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

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

القسم: التربية البدنية والرياضية
الشعبة: نشاط بدني رياضي تربوي
التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

الرقم التسلسلي: .....
الرمز:.....

مذكرة مكملة ضمن متطلبات شهادة الماستر.

اسهامات حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر أساتذة المادة

دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية مقرة

اعداد الطالب:
- حاجي لزهر

تحت إشراف:
د/ سعودي الجنيدي

السنة الجامعية: 2025/2024

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

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

قسم: التربية البدنية والرياضية
الشعبة: نشاط بدني رياضي تربوي
التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

الرقم التسلسلي: .....
الرمز:.....

مذكرة مكملة ضمن متطلبات شهادة الماستر.

اسهامات حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات بلدية مقرة

اعداد الطالب:
- حاجي لزهر

تحت إشراف:
د/ سعودي الجنيدي

السنة الجامعية: 2025/2024

شكر وعرفان.

أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى أستاذي الفاضل "سعودي الجنيدي" على ما بذله من جهد وتوجيهات قيمة ساعدتني كثيراً في إعداد وإنجاز هذه المذكرة. لقد كان لدعمه العلمي وتشجيعه المستمر الأثر الكبير في تجاوز الصعوبات وتحقيق هذا العمل.

كما لا يفوتني أن أتوجه بالشكر والامتنان لكل من ساعدني وساندني خلال فترة إعداد هذا العمل، سواء من الأساتذة أو الزملاء أو الأصدقاء أو أفراد العائلة. فلكم جميعًا كل التقدير والاحترام.

جزاكم الله خير الجزاء، وجعل ما قدمتم في ميزان حسناتكم.

اهداء

إلى عائلتي الكريمة،

إلى من كانوا السند الحقيقي والداعم الأول، إلى من غمروني بحبهم ودعائهم وتشجيعهم،

لكم كل الحب والامتنان، فأنتم النور الذي أضاء دربي في كل خطوة.

إلى أصدقائي الأعزاء،

رفاق الدرب، من شاركوني لحظات الفرح والتعب، من كانوا عونًا لي بالكلمة الطيبة والدعم الصادق،

لكم مني أصدق مشاعر الشكر والتقدير.

إلى زملائي في العمل،

من لم يبخلوا بتقديم يد العون، ومن كان لتعاونهم ودعمهم الأثر الكبير في الوصول إلى هذا الإنجاز،

كل الاحترام والتقدير لوقفتكم النبيلة.

إليكم جميعًا، أهدي هذا العمل المتواضع، عربون وفاء وامتنان.

-لزهر-

فهرس المحتويات:

شكر وعرفان.	
اهداء	
فهرس المحتويات.	
فهرس الجداول	
مقدمة	أ
الفصل الأول: الاطار العام للدراسة	5
1.إشكالية.	6
2.فرضيات الدراسة.	9
3.أهداف الدراسة.	9
4.أهمية الدراسة.	10
5.مفاهيم الدراسة.	10
6.الدراسات السابقة.	11
الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية	16
تمهيد.	17
1.مفهوم التربية البدنية والرياضية .	18
1.1-تعريف التربية البدنية والرياضية.	18
2.1-أبعاد موضوع التربية البدنية والرياضية	19
3.1-أهداف التربية البدنية والرياضية.	21
4.1-أهمية التربية البدنية والرياضية.	22
2.مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية.	23
1.2.تعريف حصة التربية البدنية والرياضية.	23
2.2.محتوى مادة التربية البدنية والرياضية.	25
3.2.معلم حصة التربية البدنية والرياضية.	26

4.2.مكانة أستاذ التربية البدنية والرياضية في العملية التربوية.	28
5.2.حصة التربية البدنية والرياضية في النظام التربوي الجزائري.	29
خلاصة الفصل.	31
الفصل الثالث: السلوك الصحي	32
تمهيد.	33
1.مفهوم السلوك الصحي.	34
2.أبعاد السلوك الصحي.	37
3.أهمية السلوك الصحي.	40
4.أنماط السلوك الصحي	41
5.دور العوامل السلوكية في الإصابة بالأمراض و الاضطرابات.	42
6.نماذج تفسير السلوك الصحي.	43
خلاصة الفصل.	45
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة.	47
1.الدراسة الاستطلاعية.	48
2.حدود الدراسة.	48
3.منهج الدراسة.	48
4.مجتمع الدراسة.	49
5.عينة الدراسة.	49
6.أدوات الدراسة.	49
7.الأساليب الإحصائية:	53
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.	54
1.عرض نتائج الدراسة الميدانية.	55
2.استنتاج عام.	61
3.الاقتراحات.	62

قائمة المصادر والمراجع	63
قائمة الملاحق	69

فهرس الجداول

رقم	عنوان الجدول	ص
1	يبين قيم معاملات ارتباط درجات فقرات الاستبيان بالبعد الذي تنتمي اليه	50
2	يوضح نتائج صدق الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية للاستبيان	51
3	نتائج المقاربة الطرفية بين الفئة العليا والفئة الدنيا للعينة	52
4	يوضح ثبات الاستبيان عن طريق ألفا كرونباخ	52
5	يوضح المقارنة بين متوسط درجات البعد الأول للعينة والمتوسط الفرضي	55
6	يوضح المقارنة بين متوسط درجات البعد الثاني للعينة والمتوسط الفرضي	57
7	يوضح المقارنة بين متوسط درجات البعد الثالث للعينة والمتوسط الفرضي	58
8	يوضح المقارنة بين متوسط درجات البعد الأول للعينة والمتوسط الفرضي	59

الملخص باللغة العربية: تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن إسهامات حصة التربية البدنية في تعزيز السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وذلك من خلال التركيز على الأبعاد البدنية، النفسية والاجتماعية لهذا السلوك، حيث تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي وشملت عينة الدراسة من27أستاذ من أساتذة حصة التربية البدنية، حيث تم اختيارهم بطريقة المسح الشامل، اعتمدت الدراسة على أداة الاستبيان كوسيلة رئيسية لجمع البيانات حول الممارسات والسلوكيات الصحية المرتبطة بحصة التربية البدنية، وقد تم التوصل الى النتائج التالية:

- لحصة التربية البدنية دور إيجابي في تعزيز البعد البدني للتلاميذ.
- تسهم حصة التربية البدنية في تعزيز البعد النفسي للتلاميذ.
- تساهم حصة التربية البدنية في تعزيز البعد الاجتماعي .
- يلعب المعلم دورًا محوريًا في توجيه الحصة نحو أهداف صحية وتربوية.

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية، السلوك الصحي، تلاميذ المرحلة الابتدائية.

Study Summary : This study aims to uncover the contributions of physical education lessons in promoting healthy behavior among primary school students, by focusing on the physical, psychological, and social dimensions of this behavior. The descriptive-analytical method was adopted, and the study sample included 27 physical education teachers, who were purposively selected. The study relied on a questionnaire as the main tool for collecting data regarding health-related practices and behaviors associated with physical education lessons. The following results were reached:

- Physical education lessons have a positive role in enhancing the physical dimension of students.
- The lessons contribute to strengthening the psychological dimension of students.
- Physical education lessons help reinforce the social dimension.
- The teacher plays a pivotal role in directing the lesson towards health and educational objectives.

Keywords: Physical education, healthy behavior, primary school students

مقدمة

مقدمة

تعدّ الصحة العامة للتلاميذ من أبرز الأهداف التي تسعى المنظومة التربوية إلى تحقيقها، حيث يشكل التلميذ نواة المستقبل والمجتمع، مما يجعل العناية بصحته الجسدية والنفسية والاجتماعية مسعى استراتيجيًا. وفي هذا الإطار، تلعب حصة التربية البدنية دورًا محوريًا في تنمية القدرات البدنية للأطفال، كما تسهم في تعزيز وعيهم الصحي وغرس العادات السليمة منذ الصغر، من خلال ما تتضمنه من أنشطة موجهة تعمل على ترسيخ السلوكيات الصحية الإيجابية التي تساعدهم على الوقاية من الأمراض وتعزيز جودة حياتهم.

كما أنّ هذه الحصة تمثل فرصة تعليمية متكاملة لا تقتصر على الجانب الحركي فقط، بل تشمل أيضًا الجوانب النفسية والاجتماعية للتلميذ، من خلال تعزيز قيم التعاون والانضباط والثقة بالنفس. وقد أثبتت العديد من الدراسات أهمية دمج المفاهيم الصحية داخل هذه الحصة، لما لها من أثر فعّال في ترسيخ السلوكيات الصحية في الوسط المدرسي وخارجه. الصحة هي حالة من التكامل الجسدي والنفسي والعقلي والاجتماعي ، وليست مجرد الخلو من المرض اما الصحة النفسية هي امتلاك القدرات والمهارات التي تمكن الفرد من مواجهة التحديات اليومية بالشكل المناسب اما الصحة المدرسية هي : مجموعة المفاهيم والمبادئ والأنظمة والخدمات التي تقدم لتعزيز صحة الطلاب في السن المدرسية ، وتعزيز صحة المجتمع من خلال المدارس. والصحة المدرسية ليست تخصصاً مستقلا وإنما هي بلورة لمجموعة من العلوم والمعارف الصحية العامة كالطب الوقائي وعلم الوبائيات والتوعية الصحية والإحصاء الحيوي وصحة البيئة والتغذية وصحة الفم والأسنان والتمريض. وللصحة المدرسية أهمية تتمثل في ما يلي:

- يمثل الأطفال في هذه المرحلة العمرية (الدراسة) نسبة هامة من المجتمع تصل إلى ربع عدد السكان ، وتوفر المدرسة فرصة كبرى للعناية بالصحة في هذه الفئة.
- يمر كل أفراد المجتمع بكل فئاته بالمدرسة ، حيث تتوفر الفرصة للتأثير فيهم وإكسابهم المعلومات والمعارف على السلوك الصحي

- هذه المرحلة من العمر مرحلة نمو للطفل وتطور ونضج وتحدث خلالها الكثير من التغيرات الجسمية والعقلية والاجتماعية والعاطفية ولا بد أن تتوفر للطالب في هذه السن المؤثرات الكافية لحدوث هذه التغيرات في حدودها الطبيعية.
- في ظروف المدارس وفي السن المدرسية يكون الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالأمراض السارية والمعدية كما أنهم أكثر عرضة للإصابات والحوادث.
- في السن المدرسية يكتسب الأطفال السلوكيات المتعلقة بالحياة عموماً وبالصحة بصفة خاصة ويحتاجون إلى جو تربوي يساعد في اكتساب هذه العادات كما توفر المدرسة جواً مناسباً لتعديل السلوكيات الخاطئة، ومن هذا المنطلق تسعى هذه الدراسة إلى تحليل دور حصة التربية البدنية في تعزيز السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، من خلال تناول الأبعاد البدنية والنفسية والاجتماعية لهذا السلوك.وللإحاطة اكثر بموضوع الدراسة ارتأينا أن نقيم خطة البحث على النحو التالي:
- **الفصل الأول: الإطار العام للدراسة** يتناول هذا الفصل الخلفية النظرية للدراسة من خلال عرض الإشكالية والفرضيات وأهداف البحث، إضافة إلى أهمية الموضوع في السياق التربوي الجزائري. كما يشمل المفاهيم المركزية المرتبطة بموضوع البحث، مثل حصة التربية البدنية، السلوك الصحي، وتلاميذ المرحلة الابتدائية، مع استعراض لأهم الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين التربية البدنية وتعزيز الصحة لدى الأطفال.
- **الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية** يُعرّف هذا الفصل التربية البدنية من حيث المفهوم، الأهداف، الأبعاد، والمكانة التربوية، كما يُبرز محتوى حصة التربية البدنية وتركيبتها من الناحية التطبيقية، موضحًا دور المعلم ومكانته في تحقيق الأهداف التربوية والصحية المرجوة. كما يتناول واقع تدريس هذه الحصة في النظام التربوي الجزائري، وما تواجهه من تحديات تتعلق بالإمكانات والمنهاج.
- **الفصل الثالث: السلوك الصحي** يتطرق هذا الفصل إلى المفهوم النظري للسلوك الصحي، من حيث تعريفه وأبعاده الإيجابية والسلبية، مع استعراض لأبرز أنماط السلوك المؤثر في صحة الفرد، كما يناقش العوامل المؤثرة في السلوك الصحي، وأهمية تبني

الممارسات الصحية منذ الصغر، ويُعرض الفصل نماذج تفسيرية تسعى إلى فهم السلوك الصحي وتقديم مداخل نظرية لتحليله، مما يساعد في تبيان دور التربية البدنية في غرس هذا السلوك في البيئة المدرسية.

- تناول الفصل الرابع الإطار المنهجي للدراسة، حيث تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي، وتحديد عينة من تلاميذ التعليم الابتدائي ببلدية مقرة، مع استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وتحليلها بواسطة أساليب إحصائية مناسبة.
- الفصل الخامس خُصص لعرض ومناقشة نتائج الدراسة التي بيّنت وجود علاقة إيجابية بين حصة التربية البدنية وتعزيز السلوك الصحي لدى التلاميذ في أبعاده البدنية والنفسية والاجتماعية.

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

1. إشكالية:

تُعدّ الصحة العامة للأطفال من أهم القضايا التي تهتم بها الأنظمة التربوية الحديثة، حيث تسعى المدارس إلى توفير بيئة تعليمية متكاملة تهدف إلى تحقيق النمو الجسدي والعقلي والنفسي للتلاميذ. وتلعب التربية البدنية دورًا رئيسيًا في هذا الإطار، كونها تساهم في تعزيز النشاط الحركي وبناء أنماط حياة صحية منذ الصغر، فالطفولة تُعتبر المرحلة الأهم في حياة الإنسان، إذ تشكل الأساس الذي يُبنى عليه النمو الجسدي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، ومن خلالها تتكون العادات الصحية والسلوكيات التي تستمر مدى الحياة. لذلك، فإن ممارسة الأطفال للتربية البدنية والرياضية تُعدّ أمرًا ضروريًا، حيث تعزز قدراتهم الحركية وتُساعد في تطوير مهاراتهم الأساسية، مثل التوازن والتناسق والقوة البدنية، مما يسهم في تحسين صحتهم العامة وقدرتهم على التعلم، إلى جانب تعزيز سلوكياتهم الصحية.

تُعدّ مرحلة الطفولة وتحديدًا المرحلة العمرية التي تشمل تلاميذ التعليم الابتدائي من أهم المراحل في تكوين شخصية الطفل ونموه. ففي هذه الفترة، يكون الأطفال في طور اكتساب المهارات الأساسية التي تحدد أنماط حياتهم المستقبلية، سواء من الناحية الصحية أو الاجتماعية أو السلوكية، وقد أشارت الدراسات التربوية إلى أن الطفل في هذه المرحلة يتمتع بقدرة عالية على التكيف والتعلم، مما يجعل التربية البدنية وسيلة فعالة لتوجيهه نحو أسلوب حياة صحي ونشط. ويكتسب الطفل من خلال التربية البدنية مهارات حياتية مهمة، مثل الانضباط، التعاون، احترام القواعد، وتحمل المسؤولية، مما يسهم في تكوين شخصيته بشكل متوازن، فضلًا عن تعزيز الوعي الصحي لديه وترسيخ العادات الصحية السليمة.

اهتمت العديد من الدراسات العربية والغربية بدور التربية البدنية في تطوير صحة التلاميذ وسلوكياتهم الصحية. حيث تشير دراسة نواصرية (2022) إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية ضمن حصة التربية البدنية تساهم في تحسين اللياقة البدنية للأطفال، مما يقلل من مخاطر السمنة والأمراض المرتبطة بالخمول. كما تؤكد دراسة لكحل والهادي (2018، ص 102) أن الانتظام في الأنشطة البدنية ينعكس إيجابًا على الصحة العامة للتلاميذ، حيث

يساعد على تحسين الدورة الدموية وتقوية الجهاز المناعي. وتُشير منظمة الصحة العالمية (WHO) إلى أن النشاط البدني للأطفال يساعد في تحسين تطور العظام والعضلات، ويقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب في المستقبل. كما أن هذه الأنشطة تُساهم في تطوير السلوك الصحي من خلال تعزيز الالتزام بالنظام الغذائي المتوازن والنظافة الشخصية.

لا يقتصر تأثير التربية البدنية على الجانب الجسدي فحسب، بل يمتد ليشمل الصحة النفسية والعقلية للأطفال. فقد أظهرت دراسة مجادي وآخرون (2021) أن النشاط البدني المنتظم يقلل من مستويات القلق والتوتر لدى التلاميذ، ويحسن مزاجهم العام، مما يؤدي إلى بيئة تعليمية أكثر إيجابية (مجادي وآخرون، 2021، ص 447). كما أكدت دراسة قدادرة (2010) أن التربية البدنية تساعد في بناء شخصية متوازنة للأطفال من خلال تعزيز الثقة بالنفس، وتنمية مهارات العمل الجماعي والتواصل الاجتماعي (قدادرة، 2010، ص 80). وتُظهر الأبحاث الحديثة منها دراسة (Qinglei .w at all, 2024) أن الأطفال الذين يمارسون الرياضة بانتظام يكون لديهم قدرة أكبر على التركيز والتحصيل الدراسي، مما يؤكد على أهمية الدمج بين الأنشطة الحركية والتعلم الأكاديمي، إضافة إلى اكتسابهم عادات صحية تعزز مناعتهم وتزيد من وعيهم بأهمية النشاط البدني.

إلى جانب الفوائد الجسدية والنفسية، تسهم حصة التربية البدنية في تشكيل الوعي الصحي لدى الأطفال، حيث تلعب دورًا توعويًا في نشر المفاهيم الصحية. فقد وجدت دراسة حزام وجنيدي (2023) أن هذه الحصة توفر فرصة لتعريف التلاميذ بأساسيات التغذية السليمة، وأهمية شرب الماء بكميات كافية، والحفاظ على نظافة الجسم والملابس الرياضية (حزام وجنيدي 2023، ص 448)، وتتماشى هذه النتائج مع دراسة بولحبال (2024) التي أوضحت أن الأطفال الذين يتلقون توجيهات صحية ضمن أنشطة التربية البدنية يكون لديهم وعي صحي أفضل وسلوكيات يومية أكثر انضباطًا (بولحبال آية، 2024، ص 27)، كما أن دمج مفاهيم الصحة داخل حصة التربية البدنية يعزز من التزام الأطفال بالسلوكيات

الصحية مثل غسل اليدين بانتظام، وتجنب العادات غير الصحية.

وفي الجزائر تُعدّ التربية البدنية جزءًا أساسيًا من المنهاج الدراسي في مرحلة التعليم الابتدائي، حيث تهدف وزارة التربية الوطنية إلى تعزيز النشاط البدني والصحي لدى التلاميذ منذ الصغر. وتشير بعض الدراسات إلى أن العديد من المدارس الابتدائية تفتقر إلى مساحات مناسبة لممارسة الأنشطة الرياضية، مما يحد من فعالية هذه الحصة ويقلل من استفادة التلاميذ منها. ومع ذلك، هناك جهود مستمرة لتحسين وضعية التربية البدنية في التعليم الابتدائي من خلال إدراج برامج وأنشطة رياضية أكثر تنوعًا وشمولًا، بحيث لا تقتصر على الجانب الحركي فقط، بل تشمل تعزيز الوعي الصحي وترسيخ العادات السليمة.

وعلى الرغم من هذه الإيجابيات فإن هناك العديد من التحديات التي تواجه تطبيق حصة التربية البدنية بشكل فعال، فقد أشارت دراسة بوجليدة وبن ثابت (2019) إلى أن بعض المدارس تعاني من ضعف البنية التحتية الرياضية، مما يحد من استفادة التلاميذ من الأنشطة الحركية، كما وجدت دراسة عزوني (2016) أن هناك تفاوتًا في مستوى الوعي لدى المعلمين بأهمية تعزيز السلوك الصحي ضمن هذه الحصة، حيث يقتصر تركيز بعضهم على الأنشطة الرياضية دون التطرق إلى الجوانب التوعوية الأخرى (عزوني، 2016، ص 177).

في ضوء ما سبق، يمكن الإشارة إلى وجود بعض الممارسات التربوية التي قد يكون لها دور في توجيه التلاميذ نحو تبني سلوكيات صحية، سواء من خلال إتاحة فرص للحركة والنشاط، أو تعزيز الجوانب النفسية والاجتماعية، أو نشر الوعي الصحي. ومع ذلك، فإن تحقيق هذه الأهداف يظل مرهونًا بطريقة تطبيق تلك الممارسات ومدى انسجامها مع المنظومة التعليمية ككل.

ومن هنا، يبرز التساؤل الرئيسي لهذا البحث: **ما هي إسهامات حصة التربية البدنية في تعزيز السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟**

وتتفرع عليه التساؤلات التالية:

- ما مدى مساهمة حصة التربية البدنية في تعزيز البعد البدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية
- ما مدى مساهمة حصة التربية البدنية في تعزيز البعد النفسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ما مدى مساهمة حصة التربية البدنية في تعزيز البعد الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

2. فرضيات الدراسة:

استنادًا إلى التساؤل الرئيسي والتساؤلات الفرعية المطروحة، يمكن صياغة الفرضيات التالية:

1.2. الفرضية العامة:

تسهم حصة التربية البدنية في تعزيز السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من خلال عدة جوانب مرتبطة بالصحة البدنية، والنفسية، والاجتماعية.

2.2. الفرضيات الفرعية:

- لحصة التربية البدنية دور فعال في تعزيز البعد البدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- تساهم حصة التربية البدنية بدور فعال في تعزيز البعد النفسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- تساهم حصة التربية البدنية في تعزيز البعد الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الابتدائية بشكل فعال.

3. أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- تحليل دور حصة التربية البدنية في تعزيز النشاط البدني المنتظم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتحديد مدى تأثيرها على مستوى لياقتهم البدنية وصحتهم العامة.
- استكشاف تأثير حصة التربية البدنية على الصحة النفسية والاجتماعية للتلاميذ، من خلال دراسة دورها في تقليل مستويات التوتر وتعزيز التفاعل الاجتماعي وبناء الثقة بالنفس.

4. أهمية الدراسة:

- **الأهمية العلمية:** تساعد هذه الدراسة في توضيح دور التربية البدنية في تحسين السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مما يضيف معرفة جديدة في هذا المجال. كما تساهم في تسليط الضوء على كيفية تأثير النشاط البدني على صحة الأطفال الجسدية والنفسية والاجتماعية، مما قد يفيد الباحثين في إجراء دراسات مستقبلية أكثر تفصيلاً حول هذا الموضوع.
- **الأهمية العلمية:** يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تطوير حصص التربية البدنية بحيث تساعد التلاميذ على تبني عادات صحية جيدة. كما تفيد المعلمين في تحسين طرق تدريس التربية البدنية لتشمل التوعية الصحية، وليس فقط ممارسة الرياضة. بالإضافة إلى ذلك، قد تساعد صناع القرار في وضع سياسات تعليمية تدعم تعزيز الصحة لدى الأطفال منذ الصغر.

5. مفاهيم الدراسة:

1.5. حصة التربية البدنية والرياضية: إن حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسة التربوية هي مجال يتفاعل فيه كل من التلاميذ مع بعضهم البعض، وبين التلاميذ وأساتذتهم من خلال الأنشطة التي يقترحها المنهاج الدراسي الذي يتضمن عدة قيم كالروح الرياضية التعاون الاحترام، إذن فحصة التربية البدنية والرياضية تعتبر ميدان للممارسة التلاميذ للقيم الرياضية من خلال النشاط البدني .

كما تعرف حصة التربية البنية والرياضية على أنها الشكل الأساسي الذي تتم فيه

عملية التربية البدنية والتعليم في المدرسة وحصة التربية الرياضية هي أيضا الشكل الأساسي لمزاولة الرياضة المدرسية ذلك بجانب الأشكال التنظيمية الأخرى (خالد نوارة، 2019، ص. 12)

2.5. السلوك الصحي: هو أنماط السلوك الصحّي التي تقوم على الإجراءات التي يتخذها الفرد؛ من أجل التعرف المبكر على حدوث الأمراض، ومنع حدوثها (النادر وآخرون، 2017، ص. 8).

في حين تعرفه الشيباني (2021، ص. 113) بأنه الوعي الصحي هو تلك العملية التي يكتسبها الفرد معرفيا ويطبقها سلوكيا وذلك من خلال المعلومات التي يتلقاها والتي تتعلق بكيفية الحفاظ على صحته.

و**إجرائيًا** هو مجموعة من العادات والممارسات الصحية التي يلتزم بها تلاميذ المرحلة الابتدائية بانتظام، والتي تؤثر بشكل إيجابي على صحتهم الجسدية، النفسية، والاجتماعية. ويتمثل ذلك في ممارسة النشاط البدني المنتظم، الالتزام بالعادات الغذائية السليمة، المحافظة على النظافة الشخصية، والالتزام بإجراءات الوقاية من الأمراض. ويُقاس هذا السلوك من خلال استبيانات تقييم ذاتي للتلاميذ، ملاحظات المعلمين، واختبارات عملية لقياس مستوى النشاط البدني والوعي الصحي لدى التلاميذ.

3.5. تلاميذ المرحلة الابتدائية: وهم الاطفال الذين يزاولون تعليمهم الالزامي في المدارس الابتدائية ابتداءا من سن السادسة الى سن الحادية عشر، وتستغرق مدته ست سنوات اذا احتسبنا السنة التحضيرية.

و**اجرائيا** هم التلاميذ الذين يزاولون تعليمهم بإحدى ابتدائيات بلدية مقرة.

6. الدراسات السابقة:

أصبحت التربية البدنية والرياضية أكثر من مجرد أنشطة بدنية يمارسها الطلبة، بل تحولت إلى مجال علمي يهدف إلى تعزيز السلوك الصحي والوعي الصحي لدى التلاميذ. وقد أُجريت العديد من الدراسات التي تناولت دور حصة التربية البدنية في تعزيز السلوك

الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. فيما يلي عرض لأهم هذه الدراسات:

1.6. **دراسة بن عيسى، عبد القادر (2022):** بعنوان "**دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية**".

- **الإشكالية المطروحة:** ما مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟
- **الهدف من الدراسة:** التعرف على تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- **أدوات الدراسة:** استبيان لقياس مستوى الوعي الصحي.
- **عينة الدراسة:** 150 تلميذًا وتلميذة من المرحلة الابتدائية.
- **المنهج المتبع:** المنهج الوصفي التحليلي.
- **النتائج:** أظهرت النتائج أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم بشكل كبير في تنمية الوعي الصحي لدى التلاميذ، مما يعكس أهمية إدراج مفاهيم الصحة في مناهج التربية البدنية.

2.6. **دراسة أحمد، محمد (2021):** بعنوان "**دور التربية البدنية في تحقيق الكفاءة لدى تلميذ المدرسة الابتدائية**".

- **الإشكالية المطروحة:** كيف تساهم حصة التربية البدنية في تحقيق الكفاءة البدنية والصحية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟
- **الهدف من الدراسة:** تحديد مدى تأثير حصة التربية البدنية على الكفاءة البدنية والصحية للتلاميذ.
- **أدوات الدراسة:** اختبارات لياقة بدنية واستبيانات تقييم ذاتي.
- **عينة الدراسة:** 200 تلميذ من المرحلة الابتدائية.
- **المنهج المتبع:** المنهج التجريبي.
- **النتائج:** أشارت النتائج إلى أن حصة التربية البدنية تلعب دورًا محوريًا في تعزيز الكفاءة

البدنية والصحية للتلاميذ، مما ينعكس إيجابًا على أدائهم الأكاديمي.

3.6. دراسة عبد الرحمن، سعاد (2020): بعنوان "**دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية".**

- **الإشكالية المطروحة:** هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين التحصيل الدراسي للتلاميذ؟
- **الهدف من الدراسة:** استكشاف العلاقة بين حصة التربية البدنية والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- **أدوات الدراسة:** تحليل نتائج دراسية واستبيانات للمعلمين.
- **عينة الدراسة:** 120 تلميذًا وتلميذة من المرحلة الابتدائية.
- **المنهج المتبع:** المنهج الوصفي الارتباطي.
- **النتائج:** أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين المشاركة في حصة التربية البدنية والتحصيل الدراسي، حيث أن النشاط البدني يعزز التركيز والانتباه لدى التلاميذ.

4.6. **دراسة عبد الله، فاطمة (2019):** بعنوان "**تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي في مصر على ضوء خبرة أستراليا".**

- **الإشكالية المطروحة:** ما هي الاستراتيجيات الفعّالة لتنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي في مصر، مستفيدة من تجربة أستراليا؟
- **الهدف من الدراسة:** تقديم مقترحات لتعزيز الوعي الصحي لدى التلاميذ بالاستفادة من خبرات دولية.
- **أدوات الدراسة:** مراجعة وثائقية ومقابلات مع خبراء تربويين.
- **عينة الدراسة:** تلاميذ ومعلمون من مدارس التعليم الأساسي في مصر.
- **المنهج المتبع:** المنهج المقارن.
- **النتائج:** اقترحت الدراسة تبني مناهج تعليمية شاملة تضم التربية الصحية، وتوفير بيئة مدرسية داعمة لتعزيز الوعي الصحي.

5.6. **دراسة بن عيسى، عبد القادر (2018):** بعنوان "**علاقة الصحة المدرسية بالتربية البدنية والرياضة في الجزائر**".

- **الإشكالية المطروحة:** ما هي العلاقة بين برامج الصحة المدرسية وحصة التربية البدنية والرياضية في المدارس الجزائرية؟
- **الهدف من الدراسة:** تحديد مدى تكامل برامج الصحة المدرسية مع حصة التربية البدنية والرياضية.
- **أدوات الدراسة:** استبيانات ومقابلات مع معلمين ومسؤولين صحيين.
- **عينة الدراسة:** معلمون ومسؤولون صحيون في المدارس الجزائرية.
- **المنهج المتبع:** المنهج الوصفي التحليلي.
- **النتائج:** أشارت النتائج إلى وجود تكامل ضعيف بين برامج الصحة المدرسية وحصة التربية البدنية، مما يستدعي تعزيز التعاون بين الجانبين.

تعقيب على الدراسات السابقة

1. **من حيث الأهداف:** اتفقت دراستي مع دراسة بن عيسى، عبد القادر (2022) وعبد الله، فاطمة (2019) في أن الهدف الأساسي هو تنمية الوعي الصحي لدى التلاميذ من خلال حصة التربية البدنية، مما يعكس أهمية هذه المادة في تعزيز الثقافة الصحية، بينما اختلفت دراستي مع دراسة أحمد، محمد (2021) وعبد الرحمن، سعاد (2020)، حيث ركزت دراسة أحمد على تحقيق الكفاءة البدنية والصحية لدى التلاميذ، بينما ركزت دراسة عبد الرحمن على تحسين التحصيل الدراسي من خلال التربية البدنية. كما اختلفت عن دراسة بن عيسى، عبد القادر (2018) التي ركزت على تكامل الصحة المدرسية مع التربية البدنية وليس على تأثير الحصة بحد ذاتها على السلوك الصحي.
2. **من حيث العينة:** اتفقت دراستي مع دراسة بن عيسى، عبد القادر (2022)، أحمد، محمد (2021)، وعبد الرحمن، سعاد (2020) في اختيار تلاميذ المرحلة الابتدائية كعينة للدراسة، مما يسمح بقياس تأثير حصة التربية البدنية عليهم بشكل مباشر، بينما

اختلفت دراستي مع دراسة عبد الله، فاطمة (2019) وبن عيسى، عبد القادر (2018)، حيث شملت دراسة عبد الله المعلمين والخبراء التربويين ضمن عينة البحث، بينما ركزت دراسة بن عيسى (2018) على المعلمين والمسؤولين الصحيين، في حين أن دراستي تركز فقط على التلاميذ.

3. **من حيث المنهج:** اتفقت دراستي مع دراسة بن عيسى، عبد القادر (2022) وبن عيسى، عبد القادر (2018) في استخدام المنهج الوصفي التحليلي، حيث تعتمد جميع هذه الدراسات على تحليل البيانات الميدانية لفهم العلاقة بين التربية البدنية والسلوك أو الصحة المدرسية، بينما اختلفت دراستي مع دراسة أحمد، محمد (2021) التي استخدمت المنهج التجريبي عبر إجراء اختبارات لياقة بدنية واستبيانات تقييم ذاتي، وكذلك اختلفت عن دراسة عبد الله، فاطمة (2019) التي اعتمدت على المنهج المقارن للاستفادة من تجارب دولية، ودراسة عبد الرحمن، سعاد (2020) التي استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي لتحليل العلاقة بين التربية البدنية والتحصيل الدراسي.

على الرغم من وجود تشابه بين دراستي والدراسات السابقة في بعض الجوانب مثل تركيزها على التربية البدنية وتأثيرها على التلاميذ، إلا أن دراستي تميزت بالتركيز على السلوك الصحي وليس فقط الوعي الصحي أو الجوانب البدنية والأكاديمية. كما أن اختيار العينة وانتهاج أسلوب البحث الوصفي التحليلي يجعلها أقرب لبعض الدراسات، لكنها تختلف عن الدراسات التي استخدمت مناهج أخرى مثل المنهج التجريبي أو المقارن.

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

تلعب التربية البدنية والرياضية دورًا حيويًا في بناء شخصية الفرد وتعزيز صحته البدنية والنفسية، فهي ليست مجرد مجموعة من الأنشطة الحركية، بل تعد وسيلة تربوية تهدف إلى تحقيق التوازن بين الجوانب الجسمانية، العقلية، والاجتماعية. ومن خلال برامج منظمة، تسهم التربية البدنية في تنمية القدرات الحركية، تحسين اللياقة البدنية، وتعزيز المهارات الحياتية مثل التعاون والانضباط والروح الرياضية، كما أنها تُسهم في الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة، وتحفز على تبني نمط حياة صحي ومستدام، مما يجعلها جزءًا لا يتجزأ من النظام التعليمي والتنموي للفرد والمجتمع.

في ظل التطور المستمر لمجالات العلوم التربوية والرياضية، توسع مفهوم التربية البدنية ليشمل جوانب تعليمية ونفسية واجتماعية أعمق، مما دفع الباحثين والمختصين إلى تطوير مناهجها وبرامجها وفق أسس علمية مدروسة. لم تعد التربية البدنية مجرد ممارسة للأنشطة الرياضية، بل أصبحت أداة أساسية لتنمية القيم الإنسانية وتعزيز الصحة النفسية والاجتماعية، حيث تسهم في تطوير مهارات التفكير الناقد، اتخاذ القرار، والتكيف مع متطلبات الحياة اليومية. ومن هذا المنطلق، يعتبر الاهتمام بتطوير برامج التربية البدنية والرياضية ضرورة حتمية لمواكبة التحديات العصرية، وتحقيق الأهداف التربوية الشاملة التي تسعى إلى إعداد أفراد قادرين على المساهمة بفعالية في مجتمعاتهم.

1. مفهوم التربية البدنية والرياضية :

التربية البدنية والرياضية هي مجال تعليمي وتربوي يهدف إلى تنمية القدرات الحركية والبدنية للفرد من خلال أنشطة رياضية منظمة. كما تسهم في تطوير الجوانب النفسية، والاجتماعية، والمعرفية، وتعزز القيم الأخلاقية والسلوكيات الإيجابية لدى المتعلمين.

1.1-تعريف التربية البدنية والرياضية:

تعد التربية البدنية والرياضية جزءًا لا يتجزأ من العملية التربوية الشاملة، حيث تهدف إلى تنمية الفرد بدنيًا، عقليًا، انفعاليًا، واجتماعيًا من خلال ممارسة الأنشطة الحركية المختلفة. وعلى الرغم من اختلاف التعريفات التي قدمها العلماء والباحثون عبر الزمن، إلا أن جوهرها يبقى ثابتًا في كونها وسيلة لتعزيز صحة الأفراد وقدراتهم البدنية والعقلية، مما يسهم في إعدادهم للحياة بشكل متكامل ومتوازن.

يعرّف بيتر أرنولد (Peter Arnold) التربية البدنية على أنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية، والذي يهدف إلى تحقيق التوازن بين الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية، والعاطفية لشخصية الفرد من خلال النشاط البدني (ذياب، 1994، ص 20). ومن جانبه، يرى لوبوف (J.C. Le Beuf) أنها عملية تربوية تهدف إلى تطوير وظائف الجسم، مما يساعد الفرد على التكيف الجيد مع متطلبات النشاط البدني (مغاربة، آسيا، 2018، ص 64).

أما فندر زواج (Vender Zawaag)، فيعتبر أن التربية البدنية والرياضية مفهوم حديث ظهر في القرن العشرين، حيث تعتمد على برامج رياضية تشمل الألعاب البدنية، الرقص، والأنشطة الحركية الأخرى، ويتم دمجها في المناهج الدراسية لتعزيز نمو الأفراد بشكل شامل. ويتفق مع هذا الطرح مورجان (Morgan)، الذي يشير إلى أن التربية البدنية تعبر عن بيئة منظمة يتم من خلالها التأثير على العملية التربوية عبر النشاط البدني (الخولي، 1996، ص 34).

وفي سياق متصل، يؤكد كوبيسكي كوزليك (Kopesky Kozlik) أن التربية البدنية

والرياضية هي جزء من التربية العامة، تهدف إلى تطوير الفرد في جميع أبعاده البدنية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية من خلال مجموعة مختارة من الأنشطة البدنية التي تحقق هذه الأهداف (الخولي، 1996، ص 94-95). كما يرى جان فرانسوا جرافيه (Jean-François Gravier) أن التربية البدنية لا تقتصر على مجرد ممارسة الرياضة، بل تعد وسيلة لتعزيز المهارات الحركية، وتطوير القيم الاجتماعية والانضباط الذاتي لدى الأفراد (Gravier, 1981, p. 45)، جانبه، يؤكد شارل كاتلين (Charles Cattlin) أن التربية البدنية عملية مستمرة تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة، مما يسهم في تحقيق جودة حياة أفضل (Cattlin, 1990, p. 78).

وبناءً على ما سبق، يمكننا تعريف التربية البدنية والرياضية على أنها مجال تربوي شامل يسعى إلى تطوير القدرات البدنية، العقلية، الاجتماعية، والانفعالية للفرد، وذلك من خلال أنشطة حركية متنوعة تساعد في تحقيق التوازن الصحي والنفسي، وتعزز التكيف مع متطلبات الحياة العصرية، مما يجعلها عنصرًا أساسيًا في بناء شخصية متكاملة ومتزنة.

2.1- أبعاد موضوع التربية البدنية والرياضية

- **التربية البدنية والرياضية من حيث مصطلحاتها:**

ظهر مصطلح التربية البدنية والرياضية رسميًا في أوائل القرن العشرين، لتمييزه عن مصطلح "الجمباز"، حيث يعبر عن حركة الإنسان المنظمة، سواء في سياق التربية البدنية أو في نطاق التنافس الرياضي بين الأفراد والجماعات. في هذا الإطار، يشير ماريا خوري كاجيكا (M. Kagical Kh) إلى أن مصطلحي "الرياضة" و"التربية البدنية" متكاملان لكن غير مترادفين، إذ أن مفهوم كل منهما يختلف، ولكنهما يشتركان في عنصر أساسي هو الحركة البشرية، مما يجعل القضايا التربوية تنعكس بسرعة على المجال الرياضي (الخولي، 1996، ص 333).

من جهة أخرى، يوضح جيلات (Gillet) أن الفرق الجوهري بين الرياضة والتربية البدنية يكمن في أن التربية البدنية تتحرر من التنافس وتسعى إلى تقليله إلى أدنى حد، بينما

تقوم الرياضة في جوهرها على المنافسة وتعزيز الأداء الرياضي (الخولي، 1996، ص 339).

- **التربية البدنية والرياضية من حيث أهدافها:**

يرى كوبل (Cobell) أن الغموض في تحديد أهداف التربية البدنية يعود إلى اختلاف الفلسفات التربوية التي تبنى عليها المناهج، حيث يتأثر تحديد الأهداف بالتطور المستمر للنشاطات البدنية، ونتيجة لذلك برز توجهان رئيسيان في تحديد أهداف التربية البدنية والرياضية: الأول يركز على إعداد الأطفال للرياضة التنافسية والمجال الاحترافي، بينما يهدف الثاني إلى تحقيق التكامل الشخصي للفرد في أبعاده البدنية، العقلية، النفسية، والاجتماعية، لتمكينه من الاندماج في المجتمع (الخولي، 1996).

يدعم هابيرت (G. Hebert) هذا التوجه من خلال طريقته الطبيعية، التي تسعى لتحقيق التوازن في شخصية الفرد. كما يؤكد لبوش (Le Bouch) أن التربية البدنية يجب أن تكون تجربة تعليمية متكاملة، تهدف إلى اكتشاف قدرات التلميذ بدل أن تكون مجرد نشاط ترويحي أو صحي (Le Boulcher, 1982, p. 14).

في السياق ذاته، يشدد بارلوبا (P. Parlebas) على أن الهدف الأساسي للتربية البدنية والرياضية هو تطوير شخصية المتعلم، من خلال التركيز على الجوانب النفسية والاجتماعية والمعرفية، وليس فقط الأداء الحركي (Parlebas, 1976, p. 43).

- **التربية البدنية والرياضية من حيث موضوعها:**

سعى الباحثون والمفكرون إلى تحديد موضوع التربية البدنية والرياضية، مستندين في البداية إلى مفهوم "الجسم"، إلا أن هذا التحديد غير دقيق نظرًا لاهتمام تخصصات أخرى كالعلاج الطبيعي والتربية الجمالية بالجسم أيضًا (الخولي، 1996).

برز اتجاه جديد بقيادة لبوش (Le Bouch)، يرى أن "الحركة" هي الموضوع المركزي للتربية البدنية، مما يستدعي تطوير منهج يعكس طبيعتها الفريدة (Le Boulcher, 1982, p. 14). ومع ذلك، فإن انتشار مفهوم الحركة في مجالات أخرى كالميكانيكا الحيوية والفيزياء

يجعل حصر التربية البدنية فيها غير كافٍ.

يقدم بارلوبا (P. Parlebas) رؤية أوسع، إذ يعتبر أن التربية البدنية لا تهتم بالحركة فقط، بل بالسلوك الحركي للفرد، بما يشمله من دوافع نفسية وتفاعل اجتماعي أثناء ممارسة النشاط البدني (الخولي، 1996، ص 49). وبناءً على التيارات الحديثة، يتمحور موضوع التربية البدنية حول "السلوك الحركي"، حيث يبرز البعد النفسي والاجتماعي للحركة، خاصة في الألعاب الجماعية، مما يمنحها طابعًا تربويًا أعمق (الخولي، 1996، ص 52).

وعليه، يمكن اعتبار "السلوك الحركي" الموضوع الأساسي للتربية البدنية والرياضية، كونه يتجاوز البعد الحركي أو الصحي، ليشمل تكوين شخصية متكاملة، تعزز الجوانب البدنية، النفسية، والاجتماعية داخل الإطار التربوي.

3.1- أهداف التربية البدنية والرياضية:

مارس الإنسان الرياضة منذ القدم للحفاظ على صحته وتقوية عضلاته، وتطورت هذه الأنشطة لتشمل فوائد نفسية واجتماعية. وتُعد الرياضة المدرسية أساس النشاط الرياضي المنظم، مما يستدعي الاهتمام بها في المؤسسات التعليمية.

- **تنمية القدرات الحركية:** تهدف التربية البدنية إلى تحسين الأداء البدني من خلال تعزيز القوة، السرعة، الرشاقة، والتحمل، مما يساهم في تنشيط الوظائف الحيوية للجسم وتطوير القدرات الحركية الأساسية، كما تسهم في تحسين وظائف الجهاز التنفسي والعقلي، وتُصمم التمارين وفقًا للمراحل العمرية لضمان الفعالية (عفاف عبد الكريم، 1993، ص 76).

- **التنمية الاجتماعية:** تسهم التربية البدنية في تعزيز العلاقات الاجتماعية، حيث تُساعد الأنشطة الرياضية الجماعية على بناء شخصية متوازنة وتعزز القيم الإيجابية مثل التعاون والمنافسة والانتماء الجماع، كما تساعد على الاندماج الاجتماعي، وتنمية السلوكيات الإيجابية والوقاية من المشكلات الاجتماعية (الخولي، 1996، ص 72).

- **تنمية القدرات المعرفية:** تساعد الأنشطة البدنية على تطوير القدرات الإدراكية

والتفكير التكتيكي، خاصة في الألعاب الجماعية التي تتطلب التخطيط واتخاذ القرارات السريعة. كما تعزز مهارات التحليل والإبداع من خلال التعرف على القوانين والاستراتيجيات الرياضية (درويش عدنان، 1994، ص 20).

- **التأثير النفسي والتوازن العاطفي:** تلعب التربية البدنية دورًا هامًا في تحقيق الصحة النفسية والتوازن العاطفي، إذ تعزز الثقة بالنفس، الشجاعة، والصبر. كما تسهم في تنمية روح التعاون والقدرة على التكيف مع البيئة، مما يعزز الاستقلالية والمسؤولية الاجتماعية (الخولي، 1996، ص 25).

بناءً على هذه الأهداف، أصبحت التربية البدنية مادة تعليمية أساسية، فهي لا تهدف فقط إلى تحسين اللياقة البدنية، بل تسهم في بناء شخصية متكاملة ومتوازنة قادرة على التفاعل الإيجابي مع المجتمع.

4.1- أهمية التربية البدنية والرياضية:

يُعد الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية ظاهرة متزايدة يومًا بعد يوم، سواء من حيث ممارستها على مستوى الأفراد والمجتمعات، أو من حيث تطويرها وتنظيمها وفق الأسس العلمية والتشريعية، سواء على المستوى الوطني أو العالمي. ونظرًا لأهميتها، تم اعتماد عشرة مواد ضمن الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضية، الذي أقره المؤتمر العام لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (UNESCO) في نوفمبر 1978.

وتؤكد المادة الثالثة من الميثاق على ضرورة أن تستجيب برامج التربية البدنية والرياضية لاحتياجات الأفراد والمجتمع، وذلك من خلال مراعاة ما يلي:

- تصميم البرامج بما يتناسب مع احتياجات المشاركين وخصائصهم الفردية.
- توافق البرامج مع الظروف الثقافية، الاجتماعية، والاقتصادية لكل مجتمع.
- الأخذ في الاعتبار العوامل المناخية عند إعداد وتنفيذ هذه البرامج.
- مساهمة البرامج في التربية الشاملة عبر تعزيز أنماط السلوك والعادات الإيجابية، مما يساعد في تطوير شخصية الفرد.

أما المادة الرابعة من الميثاق، فتشدد على أهمية أن يتولى قيادة التعليم والتوجيه والإشراف على التربية البدنية والرياضية أفراد مؤهلون علميًا وعمليًا، حيث تنص على ما يلي:

- ضرورة امتلاك جميع العاملين في مجال التربية البدنية والرياضية للمؤهلات العلمية والخبرة العملية الكافية.
- توفير العدد الكافي من المختصين لضمان تحقيق الأهداف التربوية والرياضية.

كما يُعتبر الدرس الأسبوعي للتربية البدنية حجر الزاوية في المنهاج الدراسي، حيث يعتمد نجاح الخطة التربوية والرياضية على التحضير الجيد والإعداد المسبق للدرس. وينبغي أن يُصمم البرنامج التعليمي وفقًا لاحتياجات التلاميذ وميولهم، مع مراعاة الجوانب الفنية اللازمة لتنفيذه بفعالية. ويتطلب ذلك وجود مدرس يتمتع بتأهيل علمي كافٍ، واتزانٍ في شخصيته، ونهجٍ تربوي حديث يراعي حاجات التلاميذ ومتطلبات المجتمع الذي ينتمي إليه، مما يضمن تحقيق الاستفادة القصوى من البرامج التعليمية (عمروش وآخرون، 2016، ص 147).

2. مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية:

تعد حصة التربية البدنية والرياضية جزءًا أساسيًا من المنهاج الدراسي، تهدف إلى تنمية القدرات البدنية والمهارية للمتعلمين. فهي توفر بيئة تعليمية تعزز اللياقة والصحة وتساهم في التطور النفسي والاجتماعي.

1.2. تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

تتميّز حصة التربية البدنية والرياضية بأهمية خاصة تجعلها مختلفة عن باقي المواد الدراسية، إذ لا تقتصر أهميتها على الجوانب الحركية والبدنية فحسب، بل تمتد لتشمل النواحي التربوية، النفسية، والاجتماعية. وقد تناول العديد من الباحثين مفهوم وأهمية هذه الحصة من زوايا مختلفة.

يُعرّف "محمود عوض البسيوني" (1992، ص. 09) حصة التربية البدنية والرياضية

بأنها "أحد أشكال المواد الأكاديمية، مثل العلوم، الكيمياء، واللغة، إلا أنها تتميز عن غيرها بكونها لا تقتصر فقط على إكساب التلاميذ المهارات والخبرات الحركية، بل تزودهم أيضًا بمعارف ومعلومات عن تكوين جسم الإنسان، وذلك من خلال الأنشطة الحركية مثل التمارين والألعاب الجماعية والفردية، التي تُنفَّذ تحت إشراف تربوي من مختصين أُعدّوا لهذا الغرض".

أما "أحمد خاطر" (1996، ص. 18) فيؤكد أن أهمية حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى في قدرتها على مساعدة التلاميذ في اكتساب المهارات الحركية، مما يمكنهم من تطوير قدراتهم الجسدية وتحقيق نمط حياة صحي يضمن لهم مستقبلاً أكثر ازدهارًا من الناحية البدنية والعقلية.

من جهته، يرى "كمال عبد الحميد" (1997، ص. 177) أن إدراج حصة التربية البدنية والرياضية ضمن المنهاج الدراسي يهدف إلى تزويد التلاميذ بالخبرات الضرورية التي تساعدهم على تلبية متطلبات المجتمع، مما يستوجب الاهتمام بتقييم التكيف البدني والمهاري، إلى جانب تطوير المعلومات والقيم المتعلقة بالصحة واللياقة البدنية.

تُعدّ حصة التربية البدنية والرياضية جزءًا أساسيًا من المنظومة التعليمية، حيث تسهم في تطوير القدرات الحركية، البدنية، والمعرفية للمتعلمين. على غرار المواد الأكاديمية الأخرى، مثل العلوم الطبيعية، الكيمياء، واللغات، فإنها توفر للمتعلمين معارف ومعلومات متنوعة، ولكنها تتميز بتركيزها على الجوانب الصحية، النفسية، والاجتماعية، إضافةً إلى إكساب التلاميذ مهارات رياضية مختلفة من خلال التمارين والألعاب الجماعية والفردية، تحت إشراف أساتذة متخصصين في المجال (محمود عوض بسيوني، 1992، ص. 94).

تُعتبر حصة التربية البدنية والرياضية الوحدة الأساسية في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، حيث تتكامل مع الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية. وتشمل هذه الخطة جميع الأنشطة التي يسعى الأستاذ إلى تنفيذها مع التلاميذ، بهدف تنمية مهاراتهم البدنية والرياضية، إلى جانب تعزيز معارفهم المرتبطة بهذه الأنشطة.

ويتم ذلك من خلال أساليب تعليمية مباشرة، تعتمد على التمارين والتطبيقات العملية، وأخرى غير مباشرة، تهدف إلى تنمية روح التعاون والالتزام والانضباط لدى التلاميذ (بن مسعود، 2018، ص. 112).

من خلال هذا التعريف نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تمثل نقطة الانطلاق في تعليم التربية البدنية والرياضية داخل المدارس، حيث تتيح للأستاذ الفرصة لتعليم وتطوير المهارات الحركية والبدنية للمتعلمين. كما تعتمد على أساليب تربوية متنوعة تشمل التمارين والألعاب المبسطة، مما يساعد على تحقيق الأهداف التعليمية والبدنية وفق إطار منهجي مدروس.

2.2. محتوى مادة التربية البدنية والرياضية:

تتكون حصة التربية البدنية والرياضية من ثلاثة أقسام رئيسية، وهي:

- **القسم التمهيدي (التحضيري):**

يهدف هذا القسم إلى إعداد التلاميذ بدنيًا ونفسيًا لأداء الأنشطة الحركية المختلفة، سواء في الجزء التعليمي أو التطبيقي. ويُشير "**ما تفيف MATFIF**" إلى أن هذا الجزء يضمن بداية منظمة للدرس، مما يؤثر على نجاح المدرس وعلى الحالة النفسية والانفعالية والبدنية للتلاميذ. ومن أهم خصائص هذا القسم:

- أن تتضمن التمارين أنشطة غير مملة ولا تتطلب مجهودًا عصبيًا كبيرًا.
- أن تتناسب التمارين مع عمر التلاميذ وجنسهم.
- أن تكون التمارين بسيطة وسهلة التنفيذ.

- **القسم الرئيسي:**

يتضمن هذا القسم جزأين أساسيين:

أ. **النشاط التعليمي:** يُركز هذا الجزء على تعليم التلاميذ المهارات والخبرات الرياضية المطلوبة، سواء في الأنشطة الفردية أو الجماعية، مثل الجري، القفز، كرة الطائرة، كرة السلة، أو كرة اليد. وتلعب طريقة التعليم دورًا كبيرًا في مساعدة التلاميذ على استيعاب هذه

المهارات والخبرات بشكل فعال.

ب. النشاط التطبيقي: يهدف إلى تمكين التلاميذ من تطبيق المفاهيم والمهارات المكتسبة في بيئة واقعية، ويتم تقديم هذا النشاط من خلال الألعاب الفردية والجماعية، حيث يعزز روح التنافس بين التلاميذ، مما يساهم في نجاح الحصة التدريبية أو التعليمية.

- القسم الختامي (الرجوع إلى الهدوء):

يركز هذا القسم على إعادة الجسم إلى حالته الطبيعية وتهدئة نشاطه الداخلي قدر الإمكان. ويتضمن مجموعة من التمارين الهادئة مثل تمارين التنفس، الاسترخاء، وبعض الألعاب التي تساعد على التهدئة والاسترخاء (مزروع، زيدان، 2015، 274-275).

3.2. معلم حصة التربية البدنية والرياضية:

يُعَدّ المعلم أحد الركائز الأساسية في العملية التعليمية، حيث كان يُنظر إليه تقليديًا باعتباره المصدر الوحيد للمعرفة والقائد الأوحد في العملية التربوية، إذ يُصدر التوجيهات ويتلقاها التلاميذ بشكل سلبي. إلا أن هذا التصور أصبح متجاوزًا، ولم يعد يتناسب مع متطلبات العصر الحديث، الذي شهد ظهور مصادر متعددة للتعليم والتعلم، إلى جانب تبنّي مفاهيم تربوية جديدة تُشجّع على التوجيه التربوي والتعلم الذاتي (الزيتوني، 2019، ص 45).

وفي هذا السياق، عرّف دوكر (Docker, 1997) المعلم بأنه ليس مجرد ناقل للمعلومات، بل هو موجّه وميسر يساعد الطلاب على تطوير مهاراتهم الذاتية من خلال استراتيجيات تعليمية تفاعلية. بينما يرى شقرة (2020) أن المعلم هو العنصر الأساسي في خلق بيئة تعليمية محفزة تُنمّي التفكير النقدي والاستقلالية في التعلم (شقرة، 2020، ص 78).

أما في مجال التربية البدنية والرياضية، فلا يُسمح بممارسة مهنة التدريس دون الحصول على إعداد أكاديمي متخصص، نظرًا لما تتطلبه هذه المهنة من إلمام بالمادة العلمية، ومعرفة بأساليب وطرائق التدريس الحديثة، إلى جانب امتلاك الخبرة اللازمة في

الجوانب النفسية والاجتماعية التي تراعي حاجات التلاميذ ودوافعهم وميولهم. ومن هذا المنطلق، فإن معلم التربية البدنية يؤدي دورًا محوريًا في تنشئة التلميذ بدنيًا ونفسيًا واجتماعيًا، ما يستلزم إعدادًا مهنيًا وأكاديميًا وثقافيًا متكاملًا (الموسوي، 2019، ص 112).

وقد عرّف بوش (Bush, 2003) معلم التربية البدنية والرياضية بأنه "الشخص الذي يمتلك المهارات التخصصية والمعرفة الأكاديمية والتربوية اللازمة لتوجيه الطلبة نحو تطوير قدراتهم الحركية والبدنية، مع التركيز على القيم التربوية والروح الرياضية". بينما أشار جيرو (Giro, 2010) إلى أن "معلم التربية البدنية يجب أن يكون قدوة حقيقية للتلاميذ، من خلال سلوكه، ومعرفته، ومهاراته الفنية داخل الحصة وخارجها".

ونظرًا لامتلاك معلم التربية البدنية والرياضية معرفة متخصصة في طبيعة التربية البدنية ومناهجها وأساليب تدريسها، فإنه يتحمل مسؤولية كبيرة في غرس القيم المجتمعية والسلوكيات الإيجابية لدى التلاميذ. ويؤكد الخبراء على أن دوره يتجاوز حدود التدريس التقليدي، حيث يُعتبر أحد الشخصيات التربوية والاجتماعية الأكثر تأثيرًا في البيئة المدرسية، إذ يعمل كوسيط بين السلوك القائم والسلوك المستهدف تعديله لدى التلميذ (الحسيني، 2021، ص 89).

وبشكل عام، يُعدّ دور المعلم حيويًا ومحوريًا في العملية التعليمية والتربوية، حيث لا تقتصر مسؤوليته على التربية البدنية فحسب، بل تمتد لتشمل الجوانب النفسية والاجتماعية، من خلال تفاعله المستمر مع التلاميذ داخل الفصل الدراسي وخارجه، بل وحتى في علاقاتهم مع أقرانهم من مدارس أخرى. كما تسهم الأنشطة الرياضية الخارجية التي يُنظّمها معلم التربية البدنية في تحقيق التنمية الشاملة والمتكاملة للتلاميذ، مما يُعزّز دور المدرسة في إعداد جيل واعٍ يتمتع بصحة بدنية ونفسية متوازنة (لغرور عبد الحميد، 2017، ص 134).

ومن خلال ما سبق فمعلم التربية البدنية والرياضية هو المربي التربوي الذي يمتلك مزيجًا من المعرفة الأكاديمية والمهارات التخصصية والخبرات التطبيقية، والتي تؤهله لتصميم

وتنفيذ برامج تعليمية تهدف إلى تنمية القدرات البدنية والمهارات الحركية للتلاميذ، مع تعزيز القيم الأخلاقية والتربوية مثل التعاون، والانضباط، والروح الرياضية. كما يُعدّ قدوةً سلوكيةً للتلاميذ داخل المؤسسة التعليمية وخارجها، حيث يسهم في بناء شخصية متكاملة تسعى لتحقيق التوازن بين الصحة البدنية والرفاه النفسي والاجتماعي، بما يتوافق مع الأهداف التربوية والمجتمعية.

4.2. مكانة أستاذ التربية البدنية والرياضية في العملية التربوية.

يُعدّ معلم التربية البدنية والرياضية عنصرًا محوريًا في العملية التربوية، حيث لا يقتصر دوره على تعليم المهارات الحركية، بل يمتد ليشمل تعزيز القيم التربوية، وتنمية الجوانب البدنية، النفسية، والاجتماعية للطلاب (الزيتوني، 2019، ص 78). وفقًا لعلم تصميم التعليم، تتضمن مهام معلم التربية البدنية عدة جوانب أساسية لضمان تحقيق الأهداف التعليمية بكفاءة(الموسوي، 2019، ص 97):

- **تحليل العوامل البيئية الخارجية:** يتعين على معلم التربية البدنية دراسة العوامل البيئية المؤثرة في العملية التعليمية، مثل الموارد المتاحة، البيئة الاجتماعية، والمرافق الرياضية، لضمان توفير مناخ تعليمي مناسب.
- **تحديد احتياجات التلاميذ:** يتطلب التدريس الفعّال فهم احتياجات التلاميذ وفقًا لبيئتهم الاجتماعية والثقافية، مما يساعد المعلم على تصميم برامج رياضية تتناسب مع قدراتهم واهتماماتهم.
- **صياغة الأهداف التعليمية:** يضع معلم التربية البدنية أهدافًا واضحة تشمل الجوانب الحركية، المعرفية، والاجتماعية، مما يسهم في توجيه الأنشطة الرياضية لتحقيق نتائج تعليمية محددة (الحسيني، 2021، ص 145).
- **مراعاة الخصائص النمائية للتلاميذ:** تختلف الأنشطة الرياضية تبعًا للمرحلة العمرية، لذا ينبغي على المعلم مراعاة الفروقات العمرية والنمائية لضمان تقديم محتوى تعليمي مناسب لكل فئة (لغرور عبد الحميد، 2017، ص 88).

- **اختيار الوسائل التعليمية المناسبة:** يعتمد المعلم على وسائل تعليمية متنوعة، مثل الأدوات الرياضية، العروض التوضيحية، والتكنولوجيا الحديثة، لتعزيز جودة التعليم وتحفيز التلاميذ على المشاركة.
- **تحديد أساليب وطرائق التدريس:** يستخدم معلم التربية البدنية استراتيجيات تدريس مختلفة، مثل الطريقة المباشرة، التعلم التعاوني، والتعلم القائم على المشكلات، بما يحقق التنوع في أساليب التعليم.
- **تنفيذ عملية التقويم:** يُعتبر التقويم جزءًا أساسيًا من العملية التعليمية، حيث يشمل التقويم التكويني أثناء التعلم، والتقويم النهائي لقياس مدى تحقيق الأهداف التعليمية .

وبذلك، يتضح أن معلم التربية البدنية والرياضية ليس مجرد ناقل للمهارات الحركية، بل هو مُوجّه ومُحفّز يسهم في بناء شخصية الطالب المتكاملة، عبر توظيف أساليب تربوية وتعليمية فعّالة، تعزز قدراته البدنية والعقلية والاجتماعية.

5.2. حصة التربية البدنية والرياضية في النظام التربوي الجزائري.

تُعتبر التربية البدنية والرياضية جزءًا مهمًا من المنظومة التربوية في الجزائر، حيث تهدف إلى تنمية القدرات البدنية والعقلية والنفسية للمتعلمين. ووفقًا لما جاء في المناهج التعليمية التي أعدتها وزارة التربية الوطنية الجزائرية، فإن هذه المادة تندرج ضمن المقررات الدراسية الإجبارية في جميع الأطوار التعليمية، من التعليم الابتدائي إلى الثانوي، لما لها من دور أساسي في تحقيق التوازن الصحي والنفسي لدى التلاميذ (وزارة التربية الوطنية، 2020).

تشمل حصة التربية البدنية والرياضية في المدارس الجزائرية أنشطة متنوعة تهدف إلى تطوير القدرات الحركية والمهارات الرياضية للتلاميذ، مثل الجري، القفز، ألعاب القوى، والرياضات الجماعية ككرة القدم وكرة اليد. وتُجرى هذه الحصص وفق برامج بيداغوجية مدروسة تتناسب مع كل مرحلة تعليمية، حيث يتم التركيز على تحسين اللياقة البدنية وتعزيز روح الفريق والانضباط، مما يساهم في تنشئة أفراد قادرين على التفاعل الاجتماعي بشكل

إيجابي (عزوني، 2016، ص 177).

علاوة على الجوانب البدنية، تلعب التربية البدنية والرياضية دورًا هامًا في تعزيز القيم الأخلاقية والاجتماعية، حيث تُعتبر وسيلة فعالة لترسيخ مفاهيم الروح الرياضية، التعاون، والاحترام المتبادل بين التلاميذ. كما أنها تساهم في الحد من التوتر والضغط الدراسي، مما يساعد في تحسين التحصيل الأكاديمي. وقد أثبتت دراسات محلية أن التلاميذ الذين يشاركون بانتظام في الأنشطة الرياضية داخل المدرسة يكونون أكثر قدرة على التركيز والتفاعل الإيجابي داخل القسم.

ورغم هذه الفوائد، تواجه التربية البدنية في المدارس الجزائرية بعض التحديات، مثل نقص المنشآت الرياضية وضعف تجهيزات الملاعب في العديد من المؤسسات التربوية، لا سيما في المناطق النائية. بالإضافة إلى ذلك، فإن نقص التكوين المستمر للأساتذة المتخصصين في هذا المجال يشكل عائقًا أمام تحقيق الأهداف المرجوة من هذه المادة، مما يتطلب تدخل الجهات الوصية لتحسين الظروف وتوفير الإمكانيات اللازمة.

تبقى حصة التربية البدنية والرياضية عنصرًا أساسيًا في النظام التربوي الجزائري، لما لها من دور في تكوين أجيال صحية ومتزنة جسديًا ونفسيًا. ومن أجل تعزيز هذه المادة، ينبغي تحسين البنية التحتية الرياضية، وتطوير برامج تكوين الأساتذة، وتحفيز التلاميذ على ممارسة النشاط البدني بانتظام، حتى تحقق التربية البدنية أهدافها التربوية والصحية والاجتماعية على أكمل وجه. (خالد نوارة، 2019، ص 21).

خلاصة الفصل:

تناول هذا الفصل مفهوم التربية البدنية والرياضية، حيث تم تعريفها كمجال تربوي وتعليمي يهدف إلى تنمية القدرات البدنية، الحركية، والعقلية للأفراد من خلال أنشطة رياضية منظمة. وقد تم عرض عدة تعريفات قدمها الباحثون، والتي أكدت على كون التربية البدنية جزءًا لا يتجزأ من العملية التربوية الشاملة، حيث تسهم في تحقيق التوازن بين الأبعاد البدنية، النفسية، والاجتماعية للفرد. كما تم التطرق إلى الفروقات بين مصطلحي التربية البدنية والرياضة، موضحين أن التربية البدنية تهتم بتطوير المهارات الحركية والصحية دون التركيز على التنافس الرياضي، بينما تقوم الرياضة على المنافسة وتعزيز الأداء الرياضي.

كما استعرض الفصل أبعاد التربية البدنية والرياضية، حيث تم تحليل أهدافها التي تتراوح بين تنمية القدرات الحركية والبدنية، وتعزيز القدرات المعرفية، وتنمية المهارات الاجتماعية، وتحقيق التوازن النفسي والعاطفي. وتم التأكيد على أهمية التربية البدنية داخل المؤسسات التعليمية، حيث تساهم في بناء شخصية متكاملة قادرة على التفاعل الإيجابي مع المجتمع. بالإضافة إلى ذلك، تم تناول مفهوم حصة التربية البدنية وأهميتها في العملية التربوية، موضحين مكوناتها الأساسية التي تشمل القسم التمهيدي، القسم الرئيسي (التعليمي والتطبيقي)، والقسم الختامي. وبذلك، يمكن اعتبار التربية البدنية والرياضية عنصرًا أساسيًا في بناء الإنسان المتكامل، سواء على المستوى الصحي أو الاجتماعي أو النفسي.

الفصل الثالث: السلوك الصحي

تمهيد:

تعتبر الصحة الجيدة هدفًا يمكن تحقيقه من قبل كل فرد من خلال تبني عادات صحية مدروسة وواعية. ومن هذا المنطلق، فإن دراسة وفهم السلوكيات المؤثرة على الصحة، سواء كانت ضارة أو مفيدة، بالإضافة إلى الاتجاهات المرتبطة بالسلوك الصحي، تشكل الخطوة الأولى نحو توفير الموارد اللازمة لتعزيز الصحة والعمل على تحسينها، مما ينعكس إيجابيًا على النمو الصحي العام. وهذا ما جعل الموضوع محط اهتمام العديد من المتخصصين.

يتناول هذا الفصل تعريف السلوك الصحي وأنماطه وأبعاده، إلى جانب تسليط الضوء على دور السلوكيات في التسبب بالأمراض والاضطرابات الصحية. كما يتم التطرق إلى العوامل المؤثرة في السلوك الصحي، وفي الختام، يتم استعراض أبرز النماذج التفسيرية لهذا السلوك.

1. مفهوم السلوك الصحي:

1.1- تعريف الصحة:

يُعَدُّ مفهوم الصحة موضوعًا متعدد الأبعاد، حيث لا يوجد اتفاق موحَّد على تعريفه. فبينما يعتبرها البعض مجرد خلوٍ من الأمراض، يرى آخرون أنها توازنٌ بين الإنسان وبيئته المحيطة، أو حالةٌ من التمتع بالصحة الجيدة. وتذهب التعريفات الحديثة إلى اعتبار الصحة تكاملاً بين الوظائف الجسدية والنفسية والاجتماعية، بحيث يكون الفرد قادرًا على تحقيق التوازن في حياته. كما تشير بعض المفاهيم المعاصرة إلى أن الصحة ليست مجرد غياب المرض، بل حالة فردية من الإحساس بالعافية تمكن الإنسان من أداء وظائفه الحيوية بكفاءة واستقرار.

وفي هذا السياق، قدّمت منظمة الصحة العالمية عام 1948 تعريفًا للصحة بوصفها "حالة من التكامل الجسدي والنفسي والاجتماعي، وليست مجرد غياب المرض أو العجز" (الرازحي، 2002، ص 689).

كما أن المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية في الإسكندرية وسّع هذا المفهوم بتعريفه للصحة على أنها "حالة من المعافاة الكاملة بدنيًا ونفسيًا واجتماعيًا، لا تقتصر فقط على انتفاء المرض والعجز، بل تشمل القدرة على عيش حياة غنية ومثمرة وخلاقة" (حربوش، 2021، ص 252)

وفي الإطار نفسه يعرّف أودرس (Udris) الصحة على أنها "توازن ديناميكي يعتمد على الموارد الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية وآليات الدفاع لدى الفرد، والتي تتأثر بالمتغيرات البيولوجية والاجتماعية والبيئية". ووفقًا لهذا التعريف، فإن تحقيق الصحة يستوجب من الإنسان التكيف المستمر مع التغيرات البيئية وتعزيز جهازه المناعي للحفاظ على حالته الصحية (ريشكة ورضوان، 2001، ص 43).

أما هوريلمان (Hurrelmann, 1995) فيعتبر الصحة "حالة من الرفاه الذاتي والموضوعي، تتحقق عندما تكون مجالات النمو الجسدية والنفسية والاجتماعية متوافقة مع

إمكانات الفرد وقدراته وأهدافه، في سياق الظروف الموضوعية للحياة". ويضيف أن الصحة "عملية مستمرة من تحقيق التوازن، تعتمد على بناء كفاءات التصرف والحفاظ عليها، مما يتيح للفرد التكيف مع متغيرات الحياة" (سامر رضوان، 2002).

بناءً على التحليلات السابقة، يمكن استخلاص تعريف شامل للصحة على النحو التالي: "الصحة هي حالة ديناميكية من التوازن الجسدي والنفسي والاجتماعي، يتحقق فيها تكامل الوظائف الحيوية للفرد، مما يمكنه من التكيف مع بيئته وممارسة حياته بفاعلية وإنتاجية. وهي ليست مجرد غياب المرض، بل عملية مستمرة تتطلب التكيف مع التغيرات البيولوجية والاجتماعية وتعزيز آليات الدفاع الفسيولوجية والنفسية للحفاظ على جودة الحياة".

2.1- تعريف السلوك الصحي:

يُشير السلوك الصحي إلى مجموعة الأفعال والتصرفات التي يقوم بها الأفراد بهدف الحفاظ على صحتهم وتعزيزها والوقاية من الأمراض والمضاعفات الصحية. وهو مفهوم شامل يتضمن العادات الحياتية اليومية، والاتجاهات والمعتقدات التي تؤثر على صحة الإنسان بشكل مباشر أو غير مباشر. ويشمل السلوك الصحي كل ما يرتبط بالوعي الصحي، بدءًا من اتباع نظام غذائي متوازن، وممارسة النشاط البدني، والالتزام بالإرشادات الطبية، وصولًا إلى الابتعاد عن العادات الضارة مثل التدخين وتعاطي المواد الضارة (القص، 2006، ص 120).

وقد عرّف تايلور (Taylor, 1991) السلوك الصحي على أنه جميع السلوكيات التي يمارسها الأفراد بهدف تحسين حالتهم الصحية والحفاظ عليها، مما يبرز الدور الفاعل للفرد في حماية نفسه من المخاطر الصحية. ومن منظور أكثر شمولية، يرى فيربر (Ferber, 1979) أن السلوك الصحي لا يقتصر فقط على العادات الفردية، بل يشمل أيضًا المواقف والتوجهات التي تتعلق بالصحة والمرض، وكذلك مدى استخدام الخدمات الطبية المتاحة (بوشلالق وآخرون، 2019، ص 8).

أما غوشمان (Gochman, 2006) فقد وسّع هذا المفهوم ليشمل مجموعة من

الخصائص الشخصية المميزة مثل المعتقدات، التوقعات، القيم، الحوافز، والإدراكات، بالإضافة إلى العوامل النفسية والانفعالية التي تلعب دورًا في تشكيل العادات الصحية. ويرى أن السلوك الصحي لا يقتصر على مجرد أفعال ظاهرة، بل يمتد ليشمل أنماط التفكير والتوجهات المعرفية التي تحفّز الإنسان على تبني نمط حياة صحي أو الابتعاد عنه.

إن دراسة السلوك الصحي لا تقتصر فقط على السلوكيات الفردية، بل تشمل أيضًا الجوانب الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي تؤثر على اتخاذ القرارات الصحية. فالسلوك الصحي يتأثر بعدد من العوامل مثل مستوى التعليم، والتنشئة الاجتماعية، والعادات السائدة في المجتمع، والوعي الصحي، ومدى توفر الخدمات الصحية. ومن هنا، فإن فهم السلوك الصحي وتحليله يساعد في تطوير استراتيجيات فعالة لتعزيز الصحة العامة وتحقيق الرفاهية للمجتمعات (أحمد مازن وآخرون، د.س، ص 89).

تتعدد أنماط السلوك الصحي وفقًا للهدف الذي يسعى إليه الفرد من خلال ممارساته اليومية. فهناك أنماط سلوكية تهدف إلى الوقاية من الأمراض من خلال اتباع عادات غذائية سليمة، وممارسة الرياضة بانتظام، والابتعاد عن العادات الضارة، كما أن هناك سلوكيات تركز على الكشف المبكر عن الأمراض وإجراء الفحوصات الطبية الدورية لضمان التدخل العلاجي في الوقت المناسب. بالإضافة إلى ذلك، توجد أنماط من السلوك الصحي تعنى بإدارة الأمراض المزمنة والالتزام بالعلاجات الطبية بهدف تحسين جودة الحياة وتقليل المضاعفات الصحية (القص، 2006، ص 120).

ويُعتبر السلوك الصحي عملية ديناميكية تتأثر بالعديد من العوامل، منها العوامل الفردية والبيئية التي تشمل العمر، والجنس، والمستوى التعليمي، ومدى إدراك الفرد لأهمية الصحة. كما أن هناك عوامل مجتمعية تؤثر على السلوك الصحي، مثل مستوى الرعاية الصحية المتاحة، ومدى انتشار الوعي الصحي، والدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الفرد من الأسرة والمجتمع (بوشلالق وآخرون، 2019، ص 8).

بالإضافة إلى ذلك، تلعب العوامل الثقافية دورًا أساسيًا في تشكيل السلوك الصحي،

حيث تؤثر المعتقدات والقيم السائدة في المجتمع على القرارات الصحية التي يتخذها الأفراد. فبعض الثقافات تشجع على التداوي بالطب التقليدي، في حين تعتمد ثقافات أخرى بشكل أكبر على الطب الحديث والتدخلات الطبية المتقدمة.

ولا يمكن إغفال تأثير العوامل البيئية على السلوك الصحي، حيث تلعب الظروف المعيشية والبنية التحتية الصحية دورًا في تسهيل أو إعاقة تبني نمط حياة صحي. فالأفراد الذين يعيشون في بيئات توفر لهم مساحات لممارسة الرياضة وإمكانية الوصول إلى غذاء صحي يكونون أكثر قدرة على تبني سلوكيات صحية مقارنةً بمن يعيشون في بيئات تفتقر إلى هذه الخدمات. ومن هنا، فإن السلوك الصحي لا يُعدّ مسألة فردية فقط، بل هو نتاج تفاعل معقد بين العوامل الشخصية والاجتماعية والبيئية، مما يستدعي وضع سياسات صحية متكاملة تهدف إلى تعزيز الصحة العامة وتحسين جودة الحياة للأفراد والمجتمعات (أحمد وآخرون، د.س، ص 89).

2. أبعاد السلوك الصحي:

يمكن تصنيف السلوك الصحي إلى بعدين رئيسيين، هما السلوك الصحي الإيجابي والسلوك الصحي السلبي، وذلك وفقًا لطبيعته وتأثيره على صحة الأفراد.

1.2. أبعاد السلوك الصحي الإيجابي:

يشير السلوك الصحي الإيجابي إلى جميع الأفعال أو الممارسات المنتظمة التي يقوم بها الأفراد، سواء بوعي وإرادة أو دون قصد، بهدف تعزيز صحتهم الجسدية والنفسية، والوقاية من الأمراض، وتقليل المخاطر الصحية. كما يشمل هذا السلوك الأنشطة التي تساعد في الكشف المبكر عن المشكلات الصحية والتعامل معها بفعالية، إضافة إلى تعزيز العادات السليمة التي تساهم في تحسين جودة الحياة. فتبني مثل هذه السلوكيات لا يحمي الفرد فقط من المخاطر الصحية، بل يسهم أيضًا في الحد من الظواهر السلبية مثل الانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية.

ومن أبرز مظاهر السلوك الصحي الإيجابي: ممارسة التمارين الرياضية بانتظام،

الحصول على قسط كافٍ من النوم المريح، اتباع نظام غذائي متوازن وصحي، الوقاية من الأمراض عبر التحصين والتطعيمات، والالتزام بإجراءات السلامة أثناء القيادة وغيرها من الأنشطة التي تهدف إلى تعزيز الصحة العامة (القص، 2016، ص 121).

ينقسم السلوك الصحي الإيجابي إلى ثلاثة أبعاد رئيسية:

- **البعد الوقائي:**

يشمل البعد الوقائي جميع الإجراءات والسلوكيات التي تهدف إلى حماية الأفراد من الإصابة بالأمراض قبل حدوثها، مما يعزز الصحة العامة ويقلل من الأعباء الصحية والاقتصادية. ومن أبرز هذه الإجراءات تلقي اللقاحات الوقائية التي تحمي من الأمراض المعدية مثل الحصبة وشلل الأطفال والإنفلونزا، حيث تسهم برامج التطعيم في خفض معدلات انتشار الأوبئة وتحسين جودة الحياة. كما تشمل الوقاية إجراء الفحوصات الطبية الدورية التي تساعد في الكشف المبكر عن الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم، والسكري، والسرطان، مما يزيد من فرص العلاج الفعّال قبل تفاقم الحالات المرضية.

بالإضافة إلى ذلك، يُعد الالتزام بالإجراءات الصحية اليومية من أهم أساليب الوقاية، حيث يساعد غسل اليدين بانتظام، والالتزام بنظام غذائي متوازن، وممارسة النشاط البدني، في تقليل خطر الإصابة بالأمراض المعدية وغير المعدية. كما أن تجنب العادات الضارة مثل التدخين وسوء التغذية يساهم في تحسين الصحة العامة والوقاية من العديد من المشاكل الصحية. وخلال فترات انتشار الأوبئة، يصبح الالتزام بالإجراءات الوقائية مثل ارتداء الكمامات والتباعد الاجتماعي ضروريًا للحد من انتشار العدوى، مما يعكس أهمية البعد الوقائي في الحفاظ على صحة الأفراد والمجتمعات (يخلف، 2001، ص 20).

- **بعد الحفاظ على الصحة:**

يُعد الحفاظ على الصحة جانبًا أساسيًا في تعزيز جودة الحياة والوقاية من الأمراض. يشمل هذا البعد اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية مثل البروتينات، الفيتامينات، المعادن، والألياف، مع تقليل استهلاك الأطعمة

الغنية بالدهون المشبعة والسكريات المضافة. كما أن شرب كميات كافية من الماء، والحفاظ على وزن صحي، وتناول وجبات متوازنة يساهم في تعزيز الجهاز المناعي والحد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب.

بالإضافة إلى ذلك، فإن تجنب العادات الضارة مثل التدخين، الإفراط في استهلاك الكحول، والتعرض المفرط للضغوط النفسية يُعتبر أمرًا ضروريًا للحفاظ على الصحة. كما أن الالتزام بالفحوصات الطبية الدورية، والتقيد بالعلاجات الموصوفة، واتباع الإرشادات الصحية الموصى بها يسهم في تجنب المضاعفات الصحية والكشف المبكر عن أي مشكلات صحية محتملة. الحفاظ على الصحة لا يقتصر على الجوانب الجسدية فحسب، بل يشمل أيضًا الاهتمام بالصحة العقلية والنفسية من خلال تقليل التوتر، والحصول على قسط كافٍ من النوم، والمشاركة في الأنشطة التي تعزز الراحة النفسية (اسماعيل واخرون، 2021، ص 143).

- **بعد الارتقاء بالصحة:**

الارتقاء بالصحة يعني السعي الدائم لتحسين مستوى الصحة واللياقة البدنية إلى أعلى مستوى ممكن، وليس فقط الحفاظ على عدم الإصابة بالأمراض. يتطلب ذلك ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، مثل المشي، الجري، السباحة، ورفع الأوزان، والتي تعزز من قوة العضلات وصحة القلب وتساعد في تحسين المزاج. كما أن ممارسة اليوغا والتأمل يسهم في تحقيق توازن نفسي وعاطفي، مما يساعد في تقليل التوتر والقلق وزيادة الشعور بالسعادة والرضا.

إلى جانب الرياضة، فإن المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والثقافية، واتباع أسلوب حياة متوازن يجمع بين العمل والترفيه والراحة، يسهم في تحسين الصحة بشكل عام. كما أن الاستفادة من التقنيات الحديثة مثل تطبيقات تتبع اللياقة البدنية، واستشارات التغذية عبر الإنترنت، يساعد الأفراد على تبني عادات صحية مستدامة. الارتقاء بالصحة ليس مجرد هدف، بل هو أسلوب حياة يتطلب الالتزام المستمر بممارسات تعزز الصحة الجسدية

والعقلية، مما يضمن حياة أطول وأكثر نشاطًا وسعادة (اباظة واخرون، 2022، ص 84).

2.2. أبعاد السلوك الصحي السلبي:

على النقيض من السلوك الصحي الإيجابي، يشير السلوك الصحي السلبي إلى جميع الأنشطة أو العادات التي يمارسها الأفراد أو الجماعات بشكل متكرر، سواء بإرادة شخصية أو تحت تأثير عوامل خارجية، والتي يكون لها تأثير سلبي على الصحة الجسدية أو النفسية. وغالبًا ما يؤدي هذا السلوك إلى ارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض، وزيادة احتمالات التعرض للأذى الجسدي أو النفسي، كما قد يسهم في تعزيز أنماط سلوكية غير صحية تؤدي إلى مضاعفات طويلة الأمد.

وتشمل أنماط السلوك الصحي السلبي العديد من العادات الضارة، مثل التدخين، وشرب الكحول، وتعاطي الأدوية النفسية دون استشارة طبية، بالإضافة إلى الانخراط في ممارسات غير آمنة مثل العلاقات الجنسية المحرمة، أو التعرض المفرط لأشعة الشمس دون اتخاذ تدابير وقائية. وتُعد هذه السلوكيات من بين العوامل الرئيسية التي تزيد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب، والسرطان، والاضطرابات النفسية، مما يجعل من الضروري العمل على نشر الوعي بمخاطر هذه العادات وتوفير البرامج الوقائية التي تسهم في الحد من انتشارها (القص، 2016، ص 122).

بذلك، يتضح أن تعزيز السلوك الصحي الإيجابي والحد من السلوكيات السلبية يمثلان عنصرين أساسيين في تحقيق الصحة العامة والوقاية من الأمراض، مما يستدعي تكثيف الجهود التوعوية، وتوفير بيئات داعمة تُمكّن الأفراد من تبني عادات صحية سليمة.

3. أهمية السلوك الصحي:

إن أهمية السلوك الصحي جعلته هدفًا للعديد من النظريات والنماذج التفسيرية التي تحاول فهم هذا السلوك واستكشاف محدداته، وتُظهر هذه النظريات أن هناك مجموعة من المتغيرات المتفاعلة مع السلوك الصحي، من أهمها:

- مفهوم الاتجاهات والمقاصد السلوكية الكامنة وراء السلوك.

- المعايير والقيم التي يضعها الشخص أو يتأثر بها، خاصة تلك المرتبطة بمعتقداته وممارساته، كما يظهر في سلوكه الديني.

كما تبرز أهمية السلوك الصحي من جوانب أخرى، على النحو التالي:

- تنمية الصحة والحفاظ عليها.
- الوقاية من الأمراض وعلاجها.
- تحديد أسباب اضطرابات الصحة وتشخيصها.
- تحديد أنماط السلوك الخطرة.
- إعادة التأهيل.
- تحسين نظام الإمداد الصحي. (هاني موسى سلامة الشديفات، 2021، ص 145)

4. أنماط السلوك الصحي

تعتمد أنماط السلوك الصحي على الإجراءات التي يتخذها الفرد للتعرف المبكر على الأمراض ومنع حدوثها. ويشمل ذلك مجموعة من السلوكيات التي تهدف إلى الحفاظ على الصحة وتعزيزها، إضافة إلى إعادة التأهيل الجسدي. وهناك خمسة عوامل رئيسية يمكن أن تحدد أنماط السلوك الصحي، وهي:

- **العوامل المتعلقة بالبيئة:**

✓ **السن:** يلعب دورًا كبيرًا في حدوث الأمراض، حيث إن لكل مرحلة عمرية مجموعة من الأمراض الخاصة بها، وكذلك مجموعة من السلوكيات الصحية التي يجب اتباعها في تلك الفترة.

✓ **التاريخ الصحي:** يشمل السوابق المرضية للفرد، والتي يجب أخذها بعين الاعتبار عند تقييم حالته الصحية.

✓ **المعارف والمهارات والاتجاهات:** تلعب دورًا مهمًا في تجنب الأمراض والوقاية منها.

- **العوامل المتعلقة بالحماية والمجتمع:** تشمل المهنة، والتأهيل أو التعليم، وتوقعات السلوك، ومتطلباته المتعلقة بمراكز التشخيص والدعم الاجتماعي.

- **العوامل الاجتماعية والثقافية على مستوى الدولة:** تشمل توفر الخدمات الصحية، وسهولة الوصول إلى مراكز الرعاية الصحية، بالإضافة إلى التربية الصحية، والتوعية، ومنظومات التواصل العامة.
- **العوامل الثقافية والاجتماعية بشكل عام:** تشمل القيم الدينية والعقائدية، والأنظمة القانونية التي تؤثر على السلوك الصحي. (برجم رضوان، 2018، ص 47-48)

5. دور العوامل السلوكية في الإصابة بالأمراض و الاضطرابات:

شهدت تسعينيات القرن الماضي تغيرًا ملحوظًا في أنماط الأمراض المنتشرة في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث انخفضت معدلات الإصابة بالأمراض المعدية الحادة مثل السل، والإنفلونزا، والحصبة، وشلل الأطفال، وذلك بفضل التقدم في العلاجات الطبية، وتحسن المعايير الصحية العامة، مثل تطوير أنظمة الصرف الصحي ورفع كفاءة إدارة النفايات (القص، 2016، ص 121). ومع ذلك، تزامن هذا التحسن مع ارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة والاضطرابات الصحية المرتبطة بالسلوكيات غير الصحية، مثل سرطان الرئة، وأمراض القلب والشرايين، والإفراط في استهلاك الكحول، وغيرها من المشكلات الصحية التي يمكن الوقاية منها عبر تعديل أنماط الحياة غير السليمة (يخلف، 2001، ص 20-21).

ويتجلى دور العوامل السلوكية في تطور هذه الاضطرابات بوضوح، حيث تشير الإحصاءات إلى أن 25% من الوفيات الناجمة عن السرطان، ونسبة كبيرة من حالات الوفاة بسبب النوبات القلبية، يمكن تفاديها بمجرد تغيير سلوك واحد فقط، وهو الإقلاع عن التدخين. علاوة على ذلك، فإن تقليل الوزن بنسبة 10% بين الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و55 عامًا يمكن أن يخفض خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 20%، بالإضافة إلى تقليل احتمالية تلف الشرايين، وسرطان المعدة والأمعاء، ومرض السكري، والنوبات القلبية (القص، 2016، ص 122). وبصورة إجمالية، فإن ما يقارب 50% من الوفيات الناتجة عن الأسباب العشرة الرئيسية للوفاة في الولايات المتحدة تعود إلى أنماط الحياة غير

الصحية، والتي يمكن تعديلها عبر تبني سلوكيات صحية أكثر ملاءمة (بوشلالق وآخرون، 2019، ص 8).

وبناءً على ذلك، فإن تبني تعديلات ناجحة في السلوك الصحي يعود بفوائد عديدة، يمكن تلخيصها فيما يلي:

- تقليل معدلات الوفيات الناتجة عن الأمراض المرتبطة بأنماط الحياة غير الصحية، مما يسهم في زيادة متوسط العمر المتوقع للأفراد.
- تأخير حدوث الوفاة، مما يؤدي إلى إطالة عمر الفرد المتوقع وتحسين جودة الحياة.
- زيادة عدد السنوات التي يقضيها الأفراد في حياة خالية من المضاعفات الصحية الناتجة عن الأمراض المزمنة.
- تحقيق انخفاض كبير في التكاليف الصحية، إذ تشير التقديرات إلى أن أكثر من تريليون دولار تُنفق سنويًا على علاج الأمراض المزمنة والرعاية الصحية، وهو ما يمكن الحد منه عبر تحسين السلوكيات الصحية وتبني أنماط حياة أكثر توازنًا (تايلور، 2008).

من هنا، يتضح أن تعزيز الوعي بالسلوكيات الصحية السليمة واعتماد استراتيجيات فعالة للوقاية من الأمراض يمكن أن يسهم بشكل كبير في تحسين الصحة العامة وتقليل الأعباء الصحية والاقتصادية على المجتمعات.

6. نماذج تفسير السلوك الصحي:

تُعد نماذج تفسير السلوك الصحي محاولات علمية لفهم الدوافع والآليات التي تحكم تصرفات الأفراد فيما يتعلق بصحتهم. ومن بين هذه النماذج، تبرز عدة نظريات تُفسر السلوك الصحي بناءً على مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والمعرفية.

1.6. نموذج القناعات الصحية:

يرى هذا النموذج أن السلوك الصحي يعتمد على قرارات فردية تستند إلى حسابات شخصية للفوائد والمخاطر. يُفترض في هذا النموذج أن الأفراد يتخذون قراراتهم الصحية بناءً على تصوراتهم حول مدى جدوى السلوكيات المختلفة. فعلى سبيل المثال، إذا كان الشخص

مقتنعًا بأن التدخين لا يشكل خطرًا مباشرًا على صحته، فمن المحتمل ألا يسعى للإقلاع عنه (القص، 2016، ص 121).

2.6. نموذج الفعل المعقول:

يركز هذا النموذج على نوايا السلوك أكثر من السلوك ذاته، حيث تتأثر النوايا بعاملين أساسيين: الاتجاهات الشخصية نحو السلوك، والمعايير الاجتماعية المتوقعة من المحيطين بالفرد.

وبحسب "أجزين (Adjzen)"، فقد أُضيف عامل ثالث وهو القدرة الذاتية على التحكم بالسلوك، أي مدى قناعة الفرد بقدرته على القيام بالفعل. ووفقًا لنظرية "باندورا" (Bandura)، فإن اتخاذ قرار صحي لا يعتمد فقط على الإدراك بضرر السلوك، بل يتطلب أيضًا الثقة بقدرة الفرد على تنفيذه بنجاح، كأن يدرك المدخن مخاطر التدخين لكنه يحتاج أيضًا إلى الإيمان بقدرته على التوقف عنه (يخلف، 2001، ص 20-21).

3.6. نموذج دافع الحفاظ على الصحة:

يُعرف أيضًا باسم "دافع الحماية" لـ "روجرز(Rogers) "، ويعتمد على معالجة المعلومات المتعلقة بالمخاطر الصحية واتخاذ قرارات وقائية بناءً عليها. يتكون هذا النموذج من أربعة عناصر رئيسية:

- إدراك درجة خطورة التهديد الصحي.
- إدراك احتمالية التعرض لهذا التهديد.
- إدراك فعالية الإجراءات الوقائية المتاحة.
- الثقة بالقدرة الذاتية على مواجهة التهديد الصحي (بن غذفة، 2007، ص 40-41).

4.6. النموذج عبر النظري:

يُركز هذا النموذج، الذي طُوّر بواسطة "ديكلمنتي" و"بروتشاسكا (Diclementé et Prochaska, 1994)، على المراحل التي يمر بها الأفراد أثناء تغيير سلوكهم الصحي. صُمم النموذج في البداية لعلاج اضطرابات الإدمان مثل التدخين وتعاطي المخدرات، لكنه

طُبّق لاحقًا على سلوكيات أخرى مثل ممارسة الرياضة والفحوصات الطبية الدورية، تتضمن مراحله:

- **مرحلة ما قبل العزم:** لا يكون الفرد مدركًا لضرورة تغيير سلوكه، وقد يكون تحت ضغط الآخرين دون اقتناع حقيقي بالتغيير.
- **مرحلة العزم:** يبدأ الفرد في التفكير بتغيير سلوكه لكنه لم يلتزم به بعد، وقد يستمر في تقييم إيجابيات وسلبيات التغيير.
- **مرحلة التحضير:** يقرر الفرد تغيير سلوكه لكنه لم يبدأ التنفيذ الفعلي، ربما بسبب مخاوف أو صعوبات سابقة.
- **مرحلة الفعل:** يبدأ الفرد في تنفيذ السلوك الصحي الجديد.
- **مرحلة الاحتفاظ:** يسعى الفرد للحفاظ على السلوك الجديد وتجنب الانتكاس (تايلور، 2008، ص 175-176).

5.6. مقاربة سيرورة الفعل الصحي:

اقترح "شوارترز" (Shwartz, 1992) نموذجًا يجمع بين النظريات المعرفية والاجتماعية مع الأخذ بعين الاعتبار البعد الزمني في تغيير السلوك الصحي. ينقسم النموذج إلى مرحلتين:

- **مرحلة الدافعية:** يُحدد فيها الفرد نيته لتغيير سلوكه بناءً على ثلاثة عوامل: إدراك المخاطر الصحية، التوقعات حول نتائج السلوك، والثقة بالقدرة على التغيير.
- **مرحلة الفعل:** تشمل التخطيط للسلوك، تنفيذه، والمحافظة عليه بمرور الوقت (القص، 2016، ص 138-139).

تكمن أهمية هذه النماذج في فهم العلاقة بين الدوافع النفسية والسلوكيات الصحية، مما يساعد على تصميم استراتيجيات فعالة لتعزيز الصحة العامة.

خلاصة الفصل:

نستخلص من هذا الفصل أن تبني نمط حياة صحي ليس بالأمر السهل، خاصة في

بيئة غير آمنة. فهو يتطلب تغيير السلوكيات الصحية السلبية وتعزيز السلوكيات الإيجابية. وقد تم التوصل إلى أن السلوك الصحي يشمل مجموعة من الأفعال التي يقوم بها الأفراد، الجماعات، والمنظمات، والتي تهدف إلى الوقاية من الأمراض، وتعزيز الصحة، والحد من عوامل الخطر. كما يُعد السلوك الصحي سلوكًا مكتسبًا، يتشكل من خلال الخبرات الشخصية والتفاعل الاجتماعي.

كما كشف هذا الفصل عن العوامل الرئيسية المؤثرة في السلوك الصحي، حيث يُعتبر النظام الغذائي غير الصحي من أبرز مسببات الأمراض والاضطرابات، إلى جانب أهمية ممارسة الرياضة، الحفاظ على نوم صحي، والابتعاد عن العقاقير والمخدرات. كذلك، فإن تجنب العوامل المثيرة للسلوكيات السلبية يُساهم في تحقيق نمط صحي أفضل. ويوضح ذلك مدى ارتباط عاداتنا الصحية بوعي وثقافة الفرد فيما يتعلق بالجوانب الجسدية والنفسية المؤثرة على سلوكياته وحياته بشكل عام.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها 6 أفراد من نفس المجتمع، تم اختيارهم قصد اختبار مدى وضوح فقرات الاستبيان وسهولة فهمها، والتحقق من مدى صلاحية الأداة البحثية من حيث الصياغة والمحتوى والأسلوب. وقد هدفت هذه الدراسة الاستطلاعية إلى تحقيق جملة من الأهداف المنهجية الهامة، من أبرزها: فحص الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم (من حيث الصدق والثبات)، ورصد الثغرات المحتملة في بنية الاستبيان، وكذا تقدير المدة الزمنية المستغرقة للإجابة، ومدى تعاون الأساتذة المستهدفين في الإجابة على الأداة. وتم توزيع الاستبيان خلال الفترة الممتدة من 10 إلى 15 مارس من الموسم الدراسي 2024-2025، حيث تم جمع البيانات ومراجعتها تمهيدًا لاعتماد الأداة بصيغتها النهائية في الدراسة الأساسية حول" :دور حصة التربية البدنية في تعزيز السلوك الصحي".

2. حدود الدراسة:

- **المجال المكاني:** المجال الجغرافي لبلدية مقرة، دائرة مقرة.
- **المجال الزماني:** من الموسم الدراسي 2024-2025، حيث تم توزيع الاستبيان من 06 افريل الى 20 افريل.
- **المجال البشري:** 33 أستاذ من أساتذة حصة البدنية والرياضية ببلدية مقرة.

3. منهج الدراسة:

اتبع الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، عبر اعتماده على تقنية المسح الشامل، لملاءمته طبيعة البحث التي تهدف إلى وصف وتحليل واقع إسهامات حصة التربية البدنية في تعزيز السلوك الصحي دون تدخل في المتغيرات، إذ يتيح هذا المنهج جمع معلومات دقيقة وموضوعية حول الظاهرة كما هي، كما أن استخدام تقنية المسح الشامل يضمن جمع بيانات واسعة وشاملة من عينة الدراسة مما يعزز من دقة النتائج وقابليتها للتعميم على المجتمع البحثي، ويُعد المنهج الوصفي مناسبًا لاستكشاف العلاقات والاتجاهات بين ممارسة التربية الرياضية وتبني السلوك الصحي، مما يدعم الأهداف التوضيحية

والتحليلية للدراسة، إضافة إلى ذلك يوفر هذا الأسلوب أرضية صلبة لصياغة توصيات عملية تستند إلى بيانات ميدانية موضوعية تساعد في تطوير برامج التربية الرياضية لتعزيز الصحة العام

4. **مجتمع الدراسة:**

تكوّن مجتمع الدراسة من مجموع أساتذة التربية البدنية العاملين على مستوى بلدية مقرة، حيث بلغ عددهم الإجمالي 33 أستاذًا.

5. **عينة الدراسة:**

تكون وعينة الدراسة من أساتذة التربية البدنية لبلدية مقرة، والبالغ عدد 27 أستاذ

6. أدوات الدراسة:

تم اختيار الاستبيان كأداة مناسبة للدراسة لأنه الوسيلة الأكثر مناسبة لبحث موضوع اسهامات حصة التربية البدنية في تعزيز السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، والذي تم تصميمه من خلال التراث النظري المتوفر.

وقد تم إعداد الاستبيان على النحو التالي:

– إعداد استبيان أولي من أجل استخدامه في جمع البيانات والمعلومات.

– عرض الاستبيان على المشرف من أجل اختبار مدى ملاءمته لجمع البيانات.

– تعديل الاستبيان حسب ملاحظات المشرف، والأساتذة المحكمين في التخصص.

1.4. وصف الاستبيان:

يقيس الاستبيان مدى اسهامات حصة التربية البدنية في تعزيز السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، والذي يتكون من (26) فقرة حددت ضمن اربع محاور وهي:

- **المحور الأول:** البيانات الشخصية ويتكون من فقرتين.
- **المحور الثاني:** يتعلق بالبعد البدني ويتكون من (8) فقرات
- **المحور الثالث:** يتعلق البعد النفسي والذي اشتمل على (8) فقرات.
- **المحور الرابع:** يتعلق البعد الاجتماعي والذي اشتمل على (8) فقرات.

2.4. تصحيح الاستبيان:

يتم تصحيح استبيان الدراسة وفق خمسة بدائل مقسمة من 1 إلى 5 حيث تكون الدرجة (5) موافق بشدة (4) موافق (3) محايد (2) غير موافق (1) غير موافق بشدة

الجدول رقم (01): يوضح أوزان البنود

الوزن	1	2	3	4	5
التصنيف	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة

وهي أوزان تعبر عن مدى قبول الفقرة، ويحتوي الاستبيان على فقرات كلها ايجابية إذ تصبح الدرجة القصوى لكل بعد كما يلي:

- **البعد البدني:** (40).
- **البعد النفسي:** (40).
- **البعد الاجتماعي:** (40).

3.4. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

بعد تطبيق الأداة على عينة الدراسة الاستطلاعية، قام الباحث بحساب الخصائص السيكومترية للتأكد من صحة الأداة ومدى توفرها على خصائص الاستبيان الجيد وكانت نتائج الصدق والثبات على النحو التالي:

أولا: الصدق.

وتم حسابه بالطرق التالية:

أ –**الصدق الظاهري:** تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين من أساتذة جامعة محمد بوضياف المتخصصين في ميدان التربية الرياضية، وقد تم قبول البنود بنسبة تجاوزت (80) %، مع اخذ بعين الاعتبار جميع الملاحظات والاقتراحات الذي تم تفاديها وإعادة تصحيح بعض الفقرات شكلا ومضمونا، ثم شرع الباحث في تطبيق الاستبيان بغرض التأكد من جودة الاستبيان ومدى اتساقه مع شروط الاستبيانات الجيدة الصالحة للتطبيق على الدراسة الأساسية.

ب-صدق الاتساق الداخلي: للتأكد من صدق بناء الاستبيان وتجانس فقراته، تم استخدام طريقة الاتساق الداخلي لحساب صدق الاستبيان بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss27)، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه، وبين الأبعاد والاستبيان ككل وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (02) يبين قيم معاملات ارتباط درجات فقرات الاستبيان بالبعد الذي تنتمي اليه

البعد البدني	معامل الارتباط	البعد النفسي	معامل الارتباط	البعد الاجتماعي	معامل الارتباط
1	0.605**	1	0.638**	1	0.392**
2	0.347**	2	0.536**	2	0.639**
3	0.517**	3	0.123	3	0.314**
4	0.435**	4	0.633**	4	0.433**
5	0.356**	5	0.375**	5	0.389**
6	0.321**	6	0.460**	6	0.479**
7	0.515**	7	0.308**	7	0.252**
8	0.432**	8	0.309**	8	0.317**

الجدول رقم (02) يبين قيم معاملات ارتباط درجات فقرات استبيان "اسهامات حصة التربية البدنية في تعزيز السلوك الرياضي" بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكما هو واضح جاءت كل القيم دالة إحصائيًا في اغلبها عند مستوى (0.01)؛ حيث تراوحت في البعد الأول بين أدنى قيمة وأعلاها (0.308-0.605)، وفي البعد الثاني بين (0.308-0.638) ماعدا الفقرة الثالثة التي بلغت قيمة معامل الارتباط بينها وبين البعد الذي تنتمي إليه (0.123) وكانت قيمة غير دالة إحصائيا، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين البعد الثالث وفقراته ما بين (0.193-0.639)، ما يؤكد صدق الاستبيان كمؤشر لصدق البناء (الاتساق الداخلي).

ج-الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس:

الجدول رقم (03) يوضح نتائج صدق الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية للاستبيان

الأبعاد	معامل الارتباط بين البعد والمقياس الكلي
البعد الأول	0.838**
البعد الثاني	0.692 **
البعد الثالث	0.800**

أظهرت نتائج الجدول رقم (03) صدق الاتساق الداخلي لمقياس اسهامات حصة التربية البدنية في تعزيز السلوك الصحي، حيث أن كل معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) وتراوحت بين (0.692-0.838) وهذا يدل على اتساق وتجانس أبعاد درجات الاستبيان ككل، وهذا يعد مؤشرا على قوة صدق البناء، ويدلل على أن المقياس صادق وهو يتسق مع خصائص الاستبيان الجيد.

وبناء على النتائج المتوصل إليها من خلال حساب الصدق بالطرق المختلفة (الصدق الظاهري، صدق الاتساق الداخلي، ثم الصدق التمييزي) يمكن القول إن استبيان اسهامات حصة التربية البدنية في تعزيز السلوك الصحي يتمتع بمعاملات صدق مقبولة.

ثانيا: معامل ثبات الاستبيان:

تعتمد معادلة معامل ألفا كرونباخ على تباينات فقرات الاختبار، وتشترط أن تقيس سمة واحدة، ويحسب المعامل عن طريق مجموع تباينات الفقرات إلى تباين الدرجة الكلية للمقياس وجاءت النتيجة كما هي موضحة بالجدول الموالي:

الجدول رقم (04) يوضح ثبات الاستبيان عن طريق ألفا كرونباخ

الاستبيان	ألفا كرونباخ	العينة
اسهامات حصة التربية البدنية في تعزيز السلوك الصحي	0.665	27

تم حساب ثبات الاستبيان باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss 27) وجاءت نتيجة معادلة معامل (ألفا كرونباخ) مقبولة (0.665) كما هي

موضحة في الجدول رقم (04)، وبناء على سبق من نتائج فإنه يمكننا أن نؤكد أن الاستبيان يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة وقابل للتطبيق.

7. الأساليب الإحصائية:

للإجابة على أسئلة الدراسة تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss 27 وذلك من أجل حصول على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتي تُبين درجة تشتت كل بعد عن متوسطه الحسابي، والنسب المئوية لكل بعد من أبعاد الاستبيان وحساب الثبات بطريقة (ألفاكرونباخ) ومعامل (بيرسون) لحساب صدق الاتساق الداخلي وصدق المقارنة الطرفية (صدق التميزي).

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية للتعرف على منهج الدراسة ومجتمعنا وكذا مجال الدراسة، كما تأكدنا من شروط صحة أداة الدراسة والمتمثلة في الصدق والثبات، والتي كانت درجتها مقبولة بما يسمح لنا بالوثوق في النتائج التي سيتم التوصل إليها.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

1. عرض نتائج الدراسة الميدانية:

سيتم عرض وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الدراسة الميدانية، والتي استهدفت عينة من أساتذة التربية البدنية بهدف الوقوف على إسهامات حصة التربية الرياضية في تعزيز السلوك الصحي لدى التلاميذ.

1.1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى والتي نصت على ما يلي:" **تساهم حصة التربية البدنية في تعزيز البعد البدني لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية** ".

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام المتوسط الحسابي لدرجات البعد الأول والانحراف المعياري، ومن ثَم يتم حساب الفروق بين المتوسط الحسابي لدرجات البعد للعينة والمتوسط الفرضي وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (05) يوضح المقارنة بين متوسط درجات البعد الأول للعينة والمتوسط الفرضي

المتغيرات/الأساليب الإحصائية	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	T-test للفروق	Sig مستوى الدلالة	df درجة الحرية
البعد البدني	28.59	24	3.60	4.59	0.00	26

يتضح من الجدول رقم (05) أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الاستبيان في البعد الأول بلغت (28.59) بانحراف معياري مقداره (3.60)، وكانت نتيجة (T-test) بين المتوسط الحسابي لدرجات الاستبيان في البعد الأول والمتوسط الفرضي تساوي (4.59) وهي قيمة دالة احصائيا على مستوى الدلالة (0.00) وبالتالي هنا فروق ذات دلال إحصائية هذا الفرق كان لصالح متوسط درجات العينة ويبين أن الفرضية قد تحققت مما يدلل على حصة التربية البدنية تساهم في تعزيز البعد البدني لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

ويمكن تفسير نتائج الفرضية الأولى التي تشير إلى مساهمة حصة التربية البدنية في تعزيز البعد البدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية بأن الأنشطة البدنية المنهجية والموجهة خلال الحصة تعزز القدرات الحركية واللياقة البدنية، وتساهم في تحسين قوة العضلات، المرونة،

والتحمل العام للأطفال. ويعكس المتوسط الحسابي (28.59) مع الانحراف المعياري (3.60) والقيمة الدالة إحصائيًا لـ T-test (4.59 عند مستوى دلالة 0.00) أن أداء التلاميذ في البعد البدني يفوق المتوسط الفرضي بشكل واضح، مما يؤكد الأثر الإيجابي والملموس لهذه الحصة في تحسين الصحة البدنية والنمو الحركي للتلاميذ. هذا ينسجم مع ممارسات التعليم البدني التي تستهدف تنمية القدرات الحركية الأساسية والمواكبة لاحتياجات النمو في هذه المرحلة العمرية.

من الناحية النظرية، تتوافق هذه النتائج مع **نظرية النمو الحركي (Motor Development Theory)** التي تشرح كيف أن النشاط البدني المنتظم يعزز التطور الحركي لدى الأطفال، ويؤثر إيجابيًا على تطور مهاراتهم الحركية الكبرى والدقيقة. كما تدعمها **نظرية التحفيز الذاتي (Self-Determination Theory)** التي تؤكد أن ممارسة الأنشطة البدنية تنمي الدافعية الذاتية لدى الأطفال، مما ينعكس على تحسين أدائهم البدني وصحتهم العامة. وقد توصلت دراسات عديدة مثل دراسة **العربي وزملاؤه (2019)** إلى أن الحصص المنتظمة للتربية البدنية تؤدي إلى تحسين ملحوظ في اللياقة البدنية للأطفال، وكذلك دراسة **سعدي (2021)** التي أبرزت أهمية التربية البدنية في تعزيز القدرات الحركية والتناسق العضلي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مما يدعم بشكل كبير نتائج دراستنا.

2.1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية والتي نصت على ما يلي: تساهم حصة التربية البدنية في تعزيز البعد النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ".

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام المتوسط الحسابي للبعد الثاني والانحراف المعياري، ومن ثم يتم حساب الفروق بين المتوسط الحسابي لدرجات بعد بوفرة البيانات الداخلية والخارجية للعينة والمتوسط الفرضي وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (06) يوضح المقارنة بين متوسط درجات البعد الثاني للعينة والمتوسط الفرضي

المتغيرات /لأساليب الإحصائية	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	T-test الفر وق	Sig مستوى الدلالة	Df درجة الحرية
البعد النفسي	28	24	3.60	10.08	0.00	26

يتضح من الجدول رقم (06) أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الاستبيان في البعد النفسي بلغت (28) بانحراف معياري مقداره (3.60)، وكانت نتيجة (T-test) بين المتوسط الحسابي لدرجات الاستبيان للبعد الثاني والمتوسط الفرضي مساوية لـ (10.08) وهي قيمة دالة احصائيا على مستوى الدلالة (0.00) وقد استخدمنا الحزمة الاحصائية (Spss-27) لحساب الفرق بين المتوسطات، هذه النتيجة تؤكد مساهمة حصة التربية البدنية في تعزيز البعد النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

ويمكن تفسير ذلك بأن حصة التربية البدنية تتيح للتلاميذ بيئة محفزة تسهم في تحسين حالتهم النفسية من خلال تقليل التوتر، تفريغ الشحنات الانفعالية، وتعزيز الشعور بالثقة بالنفس والانتماء. النتيجة المرتفعة للمتوسط الحسابي (28) مقارنة بالمتوسط الفرضي (24)، مع قيمة T-Test دالة إحصائيًا (10.08 عند مستوى دلالة 0.00)، تعكس الأثر الإيجابي المباشر الذي تحدثه الأنشطة الحركية المنتظمة على الجانب النفسي للأطفال، لاسيما في مرحلة النمو الحساس التي تتطلب تفريغًا للطاقة وتوفير فرص للنجاح والتقدير. وهذا ما ألاحظه ميدانيًا من خلال تغير المزاج العام للتلاميذ وتحسن حالتهم النفسية بعد حصة التربية البدنية.

يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء **نظرية كاتل للعوامل النفسية (Cattell's Trait Theory)** التي تشير إلى أن السمات النفسية مثل الاستقرار الانفعالي والثقة بالنفس تتأثر بالأنشطة البدنية والاجتماعية، خاصة حين تُمارس في بيئة داعمة. كما أن **نظرية ماسلو للحاجات** توضح أن النشاط البدني يُسهم في إشباع حاجات أساسية مثل الحاجة إلى التقدير

وتحقيق الذات، ما يؤدي إلى تعزيز التوازن النفسي. وقد جاءت هذه النتائج منسجمة مع ما توصلت إليه **دراسة بن مرزوق (2020)** التي بينت أن حصة التربية البدنية تُعد وسيلة فعالة لتحسين الصحة النفسية للتلميذ، وكذلك دراسة **حركات (2021)** التي أثبتت أن النشاط البدني المنتظم في المدرسة يساعد على خفض مستويات القلق والاكتئاب لدى الأطفال

3.1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة والتي نصت على ما يلي تساهم حصة التربية البدنية في تعزيز البعد الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ".

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام المتوسط الحسابي للبعد الثالث والانحراف المعياري، ومن ثَم يتم حساب الفروق بين المتوسط الحسابي لدرجات البعد الاجتماعي للعينة والمتوسط الفرضي وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (07) يوضح المقارنة بين متوسط درجات البعد الثالث للعينة والمتوسط الفرضي

المتغيرات /لأساليب الإحصائية	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	T-test الفر وق	Sig مستوى الدلالة	Df درجة الحرية
البعد الاجتماعي	28.92	24	3.91	10.52	0.00	26

يتضح من الجدول رقم (07) أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الاستبيان في البعد الثالث بلغت (28.92) بانحراف معياري مقداره (3.91) وكانت نتيجة (T-test) بين المتوسط الحسابي لدرجات الاستبيان للبعد الثالث والمتوسط الفرضي تساوي (10.52) وهي قيمة دالة احصائيا على مستوى الدلالة (0.00) وقد استخدمنا الحزمة الاحصائية (Spss27) لحساب الفرق بين المتوسطات. وتدل النتائج على أن حصة التربية البدنية تساهم في تعزيز البعد الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ".

ويمكن تفسير ذلك بأن حصة التربية البدنية تمثل فضاءً تفاعليًا يُسهم بفعالية في تنمية العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ، إذ توفر فرصًا للتعاون، تبادل الأدوار، احترام القواعد، وحل النزاعات بطريقة جماعية. القيم العالية في المتوسط الحسابي (28.92) مقارنة

بالمتوسط الفرضي (24) تشير بوضوح إلى وجود إدراك إيجابي مرتفع لدى التلاميذ بخصوص ما تتيحه حصة التربية البدنية من تفاعل اجتماعي بنّاء. ويعزز ذلك الطبيعة الجماعية لهذه الحصة، والتي تسمح للتلميذ باكتساب مهارات حياتية واجتماعية كالتعاون، الاحترام، والاندماج ضمن الجماعة، وهي مهارات قلما تُنمّى بنفس الكفاءة في الحصص النظرية.

يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء نظرية التفاعل الرمزي لـ"جورج هربرت ميد"، التي تركز على أهمية التفاعل الاجتماعي في بناء الذات والسلوك الاجتماعي، فالتلميذ يتعلم كيف يتصرف ويتفاعل من خلال المعاني المتبادلة في سياقات جماعية، وهو ما توفره حصة التربية البدنية. كما تتماشى النتائج مع نظرية فيغوتسكي حول التعلم الاجتماعي، التي ترى أن التطور المعرفي والاجتماعي يتحقق من خلال التفاعل مع الآخرين داخل "منطقة النمو القريب"، وهي ما يحدث فعلًا أثناء العمل الجماعي أو التنافس الرياضي في الصف. وقد جاءت هذه النتائج منسجمة مع دراسة بوحميدة (2021) التي أثبتت أن التربية البدنية تُعزّز من روح الجماعة والتعاون بين التلاميذ، وكذلك دراسة كروش (2020) التي أكدت على دور الأنشطة الرياضية في الحد من العزلة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

4.1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة والتي نصت على ما يلي:"

تساهم حصة التربية البدنية في تعزيز السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية".

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام المتوسط الحسابي لدرجات البعد الأول والانحراف المعياري، ومن ثَم يتم حساب الفروق بين المتوسط الحسابي لدرجات السلوك الصحي ككل، والمتوسط الفرضي وجاءت النتائج كما يلي

الجدول رقم (08) يوضح المقارنة بين متوسط درجات البعد الأول للعينة والمتوسط الفرضي

المتغيرات/الأساليب الإحصائية	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	T-test للفروق	Sig مستوى الدلالة	df درجة الحرية
السلوك الصحي	85.51	72	2.60	12.51	0.00	26

يتضح من الجدول رقم (08) أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الاستبيان ككل بلغت (85.51) بانحراف معياري مقداره (2.60)، وكانت نتيجة (T-test) بين المتوسط الحسابي لدرجات الاستبيان في البعد الأول والمتوسط الفرضي تساوي (12.51) وهي قيمة دالة احصائيا على مستوى الدلالة (0.00) وبالتالي هنا فروق ذات دلال إحصائية هذا الفرق كان لصالح متوسط درجات العينة ويبين أن الفرضية قد تحققت مما يدلل على حصة التربية البدنية تساهم في تعزيز السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

أن التلاميذ الذين يشاركون بانتظام في حصة التربية البدنية يظهرون سلوكيات صحية أفضل مقارنة بأقرانهم الأقل مشاركة، سواء من حيث النظافة الشخصية، التغذية السليمة، أو حتى احترام قواعد السلامة. هذا يعود إلى الطبيعة التفاعلية والعملية لهذه الحصص، والتي تتيح للتلميذ ترجمة المفاهيم الصحية إلى ممارسات واقعية. فحصة التربية البدنية لا تقتصر على النشاط الحركي فحسب، بل تمثل بيئة تعليمية محفزة تُرسّخ القيم الصحية بأسلوب غير مباشر، ما يسهم في بناء سلوك صحي دائم لدى التلاميذ.

وتتفق هذه النتيجة مع ما تطرحه **نظرية التعلم الاجتماعي لألبرت باندورا**، التي تؤكد أن الأفراد يكتسبون السلوك من خلال الملاحظة والنمذجة والتفاعل الاجتماعي، وهو ما يتحقق بوضوح خلال الأنشطة البدنية الجماعية داخل المدرسة. كما تتوافق أيضًا مع **نظرية القناعات الصحية (Health Belief Model)** التي ترى أن تبني السلوك الصحي يتوقف على إدراك الفرد لفوائد هذا السلوك ومخاطر تجاهله، وهو ما تقوم التربية البدنية بتعزيزه عبر توعية التلميذ وتجاربه المتكررة. وقد جاءت نتائج هذه الدراسة منسجمة مع دراسات سابقة، منها دراسة **بن عيسى (2022)** التي بينت أثر حصة التربية البدنية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الابتدائي، وكذلك دراسة **أحمد (2021)** التي أوضحت أن النشاط البدني المنتظم في المدرسة يرتبط ارتباطًا إيجابيًا مع تبني سلوكيات غذائية وصحية سليمة لدى التلاميذ.

2. استنتاج عام.

تعد حصة التربية البدنية من الركائز الأساسية في المنظومة التعليمية لما لها من دور فعال في تعزيز السلوك الصحي لدى التلاميذ، لا سيما في المرحلة الابتدائية التي تشهد نموًا حركيًا ونفسيًا واجتماعيًا مكثفًا. من هذا المنطلق، سعت الدراسة الحالية إلى قياس إسهامات حصة التربية البدنية في تعزيز الأبعاد البدني والنفسي والاجتماعي التي تمثل مكونات رئيسية للسلوك الصحي لدى التلاميذ. ولتحقيق ذلك، استندت الدراسة إلى تحليل بيانات مستمدة من عينة مكونة من أساتذة التربية البدنية، باستخدام أساليب إحصائية موضوعية، خاصة اختبار T-test لمقارنة المتوسطات وتحليل الفروق الإحصائية.

ومن خلال عرض وتحليل نتائج كل فرضيات الدراسة تم التوصل الى:

- تم قبول الفرضية الأولى والتي مفادها أن **حصة التربية البدنية تساهم في تعزيز البعد البدني للسلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية،** وذلك استنادًا إلى النتائج التي أظهرت أن المتوسط الحسابي لدرجات البعد البدني تجاوز المتوسط الفرضي بدرجة دلالة إحصائية عالية عند مستوى الدلالة 0.05.
- تم قبول الفرضية الثانية والتي تؤكد **أن حصة التربية البدنية تساهم في تحسين البعد النفسي للسلوك الصحي لدى التلاميذ،** حيث سجل المتوسط الحسابي للبعد النفسي أعلى من المتوسط الفرضي بفارق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05.
- تم قبول الفرضية الثالثة والتي تنص على أن **حصة التربية البدنية تعزز البعد الاجتماعي للسلوك الصحي لدى التلاميذ،** استنادًا إلى النتائج التي بينت أن المتوسط الحسابي لدرجات البعد الاجتماعي كان أعلى بكثير من المتوسط الفرضي مع دلالة إحصائية قوية عند مستوى الدلالة 0.05.

كما تم قبول الفرضية العامة التي تفيد بأن **حصة التربية البدنية تساهم بفعالية في تعزيز السلوك الصحي الكلي للتلاميذ،** حيث أظهر المتوسط الحسابي للسلوك الصحي الكلي تفوقًا واضحًا على المتوسط الفرضي مع دلالة إحصائية قوية عند مستوى الدلالة 0.05

3. الاقتراحات:

ومن خلال ما سبق يمكن تقديم المقترحات التالية:

- ضرورة تدعيم حصة التربية البدنية في البرنامج الدراسي وزيادة مدتها الزمنية لضمان تأثيرها الفعلي على تعزيز السلوك الصحي.
- العمل على تكوين مستمر للأساتذة في مجالات التربية الصحية والنفسية والاجتماعية، لتمكينهم من توجيه الأنشطة البدنية نحو الأهداف التربوية المنشودة.
- إدماج مفاهيم السلوك الصحي ضمن محتوى حصص التربية البدنية، لتوعية التلاميذ بأهمية النشاط البدني في الوقاية من الأمراض وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.
- تنظيم أنشطة رياضية موازية خارج الحصة الرسمية مثل المسابقات والنوادي المدرسية لتعزيز روح الجماعة والانضباط الذاتي لدى التلاميذ.
- إشراك الأسرة في دعم الممارسات الصحية من خلال حملات تحسيسية ولقاءات دورية توضح أهمية التربية البدنية في تنمية السلوك الصحي لدى الأطفال.

قائمة المصادر والمراجع

I. المراجع باللغة العربية.

أولا: الكتب.

1. أحمد الخاطر، علي فهمي ألبيك (1996): القياسات في المجال الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.
2. الخولي أمين أنور(1996). أصول التربية البدنية و الرياضية، ط 1، القاهرة: دار الفكر العربي.
3. سامر جميل رضوان (2002). الصحة النفسية. ط 1. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
4. شيلي، تايلور (2008). علم النفس الصحي .(ترجمة وسام درويش بريك وآخرون). ط 1. الأردن: دار حامد للنشر والتوزيع
5. عدنان درويش جالون (1994): التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية، القاهرة: دار الفكر العربي.
6. عفاف عبد الكريم (1993). طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، الإسكندرية: منشاة المعارف.
7. كمال عبد الحميد زيتون (1997). التدريس نماذجه ومهاراته، الإسكندرية: المكتب العلمي للنشر والتوزيع.
8. محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين (1992): نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
9. يخلف عثمان (2001) علم النفس الصحة : الأسس النفسية والسلوكية للصحة. ط. 1. الدوحة : دار الثقافة.

ثانيا: المقالات والمجلات:

1. اباظة حسين وآخرون (2022) الجوانب الصحية لدرس التربية الرياضية وعلاقتها بالسلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الابتدائية بالأزهر الشريف. مجلة التربية وعلوم الرياضة. 27 (13).

2. إسماعيل وآخرون (2021). أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على تنمية السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. 27 (1).
3. بوشلالق نادية & نوار شهرزاد (2019). مستويات السلوك الصحي لدى المرضى المصابين بداء السكري .مجلة التنمية البشرية والتعليم للأبحاث التخصصية، العدد (2).
4. بولحبال آية (2024). التربية الصحية كاستراتيجية توعوية لتحسين السلوك الصحي. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، مج 25 (2).
5. حزام عبد الرزاق وجنيدي سعودي(2023). دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة – من وجهة نظر مفتشي وأساتذة المادة لولاية سطيف–. مجلة الابداغ الرياضي، 14 (1).
6. حسان بوجليدة، محمد الشريف بن ثابت (2019). مشكلات تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية في الجزائر من وجهة نظر المعلمين. مجلة العلوم الاجتماعية، 13 (2).
7. الحسيني نشاري (2019). تقويم مهارات مديري المدارس في قيادة تكامل التقنيات التعليمية وفق معايير (ISTE) من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بدولة الكويت. مجلة كلية التربية. 40 (191). مصر: جامعة الازهر.
8. رضوان، سامر جميل وريشكة، كونراد. (2001). السلوك الصحي و الاتجاهات نحو الصحة : دراسة ميدانية مقارنة بين الطلاب سوريين و ألمان .مجلة شؤون اجتماعية. 18 (72).
9. سمية حربوش (2021).الثقافة الصحية ومظاهر السلوكات الصحية لدى المراهقين. المجلة الجزائرية للتربية والصحة النفسية. 15 (3).
10. عبد الرحيم ذياب (1994). مدى فاعلية درس التربية البدنية في المدارس المتوسطة بنين وبنات في دول الكويت. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة. 20 (1)
11. عبد القادر زيتوني (2019). مستوى تضمين المهارات الحياتية في منهاج التربية البدنية والرياضية المطور على أساس المقاربة بالكفاءات للتعليم المتوسط في جمهورية الجزائر. مجلة دراسات في العلوم التربوية. 46 (1).

12. عبد الهادي، أحمد مازن؛ النفاخ، نازر حسين؛ الجنابي، جعفر سلمان. (د.ت) . السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين .مجلة علوم التربية الرياضية، 1 (1).
13. عزوني سبيمان (2016). أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي وأثرها على تطوير العملية التعليمية والتربوية. مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية والرياضية والفنية، 5 (1).
14. لغرور عبد الحميد (2017). اثر منهاج التربية البدنية والرياضية في تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية الانتقالية (الجري، القفز، الوثب) لدى تلاميذ التعليم الابتدائي (6–7) سنوات. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 2(2).
15. لكحل عبد الرحمان، الهادي عيسى (2018). دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية دراسة ميدانية لبعض ثانويات الجلفة. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 3(2)
16. مجادي مصطفى وآخرون (2021). دور ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية على الصحة النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الأغواط "دراسة ميدانية" . مجلة الابداع الرياضي، 12 (3)
17. مزروع السعيد، زيدان فاطمة الزهراء (2015). معالم التربية البدنية والرياضية في المراحل التعليمية الثلاث. مجلة دفاتر المخبر. 10 (1).
18. مصطفى عمروش، فتحي يوسفي، و محمد زياني. (2016). أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. مجلة المنظومة الرياضية، 3 (1).
19. النادر هيثم محمد وآخرون (2017). السلوك الصحي لدى لاعبي كرة اليد في الأردن، مجلة دراسات في العلوم التربوية، 44 (4).
20. نواصرية منى (2022).تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط الذي يعانون من السمنة. مجلة التحدي، 14 (1).
21. هاني موسى سلامة الشديفات (2021). السلوك الصحي لدى طلبة المدارس في مرحلة المراهقة المبكرة في ظل جائحة كورونا و علاقته ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 5 (38).

ثالثا: المذكرات والاطروحات العلمية

1. برجم رضوان (2018). علاقة السلوك الغذائي والصحي بالإصابات الرياضية لدى فئة المراهقين (15-18) سنة . أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية الرياضية. جامعة الجزائر 3.
2. بن غدفة، شريفة .(2007) .السلوك الصحي وعلاقته بنوعية الحياة .مذكرة ماجستير في علم النفس، تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي، جامعة محمد خيضر بسكرة.
3. شقرة يونس (2020). مستوى الكفايات التدريسية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات (الجنس، سنوات الخبرة، المؤهل العلمي). أطروحة دكتوراه في النشاط التربوي والرياضي. جامعة بسكرة.
4. قدادرة شوقي (2010). ممارسة الانشطة البدنية الرياضية التنافسية ودورها في تعديل السلوك العدواني لدى فئة الاحداث في خطر معنوي. رسالة ماجستير، بسكرة: جامعة محمد خيضر.
5. قسمية مسعود. (2018). التفاعل اللفظي لأستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز لدى تلاميذ المرحمة الثانوية –مذكرة ماستر. معيد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
6. القص، صليحة .(2016) .فاعلية برنامج تربية صحية في تغيير سلوكيات الخطر وتنمية الوعي الصحي لدى المراهقين .أطروحة دكتوراه في علم النفس، تخصص علم النفس العيادي، جامعة باتنة، الجزائر.
7. مغاربة اسيا (2018). واقع العملية البيداغوجية لحصة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي الجزائري– دراسة ميدانية لبعض متوسطات وثانويات الجزائر العاصمة غرب. أطروحة دكتوراه في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية، جامعة الجزائر 3.

رابعا: المؤتمرات العلمية:

1. الرازحي، عبد الوارث (2002). تطوير أداة لتقييم العادات غير الصحية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية. مجلد المؤتمر العلمي 14 : منهاج العلوم في ضوء مفهوم الأداة. مصر: جامعة عبن شمس.

خامسا: المحاضرات والدروس:

1. زينب علي الموسوي (2019). محاضرات تاريخ التربية البدنية المرحلة الأولى. كلية التربية البدنية و علوم الرياضة للبنات. العراق: جامعة ديالي.

II. المراجع باللغة الأجنبية.

1. Cattlin, C. (1990). *Physical Education and Well-being*. London: Oxford University Press.
2. Gravier, J. F. (1981). *L'éducation physique et ses valeurs pédagogiques*. Paris: Éditions Sociales.
3. Le Boulcher. J (1982).science du mouvement humain ،esprit, 4 éme ed،
4. PARLEBAS. P (1976).lesactivitées physique et education motrice1،ére-،edition revue eps, Paris.
5. Qinglei. W (2024). Cultural moderation in sports impact: exploring sports-induced effects on educational progress, cognitive focus, and social development in Chinese higher education. BMC psychol. 12 (1). doi: 10.1186/s40359-024-01584-1.

قائمة الملاحق

الملحق (01) نتائج الدراسة.

نتائج الفرضية الأولى:

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
البعد البدني	26	28.59	.60	0.30

One-Sample Test				
	Test Value = 24			
	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
البعد_البدني	4.59	26	.000	4.59

نتائج الفرضية الثانية:

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
البعد النفسي	26	28.00	3.60	0.30

One-Sample Test				
	Test Value = 24			
	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
البعد_النفسي	10.08	26	.000	4.00

نتائج الفرضية الثالثة:

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
البعدالاجتماعي	26	28.92	3.91	.91

One-Sample Test				
	Test Value = 24			
	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
البعد_الاجتماعي	4.59	26	.000	4.92

نتائج الفرضية العامة:

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
السلوك_الصحي	26	85.51	2.60	.60

One-Sample Test				
	Test Value = 72			
	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
السلوك_الصحي	12.51	26	.000	13.51

الملحق رقم (02) استبيان الدراسة(استمارة تحكيم)

مذكرة ماستر بعنوان" اسهامات حصة التربية البدنية في تعزيز السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر اساتذة التربية البدنية"

الطالب: حاجي لزهر

- أستاذي الفاضل/ أستاذتي الفاضلة

تحية طيبة وبعد، أرفق لكم استبانة حول" **اسهامات حصة التربية البدنية في تعزيز السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية** "، والتي أرجو منكم تحكيمها من حيث وضوح الصياغة، ملاءمة الأسئلة، مناسبة الفئة المستهدفة، وشمولية المحاور.

آملا منكم التكرم بتقديم آرائكم وملاحظاتكم وفق الجدول أدناه، مع أي مقترحات إضافية تروها مناسبة.

معلومات عامة:

- **اسم المحكم)اختياري(:..... .**
- **التخصص:..... .**
- **الدرجة العلمية:..... .**
- **جهة العمل:..... .**

البدائل (موافق بشد؛ موافق؛ محايد؛ غير موافق؛ غير موافق بشدة)				
المحور الأول: البعد البدني والصحي	ممتاز	جيد	مقبول	يحتاج إلى تعديل
1. تساهم حصة التربية البدنية في رفع مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ.				
2. ألاحظ تحسناً في القوة البدنية والمرونة والقدرة على التحمل لدى التلاميذ.				
3. تشجع حصص التربية البدنية التلاميذ على ممارسة النشاط البدني خارج المدرسة.				
4. تساهم حصة التربية البدنية في تعزيز وعي التلاميذ بأهمية التغذية الصحية.				
5. ألاحظ أن التلاميذ أصبحوا أكثر التزاماً بالعادات الصحية مثل شرب الماء				

وتناول وجبات متوازنة.				
6. تساعد الأنشطة البدنية المنتظمة في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية لدى التلاميذ.				
7. توفر حصص التربية البدنية بيئة محفزة لممارسة التمارين بطريقة منتظمة وآمنة.				
8. تساهم التربية البدنية في توعية التلاميذ بمخاطر العادات غير الصحية مثل التدخين وسوء التغذية.				
9. تساعد التربية البدنية في تقليل فرص إصابة التلاميذ بالسمنة والمشاكل الصحية المرتبطة بها.				
10. يتفاعل التلاميذ مع الإرشادات الصحية التي يتم تقديمها خلال حصة التربية البدنية.				
10. تساعد التربية البدنية في زيادة الوعي بأهمية الوقاية من الإصابات أثناء ممارسة الرياضة.				
11. تساهم التربية البدنية في تحسين صحة الجهاز التنفسي وتقليل المشكلات المرتبطة به.				
12. تؤثر التربية البدنية إيجابيًا على عادات النوم والاسترخاء لدى التلاميذ				

المحور الثاني: البعد النفسي	ممتاز	جيد	مقبول	يحتاج إلى تعديل
13. تساهم التربية البدنية في تحسين الحالة المزاجية للتلاميذ.				
14. ألاحظ انخفاض مستوى التوتر والقلق لدى التلاميذ بعد ممارسة النشاط البدني.				
15. تعزز حصة التربية البدنية ثقة التلاميذ بأنفسهم.				
16. يستمتع التلاميذ بحصص التربية البدنية ويعتبرونها وسيلة للترويح عن النفس.				
17. تساهم الأنشطة الرياضية في تحسين التركيز والانتباه لدى التلاميذ أثناء الدراسة.				
18. تساعد التربية البدنية في تطوير مها ارت التعامل مع الضغط النفسي.				
19. تؤثر التربية البدنية إيجابيًا على شعور التلاميذ بالإنجاز والنجاح.				
المحور الثالث: البعد الاجتماعي	ممتاز	جيد	مقبول	يحتاج إلى تعديل
20. تساعد التربية البدنية في تعزيز روح الفريق والتعاون بين التلاميذ.				
21. ألاحظ تحسنًا في العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ نتيجة المشاركة في الأنشطة الرياضية.				
22. تساهم التربية البدنية في تعزيز قيم مثل الاحت ارم والانضباط والروح				

الرياضية.				
23. يتحسن السلوك العام للتلاميذ بسبب مشاركتهم في الأنشطة البدنية.				
24. تساعد التربية البدنية في تقليل حالات التنمر بين التلاميذ.				
25. تساهم الأنشطة البدنية في زيادة تقبل التلاميذ للاختلافات بين بعضهم البعض.				
26. تعزز التربية البدنية قدرة التلاميذ على العمل الجماعي وحل المشكلات.				

الملحق 03 استبيان الدراسة

استبيان حول: مدى اسهامات حصة التربية البدنية في تعزيز السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

سيدي المعلم، آنستي المعلمة

نهدف من خلال هذا الاستبيان إلى التعرف على دور حصة التربية البدنية في تعزيز السلوك الصحي للتلاميذ من مختلف الأبعاد. نرجو منك اختيار الإجابة التي تعكس وجهة نظرك بدقة. جميع الإجابات ستُحفظ بسرية تامة وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

المحور الأول: البيانات الشخصية.

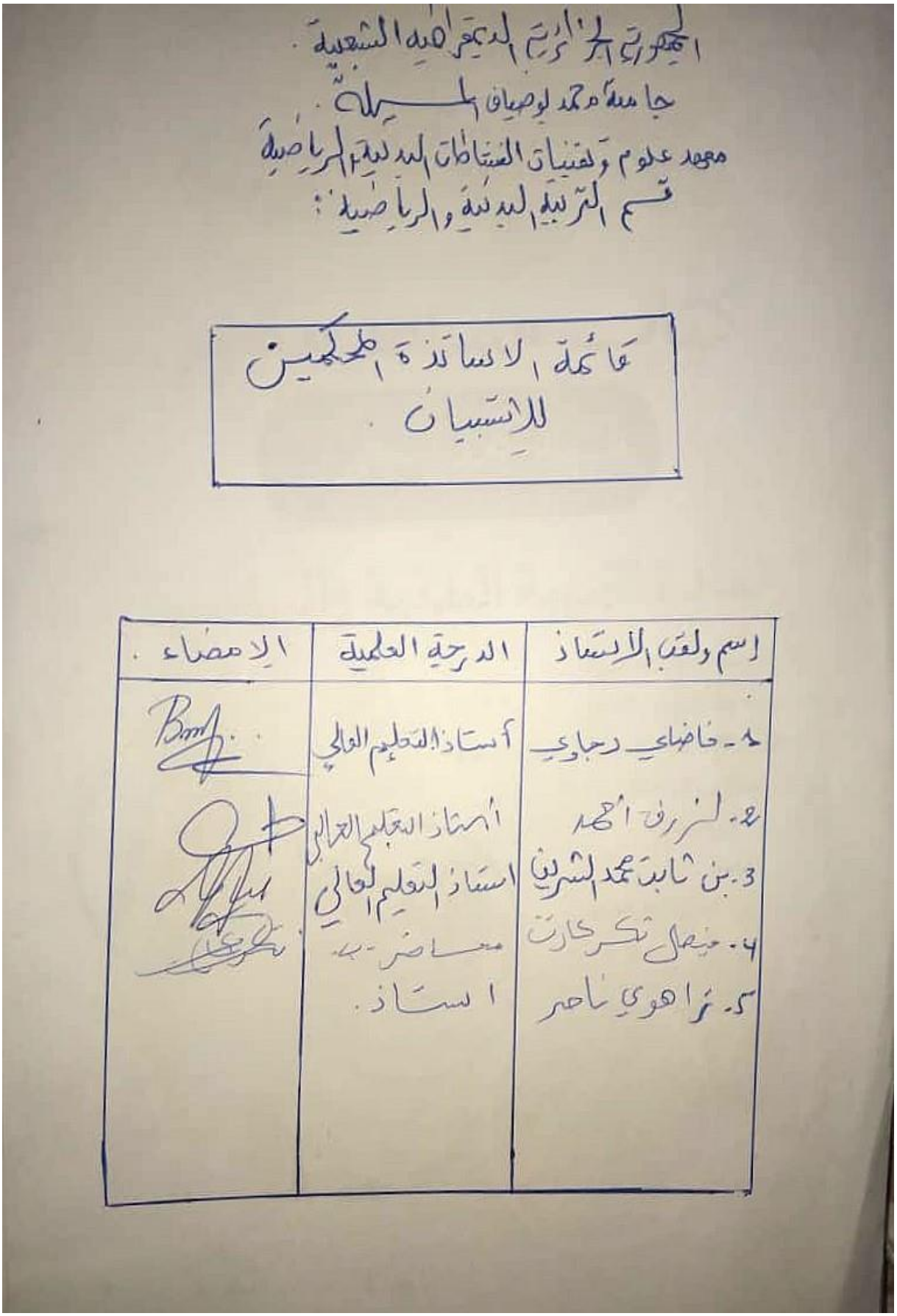
1. الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )
2. الخبرة: أقل من 5 سنوات ( ) 5-10 سنوات ( ) أكثر من 10 سنوات ( )

المحور الثاني: البعد البدني	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1. تساهم حصة التربية البدنية في رفع مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ.					
2. يوجد تحسن في القوة البدنية لدى التلاميذ					
3. تشجع حصص التربية البدنية التلاميذ على ممارسة النشاط البدني خارج المدرسة.					
4. هناك التزام بالعادات الصحية لدى التلاميذ.					
5. تساعد الأنشطة البدنية المنتظمة في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية لدى التلاميذ.					
6. توفر حصص التربية البدنية بيئة محفزة لممارسة التمارين بطريقة منتظمة وآمنة.					
7. تساهم حصة التربية البدنية في توعية التلاميذ بمخاطر العادات غير الصحية مثل التدخين وسوء التغذية.					
8. تساعد التربية البدنية في زيادة الوعي بأهمية الوقاية من الإصابات أثناء ممارسة الرياضة.					

المحور الثاني: البعد النفسي	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
9. تساهم التربية البدنية في تحسين الحالة المزاجية للتلاميذ.					
10. يوجد انخفاض في مستوى التوتر والقلق لدى التلاميذ بعد ممارسة النشاط البدني.					
11. تعزز حصة التربية البدنية ثقة التلاميذ بأنفسهم.					
12. يستمتع التلاميذ بحصص التربية البدنية ويعتبرونها وسيلة للترويح عن النفس.					
13. تساهم الأنشطة الرياضية في تحسين التركيز والانتباه لدى التلاميذ أثناء الدراسة.					
14. تساعد التربية البدنية في تطوير مها ارت التعامل مع الضغط النفسي.					
15. تؤثر التربية البدنية إيجابيًا على شعور التلاميذ بالإنجاز والنجاح.					
16. نساهم حصة التربية البدنية في تحسين الصحة النفسية للتلاميذ					
المحور الثالث: البعد الاجتماعي	**موافق بشدة**	**موافق**	**محايد**	**غير موافق**	**غير موافق بشدة**
17.تساعد التربية البدنية في تعزيز روح الفريق والتعاون بين التلاميذ.					
18.هناك تحسن في العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ نتيجة المشاركة في الأنشطة الرياضية.					
19.يتفاعل التلاميذ مع الإرشادات الصحية التي يتم تقديمها خلال حصة التربية البدنية.					
20.تساهم التربية البدنية في تعزيز قيم مثل الاحت ارم والانضباط والروح الرياضية.					

21.هناك تحسن في السلوك العام للتلاميذ بسبب مشاركتهم في الأنشطة البدنية.					
22.تساعد التربية البدنية في تقليل حالات التنمر بين التلاميذ.					
23.تساهم الأنشطة البدنية في زيادة تقبل التلاميذ للاختلافات بين بعضهم البعض.					
24.تعزز التربية البدنية قدرة التلاميذ على العمل الجماعي وحل المشكلات.					

الملحق (2) قائمة الأساتذة المحكمين.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية:

قائمة الأساتذة المحكمين للاستبيان.

اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	الإمضاء
1- خاضري رجاوي	أستاذ التعليم العالي	
2- لزرق أحمد	أستاذ التعليم العالي	
3- بن ثابت محمد الشريف	استاذ التعليم العالي	
4- فيصل تكركارت	محاضر -ب-	
5- زراهوي ناصر	استاذ.	