- الممارسة الرياضية هى الطريق العملى للتحرر من الصراعات النفسية والعنوان.	44	5,00	,000
31- هناك العديد من الأنشطة تمنحنى الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة.	44	4,73	,451
38- إذا طلب منى الاختيار فأننى أفضل السباحة فى المياه الهادئة عن السباحة فى المياه ذات الأمواج العالية.	44	5,00	,000
45- الأنشطة الرياضية التى تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والباليه أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة.	44	4,70	,462

52- يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز فى الرياضة بدرجة زائدة عن الحد.	44	5,00	,000
54- الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.	44	4,50	,506
Valid N (listwise)	44		

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
التفوق الرياضي ق ض	44	2,6449	,22546
التفوق الرياضي ب ض	44	2,3409	,14522
التفوق الرياضي ق ت	44	2,9943	,36860
التفوق الرياضي ب ت	44	3,4156	,21305
1- أستطيع أن أمارس التدريب الرياضي يومياً إذا كان ذلك يعطيني فرصة للانضمام لأحد الفرق الرياضية الوطنية.	44	2,98	,731
2- لا أستطيع أن أتحمل التدريب اليومى العنيف طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات الرياضية.	44	1,73	,451
3- تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللعب قدراته.	44	2,80	,851
4- لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة.	44	2,00	,000
5- أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية.	44	3,50	,506
6- الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيداً بصورة حقيقية.	44	4,16	,645
7- ممارسة التمرينات الرياضية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.	44	2,00	,000
8- تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.	44	2,00	,000
9- أستطيع أن أمارس التدريب الرياضي يومياً إذا كان ذلك يعطيني فرصة للانضمام لأحد الفرق الرياضية الوطنية.	44	2,25	,438
10- لا أستطيع أن أتحمل التدريب اليومى العنيف طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات الرياضية.	44	1,48	,505
11- تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللعب قدراته.	44	3,50	,506
12- لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة.	44	2,00	,000
13- أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية.	44	3,70	,462
14- الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيداً بصورة حقيقية.	44	4,50	,506
15- ممارسة التمرينات الرياضية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.	44	1,70	,462
16- تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.	44	1,75	,438
17- أستطيع أن أمارس التدريب الرياضي يومياً إذا كان ذلك يعطيني فرصة للانضمام لأحد الفرق الرياضية الوطنية.	44	4,00	,000

لا أستطيع أن أتحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات الرياضية.	44	2,75	,438		
تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللعب قدراته	44	3,23	,831		
24- لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة.	44	1,36	,487		
35- أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية.	44	3,14	,347		
44- الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيداً بصورة حقيقية.	44	4,00	,000		
47- ممارسة التمرينات الرياضية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.	44	2,73	,451		
53- تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.	44	2,75	1,102		
أستطيع أن أمارس التدريب الرياضي يومياً إذا كان ذلك يعطيني فرصة للانضمام لأحد الفرق الرياضية الوطنية.	44	5,00	,000		
لا أستطيع أن أتحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات الرياضية.	44	3,09	,884		
تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللعب قدراته	44	3,45	,504		
24- لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة.	44	2,25	,438		
35- أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية.	44	3,91	,709		
44- الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيداً بصورة حقيقية.	44	4,20	,408		
47- ممارسة التمرينات الرياضية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.	44	2,70	,509		
53- تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.	44	2,00	,000		
Valid N (listwise)	44				

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
الاتجاهات_ق_ض	44	3,4594	,04393
الاتجاهات_ب_ض	44	3,5516	,04143
الاتجاهات_ق_ت	44	3,4213	,18248
الاتجاهات_ب_ت	44	4,0389	,05945
الوعي_ق_ض	44	3,4550	,03647
الوعي_ب_ض	44	3,8599	,08662
الوعي_ق_ت	44	3,5244	,11598
الوعي_ب_ت	44	4,3179	,06053
Valid N (listwise)	44		

```
DATASET NAME DataSet5 WINDOW=FRONT.
COMPUTE RII1=متوسط_الخبرة_اج * 20.
EXECUTE.
COMPUTE RII2=متوسط_الملياقة * 20.
EXECUTE.
COMPUTE RII3=متوسط_التوتر_المخاطرة * 20.
EXECUTE.
COMPUTE RII4=متوسط_حدة_حمالية * 20.
```



```
EXECUTE.
COMPUTE RII5=متوسط_حفض_التوتر * 20.
EXECUTE.
COMPUTE RII6=متوسط_التذوق_الرياضي * 20.
EXECUTE.
COMPUTE RII7=متوسط_مجال_التغذيه * 20.
EXECUTE.
COMPUTE RII8=متوسط_مجال_الصحة_ية * 20.
EXECUTE.
COMPUTE RII9=متوسط_مجال_الأهمية * 20.
EXECUTE.
COMPUTE RII10=متوسط_مجال_القوام * 20.
EXECUTE.
COMPUTE RII11=متوسط_مجال_الجسم_البصري * 20.
EXECUTE.
COMPUTE RII12=متوسط_مجال_الأسرة_المجتمع * 20.
EXECUTE.
COMPUTE RII13=متوسط_العجال_الطبي * 20.
EXECUTE.
COMPUTE RII14=متوسطات_العقابيس * 20.
EXECUTE.
```

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
الوعي_ق_ض	44	3,4550	,03647	3,39	3,55
الوعي_ب_ض	44	3,8599	,08662	3,65	3,98

Marginal Homogeneity Test

	الوعي_ق_ض & الوعي_ب_ض
Distinct Values	79
Off-Diagonal Cases	44
Observed MH Statistic	152,019
Mean MH Statistic	160,927
Std. Deviation of MH Statistic	1,374
Std. MH Statistic	-6,481
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
الوعي_ق_ت	44	3,5244	,11598	3,33	3,84
الوعي_ب_ت	44	4,3179	,06053	4,21	4,43

Marginal Homogeneity Test

	الوعي_ق_ت & الوعي_ب_ت
Distinct Values	71
Off-Diagonal Cases	44
Observed MH Statistic	155,072
Mean MH Statistic	172,531
Std. Deviation of MH Statistic	2,668
Std. MH Statistic	-6,544
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
الاتجاهات_ق_ض	44	3,4594	,04393	3,27	3,45
الاتجاهات_ب_ض	44	3,5516	,04143	3,28	3,47

Marginal Homogeneity Test

	الاتجاهات_ق_ض & الاتجاهات_ب_ض
Distinct Values	58
Off-Diagonal Cases	44
Observed MH Statistic	147,994
Mean MH Statistic	148,504
Std. Deviation of MH Statistic	,254
Std. MH Statistic	-2,008
Asymp. Sig. (2-tailed)	,045

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
الاتجاهات_ق_ت	44	3,4213	,18248	3,01	3,52
الاتجاهات_ب_ت	44	4,0389	,05945	3,78	4,05

Marginal Homogeneity Test

	الاتجاهات_ق_ت & الاتجاهات_ب_ت
Distinct Values	72
Off-Diagonal Cases	44
Observed MH Statistic	145,527
Mean MH Statistic	159,026
Std. Deviation of MH Statistic	2,130
Std. MH Statistic	-6,337
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	الوعي_ق_ض	3,4550	44	,03647	,00550
	الوعي_ب_ض	3,8599	44	,08662	,01306

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	الوعي_ق_ض & الوعي_ب_ض	44	,690	,045

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	الوعي_ق_ض - الوعي_ب_ض	-,40491	,08917	,01344	-,43202	-,37780	-30,122	43	,000

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	ا_ق_ض	3,4594	44	,04393	,00662
	ا_ب_ض	3,5516	44	,04143	,00625

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	ا_ق_ض & ا_ب_ض	44	,715	,040

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	ا_ق_ض - ا_ب_ض	-,09222	,05961	,00899	-,11034	-,07410	-10,262	43	,000

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	الوعي_ق_ت	3,5244	44	,11598	,01748
	الوعي_ب_ت	4,3179	44	,06053	,00913

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	الوعي_ق_ت & الوعي_ب_ت	44	,841	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	الوعي_ق_ت - الوعي_ب_ت	-,79356	,13302	,02005	-,83400	-,75312	-39,572	43	,000

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	ا_ق_ت	3,4213	44	,18248	,02751
	ا_ب_ت	4,0389	44	,05945	,00896

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	ا_ق_ت & ا_ب_ت	44	,821	,001

متوسطات_الوعي * الوعي_عينتين_مستقلتين	88	100,0%	0	0,0%	88	100,0%

Report

متوسطات_الوعي

الوعي_عينتين_مستقلتين	Mean	N	Std. Deviation
العينة الضابطة	3,8599	44	,08662
العينة التجريبية	4,3179	44	,06053
Total	4,0889	88	,24202

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
متوسطات_الوعي * الوعي_عينتين_مستقلتين	Between Groups	(Combined)	4,616	1	4,616	826,688	,000
	Within Groups		,480	86	,006		
	Total		5,096	87			

Measures of Association

	Eta	Eta Squared
متوسطات_الوعي * الوعي_عينتين_مستقلتين	,952	,906

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
متوسطات_الاتجاهات * الاتجاهات_عينتين_مستقلتين	88	100,0%	0	0,0%	88	100,0%

Report

متوسطات_الاتجاهات

الاتجاهات_عينتين_مستقلتين	Mean	N	Std. Deviation
العينة الضابطة	3,5516	44	,04143
العينة التجريبية	4,0389	44	,05945
Total	3,7952	88	,25030

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
متوسطات_الاتجاهات * الاتجاهات_عينتين_مستقلتين	Between Groups	(Combined)	5,225	1	5,225	1990,049	,000
	Within Groups		,226	86	,003		
	Total		5,450	87			

Measures of Association

	Eta	Eta Squared
متوسطات_الاتجاهات * الاتجاهات_عينتين_مستقلتين	,979	,959

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	ا_ق_ت - ا_ب_ت	-,61757	,18678	,02816	-,67436	-,56078	-21,932	43	,000

Group Statistics

	الوعي_عينتين_مستقلتين	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
متوسطات_الوعي	العينة الضابطة	44	3,8599	,08662	,01306
	العينة التجريبية	44	4,3179	,06053	,00913

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper
متوسطات_الوعي	Equal variances assumed	3,138	,080	-28,752	86	,000	-,45804	,01593	-,48971	-,42637
	Equal variances not assumed			-28,752	76,913	,000	-,45804	,01593	-,48976	-,42632

Group Statistics

	الاتجاهات_عينتين_مستقلتين	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
متوسطات_الاتجاهات	العينة الضابطة	44	3,5516	,04143	,00625
	العينة التجريبية	44	4,0389	,05945	,00896

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper
متوسطات_الاتجاهات	Equal variances assumed	7,179	,303	-44,610	86	,000	-,48733	,01092	-,50904	-,46561
	Equal variances not assumed			-44,610	76,790	,000	-,48733	,01092	-,50908	-,46557

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent

الملحق رقم (07): متوسطات عبارات مقياس الوعي الصحي

Statistics

	1-اختار غذائي على أساس ما يحتوي ه من قيمة غذائية .	2-أحر ص بشكل منتظم على تناول الفطو ر.	3-أكثر من تناول كميات ة من الماء ي يوميا.	4-أعرف الغذا صر الغذائ ة التي يجب أن تتكون منها كل وجبة.	5-أهتم بأن تحتو ي كل وجبة على كمية مناسب ة من روات والفاك هة الطاز جة.	6-أهتم بأن تحتو ي كل وجبة على كمية مناسب ة من الخضر وات والفاك هة التي يجب أن تتكون منها كل وجبة.	7-أهتم بمعرف ة عناصر القذاء ي تمدني بالطاق ة.	8-أحافظ على تناول كمية معتدلة من الطعام .	9-أتناول كميات مناسب ة من الفواكه الطازجة يوميا.	10-أهتم بتنظيف أسناني بالفر شاة يوميا.	11-أهتم باستبد ال ملابسي كاملة ي بعد أي مجهود بدني أقوم به.	12-أراعي عند اختيار مليسو لتها المناسب ة لحرار ة الجو.	13-أهتم بحسن مظهر ي ونظاف ة مليسو ي.	14-أعتن بشعر ي ونظاف ة رأسي يوميا.	15-أهتم بتقليم أظافر يداي وقدما ي كلما احتاج الأمر ذلك.	16-أهتم بالاسترخاء وخاصة بعد ممارسة الرياضة.	17-أهتم بالاسترخاء حمام لكل يوم في الصباح الباكر.	18-أهتم بالغذاء ة والحذاء ة ربو والجلدي ة وعمل ن.	19-أهتم بالتلوم والقرا حة لمساعا ت كافية.	20-أهتم بعدم وجود دبابير أي أو سن أو أي شيء خطير في المنا طق أثناء ممارسة الرياضة.
N Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	3,00	2,30	3,00	3,00	2,50	3,30	3,00	4,00	3,00	4,00	2,00	4,00	4,00	3,77	4,00	4,00	2,00	3,70	3,61	4,00	
Std. Deviation	,000	,462	,000	,000	,506	,462	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,424	,000	,000	,000	,734	,493	,000	

Statistics

	21-أهتم بتخصيص وقت يوميا لممار سة بعض التمارين الرياضية.	22-أشتر ك في بعض الأنشط ة التي تنظمها المتو سطة.	23-أحب الاشتر اك في الأنشط ة الرياضية والترفيه ية التي تتيحها المتو سطة.	24-أهتم بقضا ء أحد أيام الأسبو ع خارج المنزل في الهواء الطلق لممار سة الأنشط ة.	25-أمشي لمسافا ت طويلة بقر ض الدورة الدموي ة.	26-لا أمار س الشعو ط التي تشعرني بالتعب أو عدم الارتيا ح.	27-أشتر ك في الأنشط ة الرياضية بهدف الشعو ر بالسعا دة والر ضا.	28-أعرف تأثير ممار سة الرياضة على القوام .	29-يجب الاهتما م بالاعتدا ل في الرياضي ة.	30-أهتم بمعرف ة شروط الجلسة الصحي ة من طرف المصح ة المدرسية.	31-أهتم بمعرف ة شروط المشي الصحيح.	32-أهتم بمعرف ة طريقة الحمل الصحيح حة لوضع الحقيب ة المدرسية.	33-أهتم بمعرف ة الشرو ط الصحي ة لوضع الحقيب ة المدرسية.	34-أهتم بمعرف ة كيفية التقاط الأشيا ء وحمل ها من الأر ض.	35-لا أبالغ في قدرتي على حمل بعض الأشيا ء.	36-أهتم بمعرف ة تكوين وعمل الجهاز الهضمي.	37-أهتم بمعرف ة تكوين وعمل الجهاز الدوري.	38-أهتم بمعرف ة تكوين وعمل الجهاز التنفسي.	39-أهتم بمعرف ة الهيكل العظمي.	40-أهتم بمعرف ة كيفية حماية الجسم والمحا فظة عليه.
N Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	4,00	3,70	3,70	3,30	2,00	4,18	4,00	3,00	2,18	3,50	3,27	3,16	4,00	3,84	3,68	4,00	4,00	4,00	4,00	3,00	4,25
Std. Deviation	,000	,462	,462	,462	,000	,390	,000	,000	,390	,506	,451	,370	,000	,370	,471	,000	,000	,000	,000	,000	,438

Statistics

	41-أهتم بممار سة الأنشط ة الرياضية لتساعا د في الجسم على أداء وظائف ه.	42-أهتم بالتنوا زن بين التغذا ط والرا حة.	43-أتجنب وساد ل التعب البدني والإجها د.	44-لا أمار س الأنشط ة الرياضية التي تتنافس ب مع إمكاني اتي الجسم انية.	45-أهتم بنظافة المنز ل يوميا.	46-أهتم بالسعا دة في تنظيف منزلي وصحي من حيث الشم ول.	47-يجب وجود أماكن صحي ة مناسب ة لقضا ء الحاج ة.	48-أهتم بمعرف ة أخطا ر المبيد ات الحشر ية.	49-أتابع التغذ ص من الفضل لات بالتمرّ ن بالطرق الصحي ة.	50-يجب أن تكون دورا ت المياه نظيفة بالمنز ل يوميا.	51-أهتم بمكافح ة الحشر ات.	52-أهتم بمعرف ة أسس وميد ان الأسعا فات الأولي ة.	53-أحب أن يكون المنز ل بعيد عن الضجي ج.	54-أهتم بالحيوا نات الأليفة الذي تسكنه .	55-أتأكد من نظافة ونقاء المياه قبل الشر ب.	56-أبتعد عن المرطبا ت من أجل عدم نقل العدو ى.	57-أهتم بإجرا ء كشف طبي قبل البدء في البرنا مج الرياضي.	58-أهتم بإجرا ء كشف طبي دوري لملاسا ت بانتظا م.	59-أهتم بوجو د تصرف كتابي من الطبيب يبين من أجل الانتظ ام إلى النادي أو المدر سة.	60-أقوم دوريا بشكل منتظم بتقيم الأدوا ت والسعر ات الحرار ية التي أتعرّض لها.	61-قد يساعد الكشف الطبي المبكر في معرفة أمراض أتعرّض لها.
N Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	3,00	4,00	3,70	4,00	3,60	4,00	4,00	3,00	2,70	4,00	2,50	3,40	4,00	3,50	4,00	4,00	4,00	3,10	4,00	3,30	2,10
Std. Deviation	,000	,00 0	,45 1	,00 0	,49 3	,00 0	,00 0	,00 0	,43 8	,00 0	,50 5	,50 5	,00 0	,50 6	,00 0	,00 0	,00 0	,34 7	,00 0	,46 2	,34 7

Statistics

	1-اختار غذائي على أساس ما يحتوي ه من قيمة غذائية .	2-أحر ص بشكل منتظم على تناول الفطو ر.	3-أكثر من تناول كميات ة من الماء ي يوميا.	4-أعرف الغذا صر الغذائ ة التي يجب أن تتكون منها كل وجبة.	5-أهتم بأن تحتو ي كل وجبة على كمية مناسب ة من روات والفاك هة الطاز جة.	6-أهتم بأن تحتو ي كل وجبة على كمية مناسب ة من الخضر وات والفاك هة التي يجب أن تتكون منها كل وجبة.	7-أهتم بمعرف ة عناصر الغذا ء التي تمدني بالطاق ة.	8-أحافظ على تناول كمية معتدلة من الطعام .	9-أتناول كميات مناسب ة من الفواكه الطازجة يوميا.	10-أهتم بتنظيف أسناني بالفر شاة يوميا.	11-أهتم باستبد ال ملابسي كاملة ي بعد أي مجهود بدني أقوم به.	12-أراعي عند اختيار مليسو لتها المناسب ة لحرار ة الجو.	13-أهتم بحسن مظهر ي ونظاف ة مليسو ي.	14-أعتن بشعر ي ونظاف ة رأسي يوميا.	15-أهتم بتقليم أظافر يداي وقدما ي كلما احتاج الأمر ذلك.	16-أهتم بالاسترخاء وخاصة بعد ممارسة الرياضة.	17-أهتم بالاسترخاء حمام لكل يوم في الصباح الباكر.	18-أهتم بالغذاء ة والحذاء ة ربو والجلدي ة وعمل ن.	19-أهتم بالتلوم والقرا حة لمساعا ت كافية.	20-أهتم بعدم وجود دبابير أي أو سن أو أي شيء خطير في المنا طق أثناء ممارسة الرياضة.
N Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	4,00	3,50	3,80	3,30	3,50	3,70	3,59	4,00	3,80	4,27	2,86	4,27	4,05	4,09	4,00	4,00	2,73	4,00	4,25	4,00	
Std. Deviation	,000	,506	,408	,462	,506	,462	,497	,000	,408	,451	,668	,451	,714	,520	,000	,000	,451	,000	,438	,000	

Statistics

	21-اهتم بتخصيص وقت لممارسة الرياضة.	22-اشترك في بعض الأنشطة التي تنظمها المكتب الرياضي بسطة.	23-اجتهب لتنسيق الأنشطة الرياضية والترفيهية التي تقوم بها الأسرة بسطة.	24-اهتم بقضاء أحد أيام الأسبوع خارج المنزل في الهواء الطلق لممارسة الأنشطة الرياضية.	25-أمشي مسافات طويلة بشكل مستمر دون تشتت أو إرهاق.	26-لا أمارس النشاط الرياضي إذا شعرت بالتعب أو الإصابة.	27-أشترك في أنشطة الأندية الرياضية بهدف الاستمتاع والترفيه.	28-أعرف أضرار التدخين على الصحة العامة.	29-يجب الإهتمام بالأعداد البدني قبل أداء النشاط الرياضي.	30-اهتم بمعرفة شروط الجلسة الصحيحة أثناء ممارسة الرياضة.	31-اهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح.	32-أهتم بمعرفة طريقة الحمل الصحيح للأوزان.	33-اهتم بمعرفة الشروط الصحيحة لوضع الجلوط السليم للدراسة.	34-أهتم بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها من الأرض.	35-لا أبالغ في الدرس على حمل بعض الأشياء.	36-أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز الهضمي.	37-أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز الدوري.	38-أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز التنفسي.	39-أهتم بمعرفة الهيكل العظمي.	40-أهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.
N Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	4,14	3,61	4,00	3,55	2,70	4,30	4,30	3,55	3,41	4,07	3,25	3,50	3,82	3,68	4,00	4,30	3,39	3,80	3,70	4,50
Std. Deviation	,347	,493	,000	,504	,462	,462	,462	,504	,497	,695	,438	,506	,390	,471	,000	,462	,813	,408	,462	,506

Statistics

	41-ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه.	42-اهتم بالتوازن بين النشاط والراحة.	43-أجتهب وساد بين التعب البدني والإجهاد.	44-لا أمارس النشاط الرياضية التي تتنافس بها مع أمكانيات الجسم.	45-اهتم بالنظافة المتزايدة والشخصية.	46-أهتم بالسكن في منازل تطبيق مواصفات حيث يمكن التهوية الجيدة والشمس.	47-يجب وجود أماكن صحية مناسبة لقضاء الحاجة.	48-اهتم بمعرفة أخطار المبيدات الحشرية.	49-أتابع النظم من المطعم لأن بالتمر بالصحة ريحة.	50-يجب أن تكون دورات المياه بالمنزل والمدرسة نظيفة.	51-اهتم بمكافحة الحشرات.	52-اهتم بمعرفة أسس وميادين الإسعافات الأولية.	53-أحب بكون المنزل بعيد عن الضجيج.	54-اهتم بالجيران بنظافة الحي الذي نسكنه.	55-أتأكد من نظافة وبقاء المياه قبل الشرب.	56-أبتعد عن المرتفعات من أجل عدم نقل العدوى.	57-أهتم بإجراء كشف طبي قبل البدء في البرنامج الرياضي.	58-أهتم بإجراء كشف طبي في حالة تعرضي لملاصابات.	59-اهتم بوجود شكل الملاعب من أجل تصريح كتابي من الطبيب المدرسي أو الصحة المدرسية الرياضية.	60-أقدصي دهنيات الدم والسكري عند التعب.	61-قد يساعد الكشف الطبي الدوري في معرفة أمراض لم أعرفها.
N Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	4,20	4,30	4,00	4,59	4,25	3,75	4,00	3,09	3,59	4,25	2,73	3,64	4,00	4,00	4,00	4,25	4,00	4,59	3,25	4,80
Std. Deviation	,408	,462	,000	1,143	,435	,435	,408	,701	,816	,408	,816	1,143	,000	,000	,000	,408	,500	,408	,462	,408

Statistics

	1-أختار غذائي على أساس ما يحتوي من قيمة غذائية.	2-أحرص بشكل منتظم على تناول الفطور.	3-أكثر من كميات مناسبة من الماء الصافي يوميا.	4-أعرف العناصر الغذائية التي يجب أن تتكون منها وجبة الطعام.	5-أهتم بأن تحتوي كل وجبة على كمية مناسبة من الخضروات والفاكهة الطازجة.	6-من المهم أن أتناول وجبة الإفطار.	7-أهتم بمعرفة عناصر الطعام التي تعدني بالطاقة.	8-أحافظ على تناول كمية معتدلة من الطعام.	9-أتناول كميات مناسبة من الخضروات قليلة الدهون.	10-اهتم بتنظيف أسناني بالفرشاة يوميا.	11-أهتم باستبدال ملابسي كاملة بعد أي مجهود بدني أقوم به.	12-أراعي عند اختياري ملبسي مناسبتها لدرجة الحرارة والجو.	13-أهتم بحسن مظهري ونظافتي.	14-أعتني بشعري وأظافري يوميا.	15-أهتم بتقليم أظافر يداي وقدماي كلما أحتاج الأمر ذلك.	16-أهتم بالأسنان وخاصة بعد ممارسة الرياضة.	17-أهتم بالأسنان حمام كل يوم في الصباح والبكر.	18-أهتم بالطعام وبالجودة والعظمة وغسل اليدين.	19-أهتم بالنوم والراحة لساعات.	20-أهتم بعدم وجود دبابير أو سوس أي شيء خطير في المنزل أثناء ممارسة الرياضة.
N Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	3,00	2,00	4,00	2,27	2,45	2,27	3,70	3,73	3,20	2,00	2,00	4,00	4,00	4,32	4,00	4,00	4,00	1,68	4,00	3,00	4,00
Std. Deviation	,000	,000	,000	,544	,848	,544	,462	,451	,851	,000	,000	,000	,000	,471	,000	,000	,000	,471	,000	,715	,000

Statistics

	21-اهتم بتخصيص وقت لممارسة الرياضة.	22-اشترك في بعض الأنشطة التي تنظمها المكتب الرياضي.	23-أجتهب لتنسيق الأنشطة التي تقوم بها المكتب الرياضي.	24-اهتم بقضاء أحد أيام الأسبوع خارج المنزل في الهواء الطلق لممارسة الأنشطة الرياضية.	25-أمشي مسافات طويلة بشكل مستمر دون تشتت أو إرهاق.	26-لا أمارس النشاط الرياضي إذا شعرت بالتعب أو الإصابة.	27-أشترك في أنشطة الأندية الرياضية بهدف الاستمتاع والترفيه.	28-أعرف أضرار التدخين على الصحة العامة.	29-يجب الإهتمام بالأعداد البدني قبل أداء النشاط الرياضي.	30-اهتم بمعرفة شروط الجلسة الصحيحة أثناء ممارسة الرياضة.	31-اهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح.	32-أهتم بمعرفة طريقة الحمل الصحيح للأوزان.	33-اهتم بمعرفة الشروط الصحيحة لوضع الجلوط السليم للدراسة.	34-أهتم بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها من الأرض.	35-لا أبالغ في الدرس على حمل بعض الأشياء.	36-أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز الهضمي.	37-أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز الدوري.	38-أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز التنفسي.	39-أهتم بمعرفة الهيكل العظمي.	40-أهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.
N Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	2,00	3,11	3,30	3,41	2,30	3,41	3,91	3,00	2,18	3,70	3,70	3,70	4,00	3,80	4,50	3,77	3,73	4,23	3,23	4,23
Std. Deviation	,778	,841	,795	,923	,462	,923	,709	,000	,620	,462	,462	,462	,000	,408	,506	,424	,451	,424	,424	,424

Statistics

		41-معاناة سماعة الأشخاص طالبة الرياضة تساعدهم في الجمع أداء وظائفه.	42-اهتم بالتوازن زن بين التشاط والراحة.	43-أتجنب وسائل النقب البدني والإجهاد.	44-لا أمارس الأشخاص طالبة الرياضة بسبب مشاكلي التي لا تتناسب مع الجهد البدني.	45-اهتم بنظافة المعدات لممارسة الرياضة.	46-أهتم بالسكن في منزل وصيحة تظيف التهوية من الجيد.	47-يجب وجود أماكن صحية مناسبة لغطاء الحاجة.	48-اهتم بمعرفة أخطاء المبيدات الحشرية.	49-أتابع النشاطات بالممارسة الرياضية.	50-يجب أن تكون دورات المياه نظيفة بالمعدات الرياضة.	51-اهتم بمكافحة الحشرات.	52-أهتم بمعرفة اسمنوي ومبادئ الاسعافات الأولية.	53-أحب أن يكون المعدات بعيد عن الضجيج.	54-أهتم الجيدا مع نظافة الحي الذي اسكنه.	55-اتناول نظافة ونقاء المياه قبل الشرب.	56-أبتعد عن المرض من أجل عدم نقل العدوى.	57-أهتم بإجراء كشف طبي قبل البدء في البرنامج الرياضي.	58-أهتم بإجراء كشف طبي تعرضي للإصابات.	59-أهتم بوجود تصريح كتابي من الطبيب أجل الأشخاص مام الى الممارسة الرياضية.	60-أقدم صحة دهنيات الفم والسكري بشكل دوري عند أعراضها لتجنب المشاكل.	61-قد يساعد الكشف الطبي في معرفة أمراض لم أكن أعرفها.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		3,32	4,27	4,50	3,73	4,05	3,64	4,05	2,82	3,41	3,91	2,50	3,73	3,41	4,05	4,27	4,05	2,82	4,27	3,32	3,27	4,00
Std. Deviation		,561	,451	,506	,421	,000	,479	,000	,815	1,105	,211	,506	,452	,901	,000	,438	,000	,720	,405	,494	,817	,000

Statistics

		1-اختار غذاسي على أساس ما يحتوي ه من قيمة غذائية.	2-أحرص منتظم بشكل على تناول الفطور.	3-أكثر من تناول كميات مناسبة من الماء الصافي يوميا.	4-أعرف العناصر الغذائية التي يجب أن تتكون منها كل وجبة.	5-اهتم بان تحتوي كل وجبة كمية مناسبة من الخضروات والفاكهة الطازجة.	6-من المهم أن أتناول وجبة الإفطار.	7-اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تعدني بالطاقة.	8-احافظ على كمية معتدلة من الطعام.	9-أتناول كميات مناسبة من اللحوم الدهون.	10-أهتم بتناولي بالفواكه شاة يوميا.	11-اهتم باستبدال ملابسي كاملة بعد مجهود أي بدني أقوم به.	12-أراعي عند اختيار ملابسي مناسبة لدرجة الحرارة.	13-اهتم بحسن مظهري ونظافة ملابسي.	14-أعتني بشعري ونظافة رأسي يوميا.	15-اهتم بتنظيم أظافري بداي وقدماي كلما أحتاج الأمر ذلك.	16-أهتم بالأسنان وخاصة بعد مسار التشاط الرياضي.	17-اهتم بالأسنان حمام يوم في الصباح الباكر.	18-اهتم بالغذاء بالأسنان ربه والحذر من الطعام المضر.	19-اهتم بالنوم والراحة لمساعاتها كافية.	20-اهتم بعدم وجود ثيابي س أي شيء خطير في الملابس ممارسة الرياضة.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		4,23	4,27	4,23	4,77	4,23	4,00	5,00	4,00	4,00	4,00	4,00	5,00	4,73	4,00	4,27	5,00	3,80	4,59	4,20	4,80	
Std. Deviation		,424	,451	,424	,424	,424	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,451	,000	,451	,000	,408	,497	,408	,408	

		21-أهتم بتخصيص وقت التشاركن الرياضي.	22-أشارك في بعض الأنشطة الرياضية التي تنظمها المعلومات.	23-أحب الأشخاص الذين في الأنشطة الرياضية والترفيهية التي تتيحها المتوفرة.	24-أهتم بقضاء أحد أيام الأسبوع خارج المنزل في الهواء الطلق لممارسة الأنشطة الرياضية.	25-أمشي لمسافات طويلة بوتيرة متوسطة.	26-لا أمارس شعرت أو عند الإصابة.	27-أشعر كأني في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والراحة.	28-أعرف تأثير ممارسة الرياضة على القوام.	29-يجب الإهتمام بالإعداد البدني قبل أداء النشاط الرياضي.	30-أهتم بمعرفة شروط الجلسة وطرق أداء الصحيحة المدرسية.	31-اهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح.	32-أهتم بمعرفة طريقة الحمل الصحيحة للأوزان.	33-أهتم بمعرفة الشروط الجيد لوضعية الجلوس للدراسة.	34-أهتم بمعرفة النقاط الأشياء وهمة من الأرض.	35-لا أبالغ في الأشياء بعض الأشياء.	36-أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز الهضمي.	37-أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز الدوري.	38-أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز التنفسي.	39-أهتم بمعرفة الهيكل العظمي.	40-أهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		4,00	4,82	4,82	4,27	3,82	5,00	5,00	4,00	4,00	4,27	4,00	4,00	4,39	4,39	5,00	4,59	5,00	5,00	5,00	4,30	5,00
Std. Deviation		,000	,390	,390	,451	,390	,000	,000	,000	,000	,451	,000	,000	,493	,493	,000	,497	,000	,000	,000	,462	,000

Statistics

		41-معاناة سماعة الأشخاص طالبة الرياضة تساعدهم في الجسم أداء وظائفه.	42-اهتم بالتوازن زن بين التشاط والراحة.	43-أتجنب وسائل النقب البدني والإجهاد.	44-لا أمارس الأشخاص طالبة الرياضة التي تتناسب مع مشاكلي بسبب الجهد البدني.	45-اهتم بنظافة المعدات لممارسة الرياضة.	46-أهتم بالسكن في منزل وصيحة تظيف التهوية من الجيد.	47-يجب وجود أماكن صحية مناسبة لغطاء الحاجة.	48-اهتم بمعرفة أخطاء المبيدات الحشرية.	49-أتابع النشاطات بالممارسة الرياضية.	50-يجب أن تكون دورات المياه نظيفة بالمعدات الرياضة.	51-اهتم بمكافحة الحشرات.	52-أهتم بمعرفة اسمنوي ومبادئ الاسعافات الأولية.	53-أحب أن يكون المعدات بعيد عن الضجيج.	54-أهتم الجيدا مع نظافة الحي الذي اسكنه.	55-اتناول نظافة ونقاء المياه قبل الشرب.	56-أبتعد عن المرض من أجل عدم نقل العدوى.	57-أهتم بإجراء كشف طبي قبل البدء في البرنامج الرياضي.	58-أهتم بإجراء كشف طبي تعرضي للإصابات.	59-أهتم بوجود تصريح كتابي من الطبيب أجل الأشخاص مام الى الممارسة الرياضية.	60-أقدم صحة دهنيات الفم والسكري بشكل دوري عند أعراضها لتجنب المشاكل.	61-قد يساعد الكشف الطبي في معرفة أمراض لم أكن أعرفها.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		4,89	4,41	5,00	4,55	4,23	4,23	4,45	3,41	3,82	5,00	3,41	4,41	4,05	4,55	5,00	4,73	4,50	3,73	3,73	4,45	
Std. Deviation		,321	,491	,000	,497	,451	,426	,504	,503	,395	,000	,503	,504	,213	,504	,000	,451	,506	,451	,451	,504	

الملحق رقم (08): متوسطات عبارات مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي

Statistics

		1.	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		2,50	2,98	4,00	4,02	1,73	3,25	2,55	4,00	2,80	4,00
Std. Deviation		,506	,731	,000		,451	,839	,901	,000	,851	,000

Statistics

		11- الاتصال الاجتماعي عن النتائج عن ممارستي الرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي.	12- الممارسة هي الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية.	13- لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية المختارة.	14- في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات.	15- أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية.	16- هناك فرص كثيرة للإصابة من الأستخدام الخاطئ لأدوات الممارسة أو المعدات الرياضية.	17- أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.	18- عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية.	19- لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.	20- في الممارسة ينبغي كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون.	21- الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي فرصة أحسن للاسترخاء.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		4,00	4,25	2,77	4,50	3,75	4,00	4,00	4,00	3,00	4,00	3,70
Std. Deviation		,000	,438	,831	,876	,438	,000	,000	,000	1,012	,000	,462

Statistics

		22- لا أميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات.	23- الصحة فقط هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة.	24- لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة.	25- هم ناحية تجعلني أمارس الرياضة التي أستطيع من خلال ممارستي للرياضة أن أتصل بالناس.	26- الممارسة الرياضية هي الطريق الحقيقي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان.	27- الوقت الذي أقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى.	28- إذا طلب مني الاختيار فأنني أفضل الأنشطة الرياضية غير الخطرة.	29- من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين.	30- الرياضة تتيح الفرص المتعددة لاظهار جمال الحركات البشرية.	31- هناك الحديد من الأنشطة تمنحني الإحساس بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة.	32- أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الرياضة الرياضية التي لها قائدة كبرى للصحة.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		2,00	4,00	2,00	4,00	4,00	3,25	3,00	4,00	4,16	3,73	4,00
Std. Deviation		,000	,000	,000	,000	,000	,438	1,012	,000	,645	,451	,000

Statistics

Statistics

		33- أفضل الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى إشباع التذوق الجمالي أو الفني.	35- أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية.	36- لا أفضل ممارسة الرياضة اليومية للصحة فقط.	37- أشعر بأن الرياضة تعزلني تماما عن المشاغل المتعددة للحياة اليومية.	38- إذا طلب مني الاختيار فأنني أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية.	39- أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده.	40- المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي.	41- الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن الحركات أعطيها الكثير من اهتماماتي.	42- الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها إلى أقصى مدى.	43- نظرا لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة.	44- الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيدا بصورة حقيقية.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		3,75	3,50	4,00	2,25	4,00	3,70	3,00	4,00	4,00	2,84	4,16
Std. Deviation		,438	,506	,000	,438	,000	1,069	1,012	,000	,000	,861	,645

Statistics

		44- الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والمباني أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة.	47- ممارسة التمرينات الرياضية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.	48- أستطيع أن أمضي عدة أسابيع في مشاهدة بعض الحركات الشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والبالية.	50- أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالحفاظ من المطورة.	51- عند عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع فرصة هامة للاسترخاء والاستجمام.	52- يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد.	53- تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.	54- الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.	54- الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		4,00	2,00	4,00	3,00	3,09	3,95	2,00	3,75	2,95
Std. Deviation		,000	,000	,000	1,012	1,007	,302	,000	,438	1,077

Statistics

		الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة.	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب مضني طويلة والتي يقيس فيها اللعب قدراته.	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب أو اللاعبة.	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتضمن الكثير من الخطورة.	أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة الرياضية.	-لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة الرياضية.	لا أستطيع أن أتحمل التدريب اليومي الخفيف طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات الرياضية.	-في درس التربية الرياضية يفضل التركيز على القيمة الصحية للرياضة.	أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب أو اللاعبة.	-أستطيع أن أمارس التدريب الرياضي يوميا إذا كان ذلك يعطيني فرصة للانضمام لأحد الفرق الرياضية الوطنية.	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		4,50	3,50	4,25	2,00	3,75	1,48	1,48	4,55	4,05	2,25	2,25
Std. Deviation		,506	,506	,438	,000	1,102	,505	,505	,504	,680	,438	,438

Statistics

		1-الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي الرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي.	2-الممارسة للرياضة تقيها هي الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية.	3-لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة.	4-في درس التربية الرياضية يلبغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات.	5-أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية.	6-هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاستراحاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية.	7-أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.	8-عند اختياري للنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية.	9-لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.	10-في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون.	11-الممارسة الرياضية تعتبر أحسن فرصة للاسترخاء.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		4,25	4,00	2,00	4,48	4,00	4,00	4,27	4,25	3,25	4,00	4,00
Std. Deviation		,438	,000	,000	,505	,000	,000	,451	,438	1,314	,000	,000

Statistics

		12-أحب الرياضة لأنها تقوي عضلاتي.	13-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من التوتر.	14-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من السمنة.	15-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الأمراض.	16-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الكسل.	17-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الخمول.	18-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الوزن الزائد.	19-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الاكتئاب.	20-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الأرق.	21-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الإدمان.	22-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من التدخين.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		4,23	4,50	4,75	2,66	3,27	4,00	2,00	4,27	4,00	4,27	2,00
Std. Deviation		,424	,506	,438	,834	,451	,000	,000	,451	,000	,451	,000

Statistics

		23-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الإدمان.	24-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من التدخين.	25-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الأرق.	26-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الاكتئاب.	27-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الإدمان.	28-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الأرق.	29-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الاكتئاب.	30-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من التدخين.	31-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الإدمان.	32-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الأرق.	33-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الاكتئاب.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		4,27	2,00	4,27	4,00	3,27	2,66	4,75	4,50	4,23	3,93	2,00
Std. Deviation		,451	,000	,451	,000	,451	,834	,438	,506	,424	,587	,000

Statistics

		34-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الأرق.	35-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الاكتئاب.	36-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الإدمان.	37-أشعر بأن الرياضة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية.	38-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الأرق.	39-أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده.	40-المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي.	41-الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات من اختياراتي.	42-الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها إلى أقصى مدى.	43-نظرا لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة.	44-الممارسة الرياضية تجعلني سعيدا بصورة حقيقية.	45-الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والبالية أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44

		46-الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة.	47-تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب متنظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللعب قدراته.	48-لا أستطيع أن أتحمل التدريب الموسمي الحليف طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات الرياضية.	49-في درس التربية الرياضية يلبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة.	50-أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب أو اللاعبة.	51-أستطيع أن أمارس التقريب يوميا إذا كان ذلك يحقق فرصة للاستمتاع لأحد الفرق الرياضية الوطنية.	52-أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		4,00	3,23	2,75	4,00	4,25	4,00	3,25
Std. Deviation		,000	,831	,438	,715	,839	,000	,839

Statistics

		53-تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.	54-الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.	54-الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.	47-ممارسة التمرينات الرياضية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.	48-أستطيع أن أمضي عدة أسابيع في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز واليالية.	50-أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلمطلات من الخطورة.	51-عند عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاسترخاء والاستجمام.	52-يجب عدم الافتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		4,27	4,61	3,00	1,70	4,00	3,00	2,00	4,27
Std. Deviation		,451	,493	2,023	,462	,000	1,599	,000	,451

Statistics

		55-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الاكتئاب.	56-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الإدمان.	57-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من التدخين.	58-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الأرق.	59-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الاكتئاب.	60-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الإدمان.	61-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من التدخين.	62-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الأرق.	63-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الاكتئاب.	64-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من الإدمان.	65-أحب الرياضة لأنها تجعلني أتخلص من التدخين.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		4,27	4,25	2,00	4,48	4,00	4,00	4,27	4,25	3,25	4,00	4,00
Std. Deviation		,451	,438	,000	,505	,000	,000	,451	,438	1,314	,000	,000

Statistics

		1-الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء.	2-في المدرسة بالبقي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون.	3-لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.	4-عند ممارسة الرياضة أحاول دائما أن أحافظ على لياقتي البدنية.	5-أفضل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية.	6-أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.	7-عند ممارسة الرياضة أحاول دائما أن أحافظ على صحتي.	8-أختار رياضي يهمني الناحية الصحية.	9-لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.	10-في المدرسة بالبقي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون.	11-الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		3,50	4,00	2,75	1,102	,000	,000	4,00	2,75	4,00	3,73	4,00
Std. Deviation		,876	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,451	,000

Statistics

		12-الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء.	13-أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.	14-عند ممارسة الرياضة أحاول دائما أن أحافظ على صحتي.	15-أختار رياضي يهمني الناحية الصحية.	16-لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.	17-في المدرسة بالبقي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون.	18-في الأنشطة الرياضية التي تتضمن الكثير من المخاطرة.	19-تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.	20-تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب طويلة والتي يقيس فيها اللعب قدراته.	21-تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللعب قدراته.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		3,73	2,75	4,00	3,00	4,00	4,50	3,00	4,00	4,00	4,00
Std. Deviation		,451	,839	,000	,715	,000	,506	1,012	,000	,408	,438

Statistics

		23-الصحة الرئيسي لممارسة الرياضة.	24-أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة.	25-أهم ناحية تجذبني اممارس الرياضة التي أستطيع من خلال ممارستي التواصل أفضل بالناس.	26-الممارسة هي الرياضية هي الطريق العملي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان.	27-الوقت الذي أقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أشياء أخرى.	28-إذا طلب مني الاختيار قائمتي أفضل الأنشطة الرياضية غير الخطرة.	29-من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين.	30-الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية.	31-هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة.	32-أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبيرة بالنسبة للصحة.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		3,75	4,00	3,75	4,00	3,75	2,25	4,00	3,75	3,25	4,00
Std. Deviation		,438	,000	,438	,000	,438	,438	,000	,438	,839	,000

Statistics

		34-الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء.	35-أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية.	36-أفضل ممارسة الرياضة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط.	37-أشعر بأن الرياضة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية.	38-إذا طلب مني الاختيار قائمتي أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية.	39-أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده.	40-المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي.	41-الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتماماتي.	42-الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها إلى أقصى مدى.	43-حذار لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة.	44-الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيدا أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة.	45-الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والبالي أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		3,36	3,14	3,41	2,75	4,25	3,50	3,23	4,25	3,23	2,23	4,00	4,00
Std. Deviation		,487	,347	,497	,839	,438	,876	,859	,438	,424	,424	,000	,000

Statistics

Statistics

		46-الممارسة الرياضية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.	47-أستطيع أن أمضي عدة أسابيع في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالدقة الفن الجيد مثل حركات الجمباز والبالية.	48-أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة.	49-عند عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاسترخاء والاستجمام.	50-يجب عدم الاقتصار بمحاولة القفز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد.	51-تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.	52-الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.	53-الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.	54-الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		2,73	4,27	3,34	2,00	4,00	2,75	4,00	4,00	3,50
Std. Deviation		,451	,451	,805	,000	,000	1,102	,000	,000	,876

Statistics

		55-الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة.	56-في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة.	57-أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب أو لاعبة الفرق الرياضية الوطنية.	58-أستطيع أن أمارس التدريب الرياضي يوميا إذا كان ذلك يعطيني فرصة للاستخدام لأحد الفرق الرياضية الوطنية.	59-أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة.
N	Valid	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		5,00	5,00	4,75	5,00	1,45
Std. Deviation		,000	,000	,438	,000	,504

Statistics

		1-الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء.	2-في المدرسة بالبقي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون.	3-لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.	4-عند ممارسة الرياضة أحاول دائما أن أحافظ على لياقتي البدنية.	5-أفضل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية.	6-أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.	7-عند ممارسة الرياضة أحاول دائما أن أحافظ على صحتي.	8-أختار رياضي يهمني الناحية الصحية.	9-لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.	10-في المدرسة بالبقي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون.	11-الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		5,00	4,75	4,89	4,64	5,00	4,75	4,50	2,27	1,086	4,38	5,00
Std. Deviation		,000	,438	,321	,487	,000	,438	,506	,438	,000	,438	,000

Statistics

		12-الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء.	13-أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.	14-عند ممارسة الرياضة أحاول دائما أن أحافظ على صحتي.	15-أختار رياضي يهمني الناحية الصحية.	16-لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.	17-في المدرسة بالبقي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون.	18-في الأنشطة الرياضية التي تتضمن الكثير من المخاطرة.	19-تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.	20-تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب طويلة والتي يقيس فيها اللعب قدراته.	21-تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللعب قدراته.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		4,75	4,64	4,89	4,00	5,00	4,75	4,50	2,27	1,086	4,38	5,00
Std. Deviation		,438	,487	,321	1,752	,000	,438	,506	,438	,000	,438	,000

Statistics

		23-الصحة الرئيسي لممارسة الرياضة.	24-أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة.	25-أهم ناحية تجذبني اممارس الرياضة التي أستطيع من خلال ممارستي التواصل أفضل بالناس.	26-الممارسة هي الرياضية هي الطريق العملي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان.	27-الوقت الذي أقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أشياء أخرى.	28-إذا طلب مني الاختيار قائمتي أفضل الأنشطة الرياضية غير الخطرة.	29-من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين.	30-الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية.	31-هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة.	32-أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبيرة بالنسبة للصحة.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		3,75	4,00	3,75	4,00	3,75	2,25	4,00	3,75	3,25	4,00
Std. Deviation		,438	,000	,438	,000	,438	,438	,000	,438	,839	,000

Statistics

		34-الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء.	35-أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية.	36-أفضل ممارسة الرياضة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط.	37-أشعر بأن الرياضة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية.	38-إذا طلب مني الاختيار قائمتي أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية.	39-أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده.	40-المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي.	41-الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتماماتي.	42-الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها إلى أقصى مدى.	43-حذار لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة.	44-الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيدا أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة.	45-الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والبالي أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		5,00	4,75	2,27	4,50	4,75	5,00	4,64	4,89	4,00	5,00	5,00	5,00
Std. Deviation		,000	,438	,086	,506	,438	,000	,487	,321	1,752	,000	,000	,000

Statistics

		46-الممارسة الرياضية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.	47-أستطيع أن أمضي عدة أسابيع في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالدقة الفن الجيد مثل حركات الجمباز والبالية.	48-أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة.	49-عند عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاسترخاء والاستجمام.	50-يجب عدم الاقتصار بمحاولة القفز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد.	51-تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.	52-الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.	53-الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.	54-الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		2,73	4,27	3,34	2,00	4,00	2,75	4,00	4,00	3,50
Std. Deviation		,451	,451	,805	,000	,000	1,102	,000	,000	,876

Statistics

		55-الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة.	56-في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة.	57-أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب أو لاعبة الفرق الرياضية الوطنية.	58-أستطيع أن أمارس التدريب الرياضي يوميا إذا كان ذلك يعطيني فرصة للاستخدام لأحد الفرق الرياضية الوطنية.	59-أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة.
N	Valid	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		5,00	5,00	4,75	5,00	1,45
Std. Deviation		,000	,000	,438	,000	,504

Std. Deviation		,000	,438	1,086	,506	,438	,000	,487	,321	1,752	,000	,000

Statistics

		22-لا أميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات.	23-الصحة فقط هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة.	24-لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة.	25-أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة التي استطيع من خلال ممارستي للرياضة أن أتصل بالناس.	26-الممارسة الرياضية هي الطريق المثالي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان.	27-الوقت الذي اقضيه في ممارسة الصباحية يمكن استغلاله بصورة احسن في النشطة أخرى.	28- إذا طلب مني الاختيار قلتي أفضل الأنشطة الخطرة الرياضية غير الخطرة.	29-من بين الأنشطة الرياضية المفضل ممارستها هي التي استطيع ممارستها مع الاخرين.	30-الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية.	31-هناك الكثير من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة.	32-اعتقد انه ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		1,77	4,27	2,25	5,00	5,00	4,25	2,11	5,00	4,20	4,73	5,00
Std. Deviation		,424	,451	,438	,000	,000	,438	1,061	,000	,408	,451	,000

Statistics

		33-أفضل خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف الى إشباع التذوق الجمالي او الفني.	35-أحس بسعادة لا حدود لها عندما اشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية.	36-لا أفضل ممارسة الرياضة لأجل الصحة فقط.	37-أشعر بأن الرياضة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية.	38-إذا طلب مني الاختيار السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الامواج العالية.	39-أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده.	40-المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي.	41-الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتماماتي.	42-الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها إلى أقصى مدى.	43-خطرا لان المنافسة مبدأ اساسي في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة	44-الممارسة الرياضية تجعلني سعيدا بصورة حقيقية.	45-الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والبالية أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		4,09	3,91	4,59	2,02	5,00	3,82	4,25	5,00	4,30	2,00	4,20	4,70
Std. Deviation		,709	,709	,497	,731	,000	1,603	,438	,000	,462	,778	,408	,462

Statistics

		47-ممارسة التمرينات الرياضية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.	48-استطيع أن امضي عدة أسابيع في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والبالية.	50-أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة.	51-عند عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاسترخاء والاستجمام.	52-يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد.	53-تمجيدي الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.	54-الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.	54-الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		2,70	4,80	4,50	1,50	5,00	2,00	5,00	4,50
Std. Deviation		,509	,408	,506	,506	,000	,000	,000	,506

الـمـلـخـص

مـلـخـص الـدراسـة

العنوان: " أثر وحدات تعليمية مقترحة في تحسين مستوى الوعي الصحي وتعديل الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة."

- **أهداف الدراسة:**

هدفت الدراسة الحالية إلى تقصي فاعلية مجموعة وحدات تعليمية مقترحة في تحسين مستوى الوعي الصحي وتعديل الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

كما تهدف هذه الدراسة العلمية إلى تحديد مدى نجاح الكفاءات المتداخلة بين مختلف المواد الدراسية في تكريس مبدأ حل المشكلات، وتعزيز الوعي الصحي بجوانبه ومصادره، والدرجة التي ينعكس بها ذلك على تنمية الاتجاه الإيجابي نحو ممارسة النشاط الرياضي. كما تسعى هذه الدراسة إلى تحديد طبيعة المحتويات المعرفية الضرورية التي يتعين إدراجها ضمن الوحدات التعليمية في شكل أهداف إجرائية، مدعومة بمعايير وتوجيهات محددة، بهدف غرس الاتجاه الإيجابي نحو النشاط الرياضي.

وعلاوة على ذلك، تتناول هذه الدراسة تحليل مدى تأثير العوامل والمؤسسات المختلفة، كالأسرة والأقران والثقافة والإعلام والتكنولوجيا، على السلوكيات الداعمة للصحة وتفادي المخاطر الصحية أو الحد منها.

وأخيرًا، تهدف هذه الدراسة العلمية إلى لفت انتباه الجهات المسؤولة عن قطاع التربية والتعليم إلى أهمية حصص التربية البدنية والرياضية في التفاعل مع التربية الصحية وبناء وعي صحي استراتيجي، لتجنب الأمراض المبكرة لدى المراهقين كالسمنة والأمراض التنفسية، ونبذ كل ما هو سلبي على صحة المتعلمين.

- **منهج الدراسة:**

إعتمدت الدراسة المنهج التجريبي، ذات التصميم التجريبي "المجموعتين المتكافئتين".

- **مجتمع وعينة الدراسة:**

يتمثل المجتمع الإحصائي في تلاميذ وتلميذات المرحلة المتوسطة، مستوى السنة الرابعة متوسط، الذين ينتظمون في الدراسة بمتوسطة عبد الحميد دوحيل التي تم اختيارها قصدياً للدراسة الميدانية، قوامه 212 تلميذ، منهم (114) ذكور بنسبة 53.77 %، و (98) إناث بنسبة 46.22%. أما عينة الدراسة الأساسية عشوائية بسيطة قوامها (88مفردة). المجموعة التجريبية كان قوامها (44مفردة)، بنسبة تمثيل 26.03%، من مجتمع الدراسة، (23 مفردة) جنس ذكر، بنسبة 13.60 %، و(21مفردة) جنس إناث بنسبة 12.42 %. المجموعة الضابطة كان قوامها (44مفردة)، بنسبة تمثيل 26.03 %، من مجتمع الدراسة، (23 مفردة) منها جنس ذكر، بنسبة 13.60 %، و(21مفردة) جنس إناث بنسبة 12.42%.

- **أساليب جمع البيانات:**

تم استخدام الوحدات التعليمية المقترحة مع أداتي قياس: تمثلت الأولى في مقياس الوعي الصحي (العرجان وآخرون، 2013) المكون من (61) فقرة إيجابية موزعة على سبعة مجالات، في حين تمثلت الأداة الثانية في مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي لجيرالد كينون (ترجمة: محمد حسن علاوي، 1999) المتضمن (54) فقرة إيجابية وسلبية موزعة على ستة أبعاد متمايزة.

- **نتائج الدراسة:**

أظهر التحليل الإحصائي الذي تم إجراؤه على النتائج التي تم الحصول عليها من خلال اختبار ستة فرضيات تهدف إلى استكشاف مختلف أبعاد الوعي الصحي والاتجاهات نحو النشاط الرياضي، بالإضافة إلى دراسة دور الوحدات التعليمية المقترحة في تعزيز هذه الأبعاد، وبعد فحص وتحليل مستفيض للبيانات الناتجة عن الدراسة، أظهر التحليل الإحصائي الذي تم إجراؤه على النتائج التي تم الحصول عليها يعزى لتطبيق الوحدات التعليمية المقترحة بوضوح تأثيرًا إيجابيًا ملحوظًا في تعزيز الوعي الصحي وتعديل الاتجاه نحو الممارسة للأنشطة الرياضية بين تلاميذ المرحلة التعليمية المتوسطة بشكل فعال، والتي تضمنت الملاحظات والرؤى التفصيلية التي تتفق والأطر النظرية وكذا الدارسات السابقة حيث تُعد التربية البدنية بمضامينها المعرفية عبر الوحدات التعليمية ركيزة أساسية في تعزيز الصحة العامة وتشجيع المتعلمين على اتباع نمط حياة نشط، فهي لا تقتصر على تطوير اللياقة البدنية فحسب، بل تلعب دورًا محوريًا في نشر الوعي الصحي وتعديل الاتجاهات السلبية تجاه الممارسة الرياضية إلى مواقف إيجابية، ففي ظل انتشار الأمراض المزمنة وزيادة معدلات الخمول البدني، تُقدم التربية البدنية حلولًا فعّالة لتعزيز الصحة الجسدية والعقلية، وبناء مجتمعات أكثر وعيًا بأهمية النشاط البدني.

- **الفرضيات والآفاق المستقبلية:**

تقدم الدراسة عدة توصيات لتحسين الوعي الصحي في المدارس الجزائرية، وتشمل هذه التوصيات تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة عبر جميع المستويات التعليمية (الابتدائية، المتوسطة، الثانوية، والتكوين المهني، وحتى التعليم العالي)، مع مراعاة خصائص كل فئة عمرية. ويُقترح مراجعة إلزامية لمنهاج المدارس المتوسطة لإدراج مواضيع التربية الصحية أو إنشاء منهج مخصص لذلك. كما يُعدّ دور المعلم أساسيًا، ويتطلب تطويرًا مهنيًا وورش عمل. وينبغي التركيز على التثقيف الصحي في جميع بيئات التعليم، مع إطلاع الأسر ومديري المدارس على أهميته. كما يُوصى بدمج المواضيع المتعلقة بالنشاط البدني والوعي الصحي في جميع المناهج الدراسية، بالإضافة إلى إنشاء تخصص جامعي جديد في التربية الصحية. وتُشدد الدراسة على ضرورة إجراء المزيد من البحوث التي تربط بين الوعي الصحي والممارسات الرياضية، وتحسين منهج التربية البدنية والرياضية. كما يُعد التثقيف الصحي المنتظم للمعلمين أمرًا بالغ الأهمية، ويجب تزويد المدارس بوسائل تعليمية كالكُتيبات والملصقات والتقنيات التفاعلية. كما توصي الدراسة بدراسة استخدام برامج تعليمية رياضية على شكل فيديوهات، وتحليل دور أستاذ التربية البدنية في دعم الطلاب الذين يواجهون تحديات صحية.

كما يُقترح هذا البحث عدة دراسات بحثية مستقبلية تهدف إلى تقييم العلاقة بين التربية البدنية، والوعي الصحي، واتجاهات الممارسة الرياضية لدى التلاميذ؛ تركز الدراسات المقترحة على مقارنة المتعلمين الممارسين لحصص التربية البدنية بغير الممارسين، ودراسة تأثير نوع الجنس، ومدى تأثير التغذية الراجعة، وتأثير مناهج وطرق التدريس الحديثة، وأثر التقنيات التكنولوجية، وتأثير ظروف صحية معينة كالسمنة والسكري، وتأثير البيئة المدرسية، وكذلك دور التحفيز والكفاءة الذاتية في انتقاء وتطوير رياضة النخبة، لتهدف هذه الدراسات كآفاق مستقبلية إلى تطوير برامج تعليمية علاجية تعزز الوعي الصحي وتُغيّر المواقف تجاه الممارسة الرياضية، خاصةً لدى المتعلمين الذين يعانون من تحديات صحية.