



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم .

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية الرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة اللسانس تخصص تربية وعلم الحركة

تحت عنوان

دور النشاط الرياضي المدرسي في نشر ثقافة الوعي الصحي لدى تلاميذ المتوسط

دراسة مسحية أجريت على تلاميذ متوسطة بن سالم عبد القادر ب ولاية مستغانم

إشراف:

د/ بوعزيز محمد

إعداد الطلاب:

بوعزيز أنور

السنة الجامعية: 2019/2018

إهداء

أهدي عملي المتواضع

إلى كل من أضاء بعلمه عقل غيره

أو هدى بالجواب الصحيح حيرة سائليه

فأظمر بسماحته تواضع العلماء

وبرحابته سماحة العارفين

وإلى :

من قال فيهما الله عز وجل بعد

بسم الله الرحمن الرحيم

(وإلهما في الدنيا معروفاً وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيراً)

إلى والداي أطال الله في عمرهما وجميع عائلة بوعزيز ومن يقربها

إلى كل من ساعدني في عملي هذا قريباً كان أو بعيداً.

بوعزيز أنور

شكرو وتقدير

قال رسول الله صل الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله
نحمد الله ونشكره شكرا يليق بجلاله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة
وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا في إنجاز هذا العمل
وأتوجه بجزيل الشكر و الإمتنان إلى كل من قدم و أفادني بمعلومات
قيمة كما أشكر كل أساتذتي الكرام وكل من ينتمي إلى معهد
التربية البدنية و الرياضية
وأتقدم بالشكر الخاص إلى الدكتور المشرف "بوعزيز محمد" الذي
لم يبخل علينا بتوجيهاته و نصائحه القيمة كما أتقدم بالشكر إلى هيئة
البحث من تلاميذ ، أساتذة و مدراء المتوسطات وكل من ساعدني
قريبا كان أو بعيدا .

ملخص البحث :

عنوان الدراسة

دور النشاط الرياضي المدرسي في نشر ثقافة الوعي الصحي لدى تلاميذ المتوسط.

تهدف هذه الدراسة إلى نشر الوعي الصحي بين تلاميذ المدارس و تلاميذ المرحلة المتوسطة بشكل خاص، و لتحقيق هذا الهدف افتراضا حصة التربية البدنية والرياضة تلعب دورا فعالاً في نشر الوعي الصحي للنشاط البدني للمرحلة المتوسطة، وللتأكد من هذه الفرضية استخدمنا الاستبيان كأداة لجمع المعلومات الذي وجه للأساتذة و التلاميذ، بعدما استوفى الشروط العلمية، إذ طبق على 55 تلميذ من ولاية مستغانم ، بإتباع المنهج الوصفي.

و أهم ما توصلنا إليه هو أن حصة التربية البدنية و الرياضة لها دور فعال في نشر الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بصفة خاصة و كذا المراحل الأخرى والمرافق الرياضية بصفة عامة، ولها دور في تنمية الروح الجماعية بين التلاميذ، وخلق التنافس الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، والتقليل من الآفات الاجتماعية، كما تساهم في تحسين سلوك و مزاج التلميذ، التقليل من الأمراض.

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي المدرسي ، الوعي الصحي ، المرحلة المتوسط.

Résumé de la recherche :

Titre d'étude : le rôle de l'activité sportive scolaire à la diffusion de la culture de la sensibilisation à la santé

Cette étude a pour objectif de mieux sensibiliser les élèves et les collégiens à la santé. Pour ce faire, on suppose que la part de l'éducation physique et du sport joue un rôle actif dans la sensibilisation à l'activité physique du stade moyenne . Nous avons utilisé le questionnaire comme outil de collecte d'informations. Pour les enseignants et les élèves, après avoir satisfait aux exigences scientifiques, appliqué à 55 élèves de la province de Mostaganem, selon la méthode descriptive.

La chose la plus importante que nous ayons atteinte est que la part de l'éducation physique et du sport joue un rôle actif dans la sensibilisation à la santé chez les collégiens en particulier, ainsi que dans d'autres stades et installations sportives en général, et joue un rôle dans le développement de l'esprit de communauté parmi les élèves et crée une compétition sociale entre les élèves. Les collégiens, réduisent les lésions sociales, contribuent également à améliorer le comportement et l'humeur de l'élève, réduisent les maladies.

Mots clés : activité sportive scolaire, sensibilisation à la santé, stade moyenne.

قائمة الجداول الخاصة بالمقياس

ص	العنوان	الرقم
44	محاور أداة الدراسة	01
45	معامل صدق وثبات المقياس	02

قائمة جداول الخاصة بالاستبيان

ص	العنوان	الرقم
48	رأي التلاميذ حول المقولة الوقاية خير من العلاج إذا كانت صائبة أم لا.	03
49	إجابات التلاميذ حول السؤال هل الإحماء الجيد قبل كل منافسة رياضية يجنب الإصابات	04
51	إجابات التلاميذ حول أن استعمال الأحذية الرياضية الخاصة بالزملاء عند الممارسة تؤدي إلى إصابات مفصلية.	05
52	إجابات التلاميذ حول إذا كانت الميادين الخاصة بالممارسة الرياضية سيئة تؤدي إلى كثرة الإصابات.	06
53	إجابات التلاميذ حول هل من الضروري على أي ممارس للرياضة معرفة الإصابات	07
54	إجابات التلاميذ حول ان الممارسة الرياضة المنتظمة تساهم في حماية الجسم من الأمراض	08
56	إجابات التلاميذ حول المشي ل 30 دقيقة في اليوم يقي الجسم من أمراض القلب والأوعية	09

57	إجابات التلاميذ حول أن قياس القلب قبل و بعد النشاط يتعرف التلاميذ على عمل القلب	10
58	إجابات التلاميذ لضرورة على ممارسة النشاط الرياضي المنتظم بإستشارة الطبيب قبل تناول أي دواء أو لا	11
59	إجابات التلاميذ حول أن النشاط الرياضي المدرسي لا يساهم في رفع من مستوى الصحة	12
61	إجابات التلاميذ حول ان تكون مادة التربية البدنية والرياضية إجبارية	13
62	إجابات التلاميذ حول شعورهم بالقلق والتوتر أثناء ممارستهم للتربية الرياضية	14
63	يبين إجابات التلاميذ حول ان الوقت المخصص لممارسة ت.ب.ر. غير كافي	15
65	إجابات التلاميذ حول أن النشاط الفردي يشعورهم بالسعادة أثناء ممارسة	16
66	إجابات التلاميذ حول أن الأنشطة الجماعية بكثرة الحركة وزيادة الانفعال	17
67	إجابات التلاميذ على أن التربية البدنية الرياضية لا تساهم في حل المشاكل النفسية للتلاميذ	18
68	إجابات التلاميذ على ضرورة ان يفتح أستاذ ت.ب.ر. المجال للتعبير عن آراء التلاميذ	19
70	إجابات التلاميذ على ضرورة وجود أخصائي نفسي في المؤسسة.	20
71	إجابات التلاميذ في رأى أن ثلاث وجبات غذائية كافية في اليوم	21

72	إجابات التلاميذ على ضرورة الحرص على البحث و الإطلاع على عالم التغذية و الصحة	22
73	إجابات التلاميذ على أن الممارسة الرياضية المنتظمة تحتاج إلى طاقة كبير للإسترجاع .	23
75	إجابات التلاميذ على أن التغذية السليمة بعد الممارسة الرياضية تساهم في بناء الجسم بالشكل الصحيح	24
76	إجابات التلاميذ على أن ليس من الضروري عند شرائك للمنتجات الغذائية معرفة تفاصيل مكوناتها	25
77	إجابات التلاميذ على أن الإسراف في تناول المنبهات (القهوة-الشاي) مضر	26
78	إجابات التلاميذ على أن تناول الفيتامينات والبروتينات بكثرة ساعد في الحفاظ على النشاط حتى نهاية اليوم .	27
79	إجابات التلاميذ على إهتمامهم بقياسات وزن جسمهم الدورية	28
81	إجابات التلاميذ حول تفكيرهم في تخفيف وزن جسمهم من خلال اتباع نظام غذائي صارم	29

قائمة الأشكال الخاصة بالاستبيان

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
49	رأي التلاميذ حول المقولة الوقاية خير من العلاج إذا كانت صائبة أم لا.	01
50	رأي التلاميذ حول السؤال هل الإحماء الجيد قبل كل منافسة رياضية يجنب الإصابات	02
52	رأي التلاميذ حول أن إستعمال الأحذية الرياضية الخاصة بالزملاء عند الممارسة تؤدي إل إصابات مفصلية.	03
53	رأي حول إذا كانت الميادين الخاصة بالممارسة الرياضية سيئة تؤدي إلى كثرة الإصابات.	04
54	رأي التلاميذ حول هل من الضروري على أي ممارس للرياضة معرفة الإصابات	05
55	رأي التلاميذ حول ان الممارسة الرياضة المنتظمة تساهم في حماية الجسم من الأمراض	06
56	رأي التلاميذ حول المشي ل 30 دقيقة في اليوم يقي الجسم من أمراض القلب والأوعية	07
58	رأي التلاميذ حول أن قياس القلب قبل و بعد النشاط يتعرف التلاميذ على عمل القلب	08
59	رأي التلاميذ لضرورة على ممارسة النشط الرياضي المنتظم بإستشارة الطبيب قبل تناول أي دواء أو لا	09
60	رأي التلاميذ حول أن النشاط الرياضي المدرسي لا يساهم في رفع من مستوى الصحة	10
62	رأي التلاميذ حول ان تكون مادة التربية البدنية والرياضية إجبارية	11
63	رأي التلاميذ حول شعورهم بالقلق والتوتر أثناء ممارستهم للتربية الرياضية	12
64	يبين رأي التلاميذ حول ان الوقت المخصص لممارسة ت.ب.ر. غير كافي	13
65	رأي التلاميذ حول أن النشاط الفردي يشعرهم بالسعادة أثناء ممارسة	14
67	رأي التلاميذ حول أن الأنشطة الجماعية بكثرة الحركة وزيادة الانفعال	15
68	رأي التلاميذ على أن التربية البدنية الرياضية لا تساهم في حل المشاكل النفسية للتلاميذ	16

69	إجابات التلاميذ على ضرورة ان يفتح أستاذ ت.ب.ر المجال للتعبير عن آراء التلاميذ	17
70	رأي التلاميذ على ضرورة وجود أخصائي نفسي في المؤسسة.	18
72	رأي التلاميذ في رأي أن ثلاث وجبات غذائية كافية في اليوم	19
73	رأي التلاميذ على ضرورة الحرص على البحث و الإطلاع على عالم التغذية و الصحة	20
74	رأي التلاميذ على أن الممارسة الرياضية المنتظمة تحتاج إلى طاقة كبير للإسترجاع .	21
75	إجابات التلاميذ على أن التغذية السليمة بعد الممارسة الرياضية تساهم في بناء الجسم بالشكل الصحيح	22
76	رأي التلاميذ على أن ليس من الضروري عند شرائك للمنتجات الغذائية معرفة تفاصيل مكوناتها	23
78	رأي التلاميذ على أن الإسراف في تناول المنبهات (القهوة-الشاي) مضر	24
79	رأي التلاميذ على أن تناول الفيتامينات والبروتينات بكثرة ساعد في الحفاظ على النشاط حتى نهاية اليوم .	25
80	رأي التلاميذ على إهتمامهم بقياسات وزن جسمهم الدورية	26
82	رأي التلاميذ حول تفكيرهم في تخفيف وزن جسمهم من خلال إتباع نظام غذائي صارم (الحمية).	27

الفهرس

الموضوع.....رقم الصفحة

أ.الاهداء

ب.شكر و تقدير

ج.قائمة الأشكال

ه.قائمة المحتويات

التعريف بالبحث

02.....	المقدمة
03.....	المشكلة
04.....	التساؤلات الفرعية
04.....	الأهداف
04.....	الفرضيات
05.....	مصطلحات البحث
05.....	الدراسات السابقة و المشابهة
09.....	التعليق على الدراسات
09.....	نقد الدراسات
09.....	الخلاصة

الباب الأول (الجانب النظري)

الفصل الأول: النشاط الرياضي المدرسي

13.....	مدخل الباب الاول
14.....	تمهيد
14.....	ماهية النشاط البدني المدرسي
15.....	أنواع النشاط البدني المدرسي
16.....	خصائص النشاط البدني المدرسي
17.....	الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي التربوي
18.....	الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي التربوي
18.....	وظائف النشاط البدني الرياضي المدرسي
20.....	أهمية النشاط الرياضي البدني المدرسي
21.....	الأهداف العامة للنشاط الرياضي البدني المدرسي
22.....	درس التربية البدنية و الرياضية
27.....	خلاصة

الفصل الثاني: الوعي الصحي

29.....	تمهيد
30.....	التربية الصحية
34.....	الوعي
36.....	الوعي الصحي
40.....	خلاصة

الباب الثاني (الجانب التطبيقي)

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءات الميدانية

43.....	تمهيد
43.....	منهج
43.....	مجتمع وعينة البحث
43.....	مجالات البحث
44.....	متغيرات البحث
44.....	أدوات البحث
44.....	الأسس العلمية لأداة الدراسة
45.....	أدوات إحصائية
46.....	خلاصة

الفصل الثاني(عرض وتحليل النتائج)

48	تمهيد
48.....	عرض و تحليل النتائج
91.....	الاستنتاجات
92.....	مناقشة النتائج بالفرضيات
94.....	الاقتراحات و التوصيات
95.....	خلاصة عامة
96.....	قائمة المراجع

الملاحق

التعريف بالبحث

1- مقدمة :

تبرز قضية الوعي الصحي وإكسابه ونشره ، كأحد الأولويات والأهداف الرئيسية للتربية الصحية في هذا العصر، في زمن يتعرض فيه الفرد الإنساني إلى مخاطر صحية وبيئية متزايدة ، تتسع وتتزايد بازدياد تسارع عجلة التقدم التقني والصناعي ، الأمر الذي جعل الكثير من دول العالم تركز جهودها للتغلب على هذه المشكلات بحلول عدة ، يأتي في مقدمتها المناهج الدراسية، والمحتوى الصحي الذي تشتمل عليه وضرورة تحسينه وتطويره ليكون قادرا على إيصال الرسالة الصحية لهؤلاء الأفراد ، وإكسابهم الوعي الصحي اللازم لمواجهة هذه المشكلات (الأحمدي، 2003).

ومما لا شك فيه أن الصحة و حسن النمو و اللياقة البدنية تساهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة في نمو العقل للفرد وفي تكامل شخصيته وفي نجاحه في الحياة و تقرر الحكمة اليونانية الشهيرة " العقل السليم في الجسم السليم " قاعدة صحية عامة نلمسها في حياتنا. إذ أن مصدر سعادة الإنسان تكمن في سلامة العقل و الجسم معا، فالصحة هي حالة كون الفرد سليما من الناحية البدنية و العقلية و الإجتماعية و ليست مجرد خلو جسمية من المرض و العاهة.

فمن الضروري الاهتمام بغرس الثقافة الغذائية في نفس الطفل بصورة غير مباشرة من خلال القدوة والتشجيع المستمر وتقديم المواقف السلوكية الموجهة. والمجال الغذائي في السنوات الأخيرة قد زاد الاهتمام به على المستوى العالمي والقومي وذلك نظراً لقلّة الوعي الغذائي السليم وبالتالي فإن نسبة الأفراد الذين قد يعانون من سوء التغذية ليس بالقليل .

عليه تطرقنا من خلال دراستنا إلى دور النشاط الرياضي المدرسي في نشر ثقافة الوعي الصحي لدى تلاميذ المتوسط. (آخرون، 2012)

كما يتضمن البحث بايين؛ باب خاص بالجانب النظري و الثاني بالجانب التطبيقي. فالباب الأول تم يتضمن فصلين، فالأول خاص بالنشاط الرياضي المدرسي ، أما الفصل الثاني تحت عنوان ثقافة الوعي الصحي. أما الباب الثاني هو الآخر قسمناه إلى فصلين، أي في الفصل الأول خاص بمنهجية البحث والإجراءات الميدانية ، والفصل الثاني خاص بتحليل ومناقشة النتائج.

2 - المشكلة :

أن مفهوم التنقيف والوعي الصحي يعني تنقيف الأفراد وإثارة وعيهم لغرض تغيير سلوكهم وعاداتهم خاصة في حالة انتشار الأمراض داخل المجتمع، وكذلك غرس العادات والتقاليد الاجتماعية التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطوره مثل ممارسة الرياضة والتغذية الصحية والعادات القوامية السليمة، أن مسألة اللعب في الوعي الصحي والنجاح في تأسيسه لدى الأفراد له علاقة وثيقة بتشكيل جانب أهم من جوانب شخصيتهم، ولهذا فإن هذه المسألة يجب أن تلقى عناية مخطط لها ومقصودة شأن في ذلك شأن العملية التعليمية النظامية في أي مستوى دراسي. (آخرون، 2012، صفحة 940).

وتعتبر التربية البدنية والرياضية إحدى المواد الرئيسية المدرجة ضمن البرنامج الدراسي في التعليم المتوسط ، لأنها تتميز بكونها تمد التلاميذ بمهارات و خبرات حركية و لها دور كبير في عملية التوافق العضلي ، العصبي و تنمية التنسيق بين مختلف أجهزة الجسم و يحدث بينهم التفاعل ليكتسبوا الكثير من الصفات التربوية ، و يكون الهدف الأساسي هو تنمية الصفات الخلقية ، كما تعتبر مادة التربية البدنية و الرياضية من المواد التربوية التي أصبحت تحتل مكانة مهمة في مستويات التعليم ، و ذلك لأهميتها من حيث الجانب الصحي ، البدني النفسي والاجتماعي فهي تساعد في ترسيخ ثقافة الوعي الصحي ، فالنشاط الرياضي المدرسي يحدث احتياط و إيجابي من الناحية الصحية الجسمية و النفسية و الغذائية و من هذا يمكننا طرح التساؤل العام:

- هل للنشاط الرياضي المدرسي دور في نشر الوعي الصحي لدى تلاميذ المتوسط؟

- التساؤلات الفرعية:

- ❖ هل للنشاط الرياضي المدرسي دور في نشر ثقافة الصحة الجسمية لدى تلاميذ المتوسط ؟
- ❖ هل النشاط الرياضي المدرسي دور في نشر ثقافة الصحة النفسية لدى تلاميذ المتوسط ؟
- ❖ هل النشاط الرياضي المدرسي دور في نشر ثقافة الصحة الغذائية لدى تلاميذ المتوسط ؟

3- أهداف البحث :

- إبراز دور النشاط الرياضي المدرسي في نشر ثقافة الوعي الصحي لدى تلاميذ المتوسط .

- الأهداف الفرعية:

- ❖ إبراز دور النشاط الرياضي المدرسي في نشر ثقافة الصحة الجسمية لدى تلاميذ المتوسط .
- ❖ إبراز دور النشاط الرياضي المدرسي في نشر ثقافة الصحة النفسية لدى تلاميذ المتوسط .
- ❖ إبراز دور النشاط الرياضي المدرسي في نشر ثقافة الصحة الغذائية لدى تلاميذ المتوسط .

4- الفرضية العامة :

- للنشاط الرياضي المدرسي دور في نشر ثقافة الوعي الصحي لدى تلاميذ المتوسط .

- الفرضيات الفرعية :

- 1- للنشاط الرياضي المدرسي دور في نشر ثقافة الصحة الجسمية لدى تلاميذ المتوسط .
- 2- للنشاط الرياضي المدرسي دور في نشر ثقافة الصحة النفسية لدى تلاميذ المتوسط .
- 3- للنشاط الرياضي المدرسي دور في نشر ثقافة الصحة الغذائية لدى تلاميذ المتوسط .

5- مصطلحات البحث:

- الوعي الصحي

- لغة : التفهيم و التوضيح

-إصطلاحا : السلوك الإيجابي والذي يؤثر إيجابيا على الصحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته. (آخرون، 2012، صفحة 941)

- **النشاط الرياضي المدرسي:** هو ميدان من ميادين التربية والتربية الرياضية خصوصا، ويعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بمهارات وخبرات حركية، تؤدي الى توجيه نموه البدني و النفسي والاجتماعي والخلقي، الوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع. (حسين، 1990)

6- الدراسات السابقة والمثابفة :

6-1 عرض الدراسات:

6-1-1 دراسة هبار خدة 2016 : دور النشاط الرياضي المدرسي في الرفع من اللياقة الصحية لدى تلاميذ الأقسام النهائية.

هدفت الدراسة الى التعرف على مدى إسهام النشاط الرياضي المدرسي في غرس مبادئ وأسس الوعي الصحي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي .

- المنهج : قاما الطالبان الباحثان باستخدام المنهج الوصفي التحليلي

- العينة: طبقت الأداة على عينة قوامها 80 تلميذ من الأقسام النهائية.

- أدوات الدراسة: عن طريق بناء استبيانين كل منهما مكون من ثلاث محاور و هي

الصحة الجسمية و النفسية و الصحة الغذائية .

- الوسائل الإحصائية: استخدام التكرارات والنسب المئوية و معامل ارتباط بيرسون ، المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل حسن المطابقة كا2.

- نتائج الدراسة: أظهرت النتائج المتوصل إليها ان :

- للنشاط الرياضي المدرسي دور هام و فعال في ترسيخ أسس الوعي بالصحة الجسمية و النفسية و الغذائية لدى تلامذتنا و بنسب معتبرة .

وفي الأخير يوصي الباحثان بضرورة تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاطات كما يقترح الطالبان الباحثان ادراج مقاييس حول التربية الصحية في الثانويات و التي من شأنها الرفع من مستوى وعيهم الصحي.

6-1-2 دراسة (قريقة، خضري، 2017) : دور ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية بعض الأبعاد التربوية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (09-12) سنة.

تهدف الدراسة إلى معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية البعد الاجتماعي و النفسي لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

- المنهج : استخدام المنهج الوصفي .

- العينة: طبقت الأداة على عينة قوامها 80 تلميذ من الأقسام النهائية.

- أدوات الدراسة: عن طريق بناء استبيانين كل منهما مكون من ثلاث محاور و هي الصحة الجسمية و النفسية و الصحة الغذائية .

- الوسائل الإحصائية: استخدام التكرارات والنسب المئوية و معامل ارتباط بيرسون ، المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل حسن المطابقة كا2.

- نتائج الدراسة:

- أن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور كبير في تنمية البعد الاجتماعي و النفسي لتلاميذ الطور الابتدائي (9-12) .

- أن للنشاط البدني الرياضي التربوي يعمل على تطوير التنشئة الاجتماعية وتحقيق الصحة النفسية للأطفال.

6 - 1 - 3 دراسة (شنوف خالد ،واخرون . 2018). تأثير برنامج حركي في تحقيق الثقافة الغذائية لطفل ما قبل المدرسة.

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج حركي مقترح في تحقيق الثقافة الغذائية عند طفل ما قبل المدرسة .

- المنهج: تم استخدام المنهج التجريبي.

- العينة: اطفال الروضة (4-6) سنة.

- ادوات الدراسة : - مقياس الثقافة الغذائية للأطفال.

- برنامج الأنشطة الحركية المقترحة.

- نتائج الدراسة:

- البرنامج المقترح للأنشطة الحركية المستخدمة في الدراسة تؤثر تأثيراً إيجابياً وفعالاً في تنمية الثقافة الغذائية) التربية الغذائية .

- التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بوضع برامج للثقافة الغذائية تبدأ بمرحلة رياض الأطفال حتى نهاية مرحلة التعليم الثانوي.

- ضرورة الاهتمام باستخدام الحركة لأطفال الروضة لإكسابهم نواحي ثقافية ومعرفية وتربوية كطريقة جذابة وشيقة يستطيع الأطفال التعلم من خلالها..

6 - 1 - 4 دراسة (عماد صالح واخرون.2012): مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية و جامعة القدس.

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيرات الجامعة، والجنس، والكلية، والمعدل التراكمي لدى الطلبة.

- المنهج: تم استخدام المنهج الوصفي.

- العينة: أجريت الدراسة على عينة قوامها (800) طالبا وطالبة وذلك بواقع (500) طالبا وطالبة من جامعة النجاح الوطنية و (300) طالبا وطالبة من جامعة القدس،

- ادوات الدراسة: استبيان قياس الوعي الصحي والتي تكونت من (32) فقرة .

- نتائج الدراسة:

- ان مستوى الوعي الصحي العام لدى افراد العينة كان متوسطا ، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (.80. 64%).

- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة ولصالح جامعة القدس، والكلية لصالح الكليات العلمية، ومتغير الجنس ولصالح الطالبات، وكذلك لمتغير المعدل التراكمي ولصالح المعدل الأعلى.

- التوصيات:

ضرورة عقد ورشات عمل حول تنمية الوعي الصحي للطلبة والاهتمام بالوعي الصحي لطلبة الجامعة في المساقات ذات العلاقة مثل الرياضة والصحة والتربية الصحية والصحة العامة.

6-2- التعليق على الدراسات :

من خلال الإطلاع على الدراسات المشابهة و تحليل ما تناولته من مواضيع، تمكنا من التوصل إلى أوجه التشابه و الإختلاف فيما بينها من جهة و الدراسة الحالية من جهة أخرى إذ اتفقت أغلب الدراسات على أن :

- تزويد حقل التربية و الرياضة بمصدر علمي جديد .

- معرفة مدى تأثير الحصة التفعيل العملي .

أما نقاط الإختلاف بحثنا فهي :

-عينات البحث العشوائية .

-التركيز على جانب واحد من باقي الجوانب.

6-3- نقد الدراسات:

من خلال ما تم عرضه من الدراسات السابقة ،ان جل الدراسات عالجت الجانب الثقافي للتغذية وبعض الجوانب الاجتماعية مثل دراسة (شنوف خالد ،واخرون . 2018)، دراسة (قريقة، خضري، 2017). إلا دراسة (هبار، خدة ،2016)التي درست متغيرات الدراسة الحالية الا ان عينة الدراسة كانت مع تلاميذ الثانوية ،اما هذه الدراسة فكانت مع تلاميذ مرحلة المتوسط التي تعتبر مرحلة مهمة جدا من حيث الجانب النفسي و الجسمي و كذا جانب التغذية .

خلاصة:

لقد تضمن التعريف بالبحث و طرح الإشكالية و الفرضيات التي تخص عنوان البحث دور حصة التربية البدنية والرياضية في نشر الوعي الصحي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط لها دور كبير في المشوار الدراسي.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

النشاط الرياضي المدرسي

مدخل إلى الباب الأول

في ظل قيامنا بهذا البحث تحت عنوان دور النشاط الرياضي المدرسي في نشر الوعي الصحي لدي تلاميذ مرحلة المتوسط، ويعد الإشكالية، الأهداف و الفرضيات التي يجب الوصول إليها وشرح بعض المصطلحات سوف نقوم في هذا الباب بعرض الجانب النظري من البحث و المتمثل في فصلين كل فصل يدرس جانب من جوانب البحث والمتمثلة في الفصل الأول تحت عنوان النشاط الرياضي المدرسي ، الفصل الثاني تحت عنوان الوعي الصحي.

تمهيد :

لقد أصبح من المسلم به أن التربية البدنية جزء لا يتأخر من التربية العامة والخاصة، إن ممارسة الأنشطة الرياضية و اقتحامها في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم و تهدي النفس لتكوين جيل قوي واعي مستعدة مصاعب الحياة و متطلباتها، فمرحلة المراهقة و بحساسيتها تلعب دورا في حياة الطفل، بتكوين معرفي صحيح أي نخرج بطفل ثم فرد سليم، و هذا الأخير يحتاج إلى رعية خاصة من طرف المؤطرين خلال نشاطاتهم البيداغوجية، ملزمون بمراعاة كل الجوانب خاصة بما فيها الجانب الصحي المعرفي.

إهتم الإنسان ومنذ القديم بجسمه وصحته ولياقته، كما تعرف عبر كفاءته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكالاً اجتماعية كاللعب والتمارين البدنية، التدريب البدني، الرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة الجانبية النافعة لها على النواحي النفسية الاجتماعية العقلية، المعرفية، الحركية، المهارية، الجمالية والفنية، وهذه الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا متكاملًا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطار ثقافي وتربوي بحيث تعتبر التربية البدنية والرياضية في التتويج العصري لفوائد هذه الأنشطة، التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي على المستوى الوطني وهذا ما سيكون محور دراستنا هذا الفصل الذي سنتناول فيه أبرز الجوانب المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي المدرسي

1- ماهية النشاط البدني الرياضي المدرسي :

1 - 1. تعريف النشاط

هو وسيلة تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية. (الخولي م.، 1990)

2 - 1- تعريف النشاط البدني

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتريص في مقابل الكسل والوهن والخمول، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء بيرز "LARSEN" الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى. (الخولي أ.، أسعى بناء برامج التربية البدنية و الرياضية، 2001)

31. تعريف النشاط البدني الرياضي المدرسي :

يعتبر النشاط البدني المدرسي الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني.

ويعرف "مات فيف" { بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط إنما من أجل النشاط في حد ذاته

وتضيف "كوسولا" { أن التنافس سمة أساسية تضي على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً وذلك لأن النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة التنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة.

وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ قديماً أو حديثاً والنشاط الرياضي يعتمد أساساً على الطاقة البدنية للممارس في شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب (الخولي أ.، الرياضة و المجتمع، 1996)

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، واتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون ممن معين يوظف منا تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي فقط إلا أنه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى ألا وهي نفسية واجتماعية، العقلية والمعرفية، الحركية والمعرفية، الحركية و المهارية وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا ومتكامل (منصور، 1971)

2- أنواع النشاط البدني الرياضي المدرسي :

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط والتربية الرياضية، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين، ومن بين أنواع هذا النشاط السباحة، ألعاب القوى. رمي الرمح، رمي القرص، دفع الجلة، سباق السرعة، أما النشاط الأخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط وهو ما يسعى بنشاط الفرق ومن أمثلته: كرة سلة، كرة يد، كرة طائرة فرق التتابع في السباحة والجري، ورياضة الهوكي.

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها

1 . 2، ألعاب هادئة

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادي ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم

2 . 2. ألعاب بسيطة: ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد تتمثل في شكل

أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال (زكي، 1965)

3 . 2 . ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا.

إذن بما أن المنافسة يشترط فيها توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز.

وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاحق للتربية البدنية، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية ومحققا نفس أصدائها وينقسم بدوره إلى نشاط داخلي ونشاط خارجي

3- خصائص النشاط البدني الرياضي التربوي:

يتميز النشاط البدني الرياضي التربوي بعدة خصائص متنوعة منها:

✓ النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي وهو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع

✓ خلال النشاط البدني الرياضي التربوي بلعب البدن وحركاته الدور الأسامي

✓ أصبحت الصورة التي يتم بها النشاط هو تدريب ثم تنافه.

✓ يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية وأركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من

المتطلبات والأعباء البدنية، يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.

✓ لا يوجد رأي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح

أو الفشل بصورة واضحة ومباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غير من المشاهدين، الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحياة، كما أنه يحتوي على

مزايا عديدة ومفيدة تساعد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حتى يستطيع إخراج العبء الداخلي والاستراحة من عدة حالات في ذهنه (الخالق، 1982)

4- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي التربوي:

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط والرياضي بتعددتها نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة النشاط الرياضي بصورة مباشرة وغير مباشرة وتتمثل هذه الدوافع فيما يلي:

1.4 - الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي المدرسي :

تتلخص في ما يلي:

- ✓ الإحساس بالرضا، والإشباع كنتيجة للنشاط البدني الرياضي.
- ✓ - المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية
- ✓ - الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها والتي تتطلب المزيد من الشجاعة الرياضية وما يرتبط بخبرات الفعالية المتعددة نستخلص مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ماء

2.4 - الدوافع غير المباشرة للنشاط البدني الرياضي التربوي:

ومن أهم الدوافع غير المباشرة للنشاط البدني الرياضي ما يلي

- ✓ محاولة اكتساب اللياقة البدنية والصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .
- ✓ ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدراته في عمله ويرفع من مستوى

انتاجه في العمل والإحساس بضرورة النشاط البدني والرياضي

5- الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي

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

1 - 5 - الأسس البيولوجية:

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي (رحمة، 1998)

2 - 5 - الأسس النفسية:

في كل الصفات الخلقية والإرادية والمعرفية الشخصية الفرد ودوافعه وانفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال الملوك. كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى المساعدة في الإعداد الجيد والمناسب والتدريب الحركي المناسب،

3 - 5. الأسس الاجتماعية:

ويقصد بها العمل الجماعي، التعاون، الألفة، الاهتمام بأداء الآخرين ويمكن لهذه الصفات تميمتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة (علاوي، 1994)

1 - 6 - النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ

إذا أردنا أن يكون الفرد سليما وقويا في بنيته، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن يعمل على استغلال أوقات الفراغ وتحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع ومفيد تتعكس فوائده على كل أفراد المجتمع.

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

وهكذا يساهم النشاط البدني الرياضي وحسن استغلال وقت الفراغ وحل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول والمخدرات، كان سبب إدمانهم عدم الاستغلال المفيد لوقت الفراغ

2 - 6 - النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن:

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية وصدق، ويكون في حالة تو عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول من حيث تكاني العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل: الثقافة، السن، الجن، كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحكمة، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية وتطوير القدرة، وبالتالي تطوير التفكير والذكاء العام وهذا يعني بوضوح عام أن النشاط يساهم في إنعاش الذهن واستخدامه استخداما أكثر فائدة وتأثير، بالإضافة إلى ألوان الأنشطة الرياضية ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط بل يصاحبا اكتساب من الكثير المعلومات والمعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة (الخولي أ.، الرياضة و المجتمع، 1996، صفحة 42)

3 - 6. النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير:

إن للأداء الرياضي جانبين، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أداءها وتحديد غرضها ومسارها " القوة، السرعة، الاتجاه " وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية، جانب آخر علي وهو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد، وصاغها عقليا على ضوء اقتضاره المسبق للعلاقات الكائنة بين الموساد الطلعة وهو ما يسمى بالإيقاع الفكري

و المؤكد أن التفكير المسبق للحركة وعدي ومدة صياغة العقل وإبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه، فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق ناجح لأغراضه وأهدافه والعكس صحيح، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه ويتبين الأثر به، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير 46 النشاط البدني الرياضي لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة:

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية والبيئة الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة، والتخلص من حدة التوتر العصبي، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يمارسه أو يتراخى تبعا من قبضة التوتر الذي يشد أعصابه، ويرى " RYDON " أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها

عن طريق النشاط البدني وأن الملاعب والمساحات والشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه ويطرح القلق جانبا ويشعر بالثقة النابعة من قلبه (الخولي أ.، الرياضة و المجتمع، 1996، صفحة 43)

5 - 6- النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية:

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد لنطاق العضلات البارزة والمنافسة المستعصية، والفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها ويتحكم فيها ويتغلب فيها ويصوغها في خدمة الآخرين، والنشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعدهم على التكيف الاجتماعي وإثراء العلاقات الاجتماعية والروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب، بل في مجال الحياة وداخل المجتمع

6 - 6- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة وتحسينها:

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان وحتى المجهودات البدنية الاعتيادية في محدودة ومتكررة، وهذا جعلها تفقد الإنسان مرونته وحساسيته وقدرته على مقاومة الأمراض مثل السمنة ويشتكي من أمراض لم يكن يشتكي منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية، الجهاز العصبي، الأمراض النفسية، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال، ولكنة وقف حائرا أمام الكثير منها والراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط والحركة إلى حياة الكسل والخمول، مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني وبالتالي عدم القدرة على

النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات (بقلي، 2010-2011)

7- أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي

اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب، والألعاب والتمرينات البدنية والتدريب الرياضي، والرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي فحسب، وإنما تعرف على الآثار الايجابية النافعة لها الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية - المعرفية، والجوانب الحركية المهارية، والجوانب الجمالية الفنية، وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطارات ثقافية وتربوية، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره، وكانت التربية البدنية والرياضية في الترويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والتي اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا، ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي، ما ذكر سقراط مفكرة الإغريق وأبو الفيلسفة عندما كتب: " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي " كما ذكر المؤلف شيلر في رسالته " جماليات التربية " إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب "، ويعتقد المفكر ريد أن التربية البدنية تمدنا بتهديب الرادة ويقول: " إنه لا يأسف على الوقت المخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه"، ويذكر المربي الألماني جون موتن أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيق انجازها وتوضيح وظائفها ومجالات اهتمامها وهي تتفق ببداية مع أهداف تربية وتنشئة وإعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة متكاملة وشاملة، وفي ما يلي نذكر بعض أهداف النشاط البدني الرياضي المدرسي

1 - 8- أهداف النشاط البدني الرياضي المدرسي من الناحية البدنية:

وتتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة، السرعة، المرونة، والقدرة العضلية. فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية والنفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة.

2 - 8- أهداف النشاط البدني الرياضي المدرسي من الناحية النفسية

الاجتماعية: إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو والإعداد البدني وإنما يمتد ليشمل الصفات البدنية والخلفية والإدارية، فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها التطور الطبيعي للفرد ولا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره والإبداع فيه، ولا يتحقق ذلك دون دراسة وتشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي

كما تساهم التربية البدنية والرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة وقوية، وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة

فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخا وعونا موجهها وتنمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عضوا في الجماعة.

فالتربية البدنية تعتبر مجالاً للوثام المدني، فهي تنمي روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية وتعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد ومجموعة واحدة أو بين مجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

3 - 8 - أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية الخلقية:

إن النشاط البدني الرياضي يعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة الابتدائية بالتوجه السلمي البراز الطاقات الإبداعية الخلاقة، وذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة في ضل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة، وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصفة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الأساسية.

فالتربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلقى وتكوين الشخصية وإظهار الصفات كالشجاعة والصرامة، التعاون، الطاعة وحب النظام (الخولى أ.، طالب الكفاءة التربوية، 1980)

4-8 - أهداف النشاط البدني الرياضي المدرسي في المرحلة المتوسطة :

✓ غرس العادات الصحية القومية السليمة للوقاية من العادات الخاطئة. .

✓ تنمية الصفات البدنية والمهارات الطبيعية لتحقيق مستوى اللياقة البدنية العامة .

✓ اكتساب التوافق الأولي للمهارات الحركية .

✓ اكتساب القدرات الفردية الخاصة وتوجيهها ورعايتها-

✓ إشباع الميول والاحتياجات في إطار من التوجيه السليم (الكاشف، 2004)

9- درس التربية البدنية والرياضية:

1 - 9 - تعريف درس التربية البدنية والرياضية

بعد درس التربية البدنية والرياضية " هو ذلك النشاط الحركي الذي يقدم للتلاميذ في وقت محدد، له مكان في الجدول المدرسي أثناء اليوم الدراسي ويجبر التلاميذ على حضوره إلا من أعفي بسبب يستوجب (حسن، 2002)

2 - 9 - درس التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية:

يقول " قنديل " إن مناهج التربية الرياضية للمدرسة الابتدائية تعتبر أساس البناء الرياضي للدولة، لأن هذه المرحلة هي أنسب فترة لتعليم المهارات الحركية فكلما تعلم التلميذ اللعبة المناسبة لاستعداداته مبكراً، كلما كانت فرصة أكبر في إتقانها والنبوغ فيها، كما أن مناهج المرحلتين الإعدادية والثانوية تخطط بالنسبة لمستوى تلاميذ المدرسة الابتدائية وقدراتهم ومهارتهم الحركية

وإذا أعيننا بالتربية الرياضية في المرحلة الابتدائية أمكننا أن نضع الأساس السليم لتعويد التلميذ على ممارسة النشاط الرياضي في بقية مراحل التعليم فيما بعد، ومناهج التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية شامل لجميع سنوات الدراسة في هذه المرحلة ولا بد من تقسيم المناهج العامة في المرحلة الابتدائية حسب الخطة العامة لهذه المرحلة وفق لما يلي:

أ. درس التربية الرياضية

ب- النشاط الداخلي

ت- النشاط الخارجي (حمصي، 2013)

10- مناهج التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي:

1 - 10 - مناهج السنة الأولى والثانية:

ويشمل

✓ الدرس المترابط .

✓ القصة الحركية.

✓ الدرس الحر (الاستكشافي)

2 - 10- منهاج السنة الثالثة:

✓ التمرينات التقليدية أو التمثيلية باستخدام الأدوات الصغيرة. .

✓ الألعاب التمهيدية أو البدنية لخدمة الألعاب الكبيرة.

✓ المسابقات والتتابعات لخدمة ألعاب القوى

✓ جمباز الألعاب والموانع لخدمة الجمباز.

ويقسم المنهاج إلى ثلاثة دروس أسبوعيا للصفين الأول والثاني ودرسين للصف الثالث وما بعده، ويقسم الدرس العادي إلى عدة أجزاء مقدمة، تمرينات عرضية، نشاط تعليمي وتطبيقي، ختام

3 - 10- بالنسبة للصفين الرابع والخامس:

تمرينات عرضية لرفع مستوى اللياقة البدنية

نشاط تعليمية ويشمل الجمباز (الأوضاع الأساسية، حركات أرضية، القفز)، ألعاب القوى (جري، عدو)، المبادئ الأساسية للألعاب الجماعية (لا يقل عن لعبتين) طائرة، سلة، يد وقدام

ب- الأهداف في المجال الحركي (بدني - مهاري):

✓ التدريب على التمرينات لاكتساب اللياقة البدنية الشامة

✓ التعليم والتدريب على كيفية استخدام الأدوات تعليم وتدريب التلاميذ على المهارات المختلفة لكل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية طبقا لمتطلبات الأداء في كل مهارة مثال على ذلك عند تعليم مهارات كرة اليد يتراجع الهدف الحركي لأحد الخبرات الحقيقية التالية:

- تمرير الكرة على الأرض والتقاطها من الوقوف ومن الحركة
- تنطيط الكرة مع الجري، تعليم تنطيط الكرة مرة واحد والجري ثلاث خطوات والتمرير
- تعليم التصويب على الهدف من خارج الدائرة من الوقوف ثم الجري في الزوايا العليا

والسفلى . .

- أداء المهارات الحركية في صورتها التنافسية.
- تدريب التلاميذ على طرق القياس المختلفة سواء للاختبارات البدنية أو المهارية .
التدريب على تكوين الأشكال التنظيمية بسرعة ونظام (غضيان، 1988)
- التنمية البدنية والحركية حيث تبدأ برامجها منذ فترة الطفولة لتنشيط الحركة الأساسية وتنمية أنماطها الشائعة والتي تتمثل في المشي والجري والوثب، فاللعب هو عملهم حين يضعون أساسا لسنواتهم القادمة، فبداخلهم دافع يجب أن يعبروا عنه ولا يمكن كبتة، والطبيعة دفعت الأطفال إلى النشاط والحركة لأنه عنصر أساسي الضمان نموهم أقصى نمو وتطورهم أقصى تطور ممكن، ومادام الأطفال لديهم هذا النشاط غير المحدود وهذا الدافع للحركة والرغبة في اللعب فلا بد أن تستغل ذلك بتربيتهم عن طريق الحركة

ج- الأهداف في المجال الانفعالي

- الإخلاص في العمل وبذل أقصى جهد، واحترام المنافسة الشريفة.
- احترام القوانين والطاعة والامتثال للقرارات في أثناء المنافسة)
- الثقة بالنفس أثناء أداء المهارات ذات مستوى الصعوبة المرتفع.

كفريق لإحراز النصر . . التعود على الأمانة في اللعب وتعود الصدق والإخلاص في العمل عندما يكلف التلميذ

بأداء عمل معين ويتحمل مسؤولية إنجازة.

احترام حقوق الغير وتقدير أعمالهم حينما يكون العمل عن طريق الأدوار لابد أن يعطي كل تلميذ الفرصة لزميله ليؤدي فيها دوره (ريان، 1996)

د- الأهداف في المجال الصحي :

- ممارسة الحياة السليمة

- تنمية القوة الجسمية و صفات المرونة و الرشاقة لرفع مستوى الكفاءة البدنية في كافة

الظروف

- العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ

12- برنامج نموذجي للنشاط البدني الرياضي المدرسي في المتوسطة

إن تخطيط وضع برنامج نموذجي للنشاط البدني والرياضي يجب أن يراعى فيه الطلاب الضعيف والطلاب المتأخر في النمو والتأكد من الأوضاع الضرورية المتخذة لمساعدة هؤلاء التلاميذ.

فهو إذن برنامج محوره التلميذ مع تركيز انتباه على بقية التلاميذ الذي أعد البرنامج من أجلهم، ومن خلال كل الخطوات تكون الفكرة السائد بين التلاميذ والمعلم والمدير والعلاقات الإنسائية في الصاحبة الاعتبار الأول وعن طريق الإدراك النموذجي يكون الآخرين هم مفتاح المنهاج أو البرنامج النموذجي المحتوى ألعاب ذات تنظيم للألعاب الكبرى : حركات الرشاقة مثل الجمباز .

تنمية الصفات الحركية والبدنية والنفسية. جدول رقم (ب) : يبين محتوى برنامج النشاط البدني والرياضي لتربوي للطور الابتدائي.

خلاصة:

من خلال ما درسناه في الفصل الأول يتجلى لنا المفهوم الصحيح للنشاط البدني الرياضي و كذا يتبين مدى أهمية المادة في النظام التربوي لطور الابتدائي ومدى منافعها في تربية الطفل تربية شاملة ومتكاملة وتوظيف جميع طاقاته النفسية، البدنية، ووعيه و كيفية التحكم

في انفعالاته، وهذا ما يجعل من النشاط البدني الرياضي، ذلك الجزء الذي لا يتجزأ من التربية العامة لها عدو أسس وأهداف تساهم في تتميتها تحاول الوصول إلى تحقيقها

الفصل الثاني

الوعي الصحي

تمهيد

بالنظر إلى التربية الصحية بمفهومها المعاصر والذي يهدف إلى الارتقاء بصحة الإنسان ومساعدة الأفراد على اتخاذ القرارات ، وتعلم المهارات الضرورية من أجل نجاحها في الحياة، وتشجعهم على تحمل مسؤولية صحتهم في المستقبل والارتقاء بصحة الإنسان.

و التربية الصحية عملية تهدف إلى التصدي لمعالجة بعض المشكلات والأمراض الصحية الناتجة عن نقص الوعي الصحي للشباب، وانتشار السلوكيات الخاطئة التي تؤدي ، إلى الكثير من الأمراض وانتقال العدوى بين فئات المجتمع وذلك عن طريق إكسابهم مجموعة من الخبرات اللازمة و التأثير في معلوماتهم واتجاهاتهم وممارساتهم فيما يتعلق بالصحة تأثيرا إيجابيا وبذلك تنمية مستوى الوعي لديه في جميع مجالاته (البيئة ، الصحة الشخصية التغذية الح).

ونظرا لدور التربية الصحية في التنمية و الحث على السلوك الصحي للأفراد عامة و التلاميذ خاصة ، فإننا سنحاول في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم التربية الصحية و مبادئها و علاقة التربية الصحية بالتربية الرياضية وكذلك الوعي الصحي و عناصره ، و طرق التربية الصحية التي تعمل على رفع المستوى الصحي

1. التربية الصحية:

وبالنظر إلى التربية الصحية بمفهومها المعاصر والذي يناق إلى الارتقاء بصحة الإنسان و مساعدة النشئ على اتخاذ القرارات، وتعلم المهارات الضرورية من أجل نجاحها في الحياة كأفراد ناجحين ومستقلين، وتشجيعهم على تحمل مسؤولية صحتهم في المستقبل والارتقاء بصحة الإنسان -

1 . 1 تعريف الصحة

قام العديد من العلماء والتربويين يوضع عدد من التعاريف للصحة ومنها ما يلي :
وقد عرفها العالم نيومان : "حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم التي تنتج عن تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها. (آخرون ا.، 2001)

- كما يعرف وينسلون الصحة على أنها : علم وفن منع المرض، وترقية الصحة وكفاءتها
(آخرون ق.، 2002)

- وعرفتها منظمة الصحة العالمية بأنها حالة من السعادة واكتمال المعافاة والسلامة البدنية والعقلية والاجتماعية وليست فقط مجرد خلو الجسم من الامراض والعلل والعاهاات والعجز."
(الرازحي، 2002)

- وعرفت منال الجبر (2004) الصحة بأنحاء الشعور والاستمتاع بصحة جيدة للفرد من الناحية الجسمانية والاجتماعية والنفسية، وليس فقط مجرد خلو الجسم من الأمراض بما يكفل للفرد العمل بشكل طبيعي لأعضاء جسمه، والاستمرار في الحياة بحماس وتصميم.

- وعرف السبول (2005) الصحة بأنها: "خلو الجسم والعقل والنفس من أي علل أو أمراض أو عجز وتوازن الجساد مع العوامل الضارة التي يتعرض لها ومدى تكيفه معها.

2 - 1 . تعريف التربية الصحية:

قام الكثير من علماء التربية بتعريف التربية الصحية. فقد عرفها (سلامة: 1997) عرفها بأنها جزء هام من التربية العامة ولا تقتصر رسالتها على أن يعيش الفرد في بيئة تانكم الحياة الحادية، بل يتعدى ذلك إلى إكساب الأفراد تفهما وتقديرا أفضل للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع، والاستفادة منها على أكمل وجه، وكذلك تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والإرشادات الصحية المتعلقة بصحتهم ، بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم الصحية، والعمل على تعديل، وتطوير سلوكهم الصحي، لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية . (سحر جبر فضة 2012 ، ص 13)

ويعتبر (المزاهرة، 2000) التربية الصحية بانها عملية تهدف إلى التالي لمعالجة بعض المشكلات والأمراض الصحية الناتجة عن نقص الوعي الصحي للتلاميذ وانتشار السلوكيات الخاطئة التي تؤدي إلى الكثير من الأمراض وانتقال العدوى بين فئات المجتمع .

ويرى (إسماعيل، 2000) أن التربية الصحية هي: عملية تقوم على مبادئ عملية تستخدم فرص التعليم المخططة بغية تمكين الأشخاص الذين يعملون أفراد أو جماعات من اتخاذ القرارات عن علم بشأن المسائل المتعلقة بالصحة العامة للوقاية من الأمراض المعادية والمنقولة بصفة خاصة ، والتصرف وفقا لهذه القرارات.

وتعرف الجبر (2004) التربية الصحية بأنحاء المعلومات والمهارات والاتجاهات والسلوكيات التي تمس احتياجات واهتمامات الأفراد وتمكنهم من ممارسة السلوك الصحي السليم، وتؤثر تأثيرا مباشرا إيجابيا على سلوكهم واتجاهاتهم نحو القضايا والمشكلات الصحية ويعرفها (أبوازيدة 2006 أنها عملية يتم من خلالها تنمية الوعي الصحي والتي تتضمن إكساب أو تعديل مجموعة من المعارف والاتجاهات والمهارات بقصد إحداث أثر إيجابي في حياة الإنسان خلال ممارسته للحياة اليومية (ابوزيادة، 2006)

3 - 1 . أهمية برامج التربية الصحية

هدف البرامج الصحية إلى التعرف على الحالة الصحية اللتان مياذ و معالجة ما يصيبهم من الخرافات بدنية ، نفسية وتهيئة الجو المناسب والبيئة السليمة التمؤهم الياداتي و الذهني و العاطفي ومتابعة ذلك النمو، والعمل على توعيتهم صحيا و غرس العادات الصحية فيه وتطير أهمية البرامج الصحية في الآتي: - يشكل التلاميذ مجموعة تقترب من (% 15) من مجموعة سكان المجتمع ولهذا كانت العناية بالصحة المدرسية يعتبر العناية بصحة المجتمع كله في أجياله المتابعة يعتبر التلاميذ في السن المدرسي اليوم هم رجال العادل والعناية بهم ويصحتهم معناه إيجاد أجيال قوية سليمة تساهم بنصيبها كاملا في الإنتاج وفي تنمية المجتمع ورفاهيته

التقاء التلاميذ في المدرسة يعرضهم إلى مخاطر الأمراض المعدية وقد يحمل التلميذ. العدوى من زمالته إلى منزله مما يؤدي إلى انتشار العدوى في المجتمع، ومن ناحية أخرى تعتبر المدرسة مركز إشعاع لمكافحة الأمراض المعدية في المجتمع الذي يحيط تها.

- كلما كان الإنسان متمتعا بصحة جيدة كلما كان قادرا على التعلم واكتساب المعلومات و الخبرات التعليمية التي تعيشها له المدرسة عملا بمبدأ العقل السليم في الجسم السليم. التربية الصحية في المدرسة تساعد التلاميذ على اكتساب السلوك الصحي السليم وقد يساعد هذا على التأثير الطيب في أسرهم الحالية والمستقبلية عندما يكبرون ويصبحون أباء وأمهات (محمد، 2009)

4 - 1 أهداف التربية الصحية :

لكي نتفهم أهداف التربية الصحية يجب أن تلم بأهداف التحية والتي يمكن تصنيفها

إلى ثلاثة أهداف رئيسة :

1/ توفير بيئة سليمة صحية.

2/ إتاحة الوسائل والموارد والخدمات الضرورية للمحافظة على صحة الفرد .

حث الأفراد على السلوك الصحي الواعي والذكي والمسؤول الأمان ورفي صحتهم.

- تخطيط مجموعة من الخبرات التعليمية تتضمن معارف و حقائق ومفاهيم صحية تؤدي إلى إكساب التلاميذ السلوكيات الصحية السلمية.

- إكساب التلاميذ السلوكيات والمهارات الصحية وتغير السلوكيات والمهارات المفترض أن تكون ضارة بالصحة، وتنمية صحية سليمة تجاه القضايا الصحية ذات الصلة بالفرد والمجتمع، والعمل على نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع التحمل المسئولية اتجاه أنفسهم.

- توفير الخبرات للتلاميذ بقضاء تحقيق النمو الشامل لحم، وإكسابهم الأنماط السلوكية الصحية التي تساعدهم في المحافظة على صحتهم، وصحة المجتمع الذي يعيشون فيه

- إكساب الأفراد بعض السلوكيات والمهارات الصحية لضمان صحة الأفراد والمجتمع، وتكوين اتجاهات صحية سليمة تجاه القضايا الصحية المتعلقة بالفرد والمجتمع.

5 - 1 . ميادين التربية الصحية

إن التربية الصحية ليس لهما فترة زمنية أو مكان، بل تمتد إلى كل مكان وزمان، حيث أنها عملية مستمرة في حياة الفرد، كما أنها لا تقتصر على مؤسسة بعينها، وإنما هي عملية مشتركة لكل المؤسسات، وتهدف إلى بناء الفرد المتكامل بدنيا ونفسيا واجتماعيا، وهناك عدد من المجالات والميادين للتربية الصحية، لكل منها فرص تربوية ولو أمكن استغلالها بالشكل الأفضل يمكن تحقيق أهداف التربية الصحية وهي كالتالي :

1 - 5 - 1 . التربية الصحية الشخصية

تتعلق بنوعية الفرد بأهمية الصحة، والنظافة ، والنوم، والعمل، والراحة، ومزاولة النشاط الرياضي، إذ يجب على الفرد أن يحرص على نظافة جسمه باستمرار ، وتناول

الأغذية المفيدة، والابتعاد عن التدخين، وأخذ الوقت للالتزام للراحة خاصة ساحات التوم الضرورية، ولكي يحافظ القرد على صحته حلية أن:

- يتجنب كل ما يعرضه للمرض

- يبادر في اكتشاف ما يصيبه من أعراض وأمراض ويسرع بعلاجها.

2 - 5 - 1 . التربية الصحية في المنزل :

الأسرة تؤدي دورا مهما حين تقوم بمسئوليتها نحو أبنائها، حيث تترك لديهم عادات صحية سليمة مثل أن يكتسب هؤلاء الوعي بما يسند إليهم هذه العادات من حقائق ومعلومات طبية. فالأسرة في البيئة التي تتعهد الطفل بالتربية وعليها يقع العبء الأكبر في عملية التنشئة، فهي تكسبه العادات والاتجاهات الصحية في مرحلة الطفولة، وفي المنزل تنتهي الفرص التي عن طريقها يتعود الطفل ممارسة ومزاولة العادات الصحية المختلفة، نتيجة لما يراه من الوالدين والكبار .

3 - 5 - 1 . التربية الصحية في المجتمع

للمجتمع دورا هاما في تعزيز وحماية الصحية، إذ عليه أن يعمل على حماية البيئة و نشر مفاهيم السلوك الإيجابي وشارية العادات السلبيه الضارة بالصحة في المجتمع، وبتيح العديد من الفرص للتربية الصحية لافراد مثل النصائح والإرشادات التي يقدمها القائمون على المعاملات الصحية والبرامج التي تنظمها الهيئات المسؤولة عن توجيه الأفراد مثل وسائل الإعلام ومكاتب الصحة ودور رعاية الأمومة والطفولة . (العالمية، 2001)

4 - 5 - 1 . التربية الصحية في المدرسة

تعد المدرسة مؤسسة اجتماعية أنشأها المجتمع بقصد تحقيق أهدافه، وهي إحدى المؤسسات المسؤولة عن التوجيه الصحي، فهي تكمل عمل الأسرة وتؤكد العادات الصحية المكتسبة، فالمدرسة يمكنها العمل على تحقيق التربية الصحية السليمة للتلاميذ لوجود بعض العوامل مثل:

- تستقبل المدرسة تلاميذها في سن التنشئة مما يمكنها من غرس العادات الصحية لديهم.
- يقضي التلاميذ معظم وقتهم في المدرسة لذا تعد عاملا مؤثرا في اتجاهاتهم وسلوكياتهم،
وقاد اتفقت هيئة الصحة العالمية ومنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم و الثقافة باعتبار
الأولى المنظمة المهتمة بالشؤون الصحية، والثانية المنظمة المختصة بشؤون التربية على أن
التربية الصحية في المدارس تعتبر جزء هام من التربية العامة، وتعتبر وسيلة
حيوية تقدمها المدرسة للعداد هنا المشكلات الصحية، الإصابة بالأمراض المعدية والمزمنة،
وسوء التغذية، وأمراض الفم والأسنان

6 - 1 . علاقة التربية الصحية بالتربية الرياضية : فالت علاقة التربية الصحية بالتربية
الرياضية غير واضحة المعالم لفترة طويلة، ثم أخذت تلاح العلاقة تتضح شيئا فشيئا لدى
بعض رجال التربية إلا أننا في نفس الوقت غير واضحة لدى البعض الآخر ويرى بهاء
الدين ابراهيم سلامة أن الكثير يعتقد أن ميدان التربية الرياضية يؤهل الفرد للعمل في مجال
التربية الصحية، ويعتقد آخرون أن التربية الرياضية والتربية الصحية برنامجان متحالفان ،
لأنهما يعبران عن شيء واحد وهو ضرورة الاهتمام بتربية الأفراد، ويمكن القول أنه في حالة
الإعداد الصحيح المدرسي التربية البدنية الرياضية في الكليات المختلفة ، وضمان أن يعمل
في ممارسة تتوافر فيها جميع الإمكانيات والمنشآت الرياضية

وفي حالة اقتناع مدير المدرسة بأهمية رسالة التربية الرياضية في إعداد التثيم، في هذه
الحالة يستطيع مدارس التربية الرياضية القيام بدور هام جدا في نشر الوعي الصحي وتعليم
السلوك الصحي السليم من خلال درس التربية الرياضية والأنشطة المختلفة التي تتم في
المدرسة، وخاصة إذا كان هذا المدرس يتمتع بصحة جيدة ولديه من المهارات الحركية ما
يمكنه من القيام برسالته .

وإذا حاولنا ترجمة تلك العلاقة بين التربية الصحية والتربية البدنية بصورة صحيحة ومنطقية في مجال المدرسة ، كانت هناك بعض الاشتراطات الضرورية التي يجب أن تتوفر في المدرسة كأساسي همام البناء تلاف العلاقة على أسس صحيحة في النقاط التالية:

يجب أن تخضع المباني المدرسية الاشتراطات الصحية في عمليات الإنشاء با من حيث اتساع حجرات الدراسية و مناسبتها لعدد التلاميذ داخل الفصل، وأن تكون وسائل التهوية والاستحمام كافية سواء تمت بطريقة طبيعية أو صناعية وضرورة توافر مصادر المياه النقية وطريقة جمع القمامة وتصريف الفضالات وتوافر المساحات الخضراء والمقالات داخل فناء المدرسة وغيرهما من الاشتراطات.

- ضرورة أن يخضع البرنامج الدراسي الجدول الدراسي المقررات الدراسية للاشتراطات الصحية بمعنى أن يراعى البرنامج التوازن المطلوب بين عدد ساعات الدراسية اليومية وفترات اللعب و مزاوله النشاط الرياضي وفقا للاحتياجات كل مرحلة عمرية. في (محمد، 2009، صفحة 19)

2. الوعي :

1.2 تعريف الوعي

أ- لغة :

جاء في منتدى اللغة والإعلام " تعريف الوعي كما يلي:

وعي قبله وتدبره وحفظه. (المنجد في اللغة و الإعلام، 2002)

الوعي (مصدر): العقل الظاهر أو الشعور الظاهر.

وجاء في "لسان العرب" لابن منظور تعريف الوعي كما يلي (منظور، 2000)وعي: الوعي

حفل القلب الشيء، وعلى الشيء والحديث به به و با وأعادة: حفله وفهمه وقبله ، فهو واع

وقارن أوتي من فلان أبي أحفظ وأفهم...

ب. اصطلاحاً:

والوعي - حسب فاروق مال اس - هو: "اتجاه عقلي انعكاسي يمكن الفرد من الوعي بذاته وبالبيئة المبتلة به بدرجات متفاوتة من الوضوح أو التعقيد، يتضمن وعي الفرد لوظائفه العقلية، والجسمية ووعيه بالأشياء وبالعالم الخارجي"
وقد قسم الوعي إلى قسمين: وعي ذاتي، ووعي تطبيقي.

هذا بخلاف التوعية - التي قد يخلق البعث بينها وبين الوعي - التي هي: "إيجاد الوعي وإكسابه للأفراد والجماعات، لحملهم على الاقتناع بفكرة معينة أو رأي معين، واتخاذ منهج سلوكي معين بقصد تحقيق نتائج يضاف إليها القائم بالتوعية" وقد استخدمت الماركسية مصطلح الوعي التطبيقي الإشارة إلى إدراك الفرد لذاته، ولصالح طبقاته الاجتماعية (آخرون م،، 1992)

2 - 2 درجة الوعي:

في الحالة العادية درجة وضوح، وبيان الوعي متغيرة للغاية ، فهي مستوى الحذر من الرفيع إلى الأدنى، وتستقلع التمييز بينهم كالتالي :

أ. الوعي الواضح المتأمل: والذي يتطلب بعض الجهاز للتركيز . ب. الوعي العفوي: الذي يتعلق بالأحلام، والذي لا يتطلب أي جهاد.

الوعي الباطني (وعي غامض): الذي يسمح بتصرفات أوتوماتيكية في الحياة اليومية واللاشعور .

3.2 . أنواع الوعي :

ينبغي أن نميز أيضاً بين الوعي الاجتماعي، والوعي التطبيقي والوعي السياسي كالتالي :

1.3.2 . الوعي الاجتماعي :

فالوعي الاجتماعي وعي عام يشتمل على إحاطة أفراد المجتمع بمجمل القضايا الاجتماعية والسياسية والاقتصادية وحتى العلمية التي لها دخل في حياتهم، ومن ثم يندرج تحت الوعي الاجتماعي أنواع من الوعي السياسي، والوعي الأخلاقي، الوعي الديني، الوعي الصحي ... والوعي بالطبيعة.

2.3.2. الوعي الطبقي

أما الوعي العليقي فهو إدراك أفراد جماعة ما لموقعهم الطبقي، وموقع جماعتهم الطبقي، بين مختلف الجماعات الاجتماعية الأخرى، وإدراكهم لمصالحهم التطبيقية ومناخ جماعتهم التطبيقية ولسبل تحقيق تلاق المصالح و مما تها-

وعندما ينظم أفراد المجتمع أنفسهم في أحزاب أو تنظيمات معينة يمارسون نشاطا سياسيا لتحقيق أهداف جماعتهم ضمن تلاح التنظيمات، فهذا العمل يتطلب وعيا سياسيا.

ويعتبر "بيير فون غير ولاس" أن الوعي السياسي "برز كمعرفة للفرد، للخطر المهدد للبناء الاجتماعي الذي هو عضو فيه، وهذا الخطر قد يكون داخليا أو خارجيا، إلا أنه في الغالب يكون داخليا وخارجيا في آن واحد"

وقد يكون الوعي السياسي أحيانا على أشكال ودرجات متنوعة: وعي حزني مشارك في الصراعات الداخلية، ووعي بالوحدة الإجمالية للبناء الاجتماعي في مواجهة البتي الاجتماعية الأخرى وهو ما يعرف بالوعي الوطني، قالوعي الوطني والوعي الحزبي وجهان للوعي السياسي.

3. الوعي الصحي:

والوعي لغة يعني الحفظ والتعلم فوعي الحديث يعنيه وعيا أبي يحفظه، وأذن واعية أي مدركة وصاغية .

كما يقصد به: "عملية إدراك الفرد الذات، وإدراك الظروف الصحة العامة للمجتمع . كما يعني: "جانب من الصحة العامة التي يتعامل مع المشاركة المتضمنة، والفعالة للأفراد في حل مشكلاتهم الصحية. (مخلوف، 1991)

1.3 عناصر الوعي الصحي

تعددت الآراء حول عناصر الوعي الصحي، ولكنها جميع اعتمادات في تحاله بالها لهذه العناصر على ما ينبغي أن يكنسية الفرد، وهو: " قدر من المفاهيم والمعلومات و المهارات والاتجاهات والسلوكيات التي يحتاجها الفرد التي تتعلق بالجوانب الجسدية، والنفسية والجنسية، حيث تمكنه من ممارسة السلوك الصحي السليم

كما تتمثل عناصر الوعي الصحي في :

- الصحة الشخصية وأجهزة الجسم.

- العادية .

- الوقاية من المرض

- صحة الفم والأسنان -

- التدخين والعقاقير

- اللياقة الياء نية.

- التلوث وصحة الإنسان

- تنمية الحواس

وقد تضمنت هذه العناصر الأولية ما يلي :

- الصحة الشخصية: وتشمل (معرفة أحيرة مختلفة، المظهر الشخصي، كيفية المحافظة

على

أجهزة الجسم، الموازنة بين أوقات النوم والساحة وال اراحة).

- التغذية: وتشمل (العادات الغذائية الحسنة، أم ارض سوء التغذية مناسبة الغذاء للعمر).
- صحة الفم والأسنان : وتشمل (المحافظة على الأسنان واللثة).
- التدخين والعقاقير : تشمل (الامراض التي يسببها التدخين، آثار التدخين على المجتمع سوء استخدام العقاقير).
- اللياقة البدنية : تشمل (ممارسة التمرينات الرياضية).
- التلوث وصحة الأسنان: تشمل (عوادم السيارات والحوادث والإشعاعات).
- تنمية الحواس: تشمل (المحافظة على الحواس الخمسة).

2.3 أهمية الوعي الصحي :

الوعي الصحي أهمية كبيرة في حياة الفرد والجماعة على حد سواء، وذلك لأن المجتمع القوي الصحيح يتكون من أفراد أقوياء وأصحاء، وتزداد أهمية الوعي الصحي في هذا العصر بالذات بحكم ازدياد الكثافة السكانية في معظم المجتمعات، وانتشار التلوث البيئي من جراء انتشار المصانع والبواخر وزيادة عدد السيارات وما إليها من آليات التي تلوث البيئة بما تخرجه من المعادن ومن المواد والمخلفات السامة، وهناك نوع جديد من التلوث هو التلوث الناتج عن الضوضاء، لذلك يتعين أن يلعب الوعي الصحي دورا كبيرا في الوقاية من الإصابة بالأمراض، ولا سيما الخطير منها كالسرطان وما إليه.

ويتطلب التقدم الهائل الذي يحدث في مجال العلوم الطبية وأساليب الوقاية والعلاج أن يزداد وعي الناس الصحي وإمامهم بالإمكانيات والخدمات التي توفرها الدولة مشكورة لهم في الحالات الطبية، فالوعي الصحي يؤدي إلى

حماية الناس من الإصابة بالأمراض المختلفة، بل يؤدي إلى تمتعهم بالصحة الجيدة عقليا وجسمها، ولا يخفي ما لهذا من أثر طيب في توفير ما قد ينفق من المال العام على علاج الأمراض ومكافحة الأوبئة.

وهو ما يسمى بالتكلفة - وهي الجانب الاقتصادي الأول، والتكلفة تتمثل في تكاليف تظلم الوقاية والدواء والعلاج، وارتباط ذلك بالمثل التنظيمي الذي تقدم من خلاله سبل الوقاية والرعاية والعلاج، والنظر إلى الإنفاق على الرعاية الصحية باعتبارها نوعا من الاستها الا ان المطلوب، لم يعاد صحيحا، لأن تكلفة الرعاية الصحية إذا قورنت بالخسائر الاقتصادية الناجمة عن حدوث المرض، وما يترتب عليه من عجز أو وفاة، وبالتالي تفقد قوى منتجة في المجتمع ،، توضح حقيقة أن الصحة استثمار الانتاج، وأن الخدمات الصحية ذات عائد اقتصادي بدعم التنمية ويحقق أهدافها، وهو ما يمثل الجانب الاقتصادي الثاني أبي العائله - وهو ما تحققه الرعاية الصحية من رفع مستوى الصحة للفرد والمجتمع، وبالتالي يقلل الخسائر الناجمة عن العجز، والوفاة بسبب المرض (منصور، 1997)

وعليه - وبناءا على ما سبق ذكره - فإن تمتع الفرد بالصحة الجيدة يجعله أقدر على الإنتاج، وتؤدي وفرة الإنتاج إلى الرخاء الاقتصادي والرفاهية الاجتماعية.

ومن هذا المنطلق فإن ما ينفق على برامج التوعية الصحية يعنير من قبيل الاستثمار الاقتصادي الجيد، ذلك لأنه على قدر ما ينفق المجتمع من المال العام على برامج التوعية ووسائل نشر الوعي الصحي، على قدر ما يرتاد ذلك عليه على شكل ثروة بشرية ثمينة وغالية يناط بما أعباء الإنتاج ومسؤولية الخدمات في المجتمع.

وللوعي الصحي جوانب متعددة تشمل كل حياة الإنسان لقاء ومراهقا وشابا وكهلا وشيخا. (عبد الرحمان العيسوي : د. نت ، جس ينبغي أن تشمل عملية التوعية الصحية جميع مجالات الحياة، فلا تقتصر على جانب واحد دون غيره، فيتعين أن يوفرها المنزل، وهنا تقع على الأم بالذات مسؤولية كبرى في غرس القيم والآداب الصحية في أبنائها، وتعودهم على السلوك الصحي وعلى الالتزام بالنظافة الشخصية والعامة، ويتعين أن تحرص المدرسة على أداء رسالتها في نشر الوعي الصحي بين حطاما بحيث يشيون على العادات الصحية الجيدة.

وبالمثل فإن لكل من الجامعة والمؤسسات الإعلامية ومؤسسات العمل، والإنتاج دورا رئيسيا في بث الوعي الصحي وغرسه وترسيخه وتأصيله في نفوس أبناء المجتمع، بل أن المجتمع برمته مطالب بأن يسهم في نشر الوعي الصحي، وتدريب الناس على الالتزام بالقواعد الصحية السليمة، ومن هنا فإن رسالة الوعي الصحي لا يمكن إلقاء مسؤوليتها كلية على المؤسسات الطبية في المجتمع وحملها، إذ لا بد من تضافر جميع القوى وتعاونها في هذه المهمة الخطيرة .

وإذا كنا نؤمن بتضافر القوى وتعاونها، فإن مؤدى ذلا أن وسائل التثقيف الصحي لا بد أن تتسم بالعمق وبالشمول، ذلك لأننا إذا اقتصرنا على جانب واحال، فإن ما تقيمه المدرسة في هذا الصدد منلا يهدمة البيت.

ومن هنا فإن وسائل نشر الوعي الصحي، وتأصيله لا يمكن أن يقتصر على مجرد وسيلة بعينها كإصدار نشرة طبية أو وضع ملصقة، أو إذاعة برنامج، وإنما لا بد وأن تشمل كالات إلى جانب القدوة الحسنة، والمثال الطيب الذي يقتاهى به.

3.3 طرق وأساليب التربية الصحية التي تعمل على رفع الوعي الصحي لدى الطلاب :

من العوامل الأساسية التي ترفع المستوى الصحي في أي مجتمع اهتمام المسؤولين فيه بالتربية الصحية ونشر الوعي الصحي بين المواطنين، ويعتماد تقدم المستوى الصحي في أي مجتمع من المجتمعات إلى حد كبير على تعاون المواطنين، إذ يجب أن يشعروا أن المحافظة على صحتهم هي مسؤولياتهم قبل أن تكون مسؤولية حكوماتهم، فرفع المستوى الصحي يساعد على تقدم الدولة.

وهناك طرق ووسائل يمكن لها إحداث تغيير في الاتجاهات الصحية لدى التلاميذ من بينها:

- التعزيز اللفظي: ويحدث ذلك عندما يكافيء المعلم أحد التلاميذ حينما يعبر عن اتجاه مرغوب فيه مما يؤدي إلى تأصيل هذا الاتجاه

- إدخال عامل القلق والخوف: ففي بعض الحالات يمكن أن يؤدي إثارة القلق في نفوس التلامية إلى تغيير اتجاهاتهم. - التزود بمعلومات جديدة، وذلك عن طريق تزويد التاميا بمعلومات جديدة تتعلق بموقفهم من شيء معين يمكن أن يسهم في تعديل اتجاهات إزاء هذا الشيء

- وجود القدوة والمثل: وجود القدوة وتسرب الأمثال من جانب معلمهم، يمكن أن يسهم في إكساب الصغار اتجاهات مرغوب فيها.

- الممارسة : الممارسة و الاشتراك في عمل ما يمكن أن يغير في الاتحاد. (الدين، 2000)

4.3 ملفات الشخص الواعي

إن الشخص الواعي صحيا هو الشخص الذي لديه القدرة على:

1.4.3 التفكير الناقد وحل المشكلة -

فالفرد الواعي صحيا هو شخص يفكر تفكيرا ناقابها، وحل المشكلة التي يحددها ويوجهها بشكل ابتكاري في مستويات متعددة بالي من المستوى الشختي انتماء إلى المستور العامي

2.4.3 المسؤولية والإنتاج

فالفرد الواعي صحيا هو: مواطن مسؤول ومنتج، و ما را واجباته لضمان وصولها إلى مجتمعه اغلي حتى يجعله أكثر صحة وأمنا، وعلى ذلك فهو شخت تجنب السلوكيات التي تقف أمام تحديار الصحة والأمان لنفسه والآخرين، ويطبق المبادئ التنظيمية والديمقراطية الله ماجي مع الآخرين للحفاظ على الصحة الشخصية والأسرية والمجتمعية والعمل على تحسينها.

3 - 4 - 3 التعليم الموجه ذاتيا :

فالفرد الواعي صحيا هو: شخص متعلم بطريقة ذاتيه ، والمادية القادرة على القيادة في تعزيز الصحة، ولاية الأساس المعرفي للوقاية من الأم ارض، وهو شخص لديه قدرة عالية على

القراءة والكتابة و المهارات العاد بادة، والقدرة على تطبيق المعلومات الصحية كأولوية في حياته الشخصية .

4 - 4 - 3 . الاتصال بفاعلية : فالفرد الواعي صحيا هو : شخص له القدرة على الاتصال بفاعلية، فهو ينظم وينقل معتقداته وأفكاره، ويوفر مناخا مناسباً لفهم الآخرين والاعتناء بكم، والاستماع إليهم، وتقدير سلوكيات معززة ومشجعة لهم للتعبير عن أنفسهم.

خلاصة :

التربية الصحية و الوعي الصحي يعتبران الوسيلة الفعالة ، و الأداة الرئيسية في تحسين مستوى صحة المجتمع الأعمى من مجالات الصحة العامة و أحد فروعها الرئيسية ، جمال في تغيير العادات و المفاهيم و الاتحامات و الممارسات الصحية ، دون أن ننسى الحال في الاسمى شما الا وهو تحقيق السعادة للمجتمع عن طريق تحريان الناس للعمل على تحسين أحوالهم من جميع النواحي و تحقيق السلامة البدنية و النفسية و العقلية و الاجتماعية.

ولذا يتعين على أن تحرص المدارس التربوية التقادم رسالتها في نشر الوعي الصحي بين التلاميذ لترسيخ العادات الصحية لأنها تلعب دورا فعالا في بث الوعي الصحي و غرسه و تعويدهم على السلوم الصحي و على الالتزام بالنظافة العامة و الشخصية وهذا في كونها المؤسسة الاجتماعية الثانية بعد الاسرة وذلان ممكن عن طريق أوجه الأنشطة المقدمة للتأمين في المنهاج المدرسي و بالتالي تتسمية و تطوير الوعي الصحي .

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الاول

منهجية البحث و الإجراءات

الميدانية

تمهيد :

إن الحصول على نتائج دقيقة لدراسة ما لا يقتصر فقط على الدراسة النظرية و إنما يتطلب إجراءات ميدانية من أجل التحقق من الفرضيات البحث ، لهذا فالباحث مطالب بالإختبار الدقيق للمنهج العلمي الملائم و الأدوات المناسبة لجمع المعلومات ، وكذلك الإستخدام السليم و الصحيح للوسائل الإحصائية من أجل الوصول إلى النتائج ذات دلالة ودقة ، وذلك بغرض دفع البحث العلمي إلى التقدم لذا ينبغي علينا تحديد وتوضيح منهج الدراسة و إجراءاتها الميدانية .

1- منهج البحث :

نظرا لطبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته إعتدنا على المنهج الوصفي المسيحي حيث يقوم على دراسة الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها و تحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (شفيق، 1985)

2- مجتمع وعينة البحث :

عينة البحث : أجريت الدراسة على 55 تلميذ من متوسطة عبد القادر بن سالم بنكمارية ولاية مستغانم ،وقد تم إختيار العينة عشوائيا ، قسم الإستبيان على قسمين من أقسام السنة الرابعة المتوسط .

3- مجالات البحث :

- **المجال البشري** : أجريت الدراسة على تلاميذ متوسطة بن سالم عبد القادر بنكمارية وبأخذ عينة عشوائية منهم تشمل على 55 تلميذ كلهم يمارسون الأنشطة البدنية الرياضية .

- **المجال المكاني** : لقد تمت دراستنا من ناحية الجانب النظري بمكتبة معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس بالإضافة إلى المكتبة المركزية بمتغانم ، أما من ناحية الجانب التطبيقي قمنا بتوزيع الإستبيان البحث في متوسطة بن سالم عبد القادر بولاية مستغانم .

- **المجال الزمني** : هو الوقت المخصص لإجراء الدراسة الأساسية وذلك في موسم 2018-2019 و كانت بتاريخ 2019/02/06 - 2019/05/25 .

4 - متغيرات البحث :

المتغير المستقل :

النشاط الرياضي المدرسي.

المتغير التابع :

ثقافة الوعي الصحي لدى تلاميذ المتوسط.

5 - أدوات البحث :

قمنا في بحثنا هذا باستخدام أداة الدراسة للباحثان (خدة، 2016) باعتبارها الأمثل و
لأنجح التي تتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، والفرضيات التي وضعناها ويتكون
الإستبيان من ثلاثة محاور يحتوي على 34 سؤال .
- وصف المقياس:

جدول رقم (01) يمثل محاور أداة الدراسة

الرقم	المحاور	الفقرات
01	الصحة الجسمية	01 - 12
02	الصحة النفسية	13 - 22
03	الصحة الغذائية	23 - 34
	المقياس ككل	34

6 - الأسس العلمية لأداة الدراسة:

أ - صدق المحكمين: بعد إعداد أداة في شكلها الأولى عرضت على الأساتذة
المحكمين و بناء على ملاحظاتهم العلمية عدلت صياغة بعض العبارات إلا أن أصبحت
في صورتها النهائية حيث وضعت عبارات مناسبة بشكل يتصف بالوضوح ولا يحتاج إلى
تفسير أو شرح، و بهذا كله تعتبر الاستبيان صادقة و أنه يمكن تطبيقها على عينة من
المجتمع الأصلي، و بعد التغير و تعديل في بعض الأسئلة بشكل يسهل فهمها دون أي
تأويل أو تعقيد، تم توزيع هذا الاستبيان على تلاميذ من الطور المتوسط بولاية مستغانم
قصد تأكيد ثبات و صدق الاستبيان إلى أن تم إعدادها بشكل نهائي.

ب- معامل ثبات وصدق الأداة:

جدول رقم (02): يمثل معامل صدق وثبات المقياس

الرقم	المحاور	معامل الثبات	معامل الصدق
01	الصحة الجسمية	0.93	0.96
02	الصحة النفسية	0.94	0.97
03	الصحة الغذائية	0.91	0.95
04	المقياس ككل	0.81	0.93

تم حساب الصدق والثبات الكلي بحساب معامل الارتباط هذا ما يوضحه الجدول رقم (02) حيث بلغت قيمة الصدق في المحور الأول (الصحة الجسمية) بـ 0.96 أما الثبات فبلغت قيمته 0.93 في حين بلغت قيمة الصدق في المحور الثاني (الصحة النفسية) بـ 0.97 أما الثبات فبلغت قيمته 0.94 وفي المحور الثالث الصحة الغذائية قيمة الصدق 0.95. أما الثبات فبلغت قيمته 0.91، بينما المقياس ككل بلغت قيمة الصدق 0.93 أما الثبات فبلغت قيمته 0.87، وهذا ما يدل على أن معامل الصدق والثبات مرتفعان مما يطمئن الطالب على تطبيقه على العينة.

7 - أدوات الإحصائية :

تم استخدام في هذه الدراسة اختبار حسن المطابقة كأى تربيع و النسبة المئوية كأداة لتعرف على الفروق و الاختلافات ما بين الأرقام المسجلة و سنرمز له (كا2) .
قانون كا2:

$$كا2 = \frac{\text{مج (ت و -ت م)}^2}{\text{ت م}}$$

حيث : مج = مجموع القيم لكل الخلايا .

ت و: التكرار الواقعي.

ت م: التكرار المتوقع.

(ت و -ت م) : مربع إنحراف التكرار الواقعي عن التكرار المتوقع .

النسبة المئوية :

س = عدد التكرارات $\times 100$ / المجموع العام للعينة

خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج وكل دراسة علمية ناجحة و مفيدة لابد لها وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة تتماشى مع موضوع متطلبات البحث و تخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث و المجتمع ومنه فغن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا من البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت و تخلصي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى النتائج والأهداف المنشودة و يعتبر الفصل الطريق المنير والمرشد لإتمام هذا البحث .

الفصل الثاني

تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد

بعد دراستنا للجانب النظري وتحديد منهجية البحث ووسائله نحاول في هذا الفصل الإلمام بمعطيات موضوع البحث، وذلك بالدراسة الميدانية حتى تكون للنتائج المحصل عليها خاضعة للمنهجية العلمية وهذا بتحليل الإستبيان المتمحورة أساسا على الفرضيات التي قمنا بتحديدنا، وكان الغرض من ذلك وضع تمهيد لما سوف يتم التطرق لاحقا حيث يمدنا خصائص بعض العينة بمعطيات تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المحصل عليه بعد جمع كل الإستثمارات الموزعة على التلاميذ وترجمة النتائج المحصل عليها بتفريغها في جداول إحصائية، كما سنقوم بعد المعالجة الإحصائية بإتباع تحليل ومناقشة النتائج حتى نعرف مدى مصداقية .

1.2 عرض وتحليل النتائج:

1.1.2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

"للنشاط الرياضي المدرسي دور في ترسيخ ثقافة الصحة الجسمية لدى تلاميذ المتوسط"

- المحور الأول : الصحة الجسمية

- السؤال الأول : الوقاية خير من العلاج مقولة صائبة .

الغرض: إجابات التلاميذ ورأيهم لمقولة الوقاية خير من العلاج

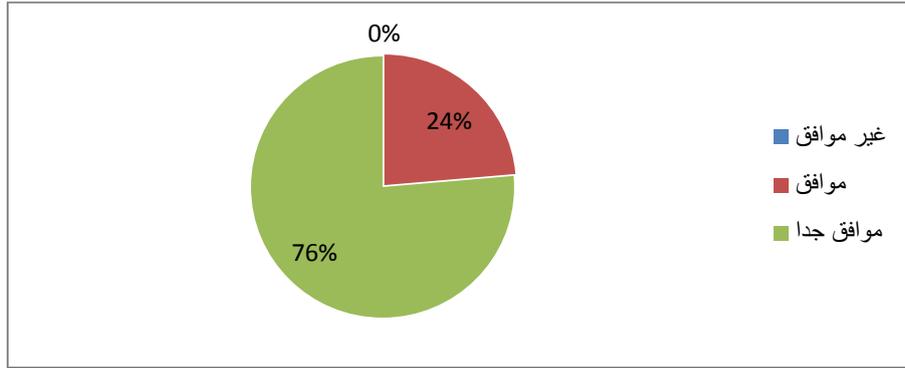
الجدول رقم 03: يبين رأي التلاميذ حول المقولة الوقاية خير من العلاج إذا كانت صائبة أم لا.

السؤال	الإجابات			المجموع	2كا محسوبة	2كا جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
01	غير موافق	موافق	موافق جدا	55	50.44	5.99	02	0.05
التكرارات	00	13	42					
النسبة	0%	23.64%	76.36 %	%100				

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها وجدنا ان نسبة 23.64% من التلاميذ موافقين على المقولة الوقاية خير من العلاج، و بنسبة 76.36% من التلاميذ موافقين جدا على مقولة الوقاية خير من العلاج، ولا يوجد أي تلميذ غير موافق على هذه

المقولة أي نسبة 07% وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبنية في الجدول ، قمنا بحساب ك2 تحصلنا على 50.44 وك2 المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية 2 ، وعليه بعد مقارنتنا نجد ان ك2 المحسوبة أكبر من ك2 الجدولية أي أنه توجد فروق ذات الدلالة إحصائية، ومنه نجد أن غالبية التلاميذ موافقين جدا على أن الوقاية خير من العلاج مقولة صائبة.



الدائرة النسبية رقم 01: تبين رأي التلاميذ حول مقولة الوقاية خير من العلاج صائبة

من خلال الدائرة النسبية رقم (01): نلاحظ أن نسبة كبيرة من التلاميذ على هذه المقولة وتليها نسبة منهم موافقين ولا توجد أي نسبة لغير موافق.

- السؤال الثاني : الإحماء الجيد قبل كل منافسة رياضية يجنب الإصابات.

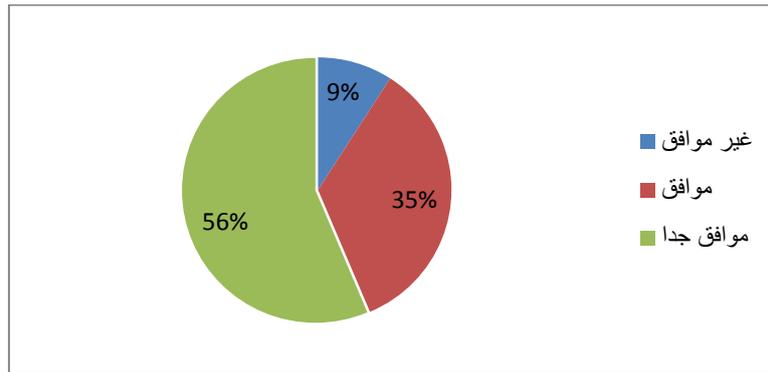
الغرض : معرفة إذ يكون الإحماء الجيد قبل كل منافسة رياضية يجنب الإصابات أو لا؟

الجدول رقم(4): يبين إجابات التلاميذ حول السؤال هل الإحماء الجيد قبل كل منافسة رياضية يجنب الإصابات.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك2 محسوبة	ك2 جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
02	05	19	31	55	18.47	5.99	02	0.05
التكرارات								
النسبة	9.09%	34.55%	56.36%	%100				

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول اعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها وجنا ان نسبة 9.09% من التلاميذ غير موافقين على أن الإحماء الجيد قبل كل المنافسة رياضية يجنب ال إصابات ،ونسبة 34.55% موافقين على أن الإحماء الجيد قبل كل منافسة رياضية يجنب الإصابات ونسبة 56.36% موافقين جدا على أن الإحماء الجيد قبل كل المنافسة رياضية يجنب الإصابات ، وعند مقارنتها لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول، قمنا بحساب ك2 حصلنا على 18.47 وك2 المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية 2، وعليه بعد مقارنتها نجد أن ك2 المحسوبة أكبر من ك2 الجدولية، أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ومنه نجد أن غالبية التلاميذ موافقين جد على أن الإحماء الجيد قبل كل منافسة رياضية يجنب الإصابات .



الدائرة النسبية رقم (2): تبين رأي التلاميذ أن الإحماء الجيد قبل كل منافسة رياضية يجنب الإصابات.

من خلال دائرة النسبية رقم (2) نلاحظ أن نسبة كبيرة من التلاميذ كانوا موافقين جدا على أن الإحماء الجيد يجنب الإصابات، وتليها نسبة منهم موافقين ، ثم نسبة منهم غير موافقين.

- السؤال الثالث: إستعمال الأحذية الرياضية الخاصة بالزملاء عند ممارسة يؤدي إلى إصابات مفصلية.

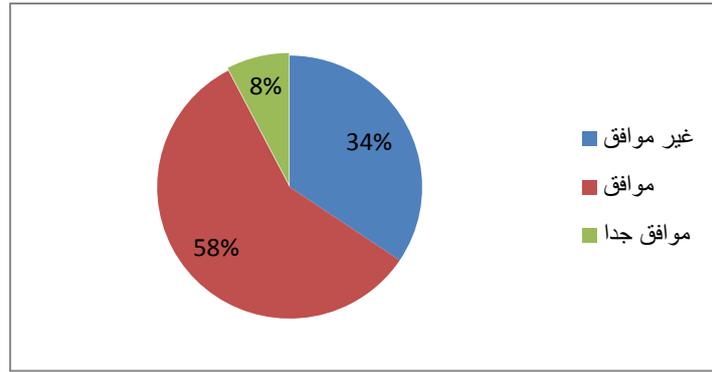
الجدول رقم (05): يبين إجابات التلاميذ حول أن إستعمال الأحذية الرياضية الخاصة بالزملاء عند الممارسة تؤدي إل إصابات مفصلية.

السؤال	الإجابات			المجموع	2ك2 محسوبة	2ك2 جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
03	19	32	04	55	21.41	5.99	02	0.05
التكرارات								
النسبة	34.55%	58.18%	7.7%	100%				

الغرض : معرفة إذ أن إستعمال الأحذية الرياضية الخاصة بالزملاء عند ممارسة تؤدي إلى إصابات مفصلة.

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول الأعلى ، ومن خلال النتائج المحصل عليه وجدنا أن نسبة 34.55% من التلاميذ غير موافقين على أن إستعمال الأحذية الرياضية الخاصة بالزملاء عند الممارسة تؤدي إلى إصابات مفصلية ونسبة 58.18% من التلاميذ موافقين على أن إستعمال الأحذية الرياضية الخاصة بالزملاء عن الممارسة تؤدي إلى إصابات مفصلية في حين ان نسبة 7.27% من التلاميذ غير موافقين على أن إستعمال الأحذية الخاصة بالزملاء عن الممارسة تؤدي على إصابات مفصلية، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول ،قمنا بحساب ك2 تحصلها على 21.41 وك2 المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2 وعليه بعد مقارنتنا نجد أن ك2 المحسوبة أكبر من ك2 الجدولية، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه مجد أن غالبية التلاميذ موافقين على ان إستعمال الأحذية الرياضية الخاصة بالزملاء عند الممارسة تؤدي إلى إصابات مفصلية.



الدائرة النسبية رقم (03) : تبين رأي التلاميذ في أن إستعمال الأحذية الخاصة بالزملاء تؤدي إلى إصابات

من خلال الدائرة النسبية رقم (03) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ موافقين على هذا الرأي (إستعمال الأحذية الخاصة بالزملاء تؤدي إلى إصابات) ثم نليها نسبة غير موفيقين ثم تليها نسبة منهم موفيقين جدا.

السؤال الرابع : سوء أرضية الميادين خاصة بالممارسة الرياضية يؤدي إلى كثرة الإصابات.

الجدول رقم (06): يبين إجابات التلاميذ حول إذا كانت الميادين الخاصة بالممارسة الرياضية سيئة تؤدي إلى كثرة الإصابات.

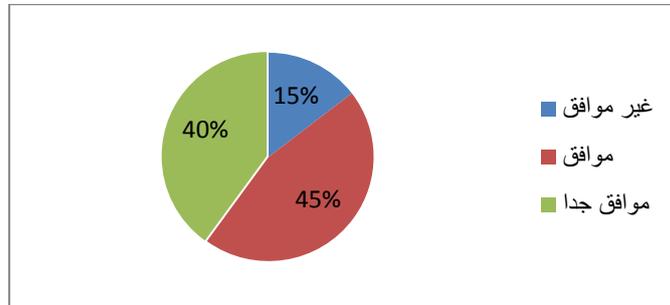
السؤال	الإجابات			المجموع	2ك محسوبة	2كا جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
04	08	25	22	55	8.98	5.99	02	0.05
التكرارات	08	25	22					
النسبة	14.55%	45.45%	40%	100%				

الغرض: معرفة إذا سوء أرضية الميادين الخاصة بالممارسة الرياضية يؤدي إلى كثرة الإصابات.

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها، وجدنا أن نسبة 14.55% من التلاميذ غير موافقين على أن سوء أرضية الميادين الرياضية يؤدي إلى كثرة الإصابات ونسبة 45.45% من التلاميذ موفيقين على أن سوء أرضية الميادين يؤدي إلى كثرة إصابات، في حين ان نسبة 40% موافقين جدا على ان سوء أرضية الميادين الرياضية يؤدي إلى كثرة الإصابات ، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول، قمنا بحساب ك2 وتحصلنا على 8.98 وك2 المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة

حرية2، وعليه بعد مقارنة نجد أن ك2 محسوبة أكبر من ك2 الجدولية ، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نجد غالبية التلاميذ موافقين على أن سوء أرضية الميادين الخاصة بالممارسة الرياضية يؤدي إلى كثرة الإصابات.



دائرة النسبية رقم (04): تبين رأي التلاميذ حول ان سوء أرضية الميادين الرياضية تؤدي إلى كثرة الإصابات.

من خلال الدائرة النسبية رقم (04) نلاحظ ان نسبة كبيرة من التلاميذ موافقين على أن سوء الأرضية الميادين تؤدي إلى فترة الإصابات منهم جدا ثم تليها نسبة منهم غير موافقين.

السؤال الخامس : ليس من ضروري على أي ممارس للرياضة معرفة أنواع الإصابات.

جدول رقم (07): يبين إجابات التلاميذ حول هل من الضروري على أي ممارس للرياضة

معرفة الإصابات

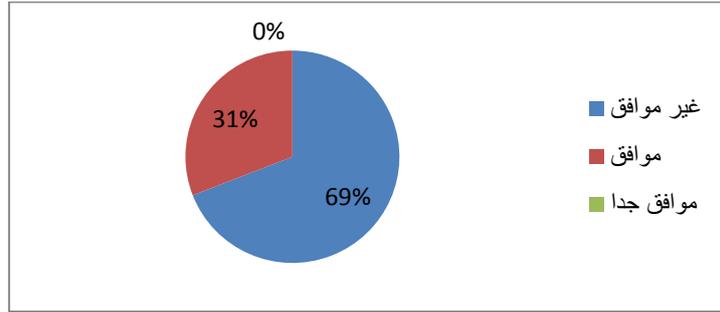
السؤال	الإجابات			المجموع	ك2 محسوبة	ك2 جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
05	38	17	00	55	39.46	5.99	02	0.05
التكرارات								
النسبة	69.09%	30.91%	0%	100%				

الغرض: معرفة إذا يوجد ضرورة على أي ممارس للرياضة معرفة أنواع الإصابات.

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها، وجدنا أن نسبة 69.09% من التلاميذ غير موافقين على ضرورة على أي ممارس للرياضة معرفة أنواع الإصابات. ونسبة 30.91% من التلاميذ موافقين على ضرورة على أي ممارس للرياضة معرفة أنواع الإصابات.، في حين ان نسبة 0% موافقين جدا على ضرورة على أي ممارس للرياضة

معرفة أنواع الإصابات. ، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول، قمنا بحساب ك2 وتحصلنا على 39.46 وك2 المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية2، وعليه بعد مقارنة نجد أن ك2 محسوبة أكبر من ك2 الجدولية ، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نجد غالبية التلاميذ غير موافقين على ضرورة على أي ممارس للرياضة معرفة أنواع الإصابات.



دائرة النسبية رقم (05): تبين رأي التلاميذ حول عدم ضرورة على أي ممارس للرياضة معرفة أنواع الإصابات.

من خلال الدائرة النسبية رقم (05) نلاحظ ان نسبة كبيرة من التلاميذ غير موافقين على ضرورة على أي ممارس للرياضة معرفة أنواع الإصابات ثم تليها نسبة منهم موافقين ولا توجد نسبة لموافقين جدا.

السؤال السادس : الممارسة الرياضة المنتظمة تساهم في حماية الجسم من الأمراض

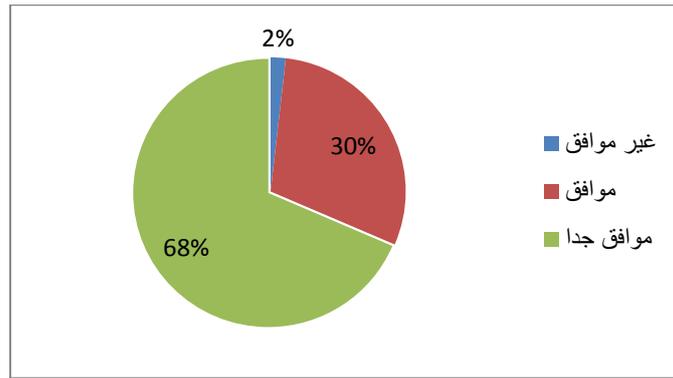
جدول رقم (08): يبين إجابات التلاميذ حول ان الممارسة الرياضة المنتظمة تساهم في حماية الجسم من الأمراض

السؤال	الإجابات			المجموع	ك2 محسوبة	ك2 جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
06	01	16	38	55	37.79	5.99	02	0.05
التكرارات								
النسبة	1.82%	29.9%	69.09%	%100				

الغرض: معرفة إذا الممارسة الرياضة المنتظمة تساهم في حماية الجسم من الأمراض.

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها، وجدنا أن نسبة 1.82% من التلاميذ غير موافقين على أن الممارسة الرياضية المنتظمة تساهم في حماية الجسم من الأمراض ونسبة 29.9% من التلاميذ موافقين على الممارسة الرياضية المنتظمة تساهم في حماية الجسم من الأمراض ، في حين ان نسبة 69.09% موافقين جدا على ان الممارسة الرياضية المنتظمة تساهم في حماية الجسم من الأمراض ، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول، قمنا بحساب ك2 وتحصنا على 37.79 وك2 المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية2، وعليه بعد مقارنة نجد أن ك2 محسوبة أكبر من ك2 الجدولية ، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نجد غالبية التلاميذ موافقين جدا على أن الممارسة الرياضية المنتظمة تساهم في حماية الجسم من الأمراض .



دائرة النسبية رقم (06): تبين رأي التلاميذ حول ان الممارسة الرياضية المنتظمة تساهم في حماية الجسم من الأمراض

من خلال الدائرة النسبية رقم (06) نلاحظ ان نسبة كبيرة من التلاميذ موافقين جدا على أن الممارسة الرياضية المنتظمة تساهم في حماية الجسم من الأمراض ثم تليها نسبة منهم موافقين ثم تليها نسبة غير موافقين.

السؤال السابع : المشي ل 30 دقيقة في اليوم يقي الجسم من أمراض القلب والأوعية

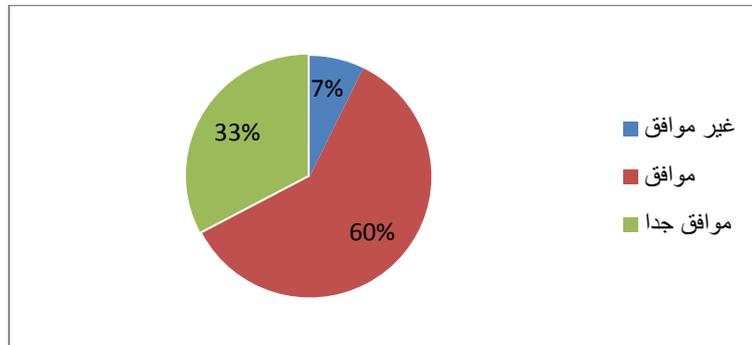
جدول رقم (09): يبين إجابات التلاميذ حول المشي ل 30 دقيقة في اليوم يقي الجسم من أمراض القلب والأوعية

السؤال	الإجابات			المجموع	2 كـ محسوبة	2 كـ جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
07	غير موافق	موافق	موافق جدا	55				
التكرارات	04	33	18		22.95	5.99	02	0.05
النسبة	07.25%	60%	32.73%	%100				

الغرض: معرفة إذا المشي ل 30 دقيقة في اليوم يقي الجسم من أمراض القلب والأوعية

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها، وجدنا أن نسبة 07.25% من التلاميذ غير موافقين على أن المشي ل 30 دقيقة في اليوم يقي الجسم من أمراض القلب والأوعية ونسبة 60% من التلاميذ موافقين على المشي ل 30 دقيقة في اليوم يقي الجسم من أمراض القلب والأوعية ، في حين ان نسبة 32.73% موافقين جدا على ان المشي ل 30 دقيقة في اليوم يقي الجسم من أمراض القلب والأوعية ، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول، قمنا بحساب كـ2 وتحصلنا على 22.95 وكـ2 المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2، وعليه بعد مقارنتنا نجد أن كـ2 محسوبة أكبر من كـ2 الجدولية ، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نجد غالبية التلاميذ موافقين على أن المشي ل 30 دقيقة في اليوم يقي الجسم من أمراض القلب والأوعية .



دائرة النسبية رقم (07): تبين رأي التلاميذ حول ان المشي ل 30 دقيقة في اليوم يقي الجسم من أمراض القلب والأوعية

من خلال الدائرة النسبية رقم (07) نلاحظ ان نسبة كبيرة من التلاميذ موافقين على أن المشي ل 30 دقيقة في اليوم يقي الجسم من أمراض القلب والأوعية ثم تليها نسبة منهم موافقين جدا ثم تليها نسبة غير موافقين.

السؤال الثامن: من خلال قياس القلب قبل و بعد النشاط يتعرف التلاميذ على عمل القلب

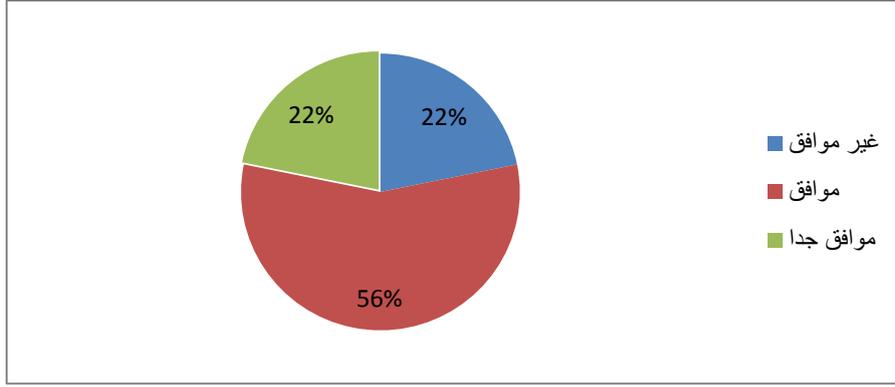
جدول رقم (10): يبين إجابات التلاميذ حول أن قياس القلب قبل و بعد النشاط يتعرف التلاميذ على عمل القلب

السؤال	الإجابات			المجموع	2 كـ محسوبة	2 كـ جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
08	12	31	12	55	13.14	5.99	02	0.05
التكرارات	12	31	12					
النسبة	21.81%	56.36%	21.81%	%100				

الغرض: معرفة إذا من خلال قياس القلب قبل و بعد النشاط يتعرف التلاميذ على عمل القلب

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها، وجدنا أن نسبة 21.81% من التلاميذ غير موافقين على أن من خلال قياس القلب قبل و بعد النشاط يتعرف التلاميذ على عمل القلب ونسبة 56.36% من التلاميذ موافقين على أن المشي ل 30 دقيقة في اليوم يقي الجسم من أمراض القلب والأوعية من خلال قياس القلب قبل و بعد النشاط يتعرف التلاميذ على عمل القلب ، في حين ان نسبة 21.81% موافقين جدا على ان من خلال قياس القلب قبل و بعد النشاط يتعرف التلاميذ على عمل القلب، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول، قمنا بحساب كـ2 وتحصلنا على 13.14 وكـ2 المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2، وعليه بعد مقارنة نجد أن كـ2 محسوبة أكبر من كـ2 الجدولية ، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نجد غالبية التلاميذ موافقين على أن من خلال قياس القلب قبل و بعد النشاط يتعرف التلاميذ على عمل القلب.



دائرة النسبية رقم (08): تبين رأي التلاميذ حول تعرف على عمل القلب من خلال قياس نبضاته قبل و بعد النشاط

من خلال الدائرة النسبية رقم (08) نلاحظ ان نسبة كبيرة من التلاميذ موافقين على أنهم قادرون على تعرف على عمل القلب ثم تليها نسبة منهم غير موافقين ثم تليها نسبة موافقين جدا.

السؤال التاسع : ليس من الضروري على ممارسة النشاط الرياضي المنتظم بإستشارة الطبيب قبل تناول أي دواء

جدول رقم (11): يبين إجابات التلاميذ لضرورة على ممارسة النشاط الرياضي المنتظم بإستشارة الطبيب قبل تناول أي دواء أو لا

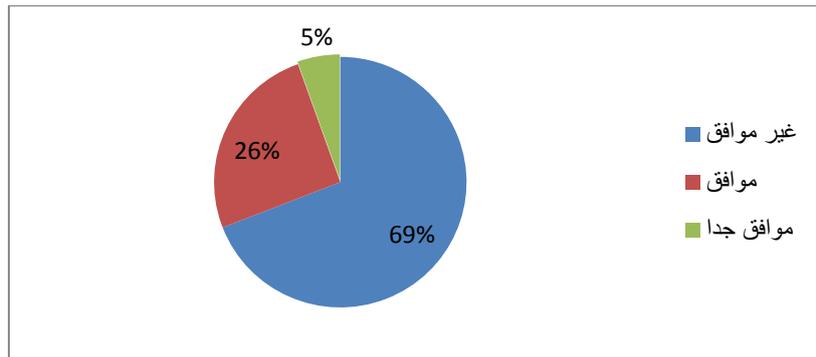
السؤال	الإجابات			المجموع	2ك1 محسوبة	2ك2 جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
11	38	14	13	55	34.95	5.99	02	0.05
التكرارات								
النسبة	69.09%	25.45%	5.45%	%100				

الغرض: معرفة إذا ضروري أو غير ضروري على ممارسة النشاط الرياضي المنتظم بإستشارة الطبيب قبل تناول أي دواء

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها، وجدنا أن نسبة 69.09% من التلاميذ غير موافقين على ممارسي النشاط الرياضي المنتظم تناول أي دواء قبل إستشارة الطبيب ونسبة 25.45% من التلاميذ موافقين على تناول أي دواء بدون إستشارة الطبيب ،

في حين ان نسبة 5.45 % موافقين جدا على تناول أي دواء بدون إستشارة الطبيب ، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول، قمنا بحساب ك2 وتحصلنا على 34.95 و ك2 المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية2، وعليه بعد مقارنة نجد أن ك2 محسوبة أكبر من ك2 الجدولية ، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نجد غالبية التلاميذ غير موافقين على أن ممارسي النشاط الرياضي المنتظم تناول أي دواء قبل إستشارة الطبيب .



دائرة النسبية رقم (9): تبين عدم ضرورة إستشارة الطبيب قبل تناول أي دواء من طرف ممارسي النشاط الرياضي المنتظم.

من خلال الدائرة النسبية رقم (9) نلاحظ ان نسبة كبيرة من التلاميذ غير موافقين على عدم إستشارة الطبيب ، وتليها نسبة منهم موافقين على إستشارة الطبيب و تليها نسبة منهم موافقين جدا إستشارة الطبيب قبل تناول أي دواء .

السؤال العاشر: النشاط الرياضي المدرسي لا يساهم في رفع من مستوى الصحة الدراسية.

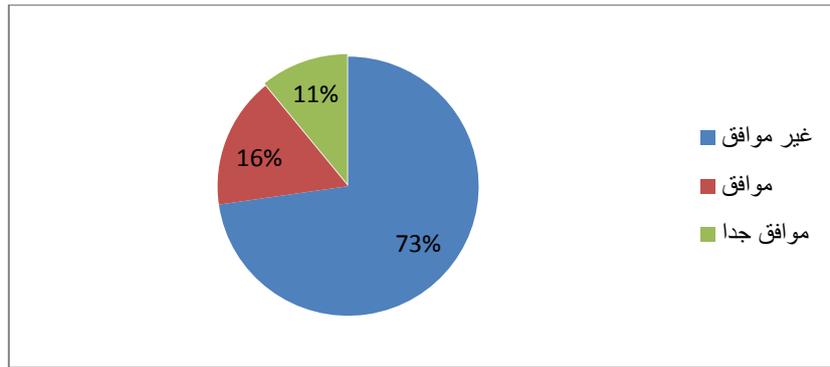
جدول رقم (12): يبين إجابات التلاميذ حول أن النشاط الرياضي المدرسي لا يساهم في رفع من مستوى الصحة

السؤال	الإجابات			المجموع	ك2 محسوبة	ك2 جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
12	40	09	06	55	38.64	5.99	02	0.05
التكرارات								
النسبة	72.73%	16.36%	10.91%	%100				

الغرض: معرفة إذا كان النشاط الرياضي المدرسي لا يساهم في رفع من مستوى الصحة

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها، وجدنا أن نسبة 72.73% من التلاميذ غير موافقين على أن النشاط الرياضي المدرسي لا يساهم في رفع مستوى الصحة ونسبة 16.36% من التلاميذ موافقين بأنه لا يساهم في رفع مستوى الصحة المدرسية، في حين ان نسبة 10.91% من التلاميذ موافقين جدا بأنه لا يساهم في رفع من مستوى الصحة المدرسية ، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول، قمنا بحساب ك2 وتحصلنا على 38.64 و ك2 المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2، وعليه بعد مقارنة نجد أن ك2 محسوبة أكبر من ك2 الجدولية ، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نجد غالبية التلاميذ غير موافقين على أن النشاط الرياضي المدرسي لا يساهم في رفع من مستوى الصحة .



دائرة النسبية رقم (10): تبين رأي التلاميذ في أن النشاط الرياضي المدرسي لا يساهم في رفع من مستوى الصحة الدراسية.

من خلال الدائرة النسبية رقم (10) نلاحظ ان نسبة كبيرة من التلاميذ غير موافقين أن النشاط الرياضي المدرسي لا يساهم في رفع من مستوى الصحة الدراسية، وتليها نسبة منهم موافقين بأنه يساهم و تليها نسبة منهم موافقين جدا على أنه يساهم.

إستنتاج المحور الأول :

نستنتج أن النشاط الرياضي المدرسي له أهمية وتأثير كبير في ترسيخ ثقافة الصحة الجسمية لدى تلاميذ المتوسط .

2.1.2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

"للنشاط الرياضي المدرسي دور في ترسيخ ثقافة الصحة النفسية لدى تلاميذ المتوسط"
المحور الثاني : الصحة النفسية.

السؤال الأول : أفصل أن تكون مادة التربية البدنية وإجبارية

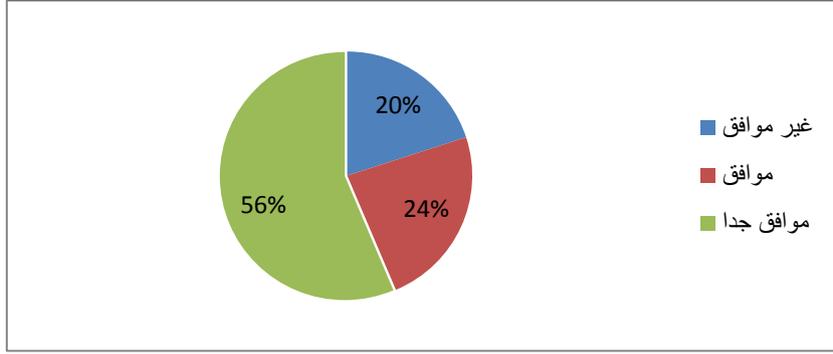
جدول رقم (13): يبين إجابات التلاميذ حول ان تكون مادة التربية البدنية والرياضية إجبارية

السؤال	الإجابات			المجموع	2 ك2 محسوبة	2 ك2 جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
01	غير موافق	موافق	موافق جدا	55				
التكرارات	11	13	31		13.22	5.99	02	0.05
النسبة	20%	23.63%	56.36%	%100				

الغرض: معرفة إذا أن تكون مادة التربية البدنية وإجبارية.

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها، وجدنا أن نسبة 20% من التلاميذ غير موافقين على تكون مادة التربية البدنية والرياضية إجبارية ونسبة 23.63% من التلاميذ موافقين أن تكون إجبارية ، في حين ان نسبة 56.36% موافقين جدا على أن تكون إجبارية ، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول، قمنا بحساب ك2 وتحصلنا على 13.22 و ك2 الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2، وعليه بعد مقارنة نجد أن ك2 محسوبة أكبر من ك2 الجدولية ، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نجد غالبية التلاميذ موافقين على أن تكون مادة التربية البدنية والرياضية إجبارية.



دائرة النسبية رقم (11): تبين رأي التلاميذ في تكون مادة التربية البدنية والرياضية إجبارية

من خلال الدائرة النسبية رقم (11) نلاحظ ان نسبة كبيرة من التلاميذ موافقين جدا على تكون مادة التربية البدنية والرياضية إجبارية ، وتليها نسبة منهم موافقين أن تكون إجبارية و تليها نسبة منهم غير موافقين أن تكون إجبارية.

السؤال الثاني: تشعرك ممارستك للتربية البدنية والرياضية بالقلق والتوتر

جدول رقم (14): يبين إجابات التلاميذ حول شعورهم بالقلق والتوتر أثناء ممارستهم للتربية الرياضية.

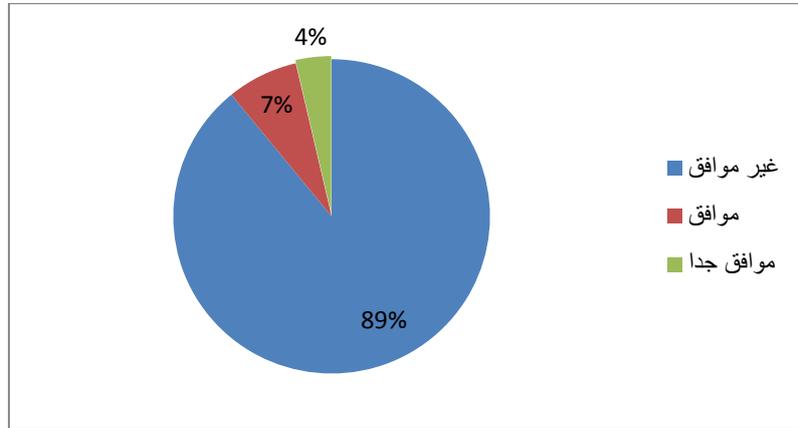
السؤال	الإجابات			المجموع	ك2 محسوبة	ك2 جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
02	49	04	02	55	77.06	5.99	02	0.05
التكرارات	49	04	02					
النسبة	89.09%	07.27%	3.64%	100%				

الغرض: معرفة حالة التلاميذ أثناء ممارستهم للتربية الرياضية(القلق والتوتر).

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها، وجدنا أن نسبة 89.09% من التلاميذ غير موافقين على شعورهم بالقلق والتوتر ونسبة 7.27% من التلاميذ موافقين على شعورهم بالقلق والتوتر ، في حين ان نسبة 3.64% موافقين جدا على شعورهم بالقلق والتوتر ، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول، قمنا بحساب ك2 وتحصلنا على 77.06 و ك2 المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2، وعليه بعد مقارنة نجد أن ك2 محسوبة أكبر من ك2 الجدولية ، أي أنه توجد

فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نجد غالبية التلاميذ غير موافقين على أن ممارستهم للتربية الرياضية تشعرهم بالقلق والتوتر.



دائرة النسبية رقم (12): تبين حالة التلاميذ أثناء ممارستهم ل.ت.ب.ر. (القلق والتوتر)

من خلال الدائرة النسبية رقم (12) نلاحظ ان نسبة كبيرة من التلاميذ غير موافقين على شعورهم بالقلق والتوتر أثناء ممارستهم للتربية الرياضية ، وتليها نسبة منهم موافقين على شعورهم بالقلق والتوتر و تليها نسبة منهم موافقين جدا شعورهم بالقلق والتوتر.

السؤال الثالث: أرى أن الوقت المخصص لممارسة ت.ب.ر. غير كافي

جدول رقم (15): يبين إجابات التلاميذ حول ان الوقت المخصص لممارسة ت.ب.ر. غير كافي.

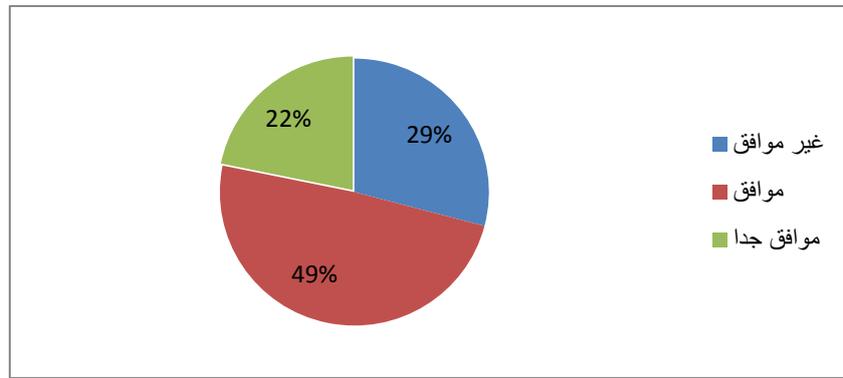
السؤال	الإجابات			المجموع	2 كا محسوبة	2 كا جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
03	16	27	12	55	6.59	5.99	02	0.05
النسبة	29.09%	49.09%	21.82%	%100				

الغرض: معرفة إذا رأى التلاميذ الوقت المخصص لممارسة ت.ب.ر.

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها، وجدنا أن نسبة 29.09% من التلاميذ غير موافقين على أن الوقت المخصص لممارسة التربية البدنية والرياضية غير

كافي ونسبة 49.09% من التلاميذ موافقين على أن الوقت المخصص غير كافي ، في حين ان نسبة 12.82% موافقين جدا على أن الوقت المخصص غير كافي ، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول، قمنا بحساب ك2 وتحصلنا على 5.59 و ك2 المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2، وعليه بعد مقارنتنا نجد أن ك2 محسوبة أكبر من ك2 الجدولية ، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نجد غالبية التلاميذ غير موافقين على أن الوقت المخصص لممارسة التربية البدنية والرياضية غير كافي.



دائرة النسبية رقم (13): تبين أن الوقت المخصص لممارسة التربية البدنية والرياضية غير كافي بالنسبة للتلاميذ

من خلال الدائرة النسبية رقم (13) نلاحظ ان نسبة كبيرة من التلاميذ موافقين على أن الوقت المخصص لممارسة التربية البدنية والرياضية غير كافي ، وتليها نسبة منهم غير موافقين على أن الوقت المخصص غير كافي لها و تليها نسبة منهم موافقين جدا أن الوقت المخصص لها غير كافي.

السؤال الرابع: يشعرك النشاط الفردي بالسعادة أثناء ممارسته

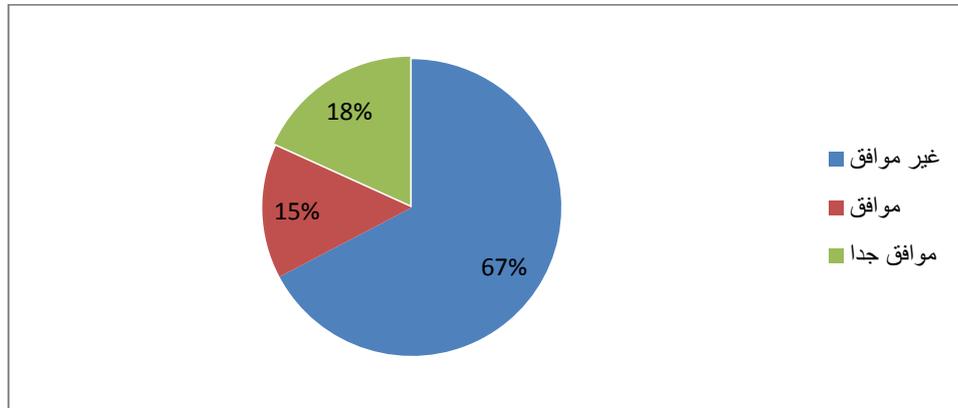
جدول رقم (16): يبين إجابات التلاميذ حول أن النشاط الفردي يشعرهم بالسعادة أثناء الممارسة

السؤال	الإجابات			المجموع	2 كـ محسوبة	2 كـ جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
04	37	08	10	55	28.61	5.99	02	0.05
التكرارات	37	08	10					
النسبة	67.27%	14.54%	18.18%	%100				

الغرض: معرفة إذا يشعر التلاميذ بالسعادة أثناء ممارستهم للنشاط الفردي .

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها، وجدنا أن نسبة 30.91% من التلاميذ غير موافقين على بشعور بالسعادة أثناء ممارستهم للنشاط الفردي ونسبة 36.36% من التلاميذ موافقين على بشعور بالسعادة ، في حين ان نسبة 32.73 % موافقين جدا على بشعور بالسعادة ، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول، قمنا بحساب ك2 وتحصلنا على 28.61 و ك2 الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2، وعليه بعد مقارنة نجد أن ك2 محسوبة أكبر من ك2 الجدولية ، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نجد غالبية التلاميذ موافقين على أن النشاط الفردي يشعرهم بالسعادة أثناء ممارسته.



دائرة النسبية رقم (14): تبين حالة التلاميذ أثناء ممارستهم للنشاط الفردي (السعادة)

من خلال الدائرة النسبية رقم (14) نلاحظ ان نسبة كبيرة من التلاميذ غير موافقين على بشعورهم بالسعادة أثناء ممارستهم للنشاط الفردي ، وتليها نسبة منهم موافقين جدا على شعورهم بالسعادة و تليها نسبة منهم موافقين شعورهم بالسعادة.

السؤال الخامس : تشعرك الأنشطة الجماعية بكثرة الحركة وزيادة الانفعال

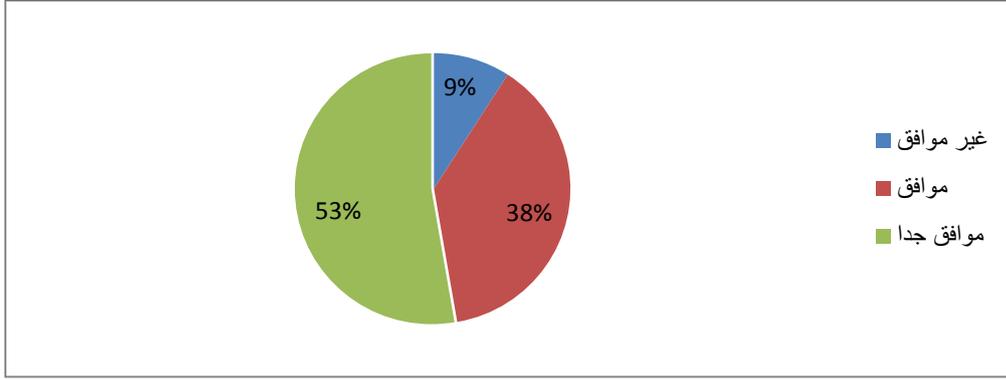
جدول رقم (17): يبين إجابات التلاميذ حول أن الأنشطة الجماعية بكثرة الحركة وزيادة الانفعال

السؤال	الإجابات			المجموع	2ك محسوبة	2ك جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
05	05	21	29	55	16.29	5.99	02	0.05
التكرارات								
النسبة	9.09%	38.18%	52.73%	100%				

الغرض: معرفة ما إذا أن الأنشطة الجماعية بكثرة تشعر التلاميذ الحركة وزيادة الإنفعال

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها، وجدنا أن نسبة 9.09% من التلاميذ غير موافقين على أن الأنشطة الجماعية بكثرة تشعرهم الحركة وزيادة الإنفعال ونسبة 38.18% من التلاميذ موافقين على الشعور بكثرة الحركة وزيادة الإنفعال ، في حين ان نسبة 52.73% موافقين جدا على الشعور بكثرة الحركة وزيادة الإنفعال ، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول، قمنا بحساب ك2 وتحصلنا على 16.29 و ك2 المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية2، وعليه بعد مقارنتنا نجد أن ك2 محسوبة أكبر من ك2 الجدولية ، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نجد غالبية التلاميذ غير موافقين على الشعور بكثرة الحركة وزيادة الإنفعال عند ممارستهم الأنشطة الجماعية.



دائرة النسبية رقم (15): تبين المساهمة الأنشطة الجماعية في زيادة الحركة زيادة الإنفعال

من خلال الدائرة النسبية رقم (15) نلاحظ ان نسبة كبيرة من التلاميذ موافقين جدا على أن الأنشطة الجماعية تشعرهم بكثرة الحركة وزيادة الإنفعال، وتليها نسبة منهم موافقين على أنها تشعرهم بكثرة الحركة وزيادة الإنفعال و تليها نسبة منهم غير موافقين على أنها تشعرهم بكثرة الحركة وزيادة الإنفعال.

السؤال السادس: التربية البدنية الرياضية لا تساهم في حل المشاكل النفسية للتلاميذ

جدول رقم (18): يبين إجابات التلاميذ على أن التربية البدنية الرياضية لا تساهم في حل المشاكل النفسية للتلاميذ

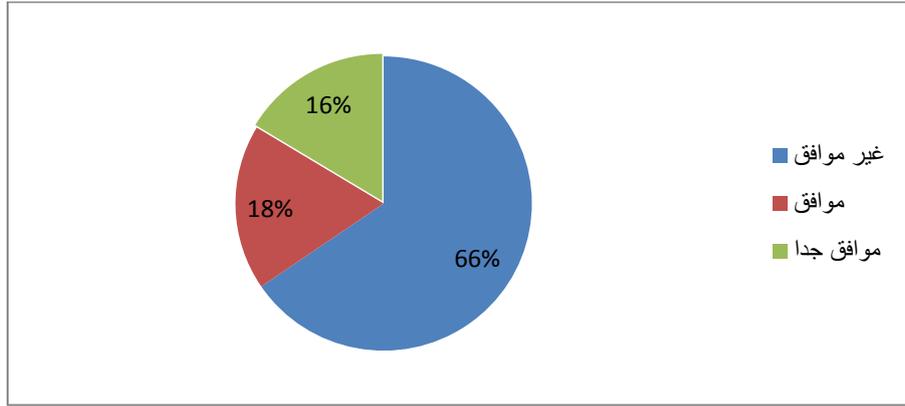
السؤال	الإجابات			المجموع	2كا محسوبة	2ك جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
08	36	10	09	55	25.57	5.99	02	0.05
التكرارات								
النسبة	65.45%	18.18%	16.36%	100%				

الغرض: معرفة إذا التربية البدنية الرياضية لا تساهم في حل المشاكل النفسية للتلاميذ

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها، وجدنا أن نسبة 65.45% من التلاميذ غير موافقين على أن التربية البدنية الرياضية لا تساهم في حل المشاكل النفسية للتلاميذ ونسبة 18.18% من التلاميذ موافقين على أنها لا تساهم في حل المشاكل ، في حين ان نسبة 16.36% موافقين جدا على أنها لا تساهم في حل المشاكل النفسية للتلاميذ

، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول، قمنا بحساب ك2 وتحصلنا على 25.57 و ك2 المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية2، وعليه بعد مقارنة نجد أن ك2 محسوبة أكبر من ك2 الجدولية ، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نجد غالبية التلاميذ غير موافقين على أن التربية البدنية الرياضية لا تساهم في حل المشاكل النفسية للتلاميذ.



دائرة النسبية رقم (16): تبين عدم مساهمة في حل المشاكل النفسية للتلاميذ

من خلال الدائرة النسبية رقم (16) نلاحظ ان نسبة كبيرة من التلاميذ غير موافقين على أن التربية البدنية الرياضية لا تساهم في حل المشاكل النفسية للتلاميذ، وتليها نسبة منهم موافقين على أنها لا تساهم و تليها نسبة منهم موافقين جدا على أنها لا تساهم

السؤال السابع: ليس من الضروري ان يفتح أستاذ ت.ب.ر المجال للتعبير عن آراء التلاميذ

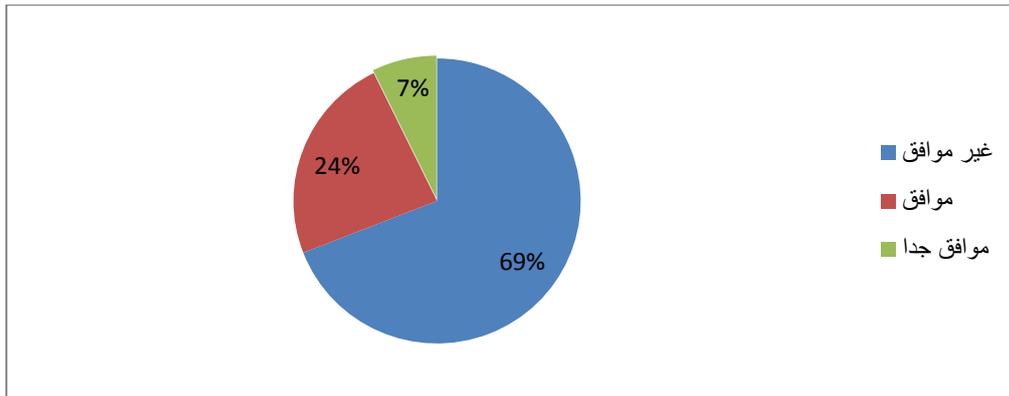
جدول رقم (19): يبين إجابات التلاميذ على ضرورة ان يفتح أستاذ ت.ب.ر المجال للتعبير عن آراء التلاميذ

السؤال	الإجابات			المجموع	ك2 محسوبة	ك2 جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
09 التكرارات	38	13	04	55	33.86	5.99	02	0.05
النسبة	69.09%	23.64%	7.27%	%100				

الغرض: معرفة آراء التلاميذ على ضرورة ان يفتح أستاذ ت.ب.ر المجال للتعبير عن آراء التلاميذ

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها، وجدنا أن نسبة 69.09% من التلاميذ غير موافقين على عدم فتح أستاذ التربية البدنية الرياضية المجال للتعبير عن آراء التلاميذ ونسبة 23.64% من التلاميذ موافقين على ليس من ضروري فتح مجال للتعبير لهم ، في حين ان نسبة 7.27% موافقين جدا على عدم فتح مجال للتعبير لهم ، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول، قمنا بحساب ك2 وتحصلنا على 33.86 و ك2 المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2، وعليه بعد مقارنة نجد أن ك2 محسوبة أكبر من ك2 الجدولية ، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نجد غالبية التلاميذ غير موافقين على أن ليس من ضروري أن يفتح أستاذ التربية البدنية الرياضية المجال للتعبير عن آراءهم .



دائرة النسبية رقم (17): تبين عدم ضرورة ان يفتح أستاذ ت.ب.ر المجال للتعبير عن آراء التلاميذ

من خلال الدائرة النسبية رقم (17) نلاحظ ان نسبة كبيرة من التلاميذ غير موافقين على أن ليس من ضروري أن يفتح أستاذ التربية البدنية الرياضية المجال للتعبير عن آراء التلاميذ ، وتليها نسبة منهم موافقين على عدم ضروري فتح مجال و تليها نسبة منهم موافقين جدا عدم وجود ضروري لفتح مجال.

السؤال الثامن : ضرورة وجود أخصائي نفسي في المؤسسة .

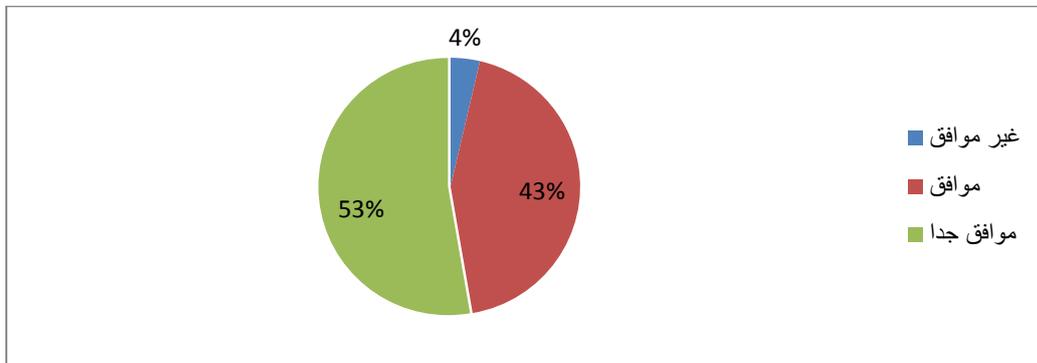
الجدول رقم (20) يبين إجابات التلاميذ على ضرورة وجود أخصائي نفسي في المؤسسة.

السؤال	الإجابات			المجموع	2كا محسوبة	2كا جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
01	02	24	29	55	22.51	5.99	02	0.05
التكرارات	02	24	29					
النسبة	3.64%	43.64%	52.73 %	%100				

الغرض : هو معرفة آراء التلاميذ حول ضرورة وجود أخصائي نفسي في المؤسسة .

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أن نسبة 3.64% من التلاميذ غير موافقين على ضرورة وجود أخصائي نفسي في المؤسسة .، وبنسبة 43.64% من التلاميذ موافقين على ضرورة وجود أخصائي نفسي في المؤسسة ، في حين أن نسبة 52.73% ، من التلاميذ موافقين على ضرورة وجود أخصائي نفسي ومن قراءتنا للجدول لاحظنا أن كا2 المحسوبة 2.51 أكبر من ك2 الجدولية هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية 2 ، ومنه توجد فروق ذات الدلالة إحصائية، مما يدل على أن معظم من التلاميذ موافقين على ضرورة وجود أخصائي نفسي في المؤسسة.



الدائرة النسبية رقم(18): تبين ضرورة وجود أخصائي نفسي في المؤسسة.

من خلال الدائرة النسبية رقم (18): نلاحظ أن نسبة كبيرة من التلاميذ موافقين جدا على ضرورة وجود أخصائي نفسي في المؤسسة وتليها نسبة منهم غير موافقين وجود طبيب أخصائي نفسي في المؤسسة .

إستنتاج المحور الثاني :

نستنتج أن النشاط الرياضي المدرسي له أهمية وتأثير كبير في ترسيخ ثقافة الصحة النفسية لدى تلاميذ المتوسط .

3.1.2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

"النشاط الرياضي المدرسي دور في ترسيخ ثقافة الصحة الغذائية لدى تلاميذ المتوسط"
المحور الثالث : الصحة الغذائية .

السؤال الأول : رأي أن ثلاث واجبات غذائية كافية في اليوم

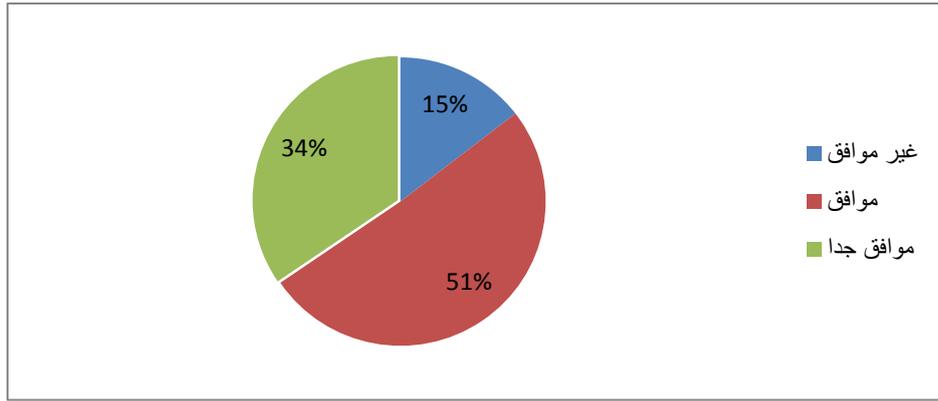
الجدول رقم 21 يبين إجابات التلاميذ في رأي أن ثلاث وجبات غذائية كافية في اليوم.

السؤال	الإجابات			المجموع	2 كا محسوبة	2 كا جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
01	08	28	19	55	50.44	5.99	02	0.05
التكرارات								
النسبة	14.55%	50.99%	34.55 %	%100				

الغرض : معرفة رأي التلاميذ إذا كانت ثلاث واجبات كافية في اليوم

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها وجدنا ان نسبة 14.55% من التلاميذ غير موافقين على أن ثلاث واجبات كافية في اليوم ، و بنسبة 50.99% موافقين على انها كافية ، في حين أن نسبة 34.55% موافقين جدا على ذلك ، ومن قراءتنا للجدول لاحظنا أن كا2 المحسوبة 11.94 أكبر من كا2 الجدولية هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية 2 ، ومنه توجد فروق ذات الدلالة إحصائية، مما يدل على أن معظم من التلاميذ موافقين على أن ثلاث واجبات كافية في اليوم.



الدائرة النسبية رقم 19: تبين رأي التلاميذ إذا كانت ثلاث واجبات كافية في اليوم من خلال الدائرة النسبية رقم (19): نلاحظ أن نسبة كبيرة من التلاميذ موافقين جدا على أن ثلاث واجبات كافية في اليوم و تليها نسبة منهم غير موافقين على أنها كافية في اليوم و تليها نسبة منهم غير موافقين على أنها كافية في اليوم.

السؤال الثاني : لابد من الحرص على البحث و الإطلاع على عالم التغذية والصحة الجدول رقم 22 يبين إجابات التلاميذ على ضرورة الحرص على البحث و الإطلاع على عالم التغذية و الصحة .

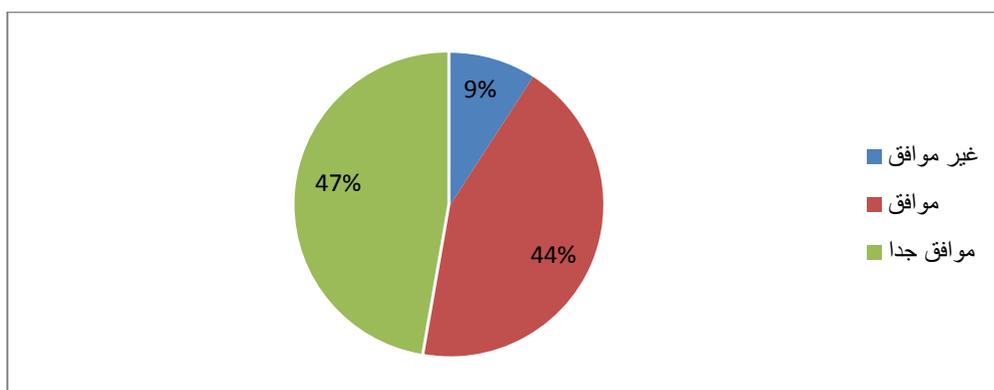
السؤال	الإجابات			المجموع	2 كا محسوبة	2 كا جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
01	05	24	27	55	50.44	5.99	02	0.05
التكرارات								
النسبة	9.09%	43.64%	47.27 %	%100				

الغرض :معرفة إذا يوجد ضرورة الحرص على البحث و الإطلاع على عالم التغذية و الصحة

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها وجدنا ان نسبة 9.09% من التلاميذ غير موافقين على ضرورة الحرص على البحث و الإطلاع على عالم التغذية والصحة ، و بنسبة 43.64 % موافقين على ضرورة الحرص على البحث و الإطلاع على عالم التغذية و الصحة ، في حين أن نسبة 47.27 % من التلاميذ موافقين جدا على ضرورة الحرص على البحث و الإطلاع ، ومن قراءتنا للجدول لاحظنا أن كا2 المحسوبة

14.64 أكبر من ك2 الجدولية هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية 2 ، ومنه توجد فروق ذات الدلالة إحصائية، منه نجد أن أغلبية التلاميذ موافقين جدا على ضرورة الحرص على البحث و الإطلاع على عالم التغذية و الصحة .



الدائرة النسبية رقم 20: تبين على ضرورة الحرص على البحث والإطلاع على عالم التغذية.

من خلال الدائرة النسبية رقم (20): نلاحظ أن نسبة كبيرة من التلاميذ موافقين جدا على ضرورة الحرص على البحث و الإطلاع على عالم التغذية و تليها نسبة منهم غير موافقين على أنها كافية في اليوم.

السؤال الثالث : الممارسة الرياضية المنتظمة تحتاج إلى طاقة كبيرة للإسترجاع .

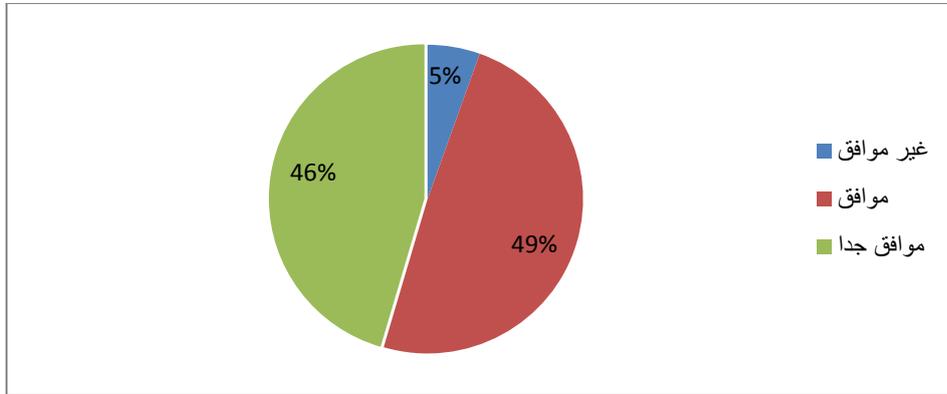
الجدول رقم 23 يبين إجابات التلاميذ على أن الممارسة الرياضية المنتظمة تحتاج إلى طاقة كبير للإسترجاع .

السؤال	الإجابات			المجموع	2 كا محسوبة	2 كا جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
01	3	27	25	55	50.44	5.99	02	0.05
التكرارات								
النسبة	5.45%	49.09%	45.45 %	%100				

الغرض :معرفة رأي التلاميذ في أن الممارسة الرياضية المنتظمة تحتاج إلى طاقة كبير للإسترجاع .

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها وجدنا ان نسبة 5.45% من التلاميذ غير موافقين على أن الممارسة الرياضية المنتظمة تحتاج إلى طاقة كبير للإسترجاع ، وبنسبة 49.09% من التلاميذ موافقين على انها تحتاج طاقة كبيرة للإسترجاع، في حين أن نسبة 45.45% من التلاميذ موافقين جدا على أنها تحتاج على طاقة كبيرة للإسترجاع من قراءتنا للجدول لاحظنا أن كا 2 المحسوبة 19.35 أكبر من ك2 الجدولية هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية 2، ومنه توجد فروق ذات الدلالة إحصائية، وعليه نجد أن أغلبية التلاميذ موافقين على أن الممارسة الرياضية المنتظمة تحتاج إلى طاقة كبير للإسترجاع.



الدائرة النسبية رقم 21: تبين رأي التلاميذ أن الممارسة الرياضية المنتظمة تحتاج إلى طاقة كبيرة للإسترجاع

من خلال الدائرة النسبية رقم (21): نلاحظ أن نسبة كبيرة من التلاميذ موافقين على أن الممارسة الرياضية المنتظمة تحتاج إلى طاقة كبيرة للإسترجاع ، وتليها نسبة منهم موافقين جدا على أنها نحتاج إلى طاقة كبيرة ، وتليها نسبة منهم غير موافقين على أنها تحتاج إلى طاقة كبيرة لإسترجاع .

السؤال الرابع: التغذية السليمة بعد الممارسة الرياضية تساهم في بناء الجسم بالشكل الصحيح .

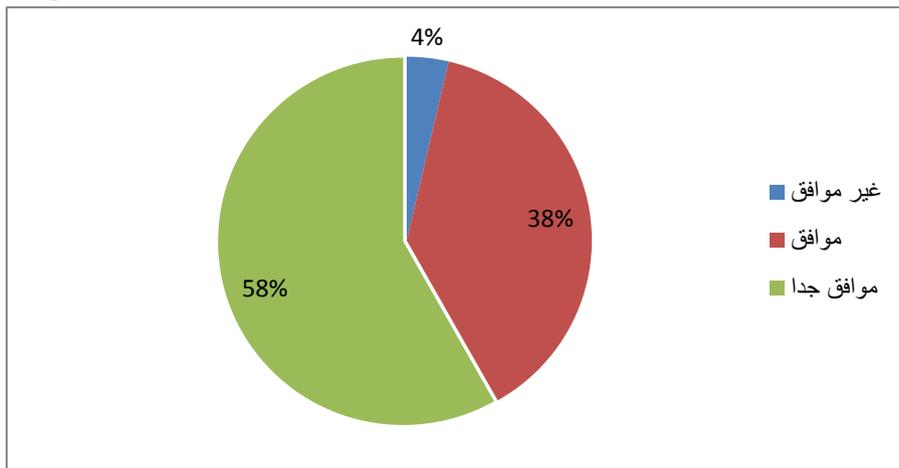
الجدول رقم 24 يبين إجابات التلاميذ على أن التغذية السليمة بعد الممارسة الرياضية تساهم في بناء الجسم بالشكل الصحيح .

السؤال	الإجابات			المجموع	2كا محسوبة	2كا جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
01	غير موافق	موافق	موافق جدا	55	50.44	5.99	02	0.05
التكرارات	02	21	32					
النسبة	3.64%	38.18%	58.18 %	%100				

الغرض: معرفة إذا أن التغذية السليمة بعد الممارسة الرياضية تساهم في بناء الجسم بالشكل الصحيح .

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها وجدنا ان نسبة 3.64% من التلاميذ غير موافقين أن التغذية السليمة بعد الممارسة الرياضية تساهم في بناء الجسم بالشكل الصحيح ، و بنسبة 38.18 % من التلاميذ موافقين على انها تساهم في بناء الجسم بالشكل الصحيح ، في حين أن نسبة 58.18 % من التلاميذ موافقين جدا على أنها تساهم في بناء الجسم بالشكل الصحيح، ومن قراءتنا للجدول لاحظنا أن كا2 المحسوبة 25.13 أكبر من ك2 الجدولية هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية 2 ، ومنه توجد فروق ذات الدلالة إحصائية، ومنه نجد أن أغلبية التلاميذ موافقين جدا على أن التغذية السليمة بعد الممارسة الرياضية تساهم في بناء الجسم بالشكل الصحيح.



الدائرة النسبية رقم 22: تبين أن التغذية السليمة بعد الممارسة الرياضية تساهم في بناء الجسم بالشكل الصحيح .

من خلال الدائرة النسبية رقم (22): نلاحظ أن نسبة كبيرة من التلاميذ موافقين جدا ثم وتليها نسبة منهم موافقين ثم تليها نسبة منهم غير موافقين على التوالي لأن التغذية السليمة تساهم في بناء الجسم السليم بالشكل الصحيح .

السؤال الخامس: ليس من الضروري عند شراء للمنتجات الغذائية معرفة تفاصيل مكوناتها

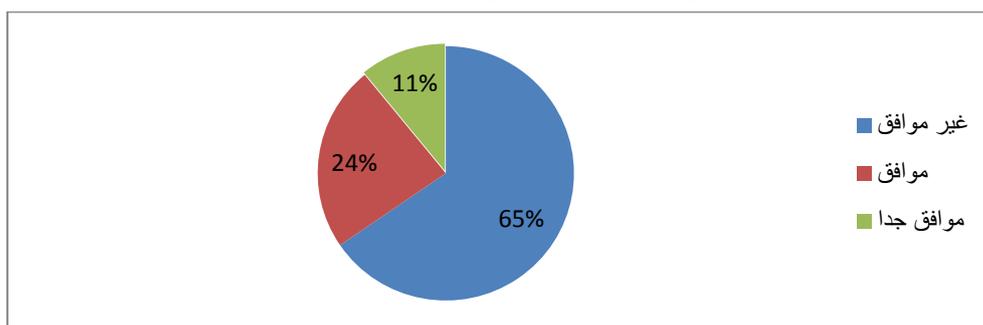
الجدول رقم 25 يبين إجابات التلاميذ على أن ليس من الضروري عند شرائك للمنتجات الغذائية معرفة تفاصيل مكوناتها .

السؤال	الإجابات			المجموع	2 كا محسوبة	2 كا جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
01	36	13	06	55	50.44	5.99	02	0.05
التكرارات								
النسبة	65.45%	23.64%	10.91 %	%100				

الغرض: معرفة رأي التلاميذ عند شرائهم للمنتجات الغذائية هل من الضروري معرفة تفاصيل مكوناتها .

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها وجدنا ان نسبة 65.45 % من التلاميذ غير موافقين ليس من الضروري عند شراء للمنتجات الغذائية معرفة تفاصيل مكوناتها ، و بنسبة 23.64 % من التلاميذ موافقين على عدم ضرورة معرفة تفاصيل مكوناتها ، في حين أن نسبة 10.91 % من التلاميذ موافقين جدا على عدم ضرورة معرفة تفاصيل مكوناتها ، ومن قراءتنا للجدول لاحظنا أن كا2 المحسوبة 26.87 أكبر من كا2 الجدولية هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية 2 ، ومنه توجد فروق ذات الدلالة إحصائية، ومنه نجد أن معظم التلاميذ غير موافقين على أن ليس من الضروري عند شراء للمنتجات الغذائية معرفة تفاصيل مكوناتها .



الدائرة النسبية رقم (23): تبين عدم ضرورة معرفة تفاصيل مكونات المنتجات الغذائية عند شرائها .

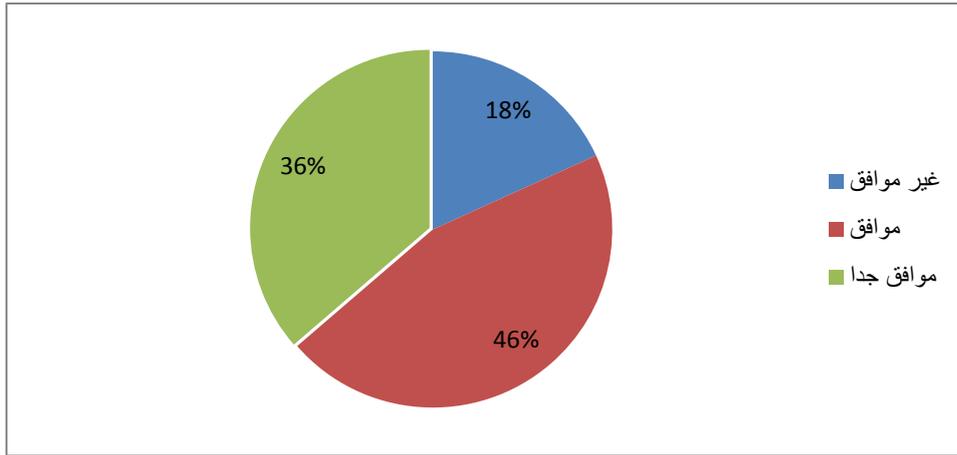
من خلال الدائرة النسبية رقم(23): نلاحظ أن نسبة كبيرة من التلاميذ غير موافقين على عدم ضرورة معرفة تفاصيل مكونات المنتجات الغذائية، وتليها نسبة منهم موافقين ثم تليها نسبة منهم موافقين جدا على عدم ضرورة معرفة تفاصيل المنتجات الغذائية .

السؤال السادس: أرى أن الإسراف في تناول المنبهات (القهوة - الشاي) مضر .
الجدول رقم 26 يبين إجابات التلاميذ على أن الإسراف في تناول المنبهات (القهوة-الشاي)
مضر .

السؤال	الإجابات			المجموع	2كا محسوبة	2كا جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
01	10	25	20	55	50.44	5.99	02	0.05
التكرارات								
النسبة	18.18%	45.45%	36.36 %	%100				

الغرض: معرفة إذا أن الإسراف في تناول المنبهات (القهوة - الشاي) مضر .
عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها وجدنا ان نسبة 18.18% من التلاميذ غير موافقين على أن الإسراف في تناول المنبهات (القهوة - الشاي) مضر، و بنسبة 45.45 % من التلاميذ موافقين على انه مضر ، في حين أن نسبة 36.36 % من التلاميذ موافقين جدا على أنه مضر ومن قراءتنا للجدول لاحظنا أن 2كا المحسوبة 6.36 أكبر من ك2 الجدولية هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية 2 ، ومنه توجد فروق ذات الدلالة إحصائية، ومنه نجد أن أغلبية التلاميذ موافقين على أن الإسراف في تناول المنبهات (القهوة - الشاي) مضر .



الدائرة النسبية رقم (24): تبين أن الإسراف في تناول المنبهات (القهوة - الشاي) مضر.

من خلال الدائرة النسبية رقم (24): نلاحظ أن نسبة كبيرة من التلاميذ موافقين على أن الإسراف في تناول المنبهات (القهوة - الشاي) مضر و تليها نسبة منهم موافقين جدا مضر وتليها منهم غير موافقين على أن الإسراف في تناول المنبهات (القهوة - الشاي) مضر .

السؤال السابع: تناول الفيتامينات والبروتينات بكثرة ساعد في الحفاظ على النشاط حتى نهاية اليوم .

الجدول رقم (27) يبين إجابات التلاميذ على أن تناول الفيتامينات والبروتينات بكثرة ساعد في الحفاظ على النشاط حتى نهاية اليوم .

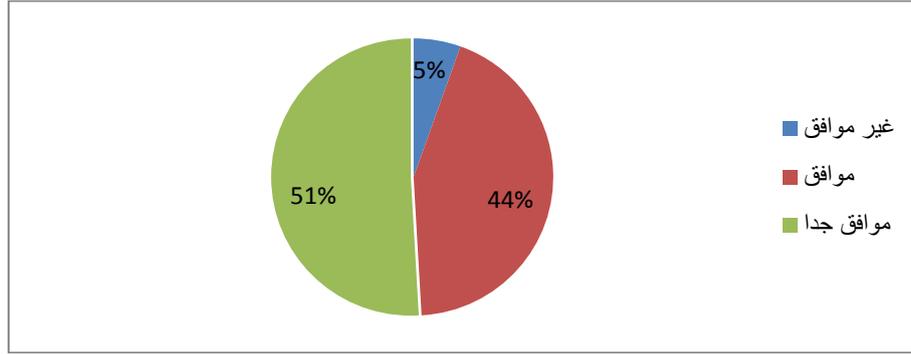
السؤال	الإجابات			المجموع	2 كا محسوبة	2 كا جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
01	03	24	28	55	50.44	5.99	02	0.05
التكرارات								
النسبة	5.45%	43.64%	50.91 %	%100				

الغرض: معرفة أن تناول الفيتامينات و البروتينات بكثرة ساعد في الحفاظ على النشاط حتى نهاية اليوم .

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها وجدنا ان نسبة 5.45% من التلاميذ غير موافقين على أن تناول الفيتامينات والبروتينات بكثرة ساعد في الحفاظ على النشاط حتى نهاية اليوم ، و بنسبة 43.64 % من التلاميذ موافقين على أنه يساعد في

الحفاظ على النشاط حتى نهاية اليوم في حين أن نسبة 50.91 % من التلاميذ موافقين جدا على أنه يساعد في الحفاظ على النشاط حتى نهاية اليوم ، ومن قراءتنا للجدول لاحظنا أن كا2 المحسوبة 19.67 أكبر من كا2 الجدولية هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية 2 ، ومنه توجد فروق ذات الدلالة إحصائية ومنه نجد أن معظم التلاميذ موافقين جدا على أن نتناول الفيتامينات و البروتينات بكثرة ساعد في الحفاظ على النشاط حتى نهاية اليوم .



الدائرة النسبية رقم(25): تبين أن تناول الفيتامينات والبروتينات بكثرة ساعد في الحفاظ على النشاط حتى نهاية اليوم .

من خلال الدائرة النسبية رقم(25): نلاحظ أن نسبة كبيرة من التلاميذ موافقين جدا على تناول الفيتامينات والبروتينات بكثرة ساعد في الحفاظ على النشاط حتى نهاية اليوم وتليها نسبة منهم موافقين على أنها تساهم في الحفاظ على النشاط حتى نهاية اليوم .

السؤال الثامن : قلما أهتم بقياسات وزن جسيمي الدورية

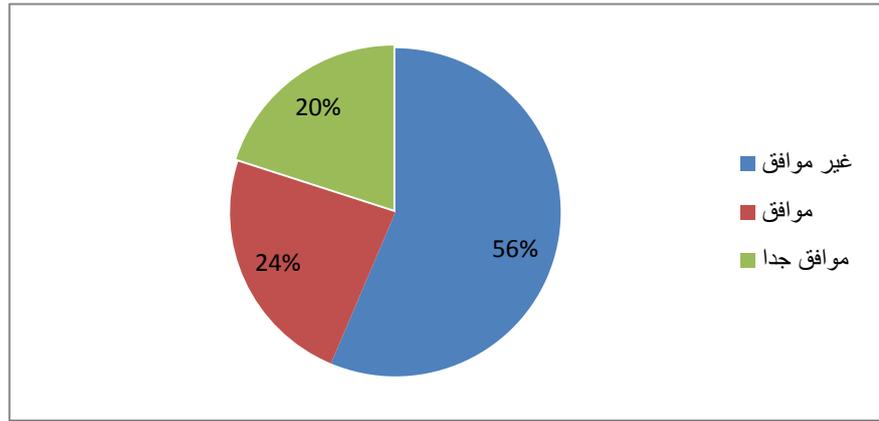
الجدول رقم (28) يبين إجابات التلاميذ على إهتمامهم بقياسات وزن جسمهم الدورية

السؤال	الإجابات			المجموع	كا2 محسوبة	كا2 جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
01	31	13	11	55	50.44	5.99	02	0.05
التكرارات	31	13	11					
النسبة	56.36%	23.63%	20 %	100%				

الغرض :معرفة إذا يهتم التلاميذ بقياسات وزن جسيمهم الدورية.

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها وجدنا ان نسبة 56.36% من التلاميذ غير موافقين على الاهتمام بقياسات وزن جسيمهم الدورية ، و بنسبة 23.63% موافقين على الاهتمام بقياسات وزن جسيمهم الدورية ، في حين أن نسبة 20% من التلاميذ موافقين جدا على الاهتمام بقياسات وزن جسيمهم الدورية ، ومن خلال قراءتنا للجدول لاحظنا أن كا2 المحسوبة 13.22 أكبر من ك2 الجدولية هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية 2 ، ومنه نجد أن أغلبية التلاميذ غير موافقين على الاهتمام بقياسات وزن جسيمهم الدورية .



الدائرة النسبية رقم 26: إهتمام التلاميذ بقياسات وزن جسيمهم الدورية

من خلال الدائرة النسبية رقم (26): نلاحظ أن نسبة كبيرة من التلاميذ غير موافقين على الاهتمام وزن جسيمهم الدورية وتليها نسبة منهم غير موافقين على الاهتمام بقياسات وزنهم و تليها نسبة منهم موافقين جدا على الاهتمام بقياسات وزن جسيمهم الدورية .

السؤال التاسع : نادر ما أفكر في تخفيف وزن جسيمي من خلال إتباع نظام غذائي صارم (الحمية).

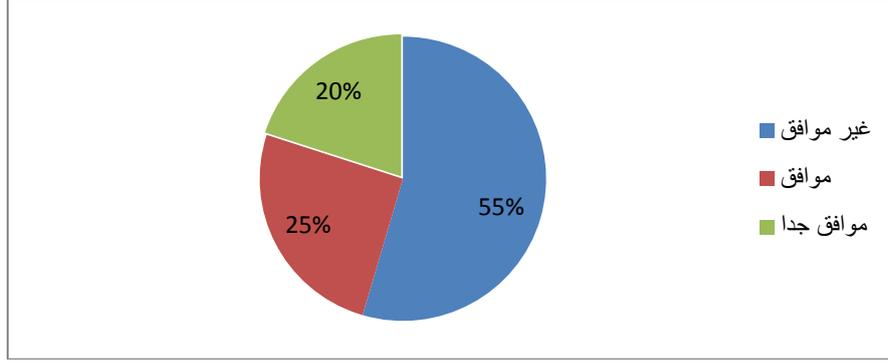
الجدول رقم 29 يبين إجابات التلاميذ حول تفكيرهم في تخفيف وزن جسمهم من خلال إتباع نظام غذائي صارم (الحمية).

السؤال	الإجابات			المجموع	2 كا محسوبة	2 كا جدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة
	غير موافق	موافق	موافق جدا					
01	30	14	11	55	50.44	5.99	02	0.05
التكرارات	30	14	11					
النسبة	54.54%	25.45%	20 %	%100				

الغرض: معرفة مدى تفكير التلاميذ في تخفيف وزن جسمهم من خلال إتباع نظام غذائي صارم (الحمية).

عرض وتحليل النتائج:

من الجدول أعلاه ومن خلال النتائج المحصل عليها وجدنا ان نسبة 54.54 % من التلاميذ غير موافقين على أن يفكرو في تخفيف وزن جسمهم من خلال إتباع نظام غذائي صارم ، وبنسبة 25.45 % من التلاميذ موافقين على أن يفكرو في تخفيف وزن جسمهم ، في حين أن نسبة 20. % من التلاميذ موافقين جدا على أن يفكرو في تخفيف وزن جسمهم ، ومن قراءتنا للجدول لاحظنا أن كا2 المحسوبة 20.09 أكبر من كا2 الجدولية هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية 2 ، ومنه توجد فروق ذات الدلالة إحصائية، ومنه نجد أن معظم من التلاميذ غير موافقين على التفكير في تخفيف وزن جسمهم من خلال إتباع نظام غذائي صارم (الحمية)



الدائرة النسبية رقم (27) : تبين مدى تفكير التلاميذ في تخفيف وزن جسمهم من خلال إتباع نظام غذائي صارم .

ومن خلال الدائرة النسبية رقم (27): نلاحظ أن نسبة كبيرة من التلاميذ غير موافقين في التفكير في تخفيف وزن جسمهم و تليها نسبة منهم موافقين على ذلك ونسبة منهم موافقين جدا على ذلك .

إستنتاج المحور الثالث :

نستنتج المحور الثالث الرياضي المدرسي له دور كبير في ترسيخ ثقافة الصحة الغذائية لدى تلاميذ المتوسط .

2 - الاستنتاجات :

من خلال الدراسة التي قمنا بها للموضوع من الجانب النظري والتطبيقي وفي ضوء النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة أمكن الوصول إلى الإستنتاجات التالية :

- إن النشاط الرياضي المدرسي له دور وتأثير كبير في ترسيخ ثقافة الصحة الجسيمة لدى تلاميذ المتوسط .

- إن النشاط الرياضي المدرسي له دور من ترسيخ الصحة النفسية لدى تلاميذ المتوسط .

- هناك فروق ذات دلالة معنوية لإجابات التلاميذ فيما يخص النشاط الرياضي المدرسي بأن له دور و تأثير ترسيخ ثقافة صحة الجسيمة .

- هناك فروق ذات دلالة معنوية لإجابات التلاميذ فيما يخص النشاط الرياضي المدرسي بأن له دور و تأثير ترسيخ ثقافة صحة النفسية .

- هناك فروق ذات دلالة معنوية لإجابات التلاميذ فيما يخص النشاط الرياضي المدرسي بأن له دور و تأثير ترسيخ ثقافة صحة الغذائية .

3- مناقشة النتائج بالفرضيات :

3-1 - مناقشة الفرضية الأولى :

نشير الفرضية الأولى على دور و تأثير النشاط الرياضي في ترسيخ ثقافة صحة الجسيمة لدى تلاميذ المتوسط .

ومن خلال المحور (جدول 3.4.5.6.7.8.9.10.11.12) والتي توضح نتائجها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للإجابات لصالح القيمة الكبرى وهذا دائما عند مستوى الدلالة 0.05 من خلال النتائج المتحصل عليها وما تحمله من دلالات والتي تشير إلى دور و تأثير النشاط الرياضي المدرسي في ترسيخ ثقافة الصحة الجسيمة لدى تلاميذ المتوسط .حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (هبار، خدة ، 2016) ، والتي تشير الى ان للنشاط الرياضي المدرسي دور هام و فعال في ترسيخ أسس الوعي بالصحة الجسمية لدى التلاميذ.

ومن خلال هذا نقول أن الفرضية الأولى قد تحققت .

3-2- مناقشة الفرضية الثانية :

نشير الفرضية الثانية على دور و تأثير النشاط الرياضي في ترسيخ ثقافة صحة الجسيمة لدى تلاميذ المتوسط .

ومن خلال المحور الثاني(جدول 13.14.15.16.17.18.19.20) والتي توضح نتائجها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للإجابات لصالح القيمة الكبرى وهذا دائما عند مستوى الدلالة 0.05 من خلال النتائج المتحصل عليها وما تحمله من دلالات إحصائية ، ويعزو الطالب ذلك إلى تأثير النشاط الرياضي المدرسي في ترسيخ ثقافة الصحة النفسية لدى تلاميذ المتوسط . حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (قريقة، خضري، 2017)، والتي تشير إلى أن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور كبير في تنمية البعد الاجتماعي و النفسي لتلاميذ الطور الابتدائي).

ومن خلال هذا نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت .

3-3- مناقشة الفرضية الثالثة :

نشير الفرضية الثالثة على دور و تأثير النشاط الرياضي في ترسيخ ثقافة صحة الجسيمة لدى تلاميذ المتوسط .

ومن خلال المحور الثالث (جدول 21.22.23.24.25.26.27.28.29) والتي توضح نتائجها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للإجابات لصالح القيمة الكبرى وهذا دائما عند مستوى الدلالة 0.05 من خلال النتائج المتحصل عليها وما تحمله من دلالات إحصائية. ويفسر الطالب ذلك إلى دور النشاط الرياضي المدرسي في ترسيخ ثقافة الصحة الغذائية لدى تلاميذ المتوسط . حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (شنوف خالد ، وآخرون . 2018). والتي تشير إلى أن للبرنامج المقترح للأنشطة الحركية المستخدمة في الدراسة تؤثر تأثيراً إيجابياً وفعالاً في تنمية الثقافة الغذائية (التربية الغذائية). ومن خلال هذا نقول أن الفرضية الثالثة قد تحققت .

مناقشة الفرضية العامة :

نشير الفرضية العامة إلى دور و تأثير النشاط الرياضي في ترسيخ الثقافة الصحية لدى تلاميذ المتوسط .

ومن خلال المحاور الثلاثة والتي توضح نتائجها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للإجابات لصالح القيمة الكبرى وهذا دائما عند مستوى الدلالة 0.05 من خلال النتائج المتحصل عليها والتي تشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية . ويعزو الطالب ذلك إلى دور النشاط الرياضي المدرسي في ترسيخ ثقافة الصحة لدى تلاميذ المتوسط . حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (هبار ، خدة ، 2016) والتي أكدت نتائجها على ان للنشاط الرياضي المدرسي دور هام و فعال في ترسيخ أسس الوعي بالصحة الجسمية و النفسية و الغذائية لدى تلامذتنا و بنسب معتبرة .

و دراسة (عماد صالح وآخرون) التي تشير إلى أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان متوسطا ، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (.80 .64%).

ومن خلال هذا نقول أن الفرضية العامة للدراسة تحققت .

4- الإقتراحات و التوصيات :

- تشجيع ممارسة النشاط الرياضي المدرسي لترسيخ ثقافة الوعي الصحي لدى التلاميذ -
التنوع في الأنشطة الرياضية المدرسية في المتوسطة و تفعيلها .
- توفير مختلف الوسائل اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية داخل المتوسطات
لقيام التلاميذ بنشاطهم على أحسن وجه بشكل يحقق الأهداف المنشودة .
- تنظيم اللقاءات و الإجتماعات و تقييم إعلانات حول دور النشاط الرياضي المدرسي في
ترسيخ ثقافة الوعي الصحي لدى التلاميذ في المتوسطات .
- توعية التلاميذ بأهمية النشاط الرياضي المدرسي لما له من فوائد على جميع الجوانب
خاصة الصحية و النفسية .

خلاصة عامة :

من خلال هذا البحث قمنا بدراسة أهمية ودور النشاط الرياضي المدرسي في نشر ثقافة الوعي الصحي لدى التلاميذ المتوسط ، كون هذه المرحلة من أصعب المراحل العمرية وتمثل مرحلة جد هامة في حياة الفرد ، نتيجة لمختلف التغيرات الجسيمة والنفسية والفيزيولوجية والاجتماعية التي تطرأ على التلميذ في مرحلة المتوسطة ،لذا علينا توعيتهم بإتباع الطرق و السبل الجيدة في حياتهم وتبين لهم دورا النشاط الرياضي المدرسي في ترسيخ ثقافة الوعي الصحي وإيجاد الطرق والوسائل لإيصال المعلومة لهم ومنه يعتبر النشاط الرياضي المدرسي من أفضل الوسائل في ترسيخ ثقافة الوعي الصحي وعلى هذا يمكن إستخلاص :

- ممارسة النشاط الرياضي المدرسي يسهم في نشر ثقافة الوعي الصحي لدى تلاميذ المتوسط .
- ممارسة النشاط الرياضي المدرسي يسهم في نشر ثقافة الصحة الجسيمة لدى تلاميذ المتوسط .
- ممارسة النشاط الرياضي المدرسي يسهم في نشر ثقافة الصحة النفسية لدى تلاميذ المتوسط .
- ممارسة النشاط الرياضي المدرسي يسهم في نشر ثقافة الصحة الغذائية لدى تلاميذ المتوسط .

قائمة المراجع

• المراجع

علي بن حسن الأحمدى. (2003). مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي الطبيعي و علاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة. كلية التربية أم القرى.

عماد عبد الحق و آخرون. (2012). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية و جامعة القدس . فلسطين : مجلة جامعة النجاح لأبحاث العلوم الإنسانية ملجد 26 (4).

قاسم حسين حسين. (1990). علم النفس الرياضي ميادينه و تطبيقاته مجال التدريب . العراق: الطبعة 2 الجزء-2- جامعة الموصل.

ابراهيم رحمة. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدن الرياضي. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر.

أحمد ماهر انور حسن. (2002). التدريس في التربية الرياضية بين النظري و التطبيقي. مصر: الطبعة -1- دار الفكر العربي للنشر و التوزيع.

أمين أنور الخولي. (1980). طالب الكفاءة التربوية. الشرفة: مؤسسة الشرفة للطباعة.

أمين أنور الخولي. (1996). الرياضة و المجتمع. الكويت: دار الطبع سلسلة عالم المعرفة.

أمين أنور الخولي. (2001). أسعى بناء برامج التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربية.

حسن محمود درويش حمصي. (2013). إعداد طلاب كليات التربية الرياضية في التدريب الميداني. مصر: الطبعة-1- دار الوفاء للدنيا للطباعة و النشر.

عصام عبد الخالق. (1982). التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات . مصر: دار المكتبة الجامعية.

علي يحي منصور. (1971). الثقافة و الرياضة. مصر: الجزء الأول الطبعة-1-.

فادي حسن ريان. (1996). النشاط المدرسي. الكويت: السياسة للنشر و التوزيع.

محمد الحمامي أنور الخولي. (1990). أسعى بناء برامج التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربية.

محمد بقلي. (2010-2011). مذكرة ماستر ممارسة النشاط البدني الرياضي و دوره في التحرر من العمل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. الشلف: جامعة الشلف.

- محمد حسن علاوي. (1994). *علم النفس الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.
- محمد صادق غضيان. (1988). *التربية البدنية و الرياضية*. العراق: دار الكتابة للطباعة و النشر.
- محمد عادل خطاب كمال الدين زكي. (1965). *التربية الرياضية للتنمية الإجتماعية*. القاهرة: دار النشر .
- هنية محمود الكاشف. (2004). *دور الثقافة العربية في تنمية الوعي السياسي*. الاسكندرية مصر: دار الوفاء الدنيا للطباعة و النشر.
- (2002). *المنجد في اللغة و الإعلام*.
- ابراهيم مخلوف. (1991).
- ابن منظور. (2000). *لسان العرب*. تأليف *المجلد 15* (صفحة 245).
- ابوزيادة. (2006).
- ابوهاشم محمد. (2009).
- الرازي. (2002).
- الشاعر و آخرون. (2001).
- أمينة منصور. (1997).
- حسام الدين. (2000).
- قطيشات و آخرون. (2002).
- محمد الحريري و آخرون. (1992).
- منظمة الصحة العالمية. (2001).
- محمد شفيق. (1985).
- هبار خدة. (2016).

الملاحق