

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص رياضة و صحة

بعنوان

دور النشاط الرياضي المدرسي في الرفع من
اللياقة الصحية
لدى تلاميذ الأقسام النهائية

بحث مسحي اجري على تلاميذ الأقسام النهائية لبعض
ثانويات ولاية سعيدة

تحت إشراف

أ / د بن سي قدور حبيب

الطالبان:

هــار عبد القادر

خدة علي

السنة الجامعية: 2016/2015

إهداء

إلى من جعل الله عز وجل الجنة تحت إقدامهن الوالدة الحنونة عليها رحمة الله
من له الفضل عليا بعد الله عز وجل الوالد أطال الله في عمره.

الجدة الغالية أطال الله في عمرها .

الزوجة الوفية و الأولاد سليمان، محمد، أسماء و الصغير أنس حفضهم الله و
رعاهم .

الإخوة و الأخوات على دعمهم المتواصل .

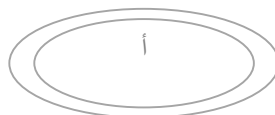
كل زملاء المهنة بمتوسطة رحو محمد .

كل من له رغبة في العلم و المعرفة .

اهديهم جميعا ثمرة حصادي العلمي

سائلا المولى أن ينتفع به .

هبار عبد القادر



الثناء

إلى من له الفضل عليا بعد الله عز و جل الوالد رحمه الله .
الوالدة العزيزة و الإخوة و الأخوات .
الزوجة الوفية و أبنائي رحاب و حسين حفصهم الله و رعاهم .
كل زملائي في العمل و بالأخص الأستاذ مخلفي الذي لم يبخل عليا بمساعدته إلى
الأخ خرباش .
أهديهم جميعا ثمرة هذا العمل .
سائلا المولى إن ينتفع به .

خدة علي

شكر و عرفان

واشكروا لله إن كنتم إياه تعبدون "

سورة البقرة الآية 172

للباري عز و جل الحمد و الشكر و المنة على توفيقه لنا في انجاز هذا البحث .
ثم نتقدم بجزيل الشكر و التقدير و الاحترام للأستاذ الدكتور بن سي قدور حبيب
الذي لم يبخل علينا بنصائحه و توجيهاته منذ تبلور فكره هذا البحث متمنين له
المزيد من التآلق .

الشكر موجه إلى أساتذة و دكاترة معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة
مستغانم و على رأسهم السيد المدير .

الشكر موصول إلى جميع أساتذة التربية البدنية و الرياضية بولاية سعيدة على
تعاونهم معنا .

كما لا ننسى أن نتقدم بشكرنا الخالص لمديرة التربية لولاية سعيدة و كذا مفتشي
التربية البدنية للطورين المتوسط و الثانوي .

قائمة المحتويات

الاهداء	ا
الشكر و التقدير	ب
المحتوى	ت
قائمة تسلسل الجداول	ث
قائمة تسلسل الاشكال	ج

التعريف بالبحث

13	1- مقدمة.....
16	2- الإشكالية
17	3- فرضيات البحث.....
18	4- أهمية البحث.....
18	5- أهداف البحث.....
19	6- التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث.....
19	8- الدراسات السابقة.....

الباب الأول: الدراسة النظرية

29	تمهيد الباب.....
----	------------------

الفصل الأول: النشاط الرياضي المدرسي

33	تمهيد
----	-------------

33 1-1 تعريف النشاط
33 2-1 تعريف النشاط البدني
33 3-1 تعريف النشاط الرياضي المدرسي
34 4-1 انواع النشاط الرياضي المدرسي
34 1-4-1 - العاب هادفة
34 2-4-1 - العاب بسيطة
34 3-4-1 - العاب المنافسة
35 5-1 خصائص ممارسة النشاط الرياضي المدرسي
35 6-1 أهداف الأنشطة الرياضية المدرسية في المرحلتين العمريتين (11 - 15) سنة و(15 - 18) سنة ...
36 1-6-1 المرحلة العمرية (11 - 15) سنة
36 2-6-1 المرحلة العمرية (15 - 18) سنة
36 7-1 النشاطات البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية
36 1-7-1 - النشاط الداخلي
37 2-7-1 - النشاط الخارجي
38 8-1 أبعاد التربية البدنية و الرياضية
38 1-8-1 - البعد التربوي
38 2-8-1 - البعد الصحي
39 3-8-1 - البعد النفسي
39 4-8-1 - البعد الاجتماعي

40 1-9 - مكانة التربية البدنية و الرياضية في النظام التربوي الجزائري

41 خلاصة

الفصل الثاني: الوعي الصحي

43 تمهيد

43 1-2 تعريف الصحة.....

43 2-2 محددات الصحة.....

44 3-2 تعريف الوعي الصحي.....

45 4-2 عناصر الوعي الصحي.....

46 5-2 مستويات الوعي الصحي.....

46 6-2 صفات الشخص الواعي صحيا.....

47 7-2 تعريف التربية الصحية.....

48 8-2 أهداف التربية الصحية.....

49 9-2 ميادين التربية الصحية.....

49 2-9-1 - التربية الصحية الشخصية.....

49 2-9-2 - التربية الصحية في المنزل.....

50 2-9-3 - التربية الصحية في المجتمع.....

50 2-9-4 - التربية الصحية في المدرسة.....

51 10-2 الصحة المدرسية في الجزائر.....

52 خلاصة

53 خاتمة الباب الاول.....

الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

55 تمهيد الباب

الفصل الاول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

57 تمهيد

57 1-1 منهج البحث

57 2-1 مجتمع و عينة البحث

57 3-1 مجالات البحث

57 1-3-1 المجال البشري

57 2-3-1 المجال المكاني

58 3-3-1 المجال الزماني

58 4-1 ضبط متغيرات البحث

58 1-4-1 المتغير المستقل

58 2-4-1 المتغير التابع

58 5-1 أدوات البحث

59 6-1 خطوات بناء اداة جمع البيانات الاستبيان

61 7-1 الاسس العلمية لأداة البحث الاستبيان

65 8-1 الوسائل الاحصائية المستعملة

66 9-1 صعوبات البحث

66 خلاصة

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

68..... تمهيد

69 1-2 عرض و مناقشة نتائج الاستبيان الموجه للتلاميذ

94 2-2 عرض و مناقشة نتائج الاستبيان الموجه للأساتذة

115 3-2 الاستنتاجات

115 4-2 مناقشة الفرضيات

116 5-2 الخلاصة العامة

117 6-2 التوصيات

119 7-2 قائمة المصادر و المراجع

125 8-2 قائمة الملاحق

فهرس الجداول

ص	الموضوع	الجدول
58	يبين اوزان الفقرات الموجبة و السالبة	جدول رقم 01
59	يبين قيمة معامل الثبات Alpha de Cronbach الخاص بالتلاميذ	جدول رقم 02
60	يبين قيمة معامل الثبات Alpha de Cronbach لكل محور من محاور الدراسة	جدول رقم 03
60	يبين قيمة معامل الثبات Alpha de Cronbach بالتجزئة النصفية	جدول رقم 04
61	يبين العلاقة بين كل محور من محاور الدراسة الخاصة بالتلاميذ و عباراته .	جدول رقم 05
62	يبين قيمة معامل الثبات Alpha de Cronbach الخاص بالأساتذة:	جدول رقم 06
62	يبين قيمة معامل الثبات Alpha de Cronbach لكل محور من محاور الدراسة للأساتذة	جدول رقم 07
63	يبين قيمة معامل الثبات Alpha de Cronbach بالتجزئة النصفية	جدول رقم 08
64	يبين العلاقة بين كل محور من محاور الدراسة الخاصة بالأساتذة و عباراته	جدول رقم 09
70	يبين نتائج اجابات التلاميذ حول محور الصحة الجسمية.	جدول رقم 10
71	يبين نتائج اجابات التلاميذ على الفقرات 1-2-3-4 من محور الصحة الجسمية	جدول رقم 11
74	يبين نتائج اجابات التلاميذ على الفقرات 5-6-7-8 من محور الصحة الجسمية	جدول رقم 12
76	يبين نتائج اجابات التلاميذ على الفقرات 9-10-11-12 من محور الصحة الجسمية	جدول رقم 13
79	يبين عرض نتائج اجابات التلاميذ حول محور الصحة النفسية.	جدول رقم 14
80	يبين نتائج اجابات التلاميذ على الفقرات 1-2-3-4 من محور الصحة النفسية	جدول رقم 15
83	يبين نتائج اجابات التلاميذ على الفقرات 5-6-7 من محور الصحة النفسية	جدول رقم 16
85	يبين نتائج اجابات التلاميذ على الفقرات 8-9-10 من محور الصحة النفسية	جدول رقم 17
87	يبين نتائج اجابات التلاميذ حول محور الصحة الغذائية	جدول رقم 18

88	يبين نتائج اجابات التلاميذ على الفقرات 1-2-3-4 من محور الصحة الغذائية	جدول رقم 19
91	يبين نتائج اجابات التلاميذ على الفقرات 5-6-7-8 من محور الصحة الغذائية	جدول رقم 20
93	يبين نتائج اجابات التلاميذ على الفقرات 9-10-11-12 من محور الصحة الغذائية	جدول رقم 21
95	يبين نتائج اجابات الاساتذة عن محور الصحة الجسمية	جدول رقم 22
96	يبين عرض إجابات أفراد العينة على الفقرات 1-2-3-4 من محور الصحة الجسمية	جدول رقم 23
98	يبين عرض إجابات أفراد العينة على الفقرات 5-6-7-8 من محور الصحة الجسمية	جدول رقم 24
100	يبين نتائج اجابات الاساتذة عن محور الصحة النفسية	جدول رقم 25
101	يبين عرض إجابات أفراد العينة على الفقرات 1-2-3-4 من محور الصحة النفسية	جدول رقم 26
103	يبين عرض إجابات أفراد العينة على الفقرات 5-6-7 من محور الصحة النفسية	جدول رقم 27
105	يبين عرض نتائج فقرات محور الصحة الغذائية	جدول رقم 28
106	يبين عرض إجابات أفراد العينة على الفقرات 1-2-3-4 من محور الصحة الغذائية	جدول رقم 29
108	يبين عرض إجابات أفراد العينة على العبارات 5-6-7-8 من محور الصحة الغذائية	جدول رقم 30
110	يبين معاملات الارتباط سيرمان لدراسة العلاقة بين محاور الاستبيان الخاصة بالتلاميذ.	جدول رقم 31
112	يبين معاملات الارتباط سيرمان لدراسة العلاقة بين محاور الاستبيان الخاصة بالأساتذة.	جدول رقم 32

فهرس الأشكال

الصفحة	الموضوع	الشكل
73	يبين إجابات أفراد العينة على الفقرات 1-2-3-4 من محور الصحة الجسمية	رسم توضيحي رقم 01
75	يبين إجابات أفراد العينة على الفقرات 5-6-7-8 من محور الصحة الجسمية	رسم توضيحي رقم 02
78	يبين إجابات أفراد العينة على الفقرات 9-10-11-12 من محور الصحة الجسمية	رسم توضيحي رقم 03
82	يبين إجابات أفراد العينة على العبارات 1-2-3-4 من محور الصحة النفسية	رسم توضيحي رقم 04
84	يبين إجابات أفراد العينة على العبارات 5-6-7 من محور الصحة النفسية	رسم توضيحي رقم 05
86	يبين إجابات أفراد العينة على العبارات 8-9-10 من محور الصحة النفسية	رسم توضيحي رقم 06
90	يبين إجابات أفراد العينة على العبارات 1-2-3-4 من محور الصحة الغذائية	رسم توضيحي رقم 07
92	يبين إجابات أفراد العينة على العبارات 5-6-7-8 من محور الصحة الغذائية	رسم توضيحي رقم 08
94	يبين إجابات أفراد العينة على العبارات 9-10-11-12 من محور الصحة الغذائية	رسم توضيحي رقم 09
97	يبين إجابات أفراد العينة على الفقرات 1-2-3-4 من محور الصحة الجسمية	رسم توضيحي رقم 10
99	يبين إجابات أفراد العينة على العبارات 5-6-7-8 من محور الصحة الجسمية	رسم توضيحي رقم 11
102	يبين إجابات أفراد العينة على الفقرات 1-2-3-4 من محور الصحة النفسية	رسم توضيحي رقم 12
104	يبين إجابات أفراد العينة على الفقرات 5-6-7 من محور الصحة النفسية	رسم توضيحي رقم 13
107	يبين إجابات أفراد العينة على الفقرات 1-2-3-4 من محور الصحة الغذائية	رسم توضيحي رقم 14
109	يبين إجابات أفراد العينة على الفقرات 5-6-7-8 من محور الصحة الغذائية	رسم توضيحي رقم 15

التعريف بالبحث

1 - مقدمة:

طراً تطور كبير في العقود الأخيرة على مفهوم الرياضة و مزاوله التمارين الرياضية و الحاجة للممارسة الرياضية من قبل مختلف الأعمار لكلا الجنسين بحيث أصبحت ضرورية للفوائد المختلفة التي تعود على الصحة .

تشير الإحصاءات إلى ارتفاع نسبة الإصابة بأمراض العصر لذي الأفراد الذين ينخفض لديهم مستوى النشاط الرياضي و يمكن لنا إدراك ذلك من خلال مقارنة مجموعتين الأولى تعيش حياة هدوء و يقل لديها النشاط الحركي و أخرى يمارس أفرادها الرياضة من حيث ضغط الدم و تعداد ضربات القلب و كمية الأكسجين القسوى المستهلكة و قوة العضلات و القدرة على القيام بالجهد و مقارنة الوزن فنجد إن النقاط الايجابية ستكون لصالح من يمارس النشاط الرياضي (عصام الحسنيات، 2012، ص 13).

تعد الصحة ثروة الشعوب، ومسؤولية المحافظة عليها تقع على عاتق كل فرد في المجتمع و تتطلب منه سلوك معين في ممارسة الحياة، وهي من الحقوق الأساسية التي نادى بها منظمة الصحة العالمية منذ إنشائها عام (1946) باعتبار أن لكل إنسان الحق في التمتع بأعلى مستوى من الصحة يمكن للكائن البشري بلوغه بالمقدر الملائم من الرعاية الصحية لدرء الفقر ومحاوله اختزال احتمالات المرض، ففي نتائج دراسة تمت بالولايات المتحدة الأمريكية في عام 1987 وجد أن (53 %) من قدرة الإنسان على مقاومة الإصابة بالمرض تعتمد على نمط الحياة الشخصية الذي يسلكه المرء، و أن (41 %) يعتمد على التدخل الطبي، و (16 %) منها فقط يتحكم فيه العوامل الوراثية و تشير هذه النسبة إلى أن الإنسان عموماً يمكنه التحكم في حوالي (84 %) من قدرته و استعداده للتكيف مع المرض و التغلب عليه

(احمد النمر، 1992، ص45).

إن مفهوم الوعي الصحي يعني تثقيف 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 مهم من جوانب شخصيتهم، ولهذا فإن هذه المسألة يجب أن تلقى عناية مخطط لها ومقصودة شأنها في ذلك شأن العملية التعليمية النظامية في أي مستوى دراسي (ظاهر جعفر، 2004، ص 28).

الهدف من الوعي الصحي هو أرفع من المستوى الصحي للأفراد بصفة عامة مما يؤدي إلى زيادة الإنتاج والوفرة في الإنفاق العلاجي، حيث تظهر العلاقة وثيقة بين تناول الغذاء الجيد والنشاط الرياضي للتمتع بالصحة، وإرشاد الأفراد إلى الطرق التي بواسطتها تقييم حالتهم الصحية (شقيف حداد، 2000، ص66).

تحدث تغيرات كثيرة في جسم الإنسان في مراحل العمر من 10 إلى 20 سنة هذه المرحلة تسمى المراهقة أو البلوغ تتحول فيها البنت نم طفلة إلى شابة بالغة و الولد من طفل إلى شاب بالغ عندها يكتمل نمو جسمهم و أعضائهم التناسلية و تحدد ميولاتهم النفسية و صفاتهم الشخصية تمهيدا لدخول عالم الكبار ليصبحوا بعد ذلك آباء و أمهات و في هذه المرحلة يحدث تغيرات كثيرة و سريعة و متلاحقة بتغير الجسم و الأفكار و الطباع و تتغير التصرفات و الأحاسيس كل هذا يجعل هذه الفترة أخرج السنين في عمر الإنسان لأنها تحدد مستقبله و شخصيته و عاداته و سلامته الجسدية والذهنية.

و من خلال دراستنا هذه سنحاول تسليط الضوء على الأهمية البالغة التي يكتسبها النشاط الرياضي المدرسي وما مدى مساهمته في نشر الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور الثانوي ، للوصول الى اجابة عن هذا التساؤل قسمنا بحثنا هذا إلى باين **الباب الاول** : يتضمن الجانب النظري و هو بمثابة الأرضية التي تبنى عليها الدراسة و يشمل فصلين الفصل الأول يخص النشاط الرياضي المدرسي و الفصل الثاني يتحدث عن الوعي الصحي اما **الباب الثاني** : يحتوي على الجانب التطبيقي وقد قسمناه إلى فصلين الفصل الأول تطرقنا فيه لمنهجية البحث و الإجراءات الميدانية اما الفصل الثاني فخصص لعرض و تحليل و مناقشة النتائج.

بالنسبة للجانب التطبيقي فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي ببناء استبيان لجمع المعلومات الذي قسمناه على عينة متكونة من 80 تلميذ بالإضافة الى عينة اخرى من الاساتذة قوامها 57 استاذ ، ولتحليل النتائج المتوصل اليها استعملنا النسب و التكرارات و المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون و حسن المطابقة كما2 في الاخير توصلنا الى ان للنشاط الرياضي المدرسي دور هام وفعال في ترسيخ اسس الصحة الجسمية و النفسية و الغذائية لدى هذه الفئة .

2- الإشكالية :

تعتبر ممارسة النشاط البدني ضرورة خلال مراحل العمر المختلفة من الطفولة و إلى مراحل متقدمة من العمر فلقد شهدت السنوات الأخيرة العديد من الدلائل و المؤشرات العلمية التي تؤكد على أهمية ممارسة النشاط الرياضي للصحة الجسمية و النفسية و من أهم الوثائق التي صدرت في هذا الشأن سنة 1990 عن نخبة من خبراء المركز القومي الأمريكي لمكافحة الأمراض و الوقاية منها و الجمعية الأمريكية للطب الرياضي (عصام الحسنات، 2012، ص25).

من خلال معاشتنا للتلاميذ اليومية و زيارتنا لبعض ثانويات ولاية سعيدة لاحظنا عزوف بعض التلاميذ عن الممارسة الرياضية بالإضافة إلى تفشي البدانة في الوسط المدرسي و نقص واضح في التثقيف و الوعي الصحي، و انطلاقاً من هذا الواقع قام الطالبان بإجراء مقابلة شخصية مع كل من مديرة التربية لولاية سعيدة و كذا مفتشي التربية البدنية و الرياضية للطورين المتوسط و الثانوي للوقوف على مدى مساهمة النشاط الرياضي المدرسي في الحد من هذه المظاهر داخل مؤسساتنا التربوية و قد خلصت المقابلات إلى ضرورة الاهتمام بهذا الجانب من خلال تحفيز التلاميذ على الممارسة الرياضية المنتظمة بالانخراط في النوادي و الجمعيات الرياضية مثل الرابطة الولائية للرياضة المدرسية بالإضافة إلى توفير كل المستلزمات المادية من ملاعب و عتاد رياضي و التي من شأنها الدفع بعجلة التنمية الرياضية و المساهمة في نشر الوعي الصحي داخل المؤسسات التربوية و على ضوء كل هذا نطرح التساؤل التالي :

- ما مدى إسهام النشاط الرياضي المدرسي في غرس مبادئ و أسس الوعي الصحي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي؟

و منه نطرح التساؤلات الفرعية التالية :

- هل للنشاط الرياضي المدرسي دور في ترسيخ أسس الصحة الجسمية لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي ؟

- هل للنشاط الرياضي المدرسي دور في نشر الوعي بالصحة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي

- هل للنشاط الرياضي المدرسي دور في ترشيد الوعي بالصحة الغذائية ؟

3- الفرضية العامة:

النشاط الرياضي المدرسي يساهم و بشكل فعال في ترسيخ أسس و مبادئ الوعي الصحي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي.

الفرضيات الجزئية:

- للنشاط الرياضي المدرسي دور هام في تحقيق أسس الصحة الجسمية لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي.

- للنشاط الرياضي المدرسي دور فعال في نشر الوعي بالصحة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي.

- للنشاط الرياضي المدرسي دور جوهري في ترشيد الوعي بالصحة الغذائية.

4- أهمية البحث :

يمر التلاميذ في فترة المراهقة بتغيرات جسمية و عقلية و جنسية بحيث تؤثر عليهم إما ايجابيا أو سلبيا و ذلك حسب البيئة الاجتماعية التي يعيشون فيها ، و من خلال مزاولتنا لعملانا اليومي كأساتذة في التربية البدنية و الرياضية و بحكم العلاقة الوطيدة التي تربطنا بالتلاميذ شعرنا بجملة من المشاكل التي تطاردهم في الوسط المدرسي أهمها تدني مستوى الوعي الصحي الذي انجر عنه انتشار الأمراض بأنواعها وتفشي البدانة ، و كذا مصاحبة التلاميذ للإلكترونيات من انترنت و العاب و النتيجة هي عزوفهم عن الممارسة الرياضية التي تساعد التلميذ في استمرارية أداءه الوظيفي اليومي ، و انطلاقا من هذه المعطيات و جب علينا معالجة هذا الموضوع بمنهجية علمية للوصول إلى أهداف عملية نهدف من خلالها تبيان الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي لمدرسي في ترسيخ أسس و مبادئ الوعي الصحي لدى تلاميذ الأقسام النهائية بالإضافة الى :

- إبراز معنى الوعي الصحي من خلال النشاط الرياضي المدرسي .

- تبيان الأهمية البالغة التي يكتسبها النشاط الرياضي المدرسي و الانعكاسات الايجابية التي تعود على الصحة الشاملة للتلاميذ

- تشجيع التلاميذ على الممارسة الرياضية طوال السنة.

- تزويد المكتبة بالمزيد من البحوث العلمية الأكاديمية .

5- أهداف البحث:

يهدف بحثنا هذا إلى:

1- تسليط الضوء على دور النشاط الرياضي المدرسي في نشر مبادئ الوعي الصحي لدى تلاميذ الثانوي.

2- توضيح أثر النشاط الرياضي المدرسي على الصحة الجسمية و النفسية و الغذائية للتلاميذ.

3- تبيان أهمية الممارسة الرياضية و مدى مساهمتها في تعريف التلاميذ بأنواع الأمراض و الإصابات و كيفية الوقاية منها..

6- التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث :

- مفهوم النشاط الرياضي المدرسي:

هو ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح ، من الناحية البدنية و العضلية و الانفعالية و الاجتماعية ، وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير لهدف تحقيق هذه المهمة (انور الخولي، 2001 ص32)

التعريف الاجرائي : هو جزء من التربية العامة التي تقوم على الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية و النفسية الحركية التي تهدف لتحقيق النمو المتكامل للفرد عبر النشاط البدني .

- **مفهوم الوعي الصحي :** عرف حاتم أبو زائدة الوعي الصحي بأنه المعرفة والفهم وتكوين الميول والاتجاهات لبعض القضايا الصحية المناسبة للمرحلة العمرية بما ينعكس إيجاباً على السلوك الصحي

(ابو زائدة حاتم، 2006، ص 22).

التعريف الاجرائي : هو إلمام الناس بالمفاهيم والحقائق الصحية السليمة و تحسيسهم بمسؤولياتهم تجاه صحتهم و صحة غيرهم .

7- الدراسات المشابهة:

1- الدراسات العربية:

1-العنوان : واقع تطبيق التربية الصحية في مدارس التعليم الحكومي بمدينة غزة

-الباحث : الدكتور زياد علي الجرجاوي محمد هاشم أغا 2010

المشكلة : ما هو واقع تطبيق التربية الصحية في المدارس الحكومية بمدينة غزة ؟

هدف البحث : التعرف على واقع تطبيق التربية الصحية في مدارس التعليم الحكومي بمدينة غزة.

فرض البحث : للمدرسة دور فعال في التثقيف الصحي للتلاميذ ، كما افترض الباحث ان المدرسة تراقب البيئة الصحية داخل المدارس بعناية .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي في دراسته لجمع بيانات الدراسة .

عينة البحث :العينة عبارة عن مجموعة من المشرفين على التربية الصحية تكونت(129)اختيرت بطريقة عشوائية 50 مدرسة من المدارس الحكومية بمدينة غزة .

اداة البحث :استخدم الباحث الاستبيان لجمع المعلومات .

اهم نتيجة : أظهرت النتائج أن المدرسة تهتم بالصحة النفسية للتلاميذ حيث بلغ الانحراف المعياري (48.947) ووزن نسبي (85.04)

وقد أوصى الباحث بمجموعة من التوصيات كان من أهمها ضرورة تفعيل دور المعلم في مجال الصحة المدرسية عن طريق عقد ندوات و دورات في هذا المجال .

2-العنوان: أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي:

الباحث : عبد الحلیم خلفي 2013

المشكلة : ما مستوى الوعي الصحي لطلبة المركز الجامعي بتامنغست وهل يمكن أن يؤثر هذا المستوى على الضبط الصحي ؟

الهدف من البحث : تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي .

الفرض : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي الصحي والضبط الصحي لدى طلبة المركز الجامعي تبعاً لمتغير التخصص العلمي، الجنس، السن، الحالة الاجتماعية - . توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي الصحي والضبط الصحي لدى طلبة المركز الجامعي .

منهج البحث : تم استخدام المنهج الوصفي .

عينة البحث : تكونت عينة الدراسة من 252 طالب وطالبة تم اختيارهم فصدياً من مختلف التخصصات

اهم نتيجة : نسبة مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي عالي جداً، حيث قدر ب(81.94) - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الوعي الصحي عند مستوى 0.05، ولصالح الإناث، و لا توجد فروق ذات الدلالة الإحصائية بين درجات الذكور و الإناث في الضبط الصحي.

- توجد علاقة بين مستوى الوعي الصحي والضبط الصحي لدى الطلبة بين الذكور و الإناث دالة عند مستوى 0.01

اهم توصية : الارتقاء بمستويات الوعي الصحي، والتدريب على مصدر الضبط الصحي الداخلي، ترقية التربية الصحية والعمل في المجال التوعوي على مختلف الأصعدة لاسيما وسائل الإعلام، وفي مختلف المؤسسات التربوية والتعليمية والمهنية وحتى الإنتاجية.

3- الملتقى الوطني يومي 21 و 22 أبريل 2014 حول الصحة العامة و السلوك الصحي في المجتمع الجزائري

عنوان المداخلة: مركز الضبط الداخلي وعلاقته بالسلوك الصحي لدى الموظف الجزائري (دراسة ميدانية عن عينة من موظفي القطاعين الصحي و التربوي)

الباحثان: حكيم نيس واسماء لشيب

المشكلة : هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضبط الداخلي و السلوك الصحي بين الموظفين باختلاف قطاعي (الصحة/التربية).

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مركز الضبط والسلوك الصحي الذي يتناه الموظف الجزائري ودارسة الفروق بينهم في درجات الضبط الداخلي والسلوك الصحي تبعا لمتغير قطاع التوظيف (الصحة -التربية) و متغير الجنس (إناث- ذكور).

فرض البحث - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضبط الداخلي و السلوك الصحي بين الموظفين باختلاف قطاعي (الصحة/التربية).

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضبط الداخلي و السلوك الصحي بين الموظفين باختلاف (إناث/ذكور).

منهج البحث : اعتمد الباحث على المنهج الوصفي .

عينة البحث : تم تطبيق الدراسة على عينة من موظفي الصحة و التربية بلغت 43 موظفا و موظفة .

اداة البحث : لغرض جمع بيانات الدراسة تم تبني مقياس مركز الضبط لروتر.

اهم نتيجة : أظهرت نتائج الدارسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مركز الضبط الداخلي والسلوك الصحي لدى الموظفين أفراد العينة.

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضبط الداخلي و السلوك الصحي بين الموظفين باختلاف قطاعي (الصحة/التربية .) و باختلاف (إناث/ذكور).

اهم توصية : ضرورة غرس ثقافة السلوك الصحي لتصبح قناعة شخصية لدى الأفراد تجاه سلوكهم اليومي.

4-العنوان : أثير برنامج تثقيف صحي و تأهيلي لمصابي الفقرات العنقية للباحثة

الباحثة : نجلاء فتحي محمد رسالة دكتوراه .2002

المشكلة : ما مدى ي تأثير برنامج التثقيف الصحي التأهيلي الحركي على مصابي الفقرات العنقية ؟

هدف البحث : يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج التثقيف الصحي على مصابي الفقرات العنقية و معرفة أفضل البرامج الثلاثة تأثيراً على مصابي الفقرات العنقية.

فرض البحث : لبرنامج التثقيف الصحي التأهيلي الحركي تأثير ايجابي على مرضى الفقرات العنقية.

منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

عينة البحث : عينة البحث قوامها (24) مصابة تتراوح أعمارهن من (45 – 55) مصابات بالتهاب الفقرات العنقية

اداة البحث : برنامج اعادة تأهيل حركي .

اهم نتيجة : أظهر برنامج التثقيف الصحي التأهيلي الحركي فروقاً دالة معنوية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات الميكانيكية الممثلة في حركة مركز ثقل الجسم ، و مساحة رقعة الاتزان و قوة العضلات العنقية للأمام ، قياس قوة العضلات العنقية لليمين .

اهم توصية : توصى الباحثة باستخدام برنامج التثقيف الصحي ملازماً لبرنامج التأهيل الحركي لمنع حدوث الآم و إصابات للفقرات العنقية و كذلك الاهتمام ببرنامج التثقيف الصحي بدءاً من الأطفال.

5- العنوان : تأثير برنامج تثقيفي صحي وتمارين علاجية مقترح لمرضى تصلب شرايين الطرف السفلي .

الباحث : د/ إبراهيم خضر حسن أبو قرن 2010.

الهدف : يهدف البحث إلى توظيف التمرينات العلاجية ووضع برنامج تثقيفي صحي من أجل تحسين الحالة الوظيفية و الأعراض الناجمة لمرضى تصلب شرايين الطرف السفلي بغرض تأهيلهم بدنياً و وقائياً عن طريق المعلومات الصحية .

الفرض : للبرامج التثقيفية الصحية والتمرينات العلاجية دور ايجابي في تحسين الحالة الوظيفية لمرضى تصلب شرايين الطرف السفلي .

منهج البحث : استخدام المنهج التجريبي .

عينة البحث : اشتملت الدراسة على عينة قوامها (20) مريض بتصلب شرايين الطرف السفلي .

اهم نتيجة : للعلاج الدوائي و التثقيف الصحي و التمرينات دور هام في تأهيل المرضى و وقايتهم .

اهم توصية : و يوصى الباحث بالاهتمام بالتمرينات المقننة لمرضى تصلب شرايين الطرف السفلي بجانب العلاج الدوائي و إتباع نظام غذائي خال من الدهون و الكوليسترول و الإقلاع عن التدخين و ممارسة المشي .

6-العنوان : واقع الثقافة الصحية عند المرضى المصابين بالأمراض المزمنة بالجزائر.

الباحث : سويقات محمد /جامعة ورقلة 2012

المشكلة: ما هو واقع الثقافة الصحية عند المرضى المصابين بمرض السكر بمدينة ورقلة

الهدف : معرفة المستوى الثقافي الصحي لدى المرضى المصابين بمرض السكر .

الفرض: للمتغيرات السوسيوديموغرافية دور في اكتساب الثقافة الصحية لدى المرضى المصابين بالسكر .

العينة:مجموعة مرضى السكر قوامها 40.

الاداة:استبيان لجمع المعلومات .

اهم النتائج : ليست هناك علاقة بين المستوى التعليمي و الثقافة الصحية و ليست هناك علاقة بين المستوى المادي للمبحوثين و الثقافة الصحية ,بينما هناك علاقة بين الحالة العائلية للمستوجبين و الثقافة الصحي.

الصحية و ليست هناك علاقة بين المستوى المادي للمبحوثين و الثقافة الصحية ,بينما هناك علاقة بين الحالة العائلية للمستوجبين و الثقافة الصحي.

7- العنوان : دراسة مدى الوعي الصحي و الغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة

اليرموك، إربد، الأردن.

الباحث :العلي محمد محمود سليمان و آخرون 2011.

المشكلة : ما هو مستوى الوعي الصحي و الغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك .

الهدف : هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الواقع الرياضي لدى اللاعبين الذكور في منتخبات (ألعاب القوى ، كرة القدم ، كرة اليد ، الكرة الطائرة ، ألعاب المضرب) في جامعة اليرموك

الفرض: هناك نقص الوعي الصحي و الغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك .

منهج البحث : المنهج الوصفي

العينة : طبقت الدراسة على عينة مكونة من (120) لاعباً اختيروا بالطريقة العشوائية .

الاداة : استبيان لجمع المعلومات

اهم النتائج : قد توصلت الدراسة إلى أن معظم لاعبي المنتخب الرياضي في الجامعة يمارسون النشاط الرياضي لمدة ساعة واحدة في اليوم ضمن منتخب الجامعة و أن معظمهم يتناولون ثلاث وجبات غذائية فأكثر يومياً. و يتناولون المشروبات الغازية بدرجة كبيرة

اهم التوصيات : أوصى الباحثان بالتأكيد على المدربين بضرورة تخطيط تدريب منتظم يتناسب مع قدرات الرياضيين و تغذيتهم، و أن يوضع وفق أسس علمية صحية إضافة لتحديد أطباء يكشفون دوريا على اللاعبين ، و حث اللاعبين على إتباع القواعد الصحية السليمة كالامتناع عن التدخين و المشروبات الغازية و المنشطات

8- العنوان : مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبيعي وعلاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة .

الباحث :علي بن حسن بن حسين الاحمدي 2004

الاشكالية :ما مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبيعي وما علاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة ؟

الهدف : هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي والاتجاهات الصحية لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي في المدينة المنورة ،والمفترض تكون لديهم بعد دراسة الموضوعات الصحية في مقرر الأحياء، والتعرف أيضا على طبيعة العلاقة بين هذا الوعي واتجاهاتهم الصحية .

العينة : تكونت عينة الدراسة من 83 تلميذا من تلاميذ الصف الثاني ثانوي طبقت عليهم أدوات الدراسة

اهم النتائج : مستوى الوعي الصحي لدى الطلاب منخفض ولكن بنسبة ضئيلة حيث بلغ (75.8%) وكان مقاربا للمستوى المقبول تربويا والذي حدد بـ 80

اتجاهات الطلاب الصحية في مجملها كانت إيجابية

وجود علاقة ارتباطية موجبة وضعيفة بين مستوى الوعي الصحي للتلاميذ واتجاهاتهم الصحية ، حيث بلغت قيمة معامل بيرسون (0.172)

اهم توصية :استحداث مقررات مستقلة للتربية الصحية تسهم في نشر الوعي الصحي بين تلاميذ المرحلة الثانوية .واقترح الباحث إجراء دراسات مماثلة لهذه الدراسة على مراحل تعليمية أخرى للبنين و البنات ، وكذلك إجراء دراسات حول السلوك الصحي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية ومراحل التعليم العام الأخرى.

ب- الدراسات الأجنبية:

9-العنوان: إدراج التنقيف الصحي في التربية البدنية و الرياضية.

الباحثة: لوسي لاکوست 2011

المشکل: هل لإدراج لتتنقيف الصحي في التربية البدنية و الرياضية نتائج ايجابية .

الهدف من البحث : دراسة استراتيجيات التعليم و التعلم من قبل المعلمين فيما يتعلق جمهور محدد من خلال ادراج التنقيف الصحي في التربية البدنية و الرياضية.

منهج البحث :المنهج الوصفي .

العينة : فتيات المدارس المهنية في أكياتين و 8 معلمين .

الاداة : استبيان لجمع المعلومات .

اهم نتيجة : يبدو اتجاهان، و يتعلق الاتجاه الأول إلى إرادة نقل المعرفة و محتوى التدريس دقيق و محددة ذات صلة العيش مع الممارسات و المشاعر التي تفعل. الطلاب مما يؤدي إلى اتخاذ قراراتهم

بأنفسهم و تحديد خياراتهم الخاصة و البعد المعرفي و الفيزيولوجي على نفس الطائفة و مع ذلك يبقى البعد الاجتماعي ما زال منخفضا.

10- العنوان : المعرفة والاتجاهات نحو فيروس الإيدز لدى تلاميذ و معلمي المدرسة الثانوية في منطقة ودوبي في الهند.

الباحث : أجرا وال وآخرين (1999).

الهدف : هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على معلومات و اتجاهات التلاميذ و المعلمين في المدارس الثانوية نحو فيروس الإيدز .

المنهج : استخدم الباحثون المنهج الوصفي .

العينة : عينة الدراسة و عددها 990 تلميذ و 46 معلما .

الاداة : أداة الدراسة عبارة عن استبيان مغلق .

اهم النتائج : معرفة أفراد العينة بطرق انتقال فيروس الإيدز كانت جيدة، حيث 24.3% من التلاميذ 6.3% من المعلمين يعتقدون بوجود علاج للمرض و 27.4 من التلاميذ و 14 % من المعلمين يعتقدون بوجود لقاح للوقاية من الفيروس.

اهم التوصيات : ضرورة تفعيل دور وسائل الإعلام الجماهيري من اجل تحسين المعرفة، و الاتجاهات نحو فيروس مرض الايدز و الوقاية منه.

التعليق عن الدراسات السابقة: اشتركت الدراسات السابقة و المشابهة لدراستنا في عدة نقاط منها :

منهج البحث حيث لا حضنا اعتمادا على البحوث على المنهج الوصفي بطريقة المسح كونه يتمشى وطبيعة هذه البحوث ، اما بالنسبة للأداة المستعملة فهي الاستبيان و ذلك لجمع المعلومات التي تمكن الباحثون من الوصول الى نتائج جيدة ، عينات هذه البحوث جلها اختيرت بالطريقة العشوائية وهي مختلفة المناطق من الجزائر الى الهند مرورا بالأردن العراق و فلسطين و تتكون من معلمين و تلاميذ و

موظفين احيانا و مرضى في بعض الدراسات ، اما القاسم المشترك بينهم هو استعمال الاستبيان كأداة للإجابة على اسئلة هذه البحوث ، فيما يخص النتائج المتوصل اليها فاعلمها اتفقت على ان للمدرسة و الاستاذ دور هام في التربية الصحية و الرعاية الصحية و اخرى وجدت ان هناك فروق بين الضبط الصحي و الوعي الصحي عند الطلبة و الموظفين ، كما وصلت احدهم الى نقص في الوعي الصحي و الغذائي لدى عينة الدراسة وهم لاعبون من المنتخب الوطنية العراقية

و في الاخير اتفقت جل البحوث على ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية و الغذائية و كذا توعية المجتمع من اخطار الامراض خاصة منها الفيروسية .

نقد الدراسات :

الفرق بين هذه الدراسة و الدراسات السابقة يتجلى في ان هذه الدراسة سلطت الضوء على واقع النشاط الرياضي المدرسي و ما هو الدور الذي يلعبه في ترسيخ اسس الوعي الصحي لدى تلاميذ الاقسام النهائية ، و ذلك باعتمادنا على المنهج الوصفي بأسلوب المسح لتكون اداة الدراسة عبارة عن استبيان ركز فيه الطالبان الباحثان على محاور ثلاث الصحة الجسمية و النفسية و الغذائية ، كما طبقت هذه الدراسة على عينة من التلاميذ و اخرى من اساتذة التربية البدنية و الرياضية .

كما لا ننسى ان دراستنا خصت شريحة جد هامة من مجتمعنا و هي المراهقين المتمدرسين .

الباب الأول:

الدراسة النظرية

تمهيد الباب

الفصل الاول : النشاط الرياضي المدرسي

الفصل الثاني : الوعي الصحي

خاتمة الباب

تمهيد الباب :

تعتبر الدراسة النظرية في كل البحوث بمثابة الارضية التي يبنى عليها البحث فمنها تتضح الخطوط العريضة الواجب اتباعها في المراحل التي تأتي من بعد ، فخلال هذا الباب سوف يقوم الطالبان الباحثان بعرض حول النشاط الرياضي المدرسي وذلك بإبراز مفاهيمه العامة و انواعه و اهدافه و محتوياته كما لا ننسى ابعاده و المكانة المرموقة التي توليها له المنظومة التربوية الجزائرية ، اما بالنسبة للوعي الصحي فسوف يحاول الطالبان الباحثان تبيان الاهمية البالغة التي يكتسبها هذا العنصر من خلال عرض مفاهيم عامة حوله بالإضافة الى توضيح محددات الصحة و عناصر الوعي الصحي و مستوياته دون ان ننسى التربية الصحية بإبراز تعاريفها اهدافها و ميادينها و نختتم بالصحة المدرسية و مكانتها في المنظومة التربوية .

الفصل الأول:

النشاط الرياضي المدرسي

- تمهيد

1-1 تعريف النشاط

2-1 تعريف النشاط البدني

3-1 تعريف النشاط البدني الرياضي المدرسي

4-1 أنواع النشاط البدني و الرياضي المدرسي

5-1 أهداف الأنشطة الرياضية المدرسية في المرحلتين العمريتين (11 - 15)

سنة (15 - 18) سنة

ة

6-1 النشاطات البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية

7-1 أبعاد التربية البدنية و الرياضية

8-1 مكانة التربية البدنية و الرياضية في النظام التربوي الجزائري

خاتمة

تمهيد:

لا يخفى للجميع أن للنشاط الرياضي المدرسي فوائد صحية نفسية واجتماعية عامة للأفراد، فالمواظبة على ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعد الأطفال والشباب على أن يبنوا عظامهم ومفاصلهم وعضلاتهم بناءاً سليماً وان يحافظوا عليها كما انه يهيئ الفرصة للشباب للتعبير عن الذات وبناء الثقة بالنفس والإحساس بالإنجاز والتفاعل مع المجتمع والاندماج فيه كما تساعد هذه الآثار الإيجابية على مواجهة الأخطار والأضرار الناجمة عن أسلوب الحياة المتسم بالقسوة والكرب وقلة الحركة والذي ينتشر انتشاراً بالغاً بين مراهقي اليوم والذي قد ينجم عنه في غالب الأحيان انحرافات سلوكية طائشة بين هؤلاء المراهقين وسنحاول في هذا الفصل ولو بإيجاز أن نبرز الدور الإيجابي الذي تلعبه الأنشطة البدنية والرياضية في حياة الأفراد عامة والمراهقين خاصة.

1-1- تعريف النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد و دوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية (محمد الحمامي، 1999، ص29).

2-1- تعريف النشاط البدني :

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان و كذلك عملية التدريب و التنشيط و التريص في مقابل الكسل و الوهن و الخمول، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان ، و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام و لقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان الذي اعتبر النشاط البدني و أشكال و أطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز larsen. بمترلة نظام رئيسي تدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى (عبد السلام عبد الغفار، 2000، ص 56).

3-1- تعريف النشاط البدني الرياضي المدرسي: عندما نسمع مصطلح النشاط البدني الرياضي يخطر

ببالنا تلك التمارين الرياضية والبدنية الممارسة من طرف الرياضي ولكن عندما ننظر إلى هذا المصطلح

داخل حصة التربية البدنية والرياضية فنجد تلك الأسس القاعدية لانجاز الرياضي التي يلقيها الأستاذ أو المربي على طلبة والذين بدورهم يقومون بالتطبيق العملي.

كما أن النشاط من الناحية اللغوية مشتق من فعل "نشط ينشط نشاط" أي طابت نفسه لعمل وغيره وأيضا في العمل جعله ينشط، ونقول فلان ينشط هذا يعني انه جدي في عمله مهما كان هذا العمل.

و يعرف اصطلاحا على انه سلوك مرتكب ويقول الدكتور عبد السلام عبد الغفار على انه:

"ذلك السلوك أو كل ما يقوم به الفرد من إدراك وتفسير وإحساس وحركة"

(عبد السلام عبد لغفار، 2000، ص 56).

أما الدكتور سعد عبد الرحمان فيعرفه على انه: "وسيلة الفرد التي يسلكها للوصول إلى هدف

ما بعد أن يجره دافع ما" (عبد الرحمان سعد، 1983، ص 12).

ونستطيع القول أن النشاط الرياضي المدرسي أصبح عنصرا من عناصر التضامن بين المجتمعات

الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعاونوا مع بعضهم البعض في خدمة المجتمع بالإضافة إلى ذلك تساهم في تكوين ذات التلميذ بإعطائه الفرصة لإثبات الصفات الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل الجهود ، فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي (علي راجحي منصور، 1971، ص 204).

ومن خلال التعريفات الخاصة بالنشاط يعرف الطالبان الباحثان النشاط البدني الرياضي المدرسي

على انه ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا بحيث يعد عنصرا فعالا في ترويض التلميذ لمختلف الخبرات والمهارات الحركية كما انه يؤدي من جهة أخرى إلى التوجيه والنمو النفسي والاجتماعي والخلقي ويعتبر الوجهة الايجابية لخدمة الفرد من خلال خدمته لمجتمعه.

4-1- أنواع النشاط البدني و الرياضي المدرسي :

يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما

يحتاج إلى كارت أو أدوات خاصة و بعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها :

1-4-1- ألعاب هادئة :

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

1-4-2- ألعاب بسيطة : ترجع بساطتها إلى حلولها من التفاصيل و كثرة القواعد و تتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال (كمال الديتركي، 1995، ص 39).

1-4-3- ألعاب المنافسة :

تحتاج إلى مهارة و توافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب و نوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا (كمال الديتركي، 1995، ص 40).

إذن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز . وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكتملة لبرنامج التربية البدنية و محقق نفس أصدائها ، و ينقسم بدوره إلى نشاط داخلي و نشاط خارجي.

1-5- خصائص ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي:

تتميز الممارسة الرياضية عن غيرها من الأنشطة الأخرى على أنها متعددة المهام و الأدوار حسب احتياجات الفرد، فيوجد من يتخذها كميدان التنمية الجسمية وآخرون للترويح بالممارسة الرياضية ونذكر منها:

- ظاهرة ترويجية بناءة تبرر بصفة سائدة من خلال الدوافع والاحتياجات الاجتماعية ليس بالضرورة دافع بدني حيث تتجلى في الممارسة الحركية الهادئة المستمرة والمتدرجة في الصعوبة دون إرهاق وذلك لان المنافسة تتجه للاعتدال كحافز أو كفاية (علي عمر منصور، 1980، ص 89).

- ليس لها بالضرورة قوانين مسبقة ثابتة لكن قواعدها يمكن أن تتشكل طبقا للضرورة المحيطة والمؤثرة، كذلك للإمكانيات المتاحة والمتوفرة كما انه ليس من أهدافها الرئيسية المقارنة بين المستويات فهي في نطاق إمكانية تحديدها بالجهود المعتدل.

- تمارس كتنشيط تربوي هادف وليس من أغراضها الحصول على جوائز ذات قيمة عالية.

- تمارس في مؤسسات تربوية و يمكن للتلميذ أن يطبق برامجها ضمن قواعد واهداف تربوية.

6-1- أهداف الأنشطة الرياضية المدرسية في المرحلة العمرية (15-18) سنة:

يعتقد البعض أن النشاط الرياضي المدرسي يختص بتكوين التلميذ من الناحية البدنية فقط ولكن هذا غير كاف فالتلميذ عبارة عن وحدة متكاملة غير منفصلة حيث أكدت الاتجاهات العلمية الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي يتأثر ويؤثر على سائر النواحي الأخرى فالعقل يؤثر على مجهود الجسم والجسم بدوره يؤثر على العقل ولا يمكن لأحدهما الاستغناء عن الآخر (ابو علي عواطف، 1995، ص 146)

يميل الفرد في هذه المرحلة إلى الاكتشاف والمخاطرة والمغامرة فهو يهوى بكثرة التنظيمات الرياضية المختلفة وتزداد فيه الرغبة في الألعاب الجماعية المنظمة فتتمو فيه روح الجماعة في هذه الفترة كما تنمو أيضا القدرات وتظهر الفروق الفردية وتنكشف استعداداتهم الفنية في الأنشطة الرياضية كل حسب تخصصه والاهتمام بالتفوق في تلك الأنشطة الرياضية التي يميل إليها.

7-1- النشاطات البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية:

1-7-1- النشاط الداخلي :

هو نشاط يعتبر امتداد لدروس التربية البدنية و الرياضية و هو يتميز عنه بالمزيد من حرية اختيار المتعلم لما يمارسه من أنواع مختلفة من النشاط داخل المدرسة .

كما ان الأستاذ هو الذي يقوم بتحضيره و إعداده ، هذا النشاط يمارس داخل المدرسة خلال أوقات الفراغ لكن يختلف ن حيث يعطي حرية أكبر للتلميذ لإظهار قدراته في درس التربية البدنية و الرياضية و مهاراته الحركية والفنية، و بما أن هذا النشاط لا يمارس في أوقات خارج أوقات الدروس

فقد يسمى " يقول عقيل عبد الله ، بالنشاط اللاصفي هو البرنامج الذي تديره المدرسة أي النشاط اللاصفي و هو في الغالب نشاط اختياري و ليس إجباري كدرس التربية البدنية و الرياضية "

و قد أعطت السلطات الجزائرية إهتماما كبيرا للأ أنشطة اللاصفية اعتبرتها إجبارية في مرحلة التعليم الثانوي على أستاذ التربية البدنية و الرياضية ، حيث أكد القانون 10-04 المؤرخ في 14 أوت 2004 و المتعلق بالتربية البدنية و الرياضية في المادة 11 على أن برامج التربية البدنية و الرياضية ملزمة إجباريا انطلاقا بتخصيص حجم ساعي لممارسة الرياضة المدرسية، و من هذا و في إطار الأنشطة اللاصفية فإن أستاذ التربية البدنية و الرياضية مدعو للإندماج كليا في عملية تنشيط و التكوين و التطوير فهو يمثل العنصر الأساسي و المحرك والعمل المحوري في سياق الحركة الرياضية الوطنية، الرياضي (وزارة التربية الوطنية، 2006، ص27).

1-7-2- النشاط الخارجي:

هو النشاط الذي يوجه إلى فئة الطلاب المتميزين بالمدرسة إذ يتيح لكل منهم فرصة لإظهار مواهبه والتقدم فيها من خلال برنامج المسابقات الرسمية و الودية بين المدارس أو بين المدرسة و غيرها من مؤسسات وهيئات المجتمع (انور الخولي، 2001، صفحة 35).

هو مفيد بالنسبة للتلاميذ و ذلك قصد الاحتكاك بتلاميذ المدارس الأخرى و بالتالي خلق جو من التنافس في إطار الروح الرياضية مما يجعل التلميذ يعطي مستوى أكبر، و محاولة تمثيل المؤسسة أحسن تمثيل و يسمح للأستاذ بمعرفة المستوى الحقيقي لتلاميذه.

يمكن القول أن النشاط الداخلي هو امتداد لدرس التربية البدنية و الرياضية و النشاط الخارجي هو إذن السلسلة مترابطة و بالتالي تخصيص وقت أكبر لممارسة النشاط البدني و ، امتداد للنشاط الداخلي.

هذا ما يتيح للتلميذ الرياضي فرصة قصد التعلم و اكتساب المهارات و المعارف ، وكذلك ، يساهم فيما يلي:

- تعميم الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي.
- التطور البدني و الانفتاح الفكري لغرس روح المواظبة و المحافظة على الصحة في جميع مراحل العمر.
- تطوير القدرات الفردية البدنية و الذهنية من أجل توجيه رياضي ملائم.
- اكتساب و توجيه المواهب الشابة و تحسين قدراتهم.

يجاد خزان لتزويد النخبة الوطنية و هذا لا يتحقق إلا بالعمل الجاد و المنظم و المخطط من طرف أستاذ التربية البدنية و الرياضية الذي يعتبر قائداً، محموم، مرافق، منظم، مدرب، منشط و محربي يغرس لدى التلاميذ الأخلاق الرياضية و الاحترام و القيم .

8-1- أبعاد التربية البدنية و الرياضية:

التربية البدنية و الرياضية لا تقتصر على الجانب البدني فقط بل تهتم أيضا بالجوانب النفسية و العقلية و الاجتماعية و الصحية و الحركية للتلميذ، و هذا ما يعطيها ميزة خاصة في النظام التربوي، ويمكن ذكر أبعادها الأساسية كما يلي:

8-1-1- البعد التربوي:

التربية البدنية و الرياضية على غرار المواد التربوية الأخرى تعمل على تربية و تثقيف التلميذ و جعله مواطن صالح يؤثر ويتأثر بالمجتمع و يحترم عاداته و تقاليده، يقول أمين أنور الخولي و جمال الدين الشافعي " لعل أهم أدوار التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة هو تثقيف الأطفال و الشباب و تربيتهم من خلال الأنشطة البدنية، و المعرفة الحركية

و الثقافية الترويجية ليتحملوا مسؤوليتهم نحو أنفسهم و أجسامهم و حياتهم الشخصية و الاجتماعية كي ينشؤوا مواطنين صالحين ينفعون أنفسهم و يخدمون أوطانهم "

8-1-2- البعد الصحي:

معظم الدراسات الطبية و الفيزيولوجية المتخصصة في النشاط البدني و الحركي إن لم نقل كلها أكدت على أهمية النشاطات البدنية و الرياضية، حتى يرتقي الفرد بمستواه الصحي و يتفادى الأمراض الحادة و المزمنة و في بعض الحالات العلاج بها.

إذ أن الأنشطة و التمارين البدنية لها دور علاجي في تخفيف آلام منطقة أسفل الظهر و عسر الهضم المزمن و ضمور العضلات و علاج تصلب المفاصل و التأهيل لحالات ما بعد الجراحة. و كذلك المستوى الصحي الجيد للفرد يعطي القدرة على العمل و الإنتاج لأطول فترة ممكنة و بالتالي تقديم خدمة معتبرة للوطن.

1-8-3- البعد النفسي:

تتم التربية البدنية و الرياضية بالصدمات الخلقية و الإرادية للتلميذ، و كذلك بمختلف المعطيات الانفعالية و الوجدانية قصد تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان و الشمول و النضج، و خلق نوع من التكيف النفسي، و من بين هذه القيم النفسية السلوكية تحسين مفهوم الذات النفسية، و الذات الجسمية، الثقة بالنفس و إشباع الميول و الاحتياجات النفسية. إذن من خلال درس التربية البدنية و الرياضية يعبر التلميذ عن شعوره و يحاول تحقيق حاجاته و رغباته التي يبحث عنها و بالتالي خلق نوع من الاتزان النفسي.

1-8-4- البعد الاجتماعي:

تعمل التربية البدنية و الرياضية على تنمية الصفات الاجتماعية الإيجابية لدى التلميذ، فهي تساعد على التكيف مع الجماعة و خلق مظاهر التآلف و الصداقة و التضامن و تشجعه أيضا على خلق العلاقات الإنسانية الإيجابية، فعلى الرغم من غريزة الفرد التي تحث على التفوق و الفوز دائما إلا أنه يتقبل الهزيمة و يحترم الآخرين. كذلك تؤثر التربية البدنية و الرياضية على أسلوب حياة الفرد فتجعله يمارس الأنشطة البدنية و الرياضية خارج المدرسة بطريقة منظمة و بالتالي استثمار أوقات الفراغ، تقول عنايات أحمد فرج " يكتسب الفرد من خلال اشتراكه في النشاط الرياضي خارج الدرس العديد من القدرات و المهارات و الخبرات الرياضية التي تشكل فيما بعد هواته الرياضية التي يمارسها بصورة منتظمة و دائمة في وقت الفراغ و التي تشكل أسلوب حياته اليومي .

1-9- مكانة التربية البدنية و الرياضية في النظام التربوي الجزائري :

بدلت الجزائر جهودا كبيرة منذ الاستقلال بهدف توجيه و تطوير هذا المجال لكن الاهتمام الفعلي بدأ سنة 1975 حيث شهدت صدور المخطط الأول لتطوير الرياضة الذي كان تمهيدا لصدور قانون التربية البدنية و الرياضية سنة 1976 و وقع النص على أن :

التربية البدنية و الرياضية للشباب و الشعب الجزائري عموما و هي نشاط و شرط أساسي لحفظ الصحة و دعم القدرة على العمل و تحسين القدرة على الدفاع عن الأمة ، و في هذا الإطار اتبعت الدولة للحث على الممارسة الرياضية ، و تضم هذه الفقرة إشارتين مهمتين هما :

- التربية البدنية لها نفس أهمية التعليم في تطوير المشروع الجزائري .

- تشجيع الدولة على الممارسة الرياضية .

قانون 88/03 المتعلق بتنظيم المنظومة التربوية الوطنية للتربية البدنية و الرياضية و تطويرها و يهدف الى:

- تطوير شخصية المواطن بدنيا و فكريا .

- تربيته الشباب

- المحافظة على الصحة الشاملة و تطوير الكفاءات .

- تجنيد المواطن و دعم الكفاءات الدفاعية .

- إثراء الثقافة الوطنية و القيم الخلقية

- تحقيق التقارب و التضامن و الصداق بين الشعوب (مشروع الميثاق الوطني 1986 ج ج د ش)

و مع مرور السنين بدأت الدولة الجزائرية في تطوير و إثراء هذا التخصص الهام في قطاع التربية الوطنية و ذلك من خلال فتح معاهد مختصة في تكوين أساتذة في التربية البدنية و الرياضية في كامل ربوع الوطن لملء الفراغات الموجودة في المؤسسات التربوية من متوسطات و ثانويات عن طريق التوظيف .

و قناعة من الدولة على أن للتربية البدنية و الرياضية دور هام في بناء رجل الغد و الذي هو تلميذ اليوم جسديا و عقليا عمدت الوزارة الوصية إلى التشجيع على الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي و ذلك بهدف محاربة شتى أنواع الأمراض من بدانة و امراض القلب و التنفس من خلال الحركة الدائمة

،بالإضافة إلى تزويد التلاميذ بالمعلومات الصحية خلال الندوات الداخلية للرفع من مستوى وعيهم الصحي.

الخلاصة:

ان التربية البدنية والرياضية ظاهرة اجتماعية هامة في حياة الفرد فهي تسعى إلى توفير الصحة البدنية والجسمية من خلال ممارستها من قبل الفرد بحيث تعمل على تخفيض الضغوطات والاضطرابات والتقليل من حدة التوترات النفسية التي يتعرض لها الفرد وخاصة في سن المراهقة على اثر العلاقات مع الآخرين ولهذا يجب العمل على توفير مكانة بارزة للتربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية ، وفي هذا الفصل تطرقنا إلى بعض العناصر الهامة التي تخص مادة التربية البدنية و الرياضية خاصة في التعليم الثانوي حتى نعطيها صورة واضحة في ظل المنظومة التربوية الجديدة التي تعتبرها احد الركائز في العملية التربوية ، و هذا لما تلعبه من دور في المرحلة لتأكيد المكتسبات الحركية و السلوكيات النفسية و الاجتماعية و هذا من خلال أنشطة بدنية و رياضية متنوعة و ثرية ترمي الى بلورة شخصية التلميذ و صقلها .

الفصل الثاني:

الوعي الصحي

تمهيد

1-2 تعريف الصحة

2-2 محددات الصحة

3-2 الوعي الصحي

4-2 عناصر الوعي الصحي

5-2 مستويات الوعي الصحي

6-2 صفات الشخص الواعي صحيا

7-2 تعريف التربية الصحية:

8-2 أهداف التربية الصحية

9-2 ميادين التربية الصحية:

10-2 الصحة المدرسية

خاتمة

تمهيد:

تنفق حكومات العالم هذه الأيام أموالاً طائلة لتجعل كل المواطنين على وعي بأهمية الصحة وتنتشر الكثير من الكتيبات والنشرات الطبية التي تدعم هذا المفهوم باعتبار أن الصحة أعظم الثروات التي يتمتع بها الإنسان، وتزيد إنتاجيته في عمله وفي الوقت ذاته يصبح قادراً على الاستمتاع بحياة صحية كاملة خالية من الأمراض والمشكلات الصحية، كما يعد التشجيع على الرفع من مستوى الوعي الصحي أمراً ضرورياً لكي يتمتع الناس بحياتهم ويصبحوا أكثر وعياً وإدراكاً للأخطار الصحية، ومن ثم تصبح الصحة جزءاً مهماً في حياتنا اليومية. سنحاول من خلال هذا الفصل التطرق إلى مفاهيم عامة عن الوعي الصحي بالإضافة إلى تبيان عناصره ومستوياته، ثم نعرض بعد ذلك على التربية الصحية لنبرز أهدافها ومبادئها.

2-1- تعريف الصحة:

قام العديد من العلماء والتربويين بوضع عدد من التعاريف للصحة ومنها ما يلي:
- عرفتها منظمة الصحة العالمية بأنها: "اكتمال لياقة الشخص بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً ولا تقتصر على مجرد انعدام المرض أو الداء"

منظمة الصحة العالمية ص 116

- (وقد عرفها العالم نيومان أنها: "حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم التي تنتج عن تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض له).

- كما يعرف وينسلون الصحة على أنها: "علم وفن منع المرض، وترقية الصحة وكفاءتها (عبد الرحيم وقطيشات، 2002، ص 15).

2-2- محددات الصحة:

يتأثر المستوى الصحي للفرد بعدد من العوامل إما وراثياً أو بيئياً أو اجتماعياً أو سلوكياً ولكل عامل قدرة تختلف عن الآخر في التأثير على المستوى الصحي للأفراد، وقد اختلفت الآراء في مدى أهمية هذه العوامل لتحديد المستوى الصحي.

يرى سيمون وقرين أن محددات الصحة تندرج في أربع فئات هي:

- الوراثة: مثل كثير من صفات الجسم كالطول والوزن ومقاومة المرض.

- البيئة الطبيعية: وتشمل الحرارة والرطوبة، والضوضاء، والإشعاع.

- الرعاية الصحية: توافر الخدمات الطبية وغيرها من الخدمات الصحية.

- السلوك الشخصي :الاختبارات الشخصية بصدد الغذاء وممارسة التمارين الرياضية والراحة و استخدام العقاقير

ان محددات الصحة تدرج في ست فئات كما يرى بندر وآخرون و هي :

1. العوامل الوراثية : تؤثر على الفرد حالي أو في مراحل متقدمة من العمر.
2. البيئة الطبيعية :نوعية الغذاء والتلوث، وحال المأوى، وهي عوامل تحسن وتسيء للصحة.
3. البيئة الاجتماعية :مستوى الفقر، والعلاقات العائلية، والثقافية، والمعتقدات، والعادات الصحية، ويكون لها تأثير على الفرد.
4. أسلوب الحياة الشخصي :القرارات التي يتخذها الفرد بشأن طريقة حياته يمكن أن تؤدي إلى نتائج إيجابية أو سلبية.

5. نظام الرعاية الصحية :إمكانية الحصول على الرعاية الصحية، تؤثر على الحالة الصحية للفرد.

6. الوضع السياسي و الاقتصادي :يمكن أن تؤثر طبيعة التشريعات المحلية والوطنية والسياسية

2-3- مفهوم الوعي الصحي.

جاء معنى كلمة الوعي في معجم لاروس بصياغات هي الحفظ والتقدير، والفهم وسلامة الإدراك ،

شعور الكائن بما في نفسه، وما يحيط بالآخرين. (Larousse, 1980, p. 189)

و قد جاء في قاموس "أكسفورد الصغير ، aware و كلمة الوعي يقابلها في الإنجليزية

و تعني المعرفة و الإدراك " Having knowledge or Under standing "" .

يعرف الوعي بأنه :المعرفة والفهم والإدراك والتقدير والشعور .بمجال معين مما قد يؤثر على توجيه سلوك الفرد نحو العناية بهذا المجال.

عرف سلامة الوعي الصحي بأنه :مفهوم يقصد به إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية، وأيضاً

إحساسهم نحو صحتهم وصحة الآخرين (بهاء الدين سلامة، 1997، ص22).

وقد عرف أبو زايد الوعي الصحي بأنه المعرفة والفهم وتكوين الميول والاتجاهات لبعض القضايا الصحية

المناسبة للمرحلة العمرية، بما ينعكس إيجاباً على السلوك الصحي (أبو زائدة حاتم، 2006، ص 22).

2-4- عناصر الوعي الصحي:

تعددت الآراء حول عناصر الوعي الصحي، ولكنها جميعاً اعتمدت في تحديدها لهذه العناصر على ما ينبغي أن يكتسبه الفرد، وهو " قدر من المفاهيم والمعلومات والمهارات والاتجاهات والسلوكيات التي يحتاجها الفرد التي تتعلق بالجوانب الجسدية، والنفسية، والجنسية، بحيث تمكنه من ممارسة السلوك الصحي السليم (معمر ارحيم الفراء، 2005، ص 08) .

و يرى البعض أن عناصر الوعي الصحي تتمثل فيما يلي:

- الصحة الشخصية.
- التغذية.
- صحة المجتمع.
- الصحة العقلية.
- التربية للحياة العائلية.
- الأمان.
- الإسعافات الأولية.
- التمريض

وحددت القادوم، عناصر الوعي الصحي فيما يلي: (عفاف القادوم، 2000 ، ص 161)

- الغذاء والتغذية.
- الأمراض المعدية.
- مجال رعاية الطفل وغذائه.
- الإسعافات الأولية.
- البيئة والصحة.
- الصحة الإنجابية.
- العناية بالفم والأسنان

و قد شملت هذه العناصر الأولية ما يلي:

- الغذاء والتغذية :تشمل أمراض سوء التغذية ، التغذية في حالات المرض ، الأم راض التي ينقلها الغذاء

- الأمراض المعدية: تشمل الأميبيا ، الإسكارس ، البلهارسيا
- رعاية الطفل وغذائه :وتشمل الرضاعة الطبيعية، الفطام، رعاية الأطفال المرضى، أسباب الإسهال وكيفية الوقاية منه .
- الإسعافات الأولية :تشمل الإسعافات عند حدوث الحريق، التزيف من الأنف.
- البيئة والصحة :يشمل تلوث الماء والهواء.
- الصحة الإنجابية :تشمل مفهوم الصحة الإنجابية، الدورة الشهرية ومتاعبها، الزواج المبكر.
- العناية بالفم و الأسنان :يشمل أمراض الأسنان و أسبابها و الوقاية منها (عفاف القادوم، 2000 ، ص167).

2-5- مستويات الوعي الصحي:

- يرى الكردي أن مستويات الوعي الصحي تقسم إلى: (خضر الكردي، 2007، صفحة 30)
- أ -مستوى الخاصة :ولهم وعي معرفي من خلال المدارس والندوات تعينهم في مجال الصحة والمرض والتشخيص.
- ب -مستوى العامة :ما يصل له من خلال معاشتهم التراث الشعبي أو من خلال الثقافة السائدة بين الناس واعتماد البعض منهم على التجربة وهذا ما يعرف بالطب غير التقليدي.
- ج -المستوى السليبي : وهو أن يلجأ البعض للخرافات وبعض الجنون في صور عالم الجان.

2-6- صفات الشخص الواعي صحيا:

- الشخص الواعي صحيا هو الشخص الذي لديه القدرة على:
- أ - التفكير الناقد وحل المشكلة :فالفرد الواعي صحيا هو شخص يفكر تفكيراً ناقداً ، ويحل المشكلة التي يحددها ويوجهها بشكل ابتكاري في مستويات متعددة بدء من المستوى الشخصي انتهاء إلى المستوى العالمي.
- ب - المسؤولية والإنتاج :فالفرد الواعي صحيا هو :مواطن مسئول ومنتج، ومدرك لواجباته لضمان وصولها إلى مجتمعه المحلي حتى يجعله أكثر صحة وأمناً ، وعلى ذلك فهو شخص يتجنب السلوكيات التي تقف أمام تهديد الصحة والأمان لنفسه والآخرين، ويطبق المبادئ التنظيمية و الديمقراطية في اندماجهم مع الآخرين للحفاظ على الصحة الشخصية والأسرية والمجتمعية والعمل على تحسينها.

ت - التعليم الموجه ذاتيا :الفرد الواعي صحيا هو شخص متعلم بطريقة ذاتية، ولديه القدرة على القيادة في تعزيز الصحة، ولديه الأساس المعرفي للوقاية من الأمراض ، وهو شخص لديه قدرة عالية على القراءة والكتابة والمهارات العديدة، والقدرة على تطبيق المعلومات الصحية كأولوية في حياته الشخصية .

ث - الاتصال بفاعلية: فالفرد الواعي صحيا هو شخص له القدرة على الاتصال بفاعلية فهو ينظم وينقل معتقداته وأفكاره، ويوفر مناخا مناسباً لفهم الآخرين والاعتناء بهم والاستماع إليهم، وتقدير سلوكيات معززة ومشجعة لهم للتعبير عن أنفسهم (صالح محمد صالح، 2002، صفحة 62).

2-7- تعريف التربية الصحية: قام الكثير من علماء التربية بتعريف التربية الصحية و منهم :

عرفها روبرت وستيفن بأنها الجهود الموجهة لتشجيع الأفراد على تنمية عادات صحية و التغذية السليمة وراء التمارين الرياضية، وتجنب مواد سامة مثل العقاقير، و الكحول، والتبغ (BERTHON, Apprendre la santé à l'école, 1997, p. 129)

و تعرف التربية الصحية أنها :خطة تشتمل على ترتيب متسلسل للتعلم، تستهدف التأثير الإيجابي على القيم والاتجاهات والممارسات والقدرات المعرفية الصحية، التي تؤدي إلى التنمية المثلى للفرد والأسرة والمجتمع. أما سلامة فقد عرفها بأنها :جزء هام من التربية العامة ولا تقتصر رسالتها على أن يعيش الفرد في بيئة تلائم الحياة الحديثة، بل يتعدى ذلك إلى إكساب الأفراد تفهماً وتقديراً أفضل للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع، والاستفادة منها على أكمل وجه، وكذلك تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات و الإرشادات الصحية المتعلقة بصحتهم، بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم الصحية، والعمل على تعديل، وتطوير سلوكهم الصحي، لمساعدتهم

على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية (ابراهيم سلامة، 1997، ص 42).

2-8- أهداف التربية الصحية:

لكي نتفهم أهداف التربية الصحية يجب أن نلم بأهداف الصحة والتي يمكن تصنيفها إلى ثلاثة أهداف رئيسة :

1. توفير بيئة سليمة صحية.
2. إتاحة الوسائل والموارد والخدمات الضرورية للمحافظة على صحة الفرد.
3. حث الأفراد على السلوك الصحي الواعي والذكي والمسئول لأمان ورفقي صحتهم.

كما يؤكد بندر وسو وروكان أن التربية الصحية تهدف إلى إعداد تلاميذ أصحاء يساعدون في القدرة التنافسية والاقتصادية لوطنهم حيث يصبحون عمالاً أكفاء، و تقل فتورة غيابهم بسبب المرض، وينتهجون سلوكيات وقائية وبذلك يقل الإنفاق على العلاج وتقل تكاليف التأمين الصحي (Bender, 1997, p. 41).

و وضع صالح مجموعة من الأهداف للتربية الصحية و منها :

-إكساب التلاميذ المعلومات والمفاهيم المرتبطة بالصحة الشخصية والاجتماعية والبيئية والوقاية من الأمراض الشائعة

-إكساب التلاميذ المعلومات الخاصة بخدمات ومنتجات تحسين الصحة على المستوى المحلي بطرق وظيفية.

-ممارسة التلاميذ للسلوكيات الصحية السليمة بما يؤدي إلى تقليل المخاطر الصحية المختلفة في بيئتهم المحيطة.

-إكساب التلاميذ مهارة الاتصال الشخصي، لتحسين الصحة على المستوى المحلي .

- تنمية اتجاهات التلاميذ وميولهم وأوجه التقدير نحو مجال الصحة). (صالح محمد صالح، 2002، ص69).

كما يؤكد مصالحة على أهداف التربية الصحية يتم من خلال العمل على:

- تخطيط مجموعة من الخبرات التعليمية تتضمن معارف وحقائق ومفاهيم صحية تؤدي إلى إكساب التلاميذ السلوكيات الصحية السليمة.

-إكساب التلاميذ السلوكيات والمهارات الصحية وتغير السلوكيات والمهارات المفترض أن تكون

ضارة بالصحة، وتنمية اتجاهات صحية سليمة تجاه القضايا الصحية ذات الصلة بالفرد والمجتمع، والعمل على نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع لتحمل المسؤولية اتجاه أنفسهم. (عبد الهادي مصالحة، 2004، ص25)

2-9- ميادين التربية الصحية:

إن التربية الصحية ليس لها 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 واجتماعياً، وهناك عدد من المجالات والميادين للتربية الصحية، لكل منها فرص تربوية ولو أمكن استغلالها بالشكل الأفضل يمكن تحقيق أهداف التربية الصحية.

وسيتم استعراض هذه الميادين على النحو التالي:

2-9-1 التربية الصحية الشخصية:

تتعلق بتوعية الفرد بأهمية الصحة والنظافة والتغذية والنوم والعمل والراحة ومزاولة النشاط الرياضي، إذ يجب على الفرد أن يحرص على نظافة جسمه باستمرار وتناول الأغذية المفيدة، والابتعاد عن التدخين، وأخذ الوقت اللازم للراحة خاصة ساعات النوم الضرورية ولكي يحافظ الفرد على صحته عليه أن:

- يحرص على سلامة بدنه وبيئته من خلال السلوك الإيجابي.

- يتجنب كل ما يعرضه للمرض.

- يبادر في اكتشاف ما يصيبه من عوارض وأمراض ويسرع بعلاجها. (محمد علي المتوكل، 2003، ص

(74

2-9-2 التربية الصحية في المنزل:

الأسرة تؤدي دوراً مهماً حين تقوم بمسئوليتها نحو أبنائها، حيث توصل لديهم عادات صحية سليمة مثل أن يكتسب هؤلاء الوعي بما يسند إليهم هذه العادات من حقائق ومعلومات طبية.

فالأسرة هي البيئة التي تتعهد الطفل بالتربية وعليها يقع العبء الأكبر في عملية التنشئة، فهي تكسبه العادات والاتجاهات الصحية في مرحلة الطفولة، وفي المنزل تنهياً للفرص التي عن طريقها يتعود الطفل ممارسة ومزاولة

العادات الصحية المختلفة، نتيجة لما يراه من الوالدين وال كبار (بهاء الدين سلامة، 1997، ص 132)

2-9-3 التربية الصحية في المجتمع:

للمجتمع دوراً هاماً في تعزيز وحماية الصحة، إذ عليه أن يعمل على حماية البيئة ونشر مفاهيم السلوك الإيجابي ومحاربة العادات السلبية الضارة بالصحة في المجتمع، ويتيح العديد من الفرص للتربية الصحية للأفراد مثل

النصائح والإرشادات التي يقدمها القائمون على الخدمات الصحية والبرامج التي تنظمها الهيئات المسؤولة عن توجيه الأفراد مثل وسائل الإعلام ومكاتب الصحة ودور رعاية الأمومة والطفولة. (منظمة الصحة العالمية،

1998ص34)

2-9-4 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 غرس العادات الصحية لديهم.

- يقضي التلاميذ معظم وقتهم في المدرسة لذا تعد عاملا مؤثرا في اتجاهاتهم وسلوكياتهم. وقد اتفقت هيئة الصحة العالمية ومنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة 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 للعديد من المشكلات الصحية، كالإصابة بالأمراض المعدية والمزمنة، وسوء التغذية، وأمراض الفم والأسنان . (محمدالامين ، 1998 ، ص 9).

وهذه المخاطر قد تؤدي بجياهم، لذا ينبغي أن توجه مجهودات الصحة المدرسية لتحسين صحة التلاميذ، حيث يمكن للمدرسة تعزيز الحالات الصحية للتلاميذ عن طريق:

- تدريس المعارف والمهارات الصحية.
- المعالجة المباشرة للاختلالات الصحية.
- توفير خدمات الوقاية من المرض . (Thomas, 1999, p. 256)

2- 10- الصحة المدرسية في الجزائر :

إن تكوين شخصية سوية سليمة تتوفر فيها كل الشروط الصحية النفسية الذهنية الحسية من توازن و ذكاء و قدرة على الملاحظة الدقيقة و الفهم و الاستدلال و التحليل و النقد الموضوعي البناء هي مسؤولية تتحملها الأسرة والمدرسة معا و المحيط الاجتماعي

و نظرا لأهمية الصحة في الوسط المدرسي أدركت وزارة التربية الوطنية مسؤولية مسؤولياتها و أولت لها الأهمية البالغة و بمشاركة الوزارات الأخرى و أقامت هياكل و فرق صحية شغلها الشاغل متابعة صحة التلاميذ في الوسط المدرسي من خلال الكشوفات الدورية و الرعاية الصحية .

و لأجل كل هذا أصدرت وزارة التربية الوطنية جملة من القرارات أهمها :

قرار وزاري مشترك رقم 01-94 بتاريخ 94/4/6 المتضمن إعادة تنظيم الصحة المدرسية.

تعليمية وزارية مشتركة رقم 02 بتاريخ 95/4/27 متعلقة بإنشاء وحدات والكشف و المتابعة.

قرار وزاري رقم 11 - 007 بتاريخ 97/3/2 المتعلق بإنشاء النوادي الصحية .

قرار وزاري رقم 14 بتاريخ 99/8/9 المتعلق بدعم الوقاية الصحية المدرسية .

تعليمية وزارية مشتركة بتاريخ 2001/1/22 المتعلقة بتطبيق برنامج الصحة المدرسية .

قرار وزاري مشترك بتاريخ 2001/12/7 يتضمن إنشاء و تنظيم الفوج الوزاري المكلف بالصحة في الوسط المدرسي .

الخلاصة:

الوعي الصحي هو عملية إعلامية هدفها حثُّ الناس على تبني نمط حياة وممارسات صحية سليمة من أجل رفع المستوى الصحي للمجتمع ، والحدّ من انتشار الأمراض ، والتثقيف الصحي يحقق هذا الهدف بنشر المفاهيم الصحية السليمة في المجتمع وتعريف الناس بأخطار الأمراض وإرشادهم إلى وسائل الوقاية منها ، ويُستعان على ذلك بوسائل مختلفة مثل : اللقاءات المفتوحة مع الناس ، والمحاضرات والندوات ، وعرض الأفلام و التشجيع على الممارسة الرياضية .

و قد عرضنا من خلال هذا الفصل مجموعة من العناصر التي لها صلة مباشرة و غير مباشرة مع موضوع الوعي الصحي من خلال إبراز الأهمية البالغة التي يكتسبها الوعي و التثقيف الصحي في المجتمع عامتا و في الوسط المدرسي بصفة خاصة .

خاتمة الباب :

ان الغاية من عرض الجانب النظري هذا وضع الارضية المناسبة للمرور الى الجانب التطبيقي و قد حاولنا الطالبان الباحثان من خلال هذا العرض تسليط الضوء على النشاط الرياضي المدرسي الذي يعتبر المنتفس الوحيد للتلاميذ في الثانويات كما له دور هام في المحافظة على الصحة العامة و ابعاد التلاميذ عن الضغوطات النفسية اليومية ، ومساهمته في إشباع حاجات الافراد و رغباتهم المتباينة بالإضافة إلى انه يعتبر وسيلة وقائية ، اما الوعي الصحي فهو لا يقل اهمية عن النشاط الرياضي في دراستنا فقد حاولنا توضيح محتوياته و تبيان الاهمية البالغة التي يحظى بها و مدى ارتباطه بالتربية الصحية السليمة التي تجعل المجتمع يعيش في صحة شاملة .

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

تمهيد الباب

الفصل الاول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

خاتمة الباب

تمهيد الباب:

لقد شمل هذا الباب فصلين الاول خصصه الطالبان لعرض منهجية البحث و الاجراءات الميدانية من خلال تبيان التجربة الاستطلاعية و صدق و ثبات و موضوعية الاستبيان كما شمل على منهجية البحث و عينة و مجالات البحث ، و الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث ، و تبيان ادواته و الوسائل الاحصائية المستخدمة ، اما الفصل الثاني فقدم فيه الباحثان عرض و مناقشة و تحليل نتائج الاستبيانين الموجهين للتلاميذ و الاساتذة كما تطرق الطالبان الى الاستنتاجات و مقابلة النتائج بالفرضيات والخلاصة العامة للبحث ، و ختمنا هذا الباب بمجموعة من التوصيات و الاقتراحات المستقبلية .

الفصل الأول

منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

تمهيد

1-1 منهج البحث

2-1 مجتمع و عينة البحث

3-1 مجالات البحث

4-1 ضبط متغيرات البحث

5-1 جلسات العمل مع الفريق المساعد

6-1 ادوات البحث

7-1 خطوات بناء أداة جمع البيانات الاستبيان

8-1 الاسس العلمية لأدوات البحث

9-1 الوسائل الاحصائية المستعملة

10-1 صعوبات البحث

خاتمة

تمهيد:

يلجأ أي باحث في دراسته إلى تدعيم المادة العلمية التي جمعها من موضوع دراسته بالدراسة التطبيقية للتأكد من مصداقية الفروض التي قام عليها البحث فيتعرض إلى الإجراءات المنهجية لدراسته الميدانية ثم عرض و مناقشة النتائج المتحصل عليها عن طريق تطبيق الأداة العلمية على عينة البحث؛ و قد اعتمدنا في بحثنا هذا على الاستبيان قصد الوصول إلى نتائج يتم تحليلها وتفسيرها في ضوء الفرضيات ووزع الاستبيان على تلاميذ الأقسام النهائية و كل أساتذة التربية البدنية و الرياضية في ثانويات ولاية سعيدة للوصول إلى اجابات عن اسئلة دراستنا و التأكد من تحقق الفرضيات من عدمها .

1-1 منهج البحث:

إن المنهج العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة التي تعتبر أساسا موضوع الدراسة ولقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي بأسلوب المسح باعتباره يتناسب مع بحثنا .

2-1 مجتمع و عينة البحث:

يتكون مجتمع بحثنا هذا من 800 تلميذ بدون مراعاة عامل الجنس و كلهم يدرسون في المستوى الثالثة ثانوي في مختلف ثانويات ولاية سعيدة التي تم اختيارها و عددها اربعة اما الاساتذة فعددهم 57 على المستوى الولائي

-عينة البحث:

بلغ عدد افراد العينة 80 تلميذ اختيروا بالطريقة العشوائية و ذلك نسبة 10 بالمئة ، اما عدد الاساتذة فبلغ 44 استاذ .

3-1 مجالات البحث:

3-1-1 المجال البشري:

تم تقسيم الاستبيان على 80 تلميذ من الأقسام النهائية بالإضافة إلى تقسيم استبيان اخر على 44 استاذ التربية البدنية والرياضية استرجع منها 55 استبيان خاص بالتلاميذ .

1-3-2 المجال المكاني:

تم اجراء هذا البحث في اربع ثانويات بولاية سعيدة وهي كالاتي: ثانوية الرباحية الجديدة – ثانوية عبد المومن – ثانوية ابن سحنون الراشدي – ثانوية طنجاوي .

1-3-3 المجال الزمني:

لقد تم انجاز هذا البحث في مدة زمنية موزعة كالاتي:

-الجانب النظري : أوائل شهر ديسمبر 2015 إلى غاية شهر أواخر جانفي 2016

-الجانب التطبيقي : من بداية شهر فيفري 2016 إلى غاية أواخر شهر مارس 2016

1-4 الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث :

إن المتغير هو العامل الذي يحصل فيه أي تغير بعلاقة متغير آخر، وكما يمكن تعريفه بأنه الشيء الذي له القابلية للتغير ، أو انه موضوع التغيير وعليه تتمثل تغيرات البحث في متغير مستقل ومتغير تابع.

1-4-1 المتغير المستقل:

هو الذي يؤدي في وضعيته إلى إحداث تغيير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة بها ، ويتمثل المتغير المستقل في بحثنا هذا في النشاط الرياضي المدرسي.

1-4-2 المتغير التابع:

و الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم متغيرات التابع ، ويتمثل المتغير التابع في بحثنا هذا أسس الوعي الصحي .

و قد هدفت هذه المرحلة الى الى زيادة فهم الطالبان لموضوع البحث ابتداءا من البعد التاريخي من خلال المواضيع التي عاجلت الوعي الصحي وعلاقته بالممارسة الرياضية ، و قد استعنا في هذا بمجموعة من المراجع و المصادر ستدرج لاحقا في مراجع الدراسة .

الخطوة الثالثة : الاطلاع على استبيانات الدراسات السابقة

بعد الاطلاع على مختلف استبيانات الدراسات السابقة حل النشاط الرياضي المدرسي و دوره في ترسيخ اسس الوعي الصحي مثل دراسة (عبد الحليم خلفي) سنة (2013) وهذا لغرض :

- تحديد عينة البحث .
- حدد المحاور الرئيسة التي يحملها الاستبيان و هي الصحة الجسمية و النفسية و الغذائية .
- النظر الى طريقة صياغة العبارات و الفقرات التي يشملها كل محور.
- الاطلاع على كيفية وضع مفتاح التصحيح و تقنين المقاييس .

الخطوة الرابعة :صياغة الصورة الاولية للأداة و عرضها على المحكمين

تم إعداد استبيان خاص بالتلاميذ شمل ثلاثة محاور وعباراته (45) عبارة و اخر خاص بالأساتذة و عدد عباراته 33 عبارة وعرضه على المشرف من اجل اختبار مدى ملاءمتها ،وبعد تعديل الاستبيانين بشكل أولي حسب ما يراه المشرف تم عرضهما على مجموعة من المحكمين والذين قاموا بدورهم بتقديم النصح والإرشاد وتعديل وحذف ما يلزم حذفه .

الصورة النهائية للأداة :

بعد مراجعة ملاحظات السادة المحكمين تم ضبط الاستبيانين كالتالي :

استبيان التلاميذ: يتكون من 34 فقرة موزعة كالتالي :

- المحور الاول : الصحة الجسمية و عدد فقراته 12 منها 8 موجبة و 4 سالبة .

- المحور الثاني: الصحة النفسية و عدد فقراته 10 منها 5 موجبة و 5 سالبة .
- المحور الثالث: الصحة الغذائية و عدد فقراته 12 منها 6 موجبة و 6 سالبة .

استبيان الاساتذة : يتكون من 23 فقرة موزعة كالتالي :

- المحور الاول : الصحة الجسمية و عدد فقراته 8 منها 6 موجبة و 2 سالبة .
- المحور الثاني: الصحة النفسية و عدد فقراته 7 منها 5 موجبة و 2 سالبة .
- المحور الثالث: الصحة الغذائية و عدد فقراته 8 منها 6 موجبة و 2 سالبة .

ملاحظة : فقرات الاستبيان الموجه للأساتذة تختلف عن فقرات الاستبيان الموجه للتلاميذ .

طريقة التقييم و مفتاح التصحيح :

لقد اتبع الطالبان في طريقة تنقيط المقياس طريقة محمد علاوي (1988) حيث يقوم افراد العينة بالإجابة على

البنود في ضوء مقياس ثلاثي التدرج ، حيث يلي كل بند بدائل و هي : غير موافق ، موافق ، موافق جدا

حيث يشير الى ان المقياس يتم تصحيحه بمنح الدرجة التي يشير اليها المختبر و ذلك بالنسبة للعبارات التي هي

في اتجاه هدف القياس (إيجابية) ، اما العبارات التي في عكس اتجاه هدف المقياس فيتم عكسها (سلبية) على

النحو التالي : (3) تصبح (1) و (2) تصبح (2) و (1) تصبح (3) (مليكة ، 2011 ، ص185-186) .

جدول رقم 1 : يبين اوزان الفقرات الموجبة و السالبة

الاوزان	غير موافق	موافق	موافق جدا
العبارات الموجبة	1	2	3 ←
العبارات السالبة	3 →	2	1

7-1 الاسس العلمية لأدوات البحث الاستبيان :

ثبات أداة القياس: قبل إجراء التحليل فإنه لا بد من التأكد من صدق أداء القياس المستخدم ، لأن صدق (الموثوقية) تعكس درجة ثبات أداء القياس ويستعمل معامل الثبات (Cronbach's Alpha) لقياس مدى ثبات أداء القياس من ناحية الاتساق الداخلي لعبارات الأداء (محفوظ جودة، 2008، ص 298)

- صدق أداة القياس: تم التأكد من صدق فقرات الاستبيان بطريقتين و هما:

الصدق الظاهري للأداة : صدق المحكمين حيث قام الطالبان الباحثان بعرض أداة الدراسة في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين تألفت من اساتذة المعهد بجامعة مستغانم ويوضح الملحق رقم 6 أسماء المحكمين الذين قاموا مشكورين بتحكيم أداة الدراسة، وقد طلب الطالبان من المحكمين إبداء آرائهم في مدى ملائمة العبارات لقياس ما وضعت لأجله .

صدق و ثبات استبيان التلاميذ:

جدول رقم 02: يبين قيمة معامل الثبات Alpha de Cronbach الخاص بالتلاميذ:

عدد العبارات	الثبات	الصدق
34	0.789	0.888

بالنظر إلى جدول اختبار (كرو نباخ ألفا) كما هو مبين في الجدول رقم (02) أعلاه المستخرج من البرنامج فقد بلغت قيمة $(\alpha = 0.789)$ و هي درجة جيدة كونها أعلى من النسبة المقبولة (0.6)، و هذا ما يفسر ثبات الاستبيان الموجه إلى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي.

جدول رقم 03: يبين قيمة معامل الثبات و الصدق (Alpha de Cronbach) لكل محور من محاور الدراسة:

المحور	عدد العبارات	الثبات	الصدق
الصحة الجسمية	12	0.746	0.863
الصحة النفسية	10	0.506	0.711
الصحة الغذائية	12	0.685	0.827
إجمالي	34	0.789	0.888

كما هو مبين من خلال الجدول رقم (03) أعلاه فقد بلغت قيمة معامل الثبات للمحور الأول $(\alpha = 0.746)$ و قيمة معامل الصدق (0.863)، كما بلغت قيمة معامل الثبات للمحور الثاني $(\alpha = 0.506)$ و قيمة معامل الصدق (0.711)، فيما جاءت قيمة معامل الثبات للمحور الثالث $(\alpha = 0.685)$ و قيمة الصدق (0.827) و هي نسبة مقبولة.

جدول رقم 04: يبين قيمة معامل الثبات Alpha de Cronbach بالتجزئة النصفية:

العبارات	عدد العبارات	الثبات	الصدق
الفردية	17	0.457	0.676
الزوجية	17	0.721	0.849
إجمالي	34	0.789	0.888

أشارت النتائج من خلال الجدول رقم (04) أعلاه بخصوص قياس معامل الثبات بالتجزئة النصفية أن قيمة معامل الثبات للعبارة الفردية بلغ ($\alpha = 0.457$) و قيمة معامل الصدق (0.676)، كما بلغت قيمة معامل الثبات للعبارة الزوجية ($\alpha = 0.721$) و قيمة معامل الصدق (0.849).

جدول رقم 05: يبين العلاقة بين كل محور من محاور الدراسة الخاصة بالتلاميذ و عباراته .

الصحة الغذائية		الصحة النفسية		الصحة الجسمية	
معامل الارتباط Spearman	الفقرات	معامل الارتباط Spearman	الفقرات	معامل الارتباط Spearman	الفقرات
-0.068	1م	0.292	1م	0.040	1م
0.326	2م	0.219	2م	0.268	2م
0.281	3م	0.275	3م	0.479	3م
0.357	4م	0.405	4م	0.581	4م
0.472	5م	0.198	5م	0.138	5م
0.276	6م	0.233	6م	0.432	6م
0.403	7م	0.478	7م	0.421	7م
0.283	8م	0.348	8م	0.453	8م
0.520	9م	0.272	9م	0.626	9م
0.468	10م	0.496	10م	0.560	10م
0.495	11م			0.165	11م
0.326	12م			-0.078	12م

نلاحظ من خلال الجدول رقم 05 أن هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الاغلبية الساحقة لفقرات الاستبيان الموجه للتلاميذ و محاور الدراسة و هو متفاوت بين متوسط و قوي و عال في اغلب الاحيان حيث بلغت اعلى قيمة (0.560) و ادناها (-0.068) و منه نستنتج ان لهذا الارتباط دلالة معنوية .

نتائج صدق و ثبات استبيان الاساتذة :

جدول رقم6: يبين قيمة معامل الثبات Alpha de Cronbach الخاص بالأساتذة:

عدد العبارات	الثبات	الصدق
23	0.720	0.848

بالنظر إلى جدول اختبار (كرو نباخ ألفا) كما هو مبين في الجدول رقم (06) أعلاه المستخرج من البرنامج فقد بلغت قيمة $(\alpha = 0.720)$ و هي درجة جيدة كونها أعلى من النسبة المقبولة (0.6)، و هذا ما يفسر ثبات الاستبيان الموجه إلى أساتذة التربية البدنية و الرياضية من التعليم الثانوي.

جدول رقم7: يبين قيمة معامل الثبات Alpha de Cronbach لكل محور من محاور الدراسة:

المحور	عدد العبارات	الثبات	الصدق
الصحة الجسمية	08	0.556	0.745
الصحة النفسية	07	0.440	0.663

0.656	0.431	08	الصحة الغذائية
0.848	0.720	23	إجمالي

كما هو مبين من خلال الجدول رقم (07) أعلاه فقد بلغت قيمة معامل الثبات للمحور الأول $\alpha = 0.556$ ، كما بلغت قيمة معامل الثبات للمحور الثاني $\alpha = 0.440$ ، فيما جاءت قيمة معامل الثبات للمحور الثالث $\alpha = 0.431$ وهي نسبة مقبولة .

جدول رقم 8: يبين قيمة معامل الثبات Alpha de Cronbach بالتجزئة النصفية:

الصدق	الثبات	عدد العبارات	العبارات
0.599	0.359	12	الفردية
0.829	0.688	11	الزوجية
0.848	0.720	23	إجمالي

أشارت النتائج من خلال الجدول رقم (08) أعلاه بخصوص قياس معامل الثبات بالتجزئة النصفية أن قيمة معامل الثبات للعبارات الفردية بلغ $\alpha = 0.359$ و قيمة معامل الصدق (0.599) ، كما بلغت قيمة معامل الثبات للعبارات الزوجية $\alpha = 0.688$ و قيمة معامل الصدق (0.829) وهي نسب مقبولة .

جدول رقم 09: يبين العلاقة بين كل محور من محاور الدراسة الخاصة بالأساتذة و عباراته.

الصحة الغذائية		الصحة النفسية		الصحة الجسمية	
معامل الارتباط Spearman	الفقرات	معامل الارتباط Spearman	الفقرات	معامل الارتباط Spearman	الفقرات
0.577	1م	0.190	1م	0.403	1م
0.497	2م	0.480	2م	0.380	2م
0.426	3م	0.210	3م	0.674	3م
0.183	4م	0.614	4م	0.169	4م
0.367	5م	0.676	5م	0.523	5م
0.372	6م	0.466	6م	0.469	6م
0.596	7م	0.518	7م	0.585	7م
0.171	8م		8م	0.536	8م

نلاحظ من خلال الجدول رقم 09 أن هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الاغلبية الساحقة لفقرات

الاستبيان الموجه للأساتذة و محاور الدراسة ، و هو متفاوت بين متوسط و قوي و عال في اغلب الاحيان

حيث بلغت اعلى قيمة (0.585) و ادناها (0.169) و منه نستنتج ان لهذا الارتباط دلالة معنوية .

الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في الدراسة الميدانية استدعى الأمر الاطلاع على الظروف و الإجراءات التي سيتم فيها إجراء الدراسة الرئيسية على هذا الأساس قام الطالبان الباحثان بإجراء دراسة استكشافية و التي تعتبر مرتكز للبحث الميداني و ذلك نظرا لأهميتها في مساعدة الباحث على تطبيق أدوات البحث.

إن الهدف الأساسي من التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية هو الإلمام بكل ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها لأجل تعزيز و تثمين مشكلة البحث. إلى جانب إتاحتنا الفرصة لإنجاز بحثنا على نحو أفضل . و يذكر عطاء الله أحمد أن الفائدة من التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية تكمن في أنها " تدل الباحث على المشكلات التي يمكن أن يلاقيها من قبل ، و يقوم الباحث بتعديلها لأجل إنجاز الدراسة الأساسية في أحسن الظروف ، و على هذا الأساس قام الطالبان الباحثان بالتطرق في هذا الفصل إلى الدراسة الاستطلاعية التي تمثلت في جمع معلومات خاصة بالموضوع البحث عن طريق الاستمارة الإستبائية و المقابلة الشخصية .

و لهذا حاولا الطالبان الباحثان التقرب من المؤسسات التعليمية التي أجرت فيها الدراسة كأول خطوة وذلك من أجل الوقوف على المعوقات التي قد تعترض أو ترافق التجربة الأساسية ؛ وكذلك مدى ملائمة فقرات الاستبيان مع العينة التي تم اختيارها والتعرف على التلاميذ و أساتذتهم؛ حيث قدم استبيان استطلاعي ل 15 تلميذا و استبيان آخر لـ 10 أساتذة و بعد مرور 15 يوم أعيدت نفس العملية حتى تتمكن من تقديم استبيان متكامل و ملائم لخصائص العينة .

8-1 الوسائل الإحصائية المستخدمة :

إن الأساليب الإحصائية تستعمل لدراسة أي عينة ، و هذا لهدف التعرف على المجموع الكلي للموضوع و التوصل إلى صحة الفرضيات أو خطئها كما تعطينا الدراسة الإحصائية نتائج دقيقة باعتبار أنها تترجم إلى أرقام ، وقد استخدمنا الأساليب التالية :

- الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية مع الاستعانة بمختص spss statistics 22
- حددت طول الفترة المستخدمة على مقياس ليكرث الثلاثي ب 3/2 اي 0.66 حيث انه تكون الإجابة على أحد ثلاث الاختيارات هي :غير موافق و موافق و موافق جدا هكذا أصبح طول الخلايا كالتالي :

- المتوسط المرجح من 1 إلى 1.66 يقابله غير موافق .
- المتوسط المرجح من 1.67 إلى 2.33 يقابله موافق.
- المتوسط المرجح من 2.34 إلى 3.00 يقابله موافق جدا.
- معامل الثبات الفا كرو نبخ لقياس ثبات الأداة .
- التجزئة النصفية.
- النسب المئوية :تستخدم بشكل اساسي لمعرفة تكرار فئات متغير ما و يفيد الباحث في وصف عينة الدراسة (تواتي، 2008، ص180) .

- كا 2 و هو اهم اختبارات الدلالة الاحصائية و اكثرها شيوعا لأنها لا تعتمد على شكل التوزيع و لذا فهي تعد من المقاييس البارامترية أي مقاييس التوزيعات الحرة و لأنها تحسب لكل خلية من خلايا أي جدول تكراري ثم تجميع القيم الجزئية للحصول على قيمة كا 2 ، و لحساب دلالة فروق التكرارات او البيانات العددية التي يمكن تحويلها الى تكرار مثل النسب و الاحتمالات(محمد سامي ، 2004، ص45)

- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط بيرسون لقياس درجة الارتباط و يستخدم هذا الاختبار لدراسة العلاقة بين المتغيرات في حالة البيانات الامعلمية (محمد البهي ، 1979 ، ص120)

9-1 صعوبات البحث :

- عدم استرجاع كل الاستثمارات .
- نقص في المراجع و الدراسات المشابه .

خلاصة:

لقد تم في هذا الفصل عرض مختلف الإجراءات التي قمنا بها لإتمام الدراسة الميدانية و التي من خلالها نستطيع التوصل إلى نتائج تؤكد لنا مدى صحة أو خطأ الفرضيات التي تقوم على أساسها هذه الدراسة ، حيث تعتبر هذه الإجراءات ضرورية في كل دراسة لأنه من دونها لا يمكن التوصل إلى الإجابة عن التساؤل العام و التساؤلات .

الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد

1-2 عرض و تحليل نتائج الاستبيان الموجه للتلاميذ

1-1-2 عرض و تحليل نتائج المحور الاول

2-1-2 عرض و تحليل نتائج المحور الثاني

3-1-2 عرض و تحليل نتائج المحور الثالث

2-2 عرض و تحليل نتائج الاستبيان الموجه للأساتذة

1-2-2 عرض و تحليل نتائج المحور الثاني

2-2-2 عرض و تحليل نتائج المحور الاول

3-2-2 عرض و تحليل نتائج المحور الثالث

3-2 الاستنتاجات

4-2 مناقشة الفرضيات

5-2 الخلاصة العامة

6-2 الاقتراحات

تمهيد

إن النتائج الخام المتوصل إليها من استعمال أي وسيلة لجمع المعلومات ليس له أي مدلول ما لم تعرض وتحلل هذه النتائج تحليلاً دقيقاً يسمح من استنباط الحقائق و لاختبار صحة فرضيات الدراسة الحالية قام الطالبان الباحثان بالتحليلات الإحصائية الضرورية التي سيتم عرضها من خلال تبيان نتائج الاستبيان المجه للتلاميذ و تحليل و مناقشة محاوره ، الصحة الجسمية و النفسية و الصحة الغذائية ، و كذلك عرض نتائج الاستبيان الموجه للأساتذة من خلال مناقشة و تحليل محاور الصحة الجسدية و النفسية و الغذائية ، و بناء على النتائج المتوصل إليها سنحاول من خلال هذا الفصل الوقوف على الاستنتاجات الهامة و مقابلة النتائج بالفرضيات و اخيراً الخلاصة العامة و عرض جملة من الاقتراحات و التوصيات .

1-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان الخاص بالتلاميذ :

1-1-2 عرض و تحليل نتائج المحور الاول : الصحة الجسمية

اولا : النتائج المتعلقة بالسؤال الاول : هل للنشاط الرياضي المدرسي دور في ترسيخ أسس الصحة

الجسمية لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي ؟

جدول رقم 10 : يبين نتائج اجابات التلاميذ حول محور الصحة الجسمية.

العبارة	التكرار النسب	غير موافق	موافق موافق	موافق جدا	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا
الوقاية خير من العلاج مقولة صائبة	ت	00	07	48	95.75	2.872	0.336	11.52
	%	00	12.7	87.3				
الإحماء الجيد قبل كل منافسة رياضية يجنب الإصابات	ت	02	18	35	86.66	2.600	0.564	17.29
	%	3.6	32.7	63.6				
استعمال الأحذية الرياضية الخاصة بالزملاء عند الممارسة تؤدي إلى إصابات مفصلية	ت	23	24	08	57.57	1.727	0.7059	38.81
	%	41.8	43.6	14.5				
سوء أرضية الميادين الخاصة بالممارسة الرياضية يؤدي إلى كثرة الإصابات	ت	00	27	28	83.63	2.509	0.504	28.83
	%	00	49.1	50.9				
ليس من الضروري على أي ممارس للرياضة معرفة أنواع الإصابات	ت	50	04	01	36.97	1.109	0.368	11.30
	%	90.9	7.3	1.8				
الممارسة الرياضية المنتظمة تساهم في حماية الجسم من الأمراض	ت	00	09	46	94.54	2.836	0.373	19.09
	%	00	16.4	83.6				
المشي لـ 30 دقيقة في اليوم يقي الجسم من أمراض القلب و	ت	00	28	27	83.03	2.490	0.504	12.20
	%	00	50.9	49.1				
من خلال قياس نبضات القلب	ت	01	42	12				29.00

	0.447	2.200	73.33	21.8	76.4	1.8	%	قبل و بعد النشاط يتعرف التلاميذ على عمل القلب
56.31	0.629	2.218	73.94	18	31	06	ت	أرى أن على ممارسي الرياضة
				32.7	56.4	10.9	%	عدم الإكثار من تناول الأدوية
30.61	0.721	1.872	62.42	11	26	18	ت	أهتم بزيارة الطبيب بانتظام
				20.0	47.3	32.7	%	حتى و لو كنت لا أشعر بأي مرض
22.08	0.474	1.181	39.39	02	06	47	ت	ليس من الضروري على
				3.6	10.9	85.5	%	ممارسي النشاط الرياضي المنتظم استشارة الطبيب قبل تناول أي دواء
7.47	0.403	1.200	40.0	00	11	44	ت	النشاط الرياضي المدرسي لا
				00	20.0	80.0	%	يساهم في الرفع من مستوى الصحة المدرسية
	0.194	2.066	68.88	المتوسط العام للصحة الجسمية				

1-1-1-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفقرات 1-2-3-4 من محور الصحة الجسمية :

جدول رقم 11 : يبين نتائج اجابات التلاميذ على الفقرات 1-2-3-4 من محور الصحة الجسمية.

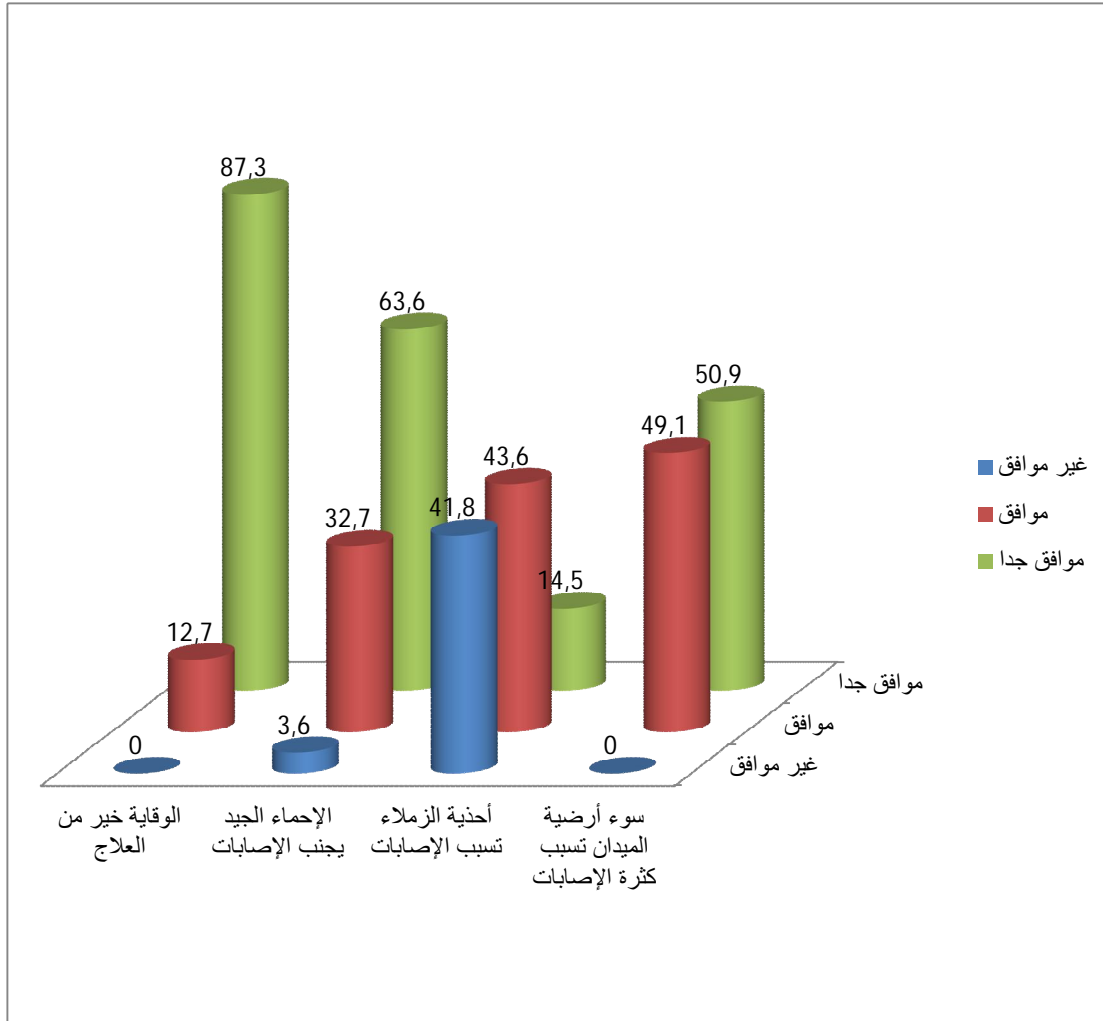
كأ	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	موافق جدا	موافق	غير موافق	التكرار النسب	العبارة
11.52	0.336	2.872	95.75	48	07	00	ت	الوقاية خير من العلاج
				87.3	12.7	00	%	مقولة صائبة
17.29	0.564	2.600	86.66	35	18	02	ت	الإحماء الجيد قبل كل منافسة رياضية يجب
				63.6	32.7	3.6	%	الإصابات
38.81	0.705	1.727	57.57	08	24	23	ت	استعمال الأحذية
				14.5	43.6	41.8	%	الرياضية الخاصة بالزملاء

								عند الممارسة تؤدي إلى إصابات مفصلية
28.83	0.504	2.509	83.63	28	27	00	ت	سوء أرضية الميادين الخاصة بالممارسة الرياضية
				50.9	49.1	00	%	

أشارت النتائج كما هو مبين أعلاه أن غالبية أفراد عينة الدراسة من تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي يعتبرون أن مقولة الوقاية خير من العلاج صائبة بمتوسط حسابي (2.8727) و انحراف معياري مقداره (0.33635) و هو المتوسط الذي يقع في الفئة الثالثة من فئات المقياس الثلاثي و التي تشير إلى خيار موافق جدا، و هذا ما تفسره النسبة العالية للوزن النسبي التي بلغت (95.75%)، بينما جاءت ثانيا أن سوء أرضية الميادين تؤدي إلى كثرة الإصابات بمتوسط (2.5091)، و هذا ما يفسر القيم العالية لنسب الإجابة على خيار موافق جدا بنسبة (87.3%)، ، فيما تعبر غالبية أفراد عينة الدراسة برأي عدم الموافقة على أن استعمال الأحذية الرياضية الخاصة بالزملاء عند الممارسة تؤدي إلى إصابات مفصلية بمتوسط حسابي (1.7273) و انحراف معياري مقداره (0.70592) كما جاءت قيمة الوزن النسبي منخفضة لهذه العبارة (57.57%) .

وبغية معرفة مدى دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مستوى كل فقرة تم معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام حسن المطابقة حيث بلغت كاسا 2 المحسوبة للفقرات 1-2-3-4 على التوالي 11.52 - 17.29 - 28.83 - 38.81 و كلها قيم اكبر من كاسا الجدولية المقدره ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 3-1=2 ، و عليه يمكن الاخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95 بالمئة ان الفروق معنوية لا يمكن ان ترجع للصدفة وهذا لصالح الاجابة موافق جدا ، و هذا ما تؤكد اجابة عينة الاساتذة و دراسة / (عبد الحليم خلفي) 2013 .

رسم توضيحي رقم 01: يبين إجابات أفراد العينة على الفقرات 1-2-3-4 من محور الصحة الجسمية.



من خلال الرسم البياني نرى ان اعلى نتيجة كانت لصالح فقرة الوقاية خير من العلاج باعتبارها مقولة صائبة .

2-1-1-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفقرات 5-6-7-8 من محور الصحة الجسمية :

جدول رقم 12: يبين نتائج اجابات التلاميذ عن الفقرات 5-6-7-8 من محور الصحة الجسمية.

العبارة	التكرار والنسب	غير موافق	موافق	موافق جدا	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا
ليس من الضروري على أي ممارس للرياضة معرفة أنواع الإصابات	ت	50	04	01	36.97	1.109	0.368	11.30
	%	90.9	7.3	1.8				
الممارسة الرياضية المنتظمة تساهم في حماية الجسم من الأمراض	ت	00	09	46	94.54	2.836	0.373	19.09
	%	00	16.4	83.6				
المشي لـ 30 دقيقة في اليوم يقي الجسم من أمراض القلب والأوعية	ت	00	28	27	83.03	2.490	0.504	12.20
	%	00	50.9	49.1				
من خلال قياس نبضات القلب قبل و بعد النشاط يتعرف التلاميذ على عمله	ت	01	42	12	73.33	2.200	0.447	29.00
	%	1.8	76.4	21.8				

أبانت نتائج الدراسة الخاصة بمحور الصحة الجسمية أن غالبية أفراد العينة ترى بأن الممارسة الرياضية المنتظمة تساهم في حماية الجسم من الأمراض و ذلك ما توضحه قيمة المتوسط الحسابي (2.8364) وانحراف معياري مقداره (0.37335) و هو المتوسط الذي يعبر عن خيار موافق جدا و هذا ما تؤكدته النسبة المرتفعة للوزن النسبي (94.54%)، نفس الشيء ينطبق على رأي أفراد العينة حول عبارة أن المشي لمدة ثلاثون دقيقة يوميا يقي من أمراض القلب والأوعية بمتوسط أقل من الأول

(2.4909) الذي يقع هو كذلك في الفئة الثالثة من فئات المقياس الثلاثي التي تعبر عن رأي موافق

جدا ، فيما جاءت باقي النتائج متباعدة .

وبغية معرفة مدى دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مستوى كل فقرة ، تم معالجة النتائج

الخام المتحصل عليها باستخدام حسن المطابقة حيث بلغت كا2 المحسوبة لل فقرات 5-6-7-8 على

التوالي 11.30 - 19.09 - 12.20 - 29.00 و كلها قيم اكبر من كا2 الجدولية المقدره ب

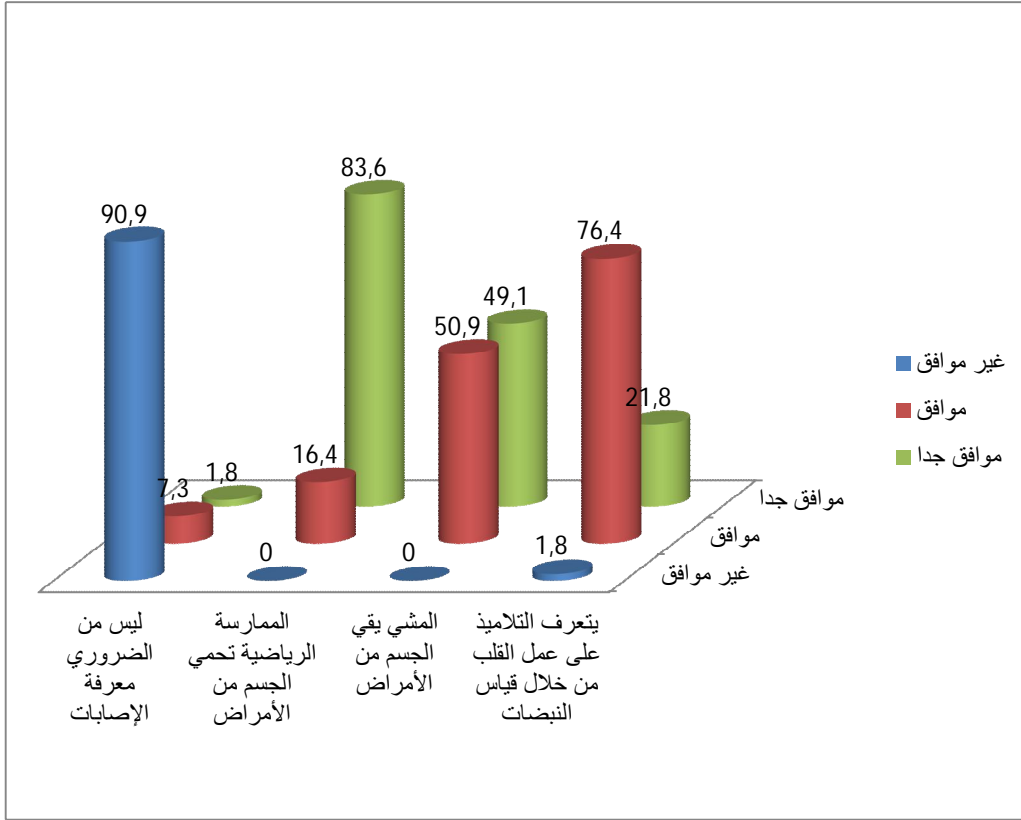
5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 3-1=2 ، و عليه يمكن الاخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة

95 بالمئة ان الفروق معنوية لا يمكن ان ترجع للصدفة و هذا لصالح الاجابة موافق جدا ، و هذا ما تؤكده اجابة عينة

الاساتذة و دراسة (ابراهيم خضر) سنة 2010 .

رسم توضيحي رقم 02: يبين إجابات أفراد العينة على الفقرات 5-6-7-8 من محور الصحة

الجسمية.



من خلال الرسم البياني نرى ان اعلى نتيجة كانت لصالح فقرة انه من الضروري على ممارسي الرياضة بانتظام معرفة انواع الاصابات .

3-1-1-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفقرات 9-10-11-12 من محور الصحة الجسمية :

جدول رقم 13: يبين نتائج اجابات التلاميذ عن الفقرات 9-10-11-12 من محور الصحة الجسمية.

العبارة	التكرار النسب	غير موافق	موافق	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا
أرى أن على ممارسي الرياضة عدم	ت	06	31	18			56.31

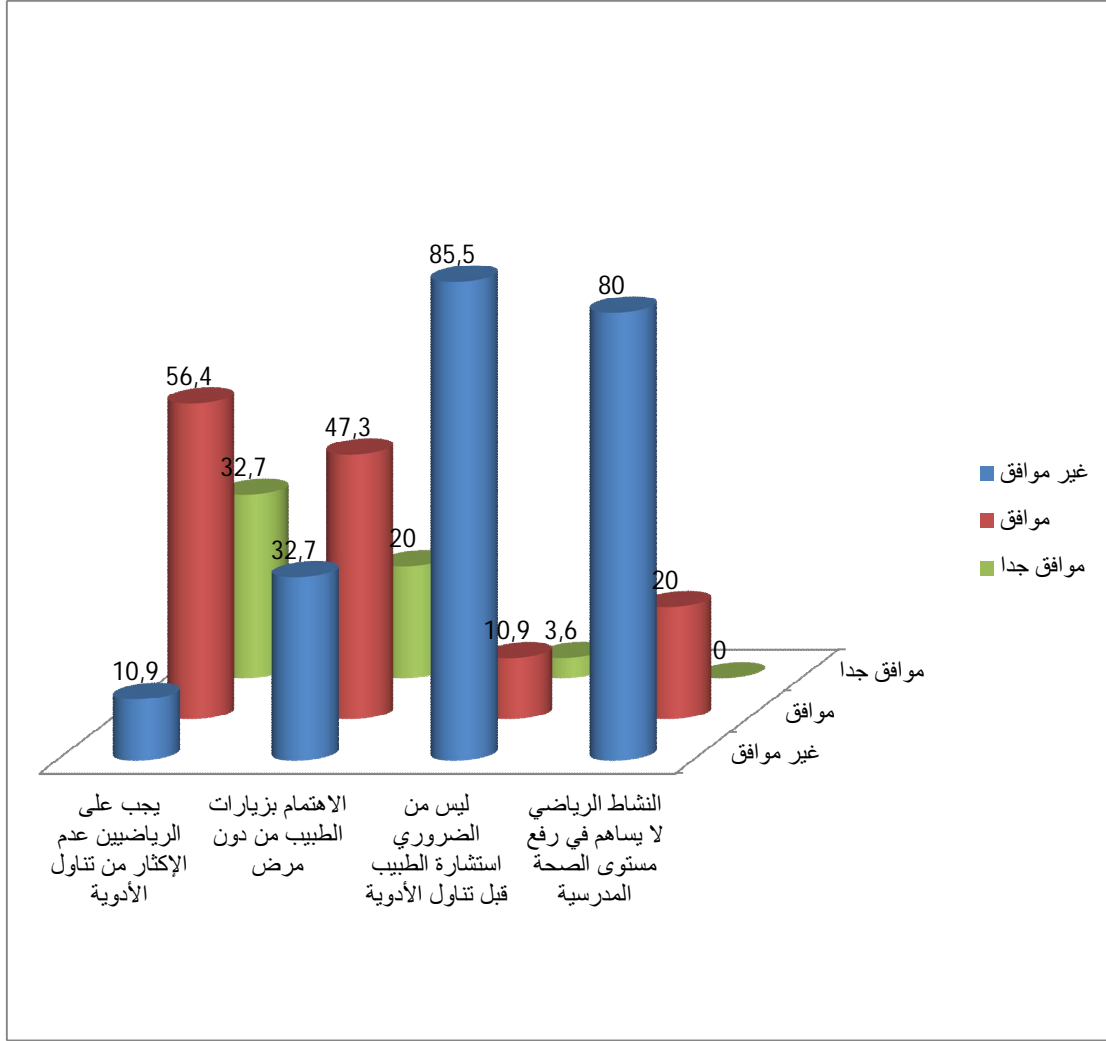
	0.629	2.218	73.94	32.7	56.4	10.9	%	الإكثار من تناول الأدوية
30.61	0.721	1.872	62.42	11	26	18	ت	أهتم بزيارة الطبيب بانتظام حتى ولو كنت لا أشعر بأي مرض
				20.0	47.3	32.7	%	
22.08	0.474	1.181	39.39	02	06	47	ت	ليس من الضروري على ممارسي النشاط الرياضي المنتظم استشارة الطبيب قبل تناول أي دواء
				3.6	10.9	85.5	%	
7.47	0.403	1.200	40.0	00	11	44	ت	النشاط الرياضي المدرسي لا يساهم في الرفع من مستوى الصحة المدرسية
				00	20.0	80.0	%	

غالبية أفراد عينة الدراسة موافقة على عدم الإكثار من تناول الأدوية لممارسي النشاط الرياضي. بمتوسط (2.2182) و انحراف معياري مقداره (0.62925) و هو المتوسط الواقع في الفئة الثانية من فئات المقياس الثلاثي و التي تعبر عن رأي موافق، فيما جاءت إجابة أفراد العينة حول الاهتمام بالزيارات المنتظمة للطبيب برأي موافق من خلال قيمة المتوسط الحسابي (1.8727)، بينما تقاربت النتائج الخاصة باستشارة الطبيب قبل تناول الأدوية من طرف ممارسي النشاط الرياضي على أنها غير ضرورية بمتوسط (1.1818) و أن النشاط الرياضي المدرسي لا يرفع من مستوى الصحة المدرسية بمتوسط (1.2000)، و كلها تعبر عن رأي غير موافق. بما أن قيم المتوسط الحسابي جاءت ضمن الفئة الأولى

من فئات المقياس الثلاثي و التي تعبر عن رأي غير موافق، و ذلك ما تفسره القيم الضئيلة للوزن النسبي الخاص بهاتين العبارتين (39.39%) و (40.0%) على التوالي.

وبغية معرفة مدى دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مستوى كل فقرة تم معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام حسن المطابقة حيث بلغت كات2 المحسوبة لل فقرات 12-11-10-9 على التوالي 56.31 - 30.61 - 22.08 - 7.47 و كلها قيم اكبر من كات2 الجدولية المقدره ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 3-1=2 ، و عليه يمكن الاخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95 بالمئة ان الفروق معنوية لا يمكن ان ترجع للصدفة و هذا لصالح الاجابة موافق جدا ، و هذا ما تؤكده اجابة عينة الاساتذة و دراسة (نجلاء) سنة 200

رسم توضيحي رقم 03: يبين إجابات أفراد العينة على الفقرات 12-11-10-9 من محور الصحة الجسمية.



من خلال الرسم البياني نرى ان اعلى نتيجة رجعت لصالح فقرة ليس من الضروري على ممارسي الرياضة استشارة الطبيب قبل تناول الادوية برأي غير موافق .

2-1-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الثاني: الصحة النفسية

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني :

- هل للنشاط الرياضي المدرسي دور في نشر الوعي بالصحة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي ؟

جدول رقم 14: يبين عرض نتائج اجابات التلاميذ حول محور الصحة النفسية.

العبارة	التكرار	النسب	غير موافق	موافق		الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا
				موافق	جدا موافق				
أفضل أن تكون مادة التربية البدنية و الرياضية إجبارية	ت	07	19	29	80.0	2.400	0.709	13.85	كا
	%	12.7	34.5	52.7					
تشعر كممارستك للتربية البدنية و الرياضية بالقلق و التوتر	ت	54	01	00	33.94	1.018	0.134	54.00	كا
	%	98.2	1.8	00					
أرى أن الوقت المخصص لممارسة التربية البدنية و الرياضية كافي	ت	36	17	02	46.06	1.381	0.560	65.18	كا
	%	65.5	30.9	3.6					
يشعر النشاط الرياضي الفردي بالسعادة أثناء ممارسته	ت	16	18	21	69.69	2.090	0.822	17.11	كا
	%	29.1	32.7	38.2					
تشعر الأنشطة الجماعية بكثرة الحركة و زيادة الانفعال	ت	02	25	28	82.42	2.472	0.572	13.77	كا
	%	3.6	45.5	50.9					
الرحلات الترفيهية تساهم في التقليل من الضغط النفسي للتلاميذ	ت	00	04	51	97.57	2.927	0.262	3.98	كا
	%	00	7.3	92.7					
أرى أنه ليس هناك عراقيل تمنع ممارسة النشاط الرياضي بشكل جدي في الثانوية	ت	11	32	12	67.27	2.018	0.652	30.71	كا
	%	20.0	58.2	21.8					
التربية البدنية و الرياضية لا تساهم في حل المشاكل النفسية للتلاميذ	ت	39	11	05	46.06	1.381	0.652	27.92	كا
	%	70.9	20.0	9.1					
ليس من الضروري أن يفتح أستاذ ت.ب.ر المجال للتعبير عن آراء التلاميذ	ت	45	08	02	40.60	1.218	0.497	40.70	كا
	%	81.8	14.5	3.6					
ضرورة وجود أخصائي نفسي في المؤسسة	ت	04	18	33	84.24	2.527	0.634	30.07	كا
	%	7.3	32.7	60.0					
المتوسط العام للصحة النفسية									
					64.87	1.946	0.194		

1-2-1-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفقرات 1-2-3-4 من محور الصحة النفسية

جدول رقم 15: يبين نتائج إجابات أفراد العينة على العبارات 1-2-3-4 من محور الصحة النفسية.

العبارة	التكرار النسب	غير موافق	موافق	موافق جدا	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا
أفضل أن تكون مادة التربية البدنية و الرياضية إجبارية	ت	07	19	29	80.0	2.400	0.709	13.85
	%	12.7	34.5	52.7				
تشعرك ممارستك للتربية البدنية و الرياضية بالقلق و التوتر	ت	54	01	00	33.94	1.018	0.134	54.00
	%	98.2	1.8	00				
أرى أن الوقت المخصص لممارسة التربية البدنية و الرياضية كافي	ت	36	17	02	46.06	1.381	0.560	65.18
	%	65.5	30.9	3.6				
يشعرك النشاط الرياضي الفردي بالسعادة أثناء ممارسته	ت	16	18	21	69.69	2.090	0.822	17.11
	%	29.1	32.7	38.2				

أبانت النتائج أن أفراد عينة الدراسة يفضلون أن تكون مادة التربية البدنية و الرياضية إجبارية

بمتوسط حسابي (2.400) و انحراف معياري مقداره (0.709)، و وزن نسبي قيمة (80.0%) و

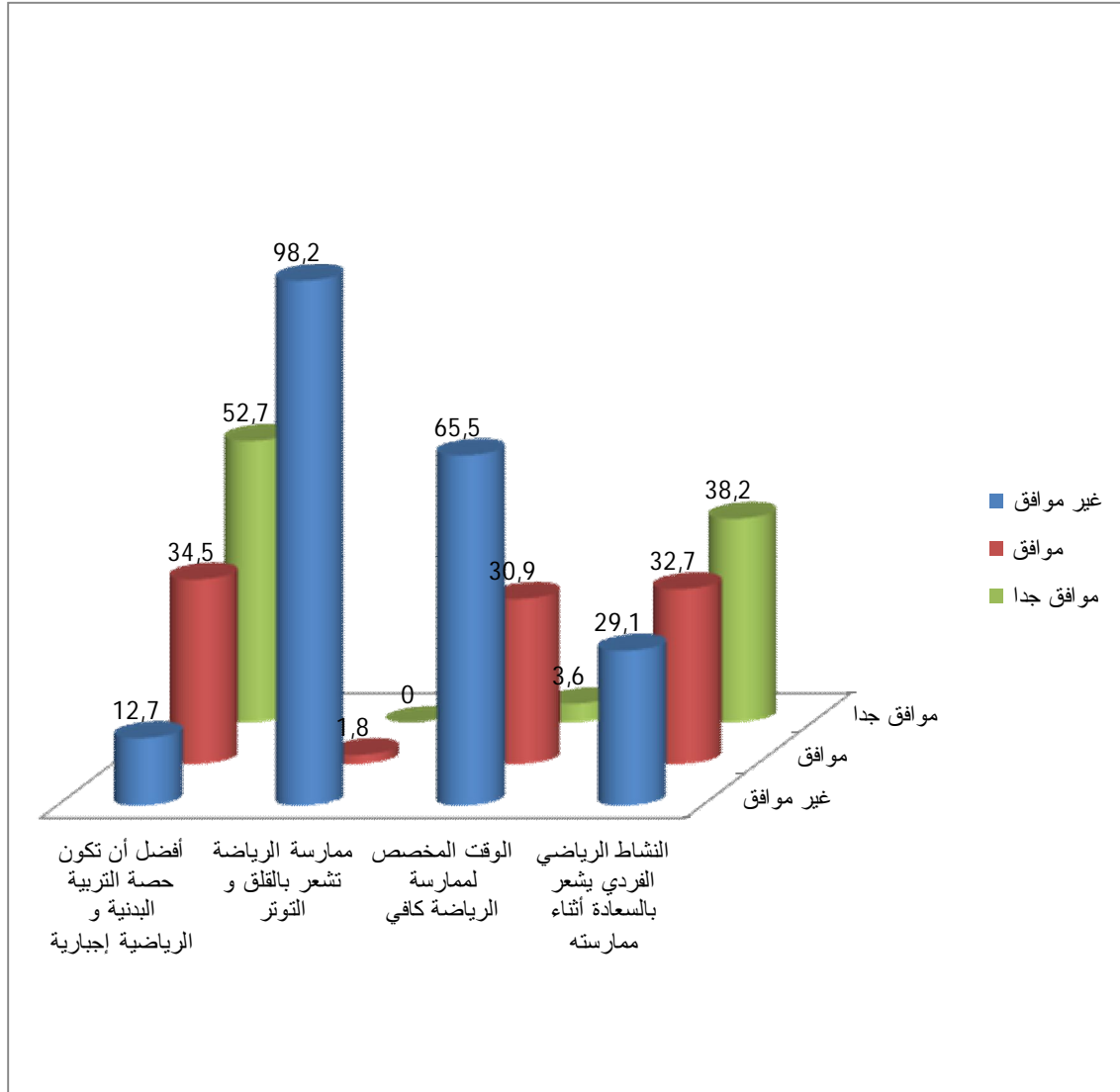
هي نسبة عالية، في حين فئة اخرى غير موافقون على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعر بالقلق و

التوتر بمتوسط (1.018)، كما يرون أن الوقت المخصص لممارسة التربية البدنية غير كافي بمتوسط

(1.381) وهما المتوسطان اللذان يقعان في الفئة الأولى من فئات المقياس و التي تعبر عن رأي غير

موافق، و جاءت إجابة أفراد العينة برأي موافق على أن النشاط الرياضي الفردي يشعر بالسعادة أثناء ممارسته، وبغية معرفة مدى دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مستوى كل فقرة تم معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام حسن المطابقة حيث بلغت كـ2 المحسوبة للفقرات 1-2-3-4 على التوالي 13.85 - 54.00 - 65.18 - 17.11 و كلها قيم أكبر من كـ2 الجدولية المقدره ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 3-1=2 ، و عليه يمكن الاخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95 بالمئة ان الفروق معنوية لا يمكن ان ترجع للصدفة و هذا لصالح الاجابة موافق جدا ، و هذا ما تؤكده اجابة عينة الاساتذة و دراسة . (علي بن حسن) سنة 2004 .

رسم توضيحي رقم 04: يبين إجابات أفراد العينة على العبارات 1-2-3-4 من محور الصحة النفسية.



من خلال الرسم البياني نرى ان اعلى نتيجة كانت لصالح فقرة ان ممارسة الرياضة تشعرك بالقلق و التوتر براي غير موافق .

2-2-1-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفقرات 5-6-7 من محور الصحة النفسية

جدول رقم 16: يبين إجابات أفراد العينة على العبارات 5-6-7 من محور الصحة النفسية.

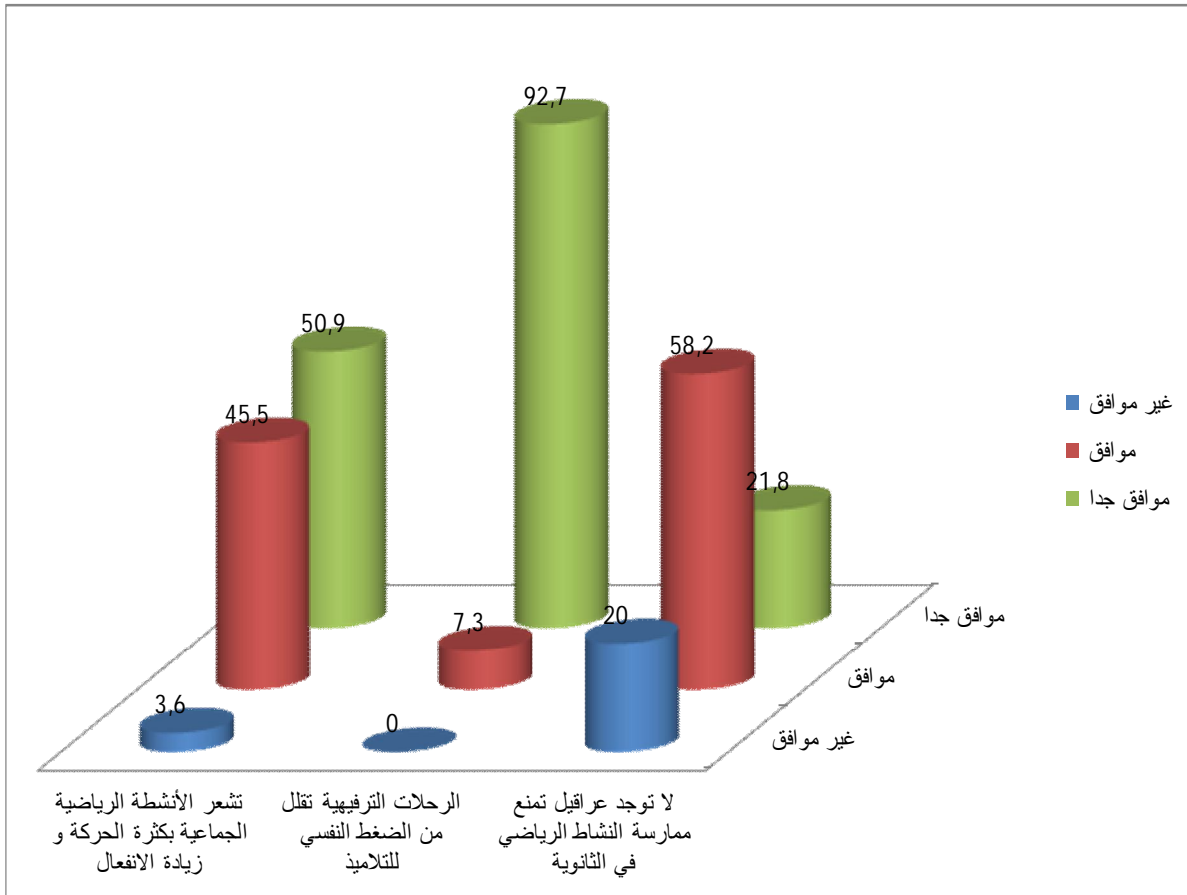
ك2	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	موافق جدا	موافق	غير موافق	التكرار النسب	العبارة
13.77	0.572	2.472	82.42	28	25	02	ت	تشعرك الأنشطة الجماعية بكثرة الحركة و زيادة الانفعال
				50.9	45.5	3.6	%	
3.98	0.262	2.927	97.57	51	04	00	ت	الرحلات الترفيهية تساهم في التقليل من الضغط النفسي للتلاميذ
				92.7	7.3	00	%	
30.71	0.652	2.018	67.27	12	32	11	ت	أرى أنه ليس هناك عراقيل تمنع ممارسة النشاط الرياضي بشكل جدي في الثانوية
				21.8	58.2	20.0	%	

أظهرت النتائج كما هو مبين في الجدول أعلاه أن غالبية أفراد عينة الدراسة موافقة جدا على أن الأنشطة الجماعية تزيد من الحركة و الانفعال بمتوسط حسابي (2.472) و انحراف معياري مقداره (0.572)، و ذلك ما ينطبق على رأي أفراد العينة في ما يتعلق بأن الرحلات الترفيهية تساهم في التقليل من الضغط النفسي للتلاميذ بمتوسط (2.927) و انحراف معياري (0.262)، حيث بلغ الوزن النسبي درجة عالية جدا تقدر بـ (97.57%)، أما فيما يخص رأي أفراد العينة حول عدم وجود عراقيل تحول دون ممارسة النشاط الرياضي بشكل جدي في الثانوية فقد عبرت عن رأي موافق و ذلك ما توضحه قيمة المتوسط الحسابي (2.0182) و هو متوسط يقع في الفئة الثانية من فئات المقياس الثلاثي و التي تعبر عن رأي موافق.

وبغية معرفة مدى دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مستوى كل فقرة تم معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام حسن المطابقة حيث بلغت ك2 المحسوبة لل فقرات 5-6-7 على التوالي 13.17 - 3.98 - 30.71 و كلها قيم اكبر من ك2 الجدولية ما عدا القيمة الثانية المقدرة ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 3-1 = 2 ، و عليه يمكن الاخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95 بالمئة ان الفروق معنوية لا يمكن ان

ترجع للصدفة و هذا لصالح الاجابة موافق جدا ، و هذا ما تؤكدُه اجابة عينة الاساتذة و دراسة (سويقات) سنة 2012 .

رسم توضيحي رقم 05: يبين إجابات أفراد العينة على العبارات 5-6-7 من محور الصحة النفسية.



من خلال الرسم البياني نرى ان اعلى نتيجة مالت لصالح فقرة الرحلات الترفيهية تقلل الضغط النفسي للتلاميذ و هذا براي موافق جدا .

3-2-1-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفقرات 8-9-10 من محور الصحة النفسية

جدول رقم 17: يبين إجابات أفراد العينة على العبارات 8-9-10 من محور الصحة النفسية.

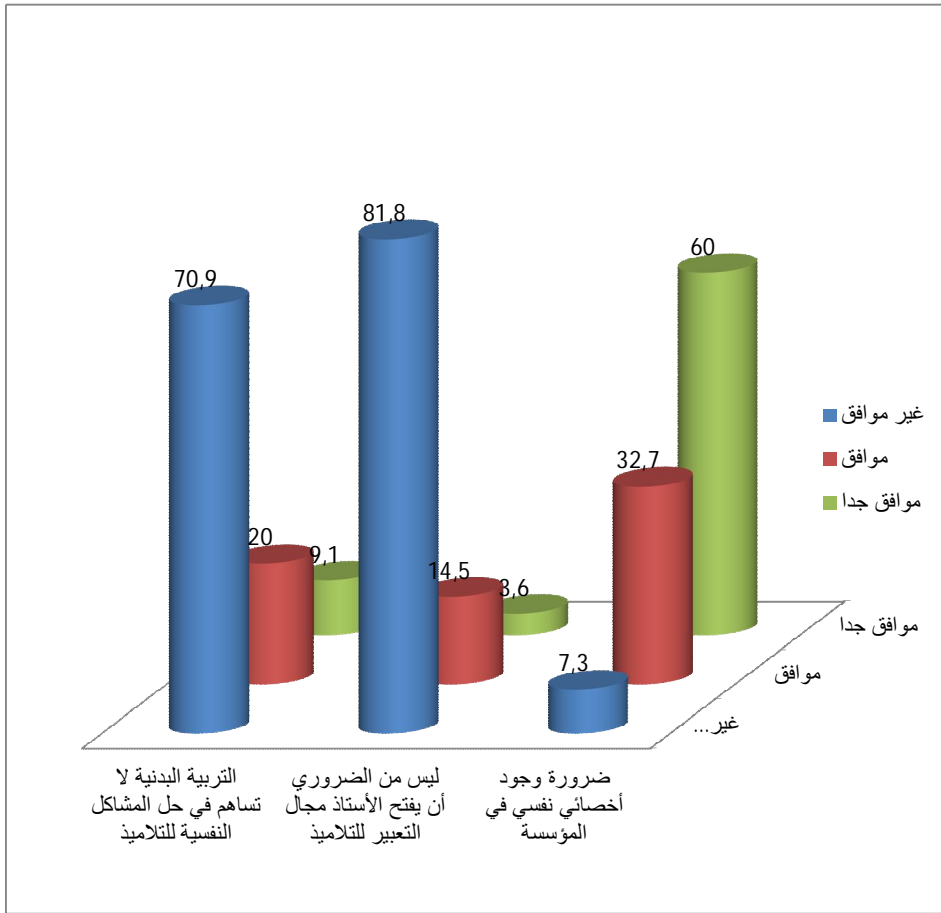
كأ	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	موافق جدا	موافق	غير موافق	التكرار النسب	العبارة
27.92	0.652	1.381	46.06	05	11	39	ت	التربية البدنية و الرياضية لا تساهم في حل المشاكل النفسية للتلاميذ
				9.1	20.0	70.9	%	
40.70	0.497	1.218	40.60	02	08	45	ت	ليس من الضروري أن يفتح أستاذ ت.ب.ر المجال للتعبير عن آراء التلاميذ
				3.6	14.5	81.8	%	
30.07	0.634	2.527	84.24	33	18	04	ت	ضرورة وجود أخصائي نفسي في المؤسسة
				60.0	32.7	7.3	%	

كشفت النتائج من خلال الجدول أعلاه أن غالبية أفراد عينة الدراسة من تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي موافقة على ضرورة وجود أخصائي نفسي في المؤسسة بمتوسط حسابي (2.527) و انحراف معياري مقداره (0.634)، فيما جاءت باقي النتائج الخاصة بعدم إسهام التربية البدنية في حل المشاكل النفسية للتلاميذ (1.381) و عدم ضرورة فتح أساتذة التربية البدنية المجال للتعبير عن آراء التلاميذ (1.218) معبرة عن عدم موافقة غالبية أفراد العينة على ذلك، و ذلك ما تفسره قيمة الوزن النسبي (46.06%) و (40.60%) على التوالي.

وبغية معرفة مدى دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مستوى كل فقرة تم معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام حسن المطابقة حيث بلغت كأ2 المحسوبة لل فقرات 8-9-10 على التوالي 27.92 - 40.70 - 30.07 و كلها قيم اكبر من كأ2 الجدولية ما عدا القيمة الثانية المقدرة

ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 3-1 = 2 ، و عليه يمكن الاخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95 بالمئة ان الفروق معنوية لا يمكن ان ترجع للصدفة و هذا لصالح الاجابة موافق جدا ، و هذا ما تؤكده اجابة عينة الاساتذة و دراسة (الجرجاوي) سنة 2010 .

رسم توضيحي رقم 06: يبين إجابات أفراد العينة على العبارات 8-9-10 من محور الصحة النفسية.



من خلال الرسم البياني نرى ان اعلى نتيجة كانت لصالح فقرة ليس من الضروري ان يفتح الاستاذ مجال للتعبير للتلاميذ براي غير موافق .

3-1-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الثالث: الصحة الغذائية

ثالثا: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث : هل للنشاط الرياضي المدرسي دور في ترشيد الوعي بالصحة الغذائية .

جدول رقم 18: يبين نتائج اجابات التلاميذ عن محور الصحة الغذائية.

العبارة	التكرار	غير موافق	موافق	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا
أرى أن ثلاثة وجبات غذائية كافية في اليوم	ت	20	26	60.0	1.800	0.704	25.71
	%	36.4	47.3	16.4			
أميل إلى تناول الوجبات السريعة و السكريات و المشروبات الغازية	ت	32	18	50.30	1.509	0.663	37.57
	%	58.2	32.7	7.3			
لا أرى أن بعض الأمراض سببها سوء التغذية	ت	33	18	49.09	1.472	0.634	46.26
	%	60.0	32.7	7.3			
لا بد من الحرص على البحث و الاطلاع على عالم التغذية و الصحة	ت	00	27	83.63	2.509	0.504	13.08
	%	00	49.1	50.9			
الممارسة الرياضية المنتظمة تحتاج إلى طاقة كبيرة للاسترجاع	ت	09	24	74.54	2.236	0.719	33.18
	%	16.4	43.6	40.0			
التغذية السليمة بعد الممارسة الرياضية تساهم في بناء الجسم بشكل صحيح	ت	00	06	96.36	2.890	0.314	15.65
	%	00	10.9	89.1			
ليس من الضروري عند شرائك للمنتجات الغذائية معرفة تفاصيل مكوناتها	ت	46	07	40.0	1.200	0.486	41.93
	%	83.6	12.7	3.6			
أرى أن الإسراف في تناول المنبهات (القهوة - الشاي) مضر	ت	09	29	71.51	2.145	0.678	30.62
	%	16.4	52.7	30.9			

31.94	0.744	2.236	74.54	23	22	10	ت	تناول الفيتامينات و البروتينات بكثرة يساعد في الحفاظ على النشاط حتى نهاية اليوم							
				41.8	40.0	18.2	%								
30.31	0.690	1.509	50.30	06	16	33	ت	عادة غذائية أقبل عليها يوميا الأكل اليومي بالوقوف في أوقات الدراسة							
				10.9	29.1	60.0	%								
36.62	0.639	1.872	62.42	08	32	15	ت	قلما أهتم بقياسات وزن جسمي الدورية							
				14.5	58.2	27.3	%								
22.81	0.792	1.763	58.78	12	18	25	ت	نادرا ما أفكر في تخفيف وزن جسمي من خلال إتباع نظام غذائي صارم (الحمية)							
				21.8	32.7	45.5	%								
0.232				1.925				64.19				المتوسط العام للصحة الغذائية			

1-3-1-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفقرات 1-2-3-4 من محور الصحة الغذائية:

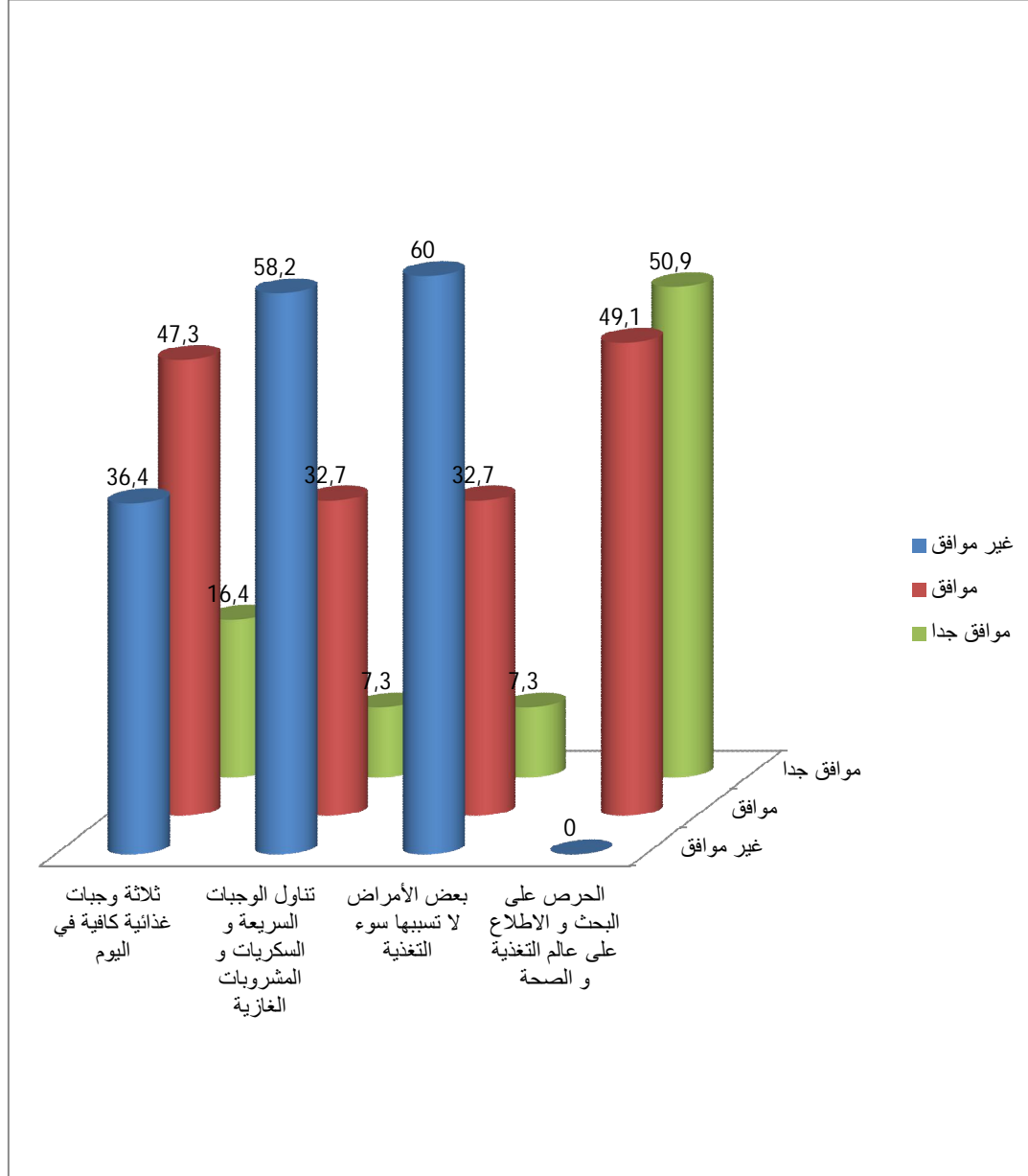
جدول رقم 19: يبين عرض لإجابات أفراد العينة على العبارات 1-2-3-4 من محور الصحة الغذائية.

العبارة	التكرار النسب	غير موافق	موافق	موافق جدا	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا
أرى أن ثلاثة وجبات غذائية كافية في اليوم	ت	20	26	09	60.0	1.800	0.704	25.71
	%	36.4	47.3	16.4				
أميل إلى تناول الوجبات السريعة و السكريات و المشروبات الغازية	ت	32	18	05	50.30	1.509	0.663	37.57
	%	58.2	32.7	7.3				
لا أرى أن بعض الأمراض سببها سوء التغذية	ت	33	18	04	49.09	1.472	0.634	46.26
	%	60.0	32.7	7.3				
لا بد من الحرص على البحث و الاطلاع على عالم التغذية و الصحة	ت	00	27	28	83.63	2.509	0.504	13.08
	%	00	49.1	50.9				

عبرت غالبية أفراد عينة الدراسة عن ثلاثة وجبات غذائية كافية في اليوم برأي موافق و هو ما تؤكد قيمة المتوسط الحسابي (1.800) و التي تعبر عن رأي الموافقة، فيما بدأ رأي غير موافق على كل من الميل إلى تناول الوجبات السريعة و السكريات (1.509) و أن بعض الأمراض سببها سوء التغذية (1.472) و كلها متوسطات تقع في الفئة الأولى من فئات المقياس الثلاثي و تعبر برأي موافق .

وبغية معرفة مدى دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مستوى كل فقرة تم النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام حسن المطابقة حيث بلغت كإ 2 المحسوبة لل فقرات 1- 2- 3- 4 على التوالي 25.71 - 37.57 - 46.26 - 13.08 و كلها قيم أكبر من كإ الجدولية ما عدا القيمة الثانية المقدرة ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 3-1 = 2 ، و عليه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95 بالمئة ان الفروق معنوية لا يمكن ان ترجع للصدفة و هذا لصالح الاجابة موافق جدا ، و هذا ما تؤكد اجابة عينة الاساتذة و تتنافى مع نتائج دراسة (محمود سليمان) سنة 2011 و يعز الباحثان هذا الاختلاف لطبيعة العينة .

رسم توضيحي رقم 07: يبين إجابات أفراد العينة على العبارات 1-2-3-4 من محور الصحة الغذائية.



من خلال الرسم البياني نرى ان اراء اغلبية التلاميذ تتجه نحو الفقرة الثانية براي غير موافق .

2-3-1-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفقرات 5-6-7-8 من محور الصحة الغذائية:

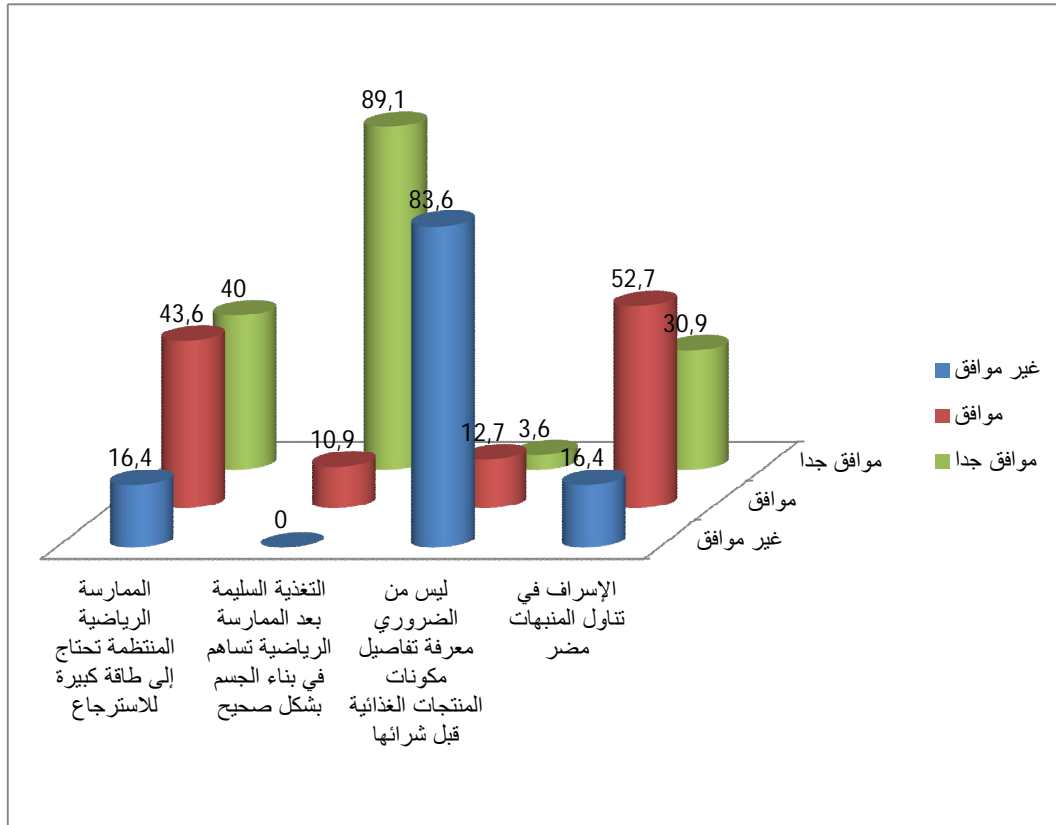
جدول رقم 20: يبين عرض إجابات أفراد العينة على العبارات 5-6-7-8 من محور الصحة الغذائية.

العبارة	التكرار النسبة	غير موافق	موافق موافق	موافق جدا	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كأ
الممارسة الرياضية المنتظمة تحتاج إلى طاقة كبيرة للاسترجاع	ت	09	24	22	74.54	2.236	0.719	33.18
	%	16.4	43.6	40.0				
التغذية السليمة بعد الممارسة الرياضية تساهم في بناء الجسم بشكل صحيح	ت	00	06	49	96.36	2.890	0.314	15.65
	%	00	10.9	89.1				
ليس من الضروري عند شرائك للمنتجات الغذائية معرفة تفاصيل مكوناتها	ت	46	07	02	40.0	1.200	0.486	41.93
	%	83.6	12.7	3.6				
أرى أن الإسراف في تناول المنبهات (القهوة - الشاي) مضر	ت	09	29	17	71.51	2.145	0.678	30.62
	%	16.4	52.7	30.9				

أبانت النتائج الخاصة بأن التغذية السليمة بعد الممارسة الرياضية تساهم في بناء الجسم بشكل صحيح لاقت رضا غالبية أفراد عينة الدراسة حيث بلغ متوسطها الحسابي (2.890) بانحراف معياري مقداره (0.314) و هو المتوسط الذي يقع ضمن الفئة الثالثة من فئات المقياس و التي تعبر عن رأي موافق جدا و هذا ما يفسر القيمة العالية للوزن النسبي (96.36%)، فيما عبر تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي عن رأي موافق بالنسبة للممارسة الرياضية المنتظمة أنها تحتاج إلى طاقة كبيرة للاسترجاع بمتوسط (2.236) و أن الإسراف في تناول المنبهات (القهوة - الشاي) مضر بالصحة بمتوسط (2.145) و هما المتوسطان اللذان يقعان في الفئة الثانية و اللتان تعبران عن رأي موافق، بينما لم توافق عينة الدراسة على أنه من الضروري عند شراء المنتجات الغذائية معرفة تفاصيل مكوناتها بمتوسط (1.200).

وبغية معرفة مدى دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مستوى كل فقرة تم النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام حسن المطابقة حيث بلغت كإا المحسوبة للفقرات 5-6-7-8 على التوالي 33.18-15.65-41.93-30.62 و كلها قيم اكبر من كإا الجدولية ما عدا القيمة الثانية المقدرة ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 3-1 تساوي 2 ، و عليه يمكن الاخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95 بالمئة ان الفروق معنوية لا يمكن ان ترجع للصدفة و هذا لصالح الاجابة موافق جدا ، و هذا ما تؤكده اجابة عينة الاساتذة .

رسم توضيحي رقم 08: يبين إجابات أفراد العينة على العبارات 5-6-7-8 من محور الصحة الغذائية.



من خلال الرسم البياني نرى ان اراء اغلبية التلاميذ تتجه نحو الفقرة السابعة برأي موافق جدا

3-1-2-3 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفقرات 9-10-11-12 من محور الصحة الغذائية:

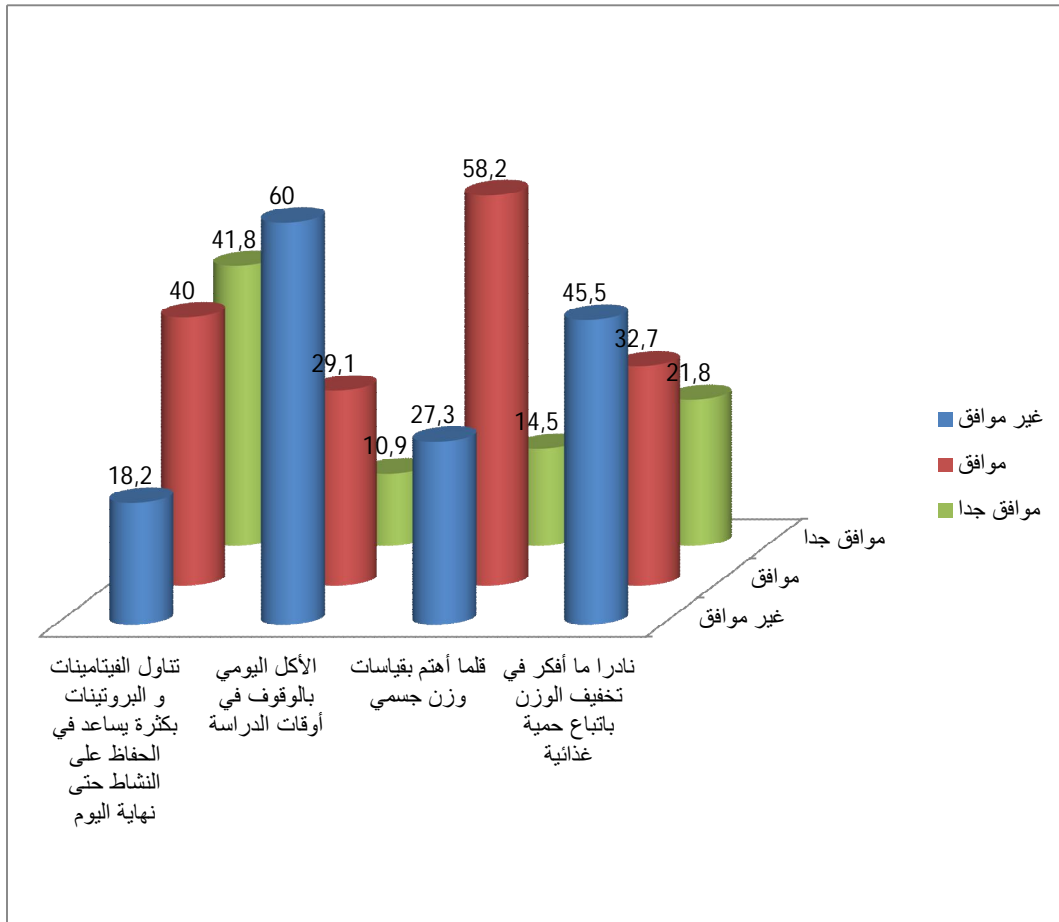
جدول رقم 21: يبين عرض إجابات أفراد العينة على العبارات 9-10-11-12 من محور الصحة الغذائية.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	موافق جدا	موافق	غير موافق	التكرار النسب	العبرة
0.744	2.236	74.54	23	22	10	ت	تناول الفيتامينات و البروتينات بكثرة يساعد في الحفاظ على النشاط حتى نهاية اليوم
			41.8	40.0	18.2	%	
0.690	1.509	50.30	06	16	33	ت	عادة غذائية أقبل عليها يوميا الأكل اليومي بالوقوف في أوقات الدراسة
			10.9	29.1	60.0	%	
0.639	1.872	62.42	08	32	15	ت	قلما أهتم بقياسات وزن جسمي الدورية
			14.5	58.2	27.3	%	
0.792	1.763	58.78	12	18	25	ت	نادرا ما أفكر في تخفيف وزن جسمي من خلال إتباع نظام غذائي صارم (الحمية)
			21.8	32.7	45.5	%	

و أظهرت كذلك النتائج الخاصة بمحور الصحة الغذائية عن موافقة غالبية أفراد عينة الدراسة على أن تناول الفيتامينات و البروتينات بكثرة يساعد في الحفاظ على النشاط حتى نهاية اليوم بمتوسط (2.2364) و قلة الاهتمام بقياسات الوزن الدوري بمتوسط (1.872) و التفكير في تخفيف الوزن من خلال إتباع حمية غذائية بمتوسط (1.762) و كلها متوسطات تعبر عن رأي موافق لأنها جاءت ضمن الفئة الثانية من فئات المقياس الثلاثي، فيما عبرت غالبية أفراد عينة الدراسة عن عدم الموافقة على الإقبال على العادة الغذائية للأكل اليومي بالوقوف في أوقات الدراسة بمتوسط (1.509).

وبغية معرفة مدى دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مستوى كل فقرة تم النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام حسن المطابقة حيث بلغت كإ2 المحسوبة للفقرات 9-10-11-12 على التوالي 31.94 - 30.31 - 36.62 - 22.81 و كلها قيم اكبر من كإ2 الجدولية ما عدا القيمة الثانية المقدرة ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 3-1 = 2 ، و عليه يمكن الاخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95 بالمئة ان الفروق معنوية لا يمكن ان ترجع للصدفة و هذا لصالح الاجابة موافق جدا ، و هذا ما تؤكده اجابة عينة الاساتذة

رسم توضيحي رقم 09: يبين إجابات أفراد العينة على العبارات 9-10-11-12 من محور الصحة الغذائية



من خلال الرسم البياني نرى ان اراء اغلبية التلاميذ تتجه نحو الفقرة 11 براي موافق جدا

2-2 عرض و تحليل و مناقشة النتائج الخاصة باستبيان الأساتذة:

1-2-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الاول : الصحة الجسمية .

جدول رقم 22: يبين عرض نتائج اجابات الاساتذة حول محور الصحة الجسمية.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	موافق جدا	موافق	غير موافق	التكرار والنسب	العبارة
0.503	2.454	81.81	20	24	00	ت	توعية التلاميذ بخطورة السمنة على حياة الإنسان
			45.5	54.5	00	%	
0.654	2.386	79.54	21	19	04	ت	زيادة الوزن يسبب مشاكل على مستوى الجهاز العظمي المفصلي و العصبي
			47.7	43.2	9.1	%	
0.585	2.272	75.75	15	26	03	ت	يجب على كل تلميذ مراقبة وزنه كل مرة
			34.1	59.1	6.8	%	
0.601	1.318	43.94	03	08	33	ت	ليس من الضروري استعمال المنشورات داخل المؤسسة للتوعية الصحية
			6.8	18.2	75.0	%	
0.503	2.455	81.81	20	24	00	ت	يجب تنظيم محاضرات داخل المؤسسة حول التنقيف الصحي للوقوف على المشاكل الصحية
			45.5	54.5	00	%	
0.590	2.477	82.57	23	19	02	ت	وضع ملصقات تبين للتلاميذ من خلالها مسببات الأمراض
			52.3	43.2	4.5	%	
0.497	2.590	86.36	26	18	00	ت	لتفادي الأمراض الفجائية يجب غرس ثقافة الفحص الطبي الدوري بين التلاميذ
			59.1	40.9	00	%	
0.428	2.840	94.69	38	05	01	ت	التشجيع على الممارسة الرياضية من شأنه المحافظة على الصحة
			86.4	11.4	2.3	%	
0.250	2.349	78.31	المتوسط العام للصحة الجسمية				

1-1-2-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفقرات 1-2-3-4 من محور الصحة الجسمية:

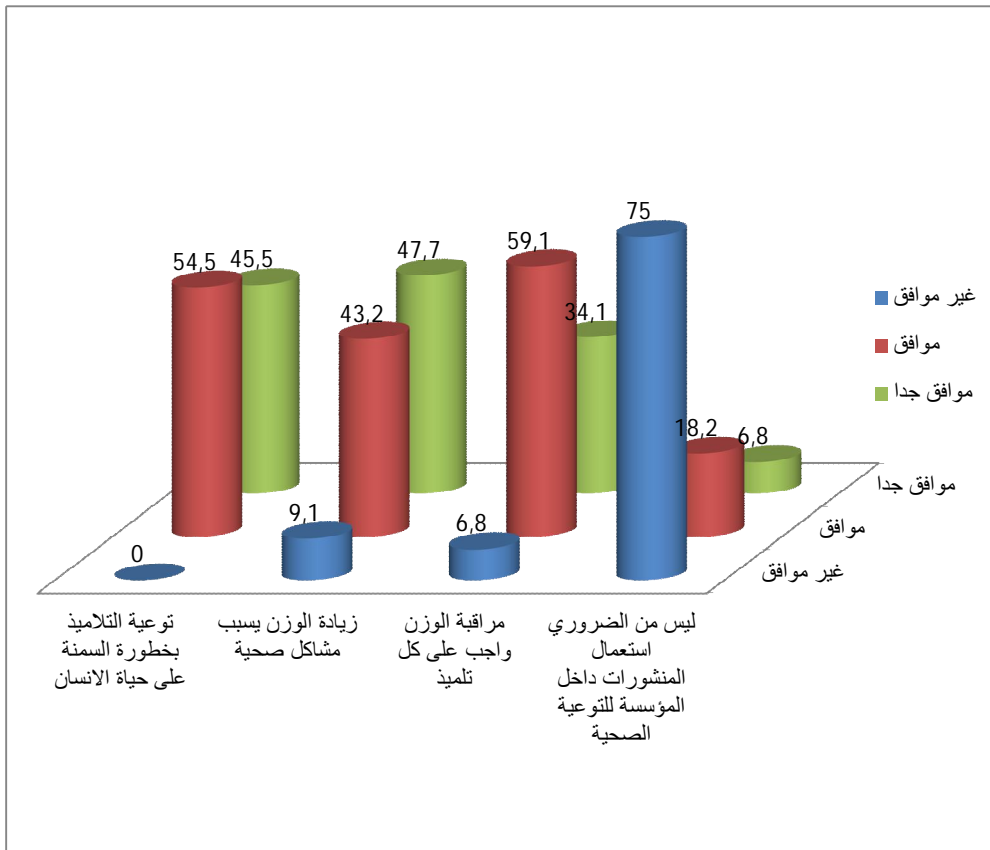
جدول رقم 23: يبين عرض إجابات أفراد العينة على الفقرات 1-2-3-4 من محور الصحة الجسمية.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	موافق جدا	موافق	غير موافق	التكرار والنسب	العبارة
0.503	2.454	81.81	20	24	00	ت	توعية التلاميذ بخطورة السمنة على حياة الإنسان
			45.5	54.5	00	%	
0.654	2.386	79.54	21	19	04	ت	زيادة الوزن يسبب مشاكل على مستوى الجهاز العصبي المفصلي و العصبى
			47.7	43.2	9.1	%	
0.585	2.272	75.75	15	26	03	ت	يجب على كل تلميذ مراقبة وزنه كل مرة
			34.1	59.1	6.8	%	
0.601	1.318	43.94	03	08	33	ت	ليس من الضروري استعمال المنشورات داخل المؤسسة للتوعية الصحية
			6.8	18.2	75.0	%	

عبرت غالبية أفراد عينة الدراسة من أساتذة اهتم موافقون جدا على ضرورة توعية التلاميذ بخطورة السمنة على حياة الإنسان. بمتوسط حسابي (2.454) و انحراف معياري مقداره (0.503)، و ذلك ما ينطبق على أن زيادة الوزن يسبب مشاكل على مستوى الجهاز العصبي المفصلي و العصبى بمتوسط (2.386)، فيما عبر أساتذة برأي موافق على أنه يجب مراقبة الوزن بشكل دوري بالنسبة للتلاميذ بمتوسط (2.272) و هو المتوسط الذي يقع في الفئة الثانية من فئات المقياس الثلاثي و التي تعبر عن رأي موافق، بينما عبرت غالبية أفراد عينة الدراسة عن عدم الموافقة على أنه ليس من الضروري

استعمال المنشورات داخل المؤسسة للتوعية الصحية بمتوسط (1.318)، و ذلك ما يفسر ضرورة العمل على غرس ثقافة التوعية الصحية في الوسط المدرسي، وبغية معرفة مدى دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مستوى كل فقرة تم معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام حسن المطابقة حيث بلغت كإ2 المحسوبة للفقرات 1-2-3-4 على التوالي 10.62 - 23.68 - 41.61 - 13.65 و كلها قيم أكبر من كإ2 الجدولية ما عدا القيمة الثانية المقدرة ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 3-1=2 ، و عليه يمكن الاخذ بصحة التفسير وبدرجة ثقة 95 بالمائة ان الفروق معنوية لا يمكن ان ترجع للصدفة و هذا لصالح الاجابة موافق جدا

رسم توضيحي رقم 10: بين إجابات أفراد العينة على الفقرات 1-2-3-4 من محور الصحة الجسمية.



من خلال الرسم البياني نرى ان اراء اغلبية الاساتذة تتجه نحو الفقرة الاولى برأي موافق جدا .

2-2-1-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفقرات 5-6-7-8 من محور الصحة الجسمية:

جدول رقم 24: يبين عرض إجابات أفراد العينة على الفقرات 5-6-7-8 من محور الصحة الجسمية.

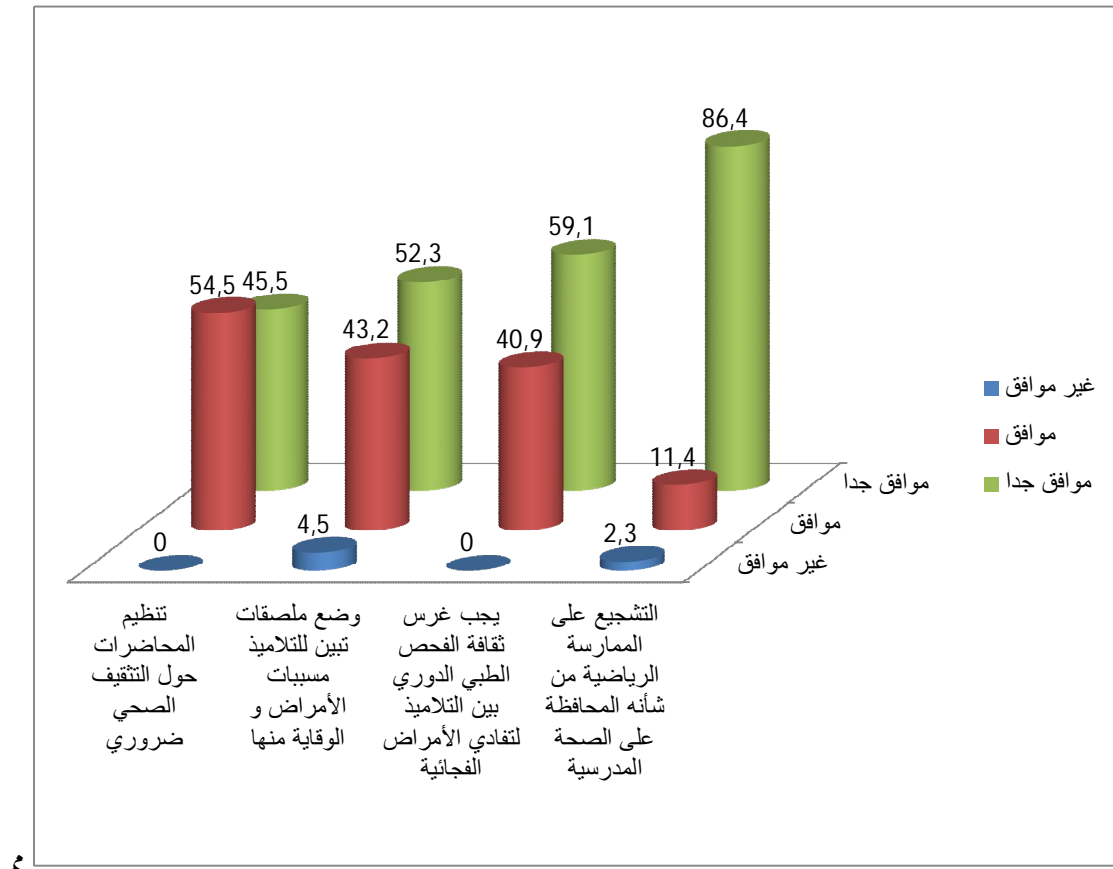
العبارة	التكرار النسب	غير موافق	موافق	موافق جدا	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا
يجب تنظيم محاضرات داخل المؤسسة حول التثقيف الصحي للوقوف على المشاكل الصحية التي تواجه التلاميذ و إيجاد حلول لها	ت	00	24	20	81.81	2.454	0.503	13.74
	%	00	54.5	45.5				
وضع ملصقات تبين للتلاميذ من خلالها مسببات الأمراض و الوقاية	ت	02	19	23	82.57	2.477	0.590	18.54
	%	4.5	43.2	52.3				
لتفادي الأمراض الفجائية يجب غرس ثقافة الفحص الطبي الدوري بين	ت	00	18	26	86.36	2.590	0.497	17.55
	%	00	40.9	59.1				
التشجيع على الممارسة الرياضية من شأنه المحافظة على الصحة المدرسية	ت	01	05	38	94.69	2.840	0.428	32.05
	%	2.3	11.4	86.4				

و أظهرت كذلك باقي النتائج الخاصة بمحور الصحة الجسمية عن رضا غالبية أفراد العينة من أساتذة من خلال إبداء رأي موافق جدا على ضرورة تنظيم محاضرات داخل المؤسسة حول التثقيف الصحي للوقوف على المشاكل الصحية التي تواجه التلاميذ و إيجاد حلول لها بمتوسط (2.45)، و ذلك ما ينطبق على باقي العبارات المتمثلة في ضرورة وضع ملصقات تبين للتلاميذ من خلالها مسببات الأمراض و الوقاية منها بمتوسط (2.477) و ضرورة غرس ثقافة الفحص الطبي الدوري بين التلاميذ بمتوسط (2.590) أن التشجيع على ممارسة الرياضة يعمل على المحافظة على الصحة المدرسية بمتوسط (2.840)، و كلها متوسطات جاءت ضمن الفئة الثالثة من فئات المقياس الثلاثي و التي تعبر عن رأي موافق جدا.

وبغية معرفة مدى دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مستوى كل فقرة تم معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام حسن المطابقة حيث بلغت كإ 2 المحسوبة للفقرات 5-6-7-8 على التوالي 13.74 - 18.54 - 17.55 - 32.05 و كلها قيم اكبر من كإ الجدولية ما عدا القيمة الثانية المقدره ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 3-1=2 ، و عليه يمكن الاخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95 بالمئة ان الفروق معنوية لا يمكن ان ترجع للصدفة و هذا لصالح الاجابة موافق جدا .

رسم توضيحي رقم 11: يبين إجابات أفراد العينة على العبارات 5-6-7-8 من محور الصحة

الجسمية



من خلال الرسم البياني نرى ان اراء اغلبية الاساتذة تتجه نحو الفقرة 8 برأي موافق جدا

2-2-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الثاني: الصحة النفسية.

جدول رقم 25: يبين عرض نتائج اجابات الاساتذة عن محور الصحة النفسية.

كأ	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	موافق		غير موافق	التكرار النسب	العبرة							
				جدا	موافق										
19.90	0.495	1.181	39.39	02	04	38	ت	ليس من الضروري متابعة ملفات التلاميذ ذوي الحالات النفسية الخاصة							
				4.5	9.1	86.4	%								
7.02	0.492	2.386	79.54	17	27	00	ت	ضرورة عقد جلسات علمية في المؤسسة بمشاركة أخصائيين نفسانيين لمناقشة مشاكل التلاميذ و وضع تصور لها							
				38.6	61.4	00	%								
23.41	0.488	2.752	91.66	34	09	01	ت	توفير الأخصائي النفسي في المؤسسات التربوية ضرورة حتمية							
				77.3	20.5	2.3	%								
17.76	0.547	2.454	81.81	21	22	01	ت	زيادة العنف المدرسي سببه نقص الرعاية النفسية للتلاميذ							
				47.7	50.0	2.3	%								
20.73	0.506	2.477	82.57	21	23	00	ت	الضغط النفسي المرتفع يؤدي إلى انتشار العنف اللفظي و الجسدي في الوسط المدرسي							
				47.7	52.3	00	%								
10.32	0.471	2.681	89.39	30	14	00	ت	تساهم الممارسة الرياضية في سرعة الاندماج في المجموعة التربوية و التفاعل الاجتماعي الايجابي بين عناصرها							
				68.2	31.8	00	%								
14.97	0.461	2.704	90.15	31	13	00	ت	للممارسة الرياضية دور ايجابي في الرفع من مستوى الصحة النفسية في المجتمع							
				70.5	29.5	00	%								
0.222				2.376				79.22				المتوسط العام للصحة النفسية			

1-2-2-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفقرات 1-2-3-4 من محور الصحة النفسية:

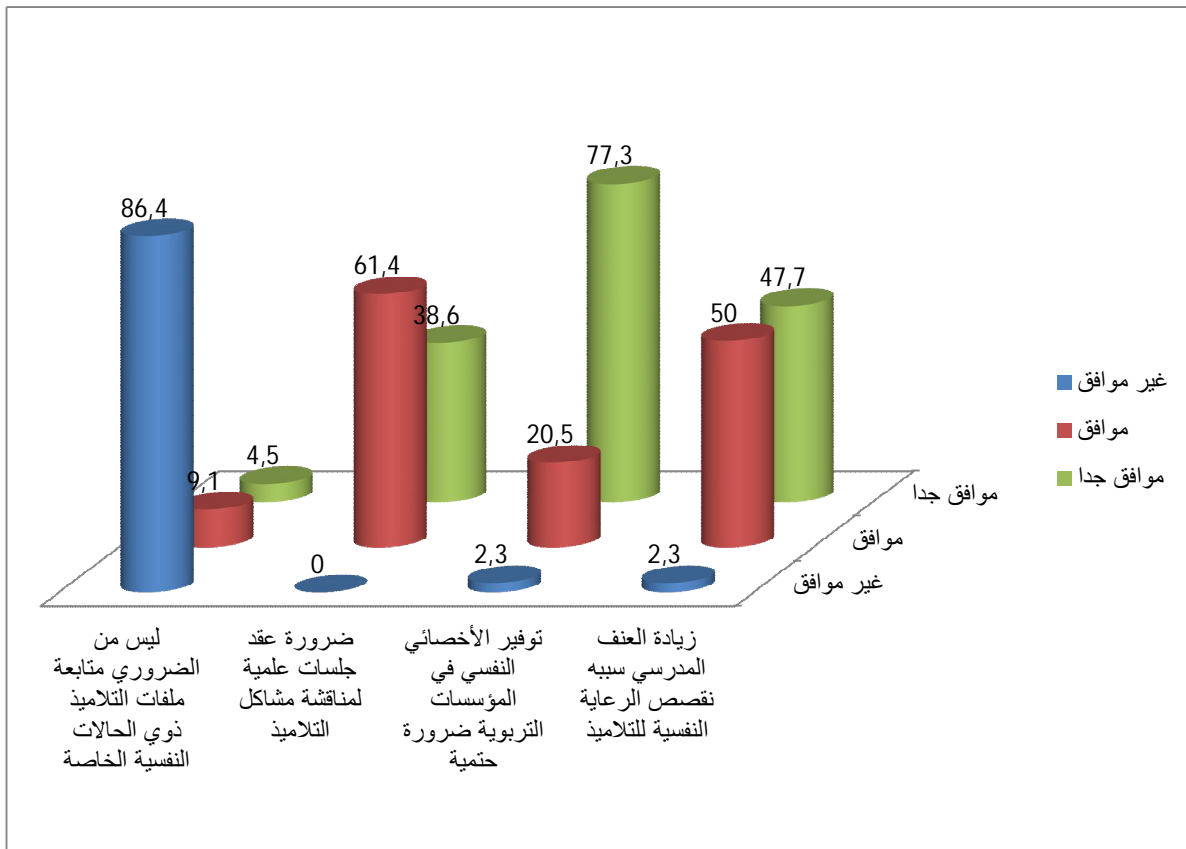
جدول رقم 26: يبين عرض إجابات أفراد العينة على الفقرات 1-2-3-4 من محور الصحة النفسية.

كأ	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	موافق جدا	موافق	غير موافق	التكرار النسب	العبارة
19.90	0.495	1.181	39.39	02	04	38	ت	ليس من الضروري متابعة ملفات التلاميذ ذوي الحالات النفسية الخاصة
				4.5	9.1	86.4	%	
7.02	0.492	2.386	79.54	17	27	00	ت	ضرورة عقد جلسات علمية في المؤسسة بمشاركة أخصائيين نفسانيين لمناقشة مشاكل التلاميذ و وضع تصور
				38.6	61.4	00	%	
23.41	0.488	2.750	91.66	34	09	01	ت	توفير الأخصائي النفسي في المؤسسات التربوية ضرورة حتمية
				77.3	20.5	2.3	%	
17.76	0.547	2.454	81.81	21	22	01	ت	زيادة العنف المدرسي سببه نقص الرعاية النفسية للتلاميذ
				47.7	50.0	2.3	%	

كما هو موضح من خلال النتائج في الجدول أعلاه أن أفراد عينة الدراسة غير موافقة على أنه ليس من الضروري متابعة ملفات التلاميذ ذوي الحالات النفسية الخاصة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (1.181) بانحراف معياري مقداره (0.492)، فيما عبر أساتذة التربية البدنية للتعليم الثانوي برأي موافق جدا على ضرورة عقد جلسات علمية في المؤسسة بمشاركة أخصائيين نفسانيين لمناقشة مشاكل التلاميذ و وضع تصور لها بمتوسط (2.386) و انحراف معياري مقداره (0.492) و هو متوسط يقع ضمن الفئة الثالثة من فئات المقياس الثلاثي و التي تعبر عن رأي موافق جدا، وهذا ما ينطبق على ضرورة توفير الأخصائيين النفسانيين في المؤسسات التربوية بمتوسط (2.750) و أن نقص الرعاية النفسية للتلاميذ يؤدي إلى زيادة العنف المدرسي بمتوسط (2.455) و انحراف معياري مقداره (0.547).

وبغية معرفة مدى دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مستوى كل فقرة تم معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام حسن المطابقة حيث بلغت كا2 المحسوبة للفقرات 1- 2- 3- 4 على التوالي 19.90 - 7.02 - 23.41 - 17.76 و كلها قيم اكبر من كا2 الجدولية ما عدا القيمة الثانية المقدرة ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 3-1 = 2 ، و عليه يمكن الاخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95 بالمئة ان الفروق معنوية لا يمكن ان ترجع للصدفة و هذا لصالح الاجابة موافق جدا.

رسم توضيحي رقم 12: يبين إجابات أفراد العينة على الفقرات 1-2-3-4 من محور الصحة النفسية.



من خلال الرسم البياني نرى ان اراء اغلبية الاساتذة تتجه نحو الفقرة الاولى براي غير موافق .

2-2-2-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفقرات 5-6-7 من محور الصحة النفسية

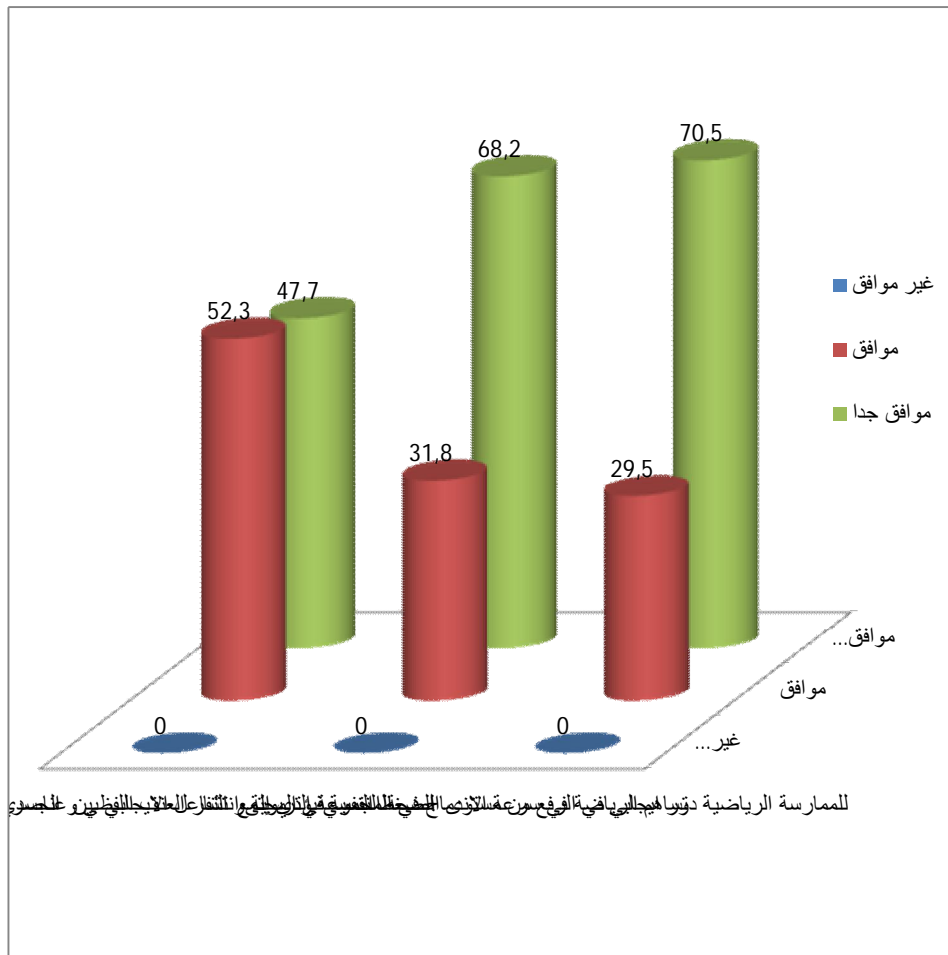
جدول رقم 27: يبين عرض إجابات أفراد العينة على الفقرات 5-6-7 من محور الصحة النفسية.

العبارة	التكرار النسب	غير موافق	موافق	موافق جدا	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا
الضغط النفسي المرتفع يؤدي إلى انتشار العنف اللفظي و الجسدي في الوسط المدرسي	ت	00	23	21	82.57	2.477	0.505	20.73
	%	00	52.3	47.7				
تساهم الممارسة الرياضية في سرعة الاندماج في المجموعة التربوية و التفاعل الاجتماعي الايجابي بين عناصرها	ت	00	14	30	89.39	2.681	0.471	10.32
	%	00	31.8	68.2				
للممارسة الرياضية دور ايجابي في الرفع من مستوى الصحة النفسية في المجتمع	ت	00	13	31	90.15	2.704	0.461	14.97
	%	00	29.5	70.5				

كشفت نتائج الدراسة الخاصة بمحور الصحة النفسية عن رضا أساتذة التربية البدنية للتعليم الثانوي بإبداء رأي موافق جدا على أن الضغط النفسي المرتفع يؤدي إلى انتشار العنف اللفظي و الجسدي في الوسط المدرسي بمتوسط (2.477) وانحراف معياري مقداره (0.505) و هو متوسط يقع ضمن الفئة الثالثة من فئات المقياس الثلاثي و التي تعبر عن رأي موافق جدا، و هذا ما ينطبق على أن الممارسة الرياضية في من شأنها الإسهام في سرعة الاندماج في المجموعة التربوية و التفاعل الاجتماعي الايجابي بين عناصرها بمتوسط (2.681) و أن للممارسة الرياضية دور ايجابي في الرفع من مستوى الصحة النفسية في المجتمع بمتوسط (2.704) و انحراف معياري مقداره (0.461).

وبغية معرفة مدى دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مستوى كل فقرة تم معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام حسن المطابقة حيث بلغت كإا المحسوبة للفقرات 5- 6- 7 على التوالي 20.73 - 10.32 - 14.97 و كلها قيم اكبر من كإا الجدولية ما عدا القيمة الثانية المقدرة ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 3-1= 2 ، و عليه يمكن الاخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95 بالمئة ان الفروق معنوية لا يمكن ان ترجع للصدفة و هذا لصالح الاجابة موافق جدا.

رسم توضيحي رقم 13: يبين إجابات أفراد العينة على الفقرات 5-6-7 من محور الصحة النفسية.



من خلال الرسم البياني نرى ان اراء اغلبية الاساتذة تتجه نحو الفقرة السبعة براي موافق جدا .

2-2-3 عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الثالث: الصحة الغذائية

جدول رقم 28: يبين عرض نتائج اجابات الاساتذة عن فقرات محور الصحة الغذائية.

العبارة	التكرار النسب	غير موافق	موافق	موافق جدا	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كأ		
من الضروري معرفة مواصفات الأغذية الجيدة للجسم	ت	01	23	20	81.06	2.431	0.545	14.96		
	%	2.3	52.3	45.5						
البدانة أحد مظاهر سوء التغذية	ت	09	20	15	71.21	2.136	0.734	22.91		
	%	20.5	45.5	34.1						
انتشار البدانة في الوسط المدرسي سببه نقص ثقافة التغذية	ت	02	25	17	78.03	2.340	0.568	14.83		
	%	4.5	56.8	38.6						
ليس من الضروري الأكل أثناء التواجد في المؤسسة	ت	09	29	06	64.39	1.931	0.586	10.19		
	%	20.5	65.9	13.6						
الغذاء الصحي يقوي العضلات و العظام و الأعصاب و يساعد على القيام بالعمل بكل نشاط و	ت	01	08	35	92.42	2.772	0.475	7.75		
	%	2.3	18.2	79.5						
ليس من الضروري تجنب الأطعمة المعلبة و التركيز على الأطعمة الطازجة	ت	28	12	04	48.48	1.454	0.663	11.96		
	%	63.6	27.3	9.1						
الإفراط في تناول السكريات و الدهون يسبب عدة أمراض منها الكولسترول و ارتفاع نسبة السكر في الدم	ت	03	11	30	87.12	2.613	0.618	21.72		
	%	6.8	25.0	68.2						
الممارسة الرياضية المنتظمة تخلص الجسم من الدهون الزائدة و تساعد في الحفاظ على الوزن	ت	00	05	39	96.21	2.886	0.321	8.61		
	%	0	11.4	88.6						
المتوسط العام للصحة الغذائية								0.241	2.321	77.36

1-3-2-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفقرات 1-3-2-4 من محور الصحة الغذائية

جدول رقم 29: يبين عرض إجابات أفراد العينة على الفقرات 1-3-2-4 من محور الصحة الغذائية.

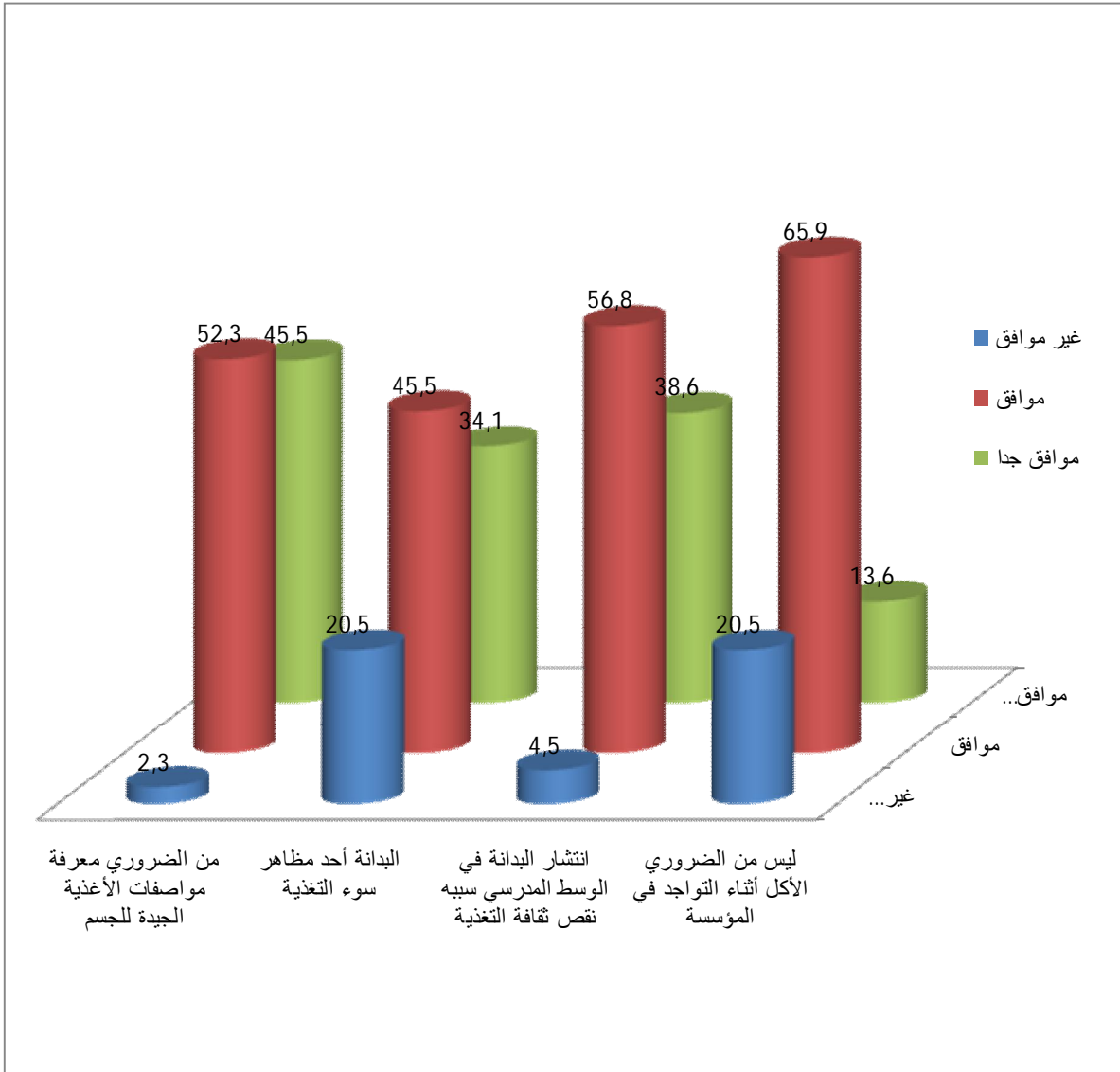
كأ	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	موافق جدا	موافق	غير موافق	التكرار النسب	العبارة
14.96	0.545	2.431	81.06	20	23	01	ت	من الضروري معرفة مواصفات الأغذية الجيدة للجسم
				45.5	52.3	2.3	%	
22.91	0.734	2.136	71.21	15	20	09	ت	البدانة أحد مظاهر سوء التغذية
				34.1	45.5	20.5	%	
14.83	0.568	2.341	78.03	17	25	02	ت	انتشار البدانة في الوسط المدرسي سببه نقص ثقافة التغذية
				38.6	56.8	4.5	%	
10.19	0.586	1.931	64.39	06	29	09	ت	ليس من الضروري الأكل أثناء التواجد في المؤسسة
				13.6	65.9	20.5	%	

أظهرت النتائج الخاصة بمحور الصحة الغذائية كما هو مبين في الجدول أعلاه أن غالبية أفراد عينة الدراسة من أساتذة التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي عبرت برأي موافق جدا على ضرورة معرفة مواصفات الأغذية الجيدة للجسم بمتوسط (2.431) و انحراف معياري (0.545)، و هذا ما ينطبق على أن انتشار البدانة في الوسط المدرسي سببه نقص ثقافة التغذية بمتوسط (2.340) و انحراف معياري (0.568) و هي المتوسطات التي تقع في الفئة الثالثة من فئات المقياس الثلاثي، فيما ترى غالبية أفراد العينة على أن البدانة هي أحد مظاهر سوء التغذية برأي موافق بمتوسط (2.136) و هو الرأي الذي عبرت به على أنه ليس من الضروري الأكل أثناء التواجد في المؤسسة.

وبغية معرفة مدى دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مستوى كل فقرة تم معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام حسن المطابقة حيث بلغت كأ2 المحسوبة 1-2-3-4 على التوالي 14.96 - 22.91 - 14.83 - 10.19 وكلها قيم أكبر من كأ2 الجدولية ما عدا القيمة الثانية المقدرة ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 3-1=2 ، و عليه يمكن الاخذ بصحة

التفسير و بدرجة ثقة 95 بالمئة ان الفروق معنوية لا يمكن ان ترجع للصدفة و هذا لصالح الاجابة موافق جدا.

رسم توضيحي رقم 14: يبين إجابات أفراد العينة على الفقرات 1-2-3-4 من محور الصحة الغذائية.



من خلال الرسم البياني نرى ان اراء اغلبية الاساتذة تتجه نحو الفقرة الرابعة براي موافق

2-2-3-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفقرات 5-6-7-8 من محور الصحة الغذائية:

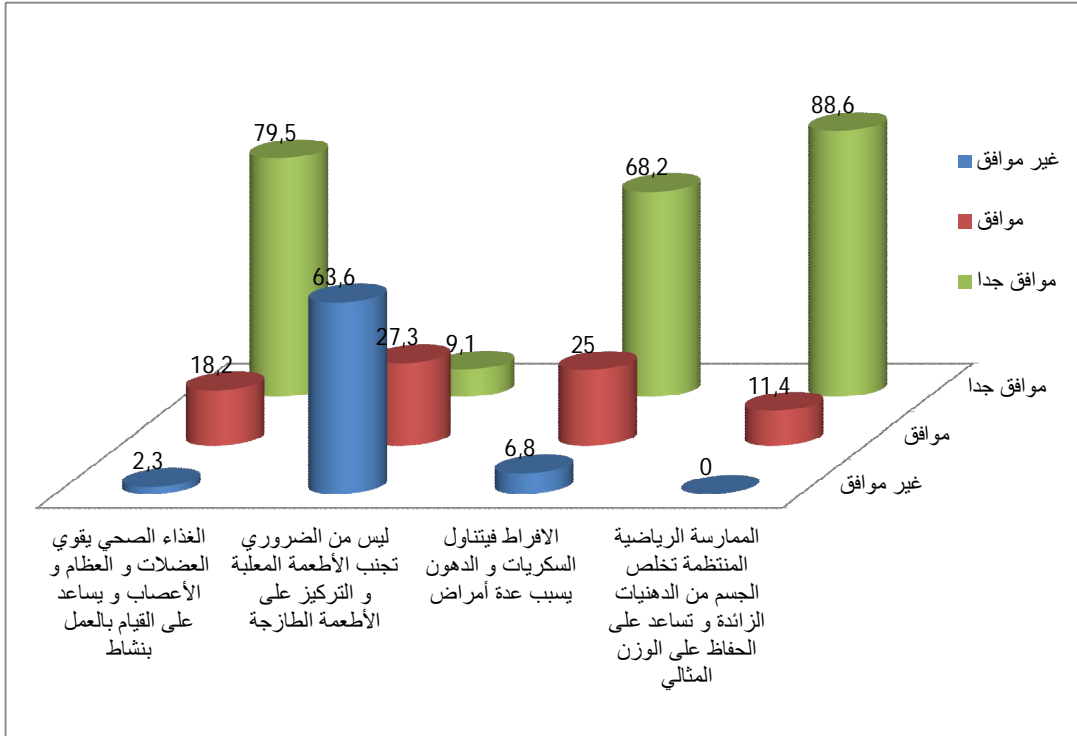
جدول رقم 30: يبين عرض و مناقشة إجابات أفراد العينة على العبارات 5-6-7-8 من محور الصحة الغذائية.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	موافق جدا	موافق	غير موافق	التكرار النسب	العبارة
0.475	2.772	92.42	35	08	01	ت	الغذاء الصحي يقوي العضلات و العظام و الأعصاب و يساعد على القيام بالعمل بكل نشاط و حيوية
			79.5	18.2	2.3	%	
0.663	1.454	48.48	04	12	28	ت	ليس من الضروري تجنب الأطعمة المعلبة و التركيز على الأطعمة الطازجة
			9.1	27.3	63.6	%	
0.618	2.613	87.12	30	11	03	ت	الإفراط في تناول السكريات و الدهون يسبب عدة أمراض منها الكولسترول و ارتفاع نسبة السكر في الدم
			68.2	25.0	6.8	%	
0.321	2.886	96.21	39	05	00	ت	الممارسة الرياضية المنتظمة تخلص الجسم من الدهون الزائدة و تساعد في الحفاظ على الوزن المثالي
			88.6	11.4	0	%	

كشفت النتائج الخاصة بمحور الصحة الغذائية كما هو مبين في الجدول أعلاه أن غالبية أفراد عينة الدراسة من أساتذة التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي عبرت برأي موافق جدا على أن الغذاء الصحي يقوي العضلات و العظام و الأعصاب و يساعد على القيام بالعمل بكل نشاط و حيوية بمتوسط (2.772) و انحراف معياري (0.475)، و هو المتوسط الذي يقع في الفئة الثالثة من فئات المقياس و الذي يعبر عن رأي موافق جدا، و هذا ما ينطبق على كل من الإفراط في تناول السكريات و الدهون يسبب عدة أمراض منها الكولسترول و ارتفاع نسبة السكر في الدم بمتوسط (2.613) و انحراف معياري (0.618) و أن الممارسة الرياضية المنتظمة تخلص الجسم من الدهون الزائدة و تساعد في الحفاظ على الوزن المثالي بمتوسط (2.886)، فيما ترى غالبية أفراد العينة على أنه ليس من الضروري تجنب الأطعمة المعلبة و التركيز على الأطعمة الطازجة برأي غير موافق بمتوسط (1.454).

وبغية معرفة مدى دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مستوى كل فقرة تم معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام حسن المطابقة حيث بلغت كإ 2 المحسوبة 5-6-7-8 على التوالي 7.75-11.96-21.71-8.61 وكلها قيم أكبر من كإ 2 الجدولية ما عدا القيمة الثانية المقدره ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 3-1=2 ، و عليه يمكن الاخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95 بالمئة ان الفروق معنوية لا يمكن ان ترجع للصدفة و هذا لصالح الاجابة موافق جدا.

رسم توضيحي رقم 15: يبين إجابات أفراد العينة على الفقرات 5-6-7-8 من محور الصحة الغذائية.



من خلال الرسم البياني نرى ان اراء اغلبية الاساتذة تتجه نحو الفقرة الثامنة برأي موافق جدا .

جدول رقم 31: يبين معاملات الارتباط سيرمان لدراسة العلاقة بين محاور الاستبيان الخاصة بالتلاميذ.

الصحة الغذائية	الصحة النفسية	معامل الارتباط Spearman	
0.28-	0.042	قيمة الارتباط	الصحة الجسمية
0.843	0.765	قيمة المعنوية	
0.255	/	قيمة الارتباط	الصحة النفسية
0.063	/	قيمة المعنوية	

دال عند القيمة $p \leq 0.05$

غير دال عند القيمة $p \geq 0.05$

يتضح من خلال الجدول الموضح اعلاه مايلي :

- عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين محور الصحة الجسمية و الصحة النفسية و هذا ما تبينه قيمة معامل الارتباط بين المحورين حيث بلغت (0.042) و قيمة معنوية ($p=0.765$) عند مستوى الدلالة 0.05 و هي قيمة غير دالة احصائية، لأن ($p \geq 0.05$) ، مما يوحي بوجود ارتباط ذو علاقة عكسية (سلبية) و يعزو الباحثان ذلك الى نوعية التلاميذ و مجال دراستهم حيث يعتبر جميع افراد العينة خليط بين شعبي العلمي و الادبي و ذلك ما يؤثر على مستوى وعيهم باهمية الممارسة الرياضية على الجانبين الصحي و النفسي بالإضافة الى وجود بعض حالات الاعفاء و تذبذب في انتظامية

الممارسة الرياضية ضمن المجموعة ، و قد ذكر (ابن انور الخولي و اخرون ، 1998،ص23) تهتم التربية البدنية والرياضية بتحسين مفهوم الذات النفسية و الذات الجسمية و الثقة بالنفس و اشباع الميول و الاحتياجات النفسية .

- عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين محور الصحة الجسمية و الصحة الغذائية و ذلك ما تبينه قيمة معامل الارتباط بين المحورين حيث بلغت (-0.28) و قيمة معنوية ($p=0.843$) عند مستوى الدلالة 0.05 و هي غير دال احصائيا مما يوحي بوجود ارتباط ذو علاقة عكسية (سلبية) و يعزو الباحثان ذلك الى مستوى وعي التلاميذ بالثقافة الغذائية المترنة التي من شأنها تساعد في البناء الصحيح للجسم و كذا وقياته من الامراض خاصة منها المتفشية في زمننا هذا مثل البدانة و الكولسترول و السكري ، و هو ما خلصت اليه دراسة (سويقات محمد ، 2012) حول الثقافة الصحية عند المصابين بالأمراض المزمنة في الجزائر ان هناك علاقة بين الحالة العائلية و الثقافة الصحية .

- لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين الصحة النفسية و الصحة الغذائية كما تشير إليه النتائج في الجدول أعلاه من خلال قيمة معامل الارتباط (0.255) و قيمة معنوية ($p=0.063$) عند مستوى الدلالة 0.05 و هو غير دال احصائيا مما يوحي بوجود ارتباط ذو علاقة عكسية (سلبية) و يعزو الباحثان ذلك الى عدم اهتمام بعض المؤسسات التربوية بالجانب النفسي للتلاميذ من خلال تنصلهم من مهمة المرافقة النفسية الدائمة للتلاميذ خاصة منهم المقبلين على شهادة البكالوريا و ذلك بهدف التخفيف من الضغوط النفسية المصاحبة للتلاميذ طوال السنة ، الاضافة الى نقص الندوات الداخلي التي من شأنها دعم الثقافة الغذائية السليمة و هذا ما تؤكده دراسة (زياد الجرشاوي ، 2010

(التي خلصت الى ان للمدرسة دور فعال في الرفع من مستوى الصحة المدرسية من خلال تفعيل دور الاستاذ في عقد ندوات في المجال الصحي .

جدول رقم 32: يبين معاملات الارتباط سييرمان لدراسة العلاقة بين محاور الاستبيان الخاصة بالأساتذة .

الصحة الغذائية	الصحة النفسية	معامل الارتباط Spearman	
0.155	0.338	قيمة الارتباط	الصحة الجسمية
0.316	0.025	قيمة المعنوية	
0.513	/	قيمة الارتباط	الصحة النفسية
0.000	/	قيمة المعنوية	

دال عند القيمة $p \leq 0.05$

غير دال عند القيمة $p \geq 0.05$

- بلغت قيمة معامل الارتباط بين محور الصحة الجسمية و الصحة النفسية (0.338) و قيمة معنوية ($p=0.025$) عند مستوى الدلالة 0.05 و هي قيمة دالة إحصائية، لأن ($p \leq 0.05$)، و عليه نقول انه توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين من المحورين و هو ارتباط طردي ايجابي ، و يعزو الباحثان ذلك الى شخصية الاساتذة و التكوين الاكاديمي الذي مرو به حيث يعتبر جميع الاساتذة من خريجي الجامعات و المعاهد اين تلقوا تكويننا عاليا شاملا ملما بالجوانب الصحية التي تنجر عن الممارسة الرياضية بالإضافة الى الجوانب النفسية و البيداغوجية التي تساعدهم في اداء رسالتهم على احسن وجه .

- جاءت قيمة معامل الارتباط (0.155) بين الصحة الجسمية و الصحة الغذائية و قيمة معنوية ($p=0.316$) عند مستوى الدلالة 0.05 و هو غير دال إحصائياً، و عليه نقول لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المحورين وهي علاقة ارتباط سلبي (عكسي) يعزو الباحثان ذلك الى شخصية كل استاذ و ميولاته و قناعاته و معلوماته القاعدية حول مدى تماشي الصحة الجسمية مع الصحة الغذائية .

- توجد علاقة ارتباط طردية ايجابية ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية و الصحة الغذائية كما تشير إليه النتائج في الجدول أعلاه من خلال قيمة معامل الارتباط المقدر ب (0.513) قيمة معنوية ($p=0.000$) و هو دال إحصائياً ويعزو الباحثان ذلك الى شخصية الاساتذة و التكوين الاكاديمي الذي مرو به حيث يعتبر جميع الاساتذة من خريجي الجامعات و المعاهد اين تلقوا تكويناً عالياً شاملاً ملماً بالجوانب الصحية التي تنجر عن الممارسة الرياضية بالإضافة الى الجوانب النفسية و البيداغوجية التي تساعدهم في اداء رسالتهم على احسن وجه .

الاستنتاجات :

على ضوء النتائج التي تحصل عليها الطالبان تم التوصل الى الاستنتاجات التالية :

- غالبية أفراد عينة الدراسة من تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي عبرت برأي موافق على انه للنشاط الرياضي المدرسي دور هام و فعال في ترسيخ أسس الصحة الجسمية و بنسب عالية.
- كما عبرت الاغلبية الساحقة لأفراد عينة الدراسة من تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي برأي موافق على انه للتربية البدنية و الرياضية دور فعال في ترسيخ أسس الصحة النفسية و بنسب جيدة .

- كما اتفقت جل افراد العينة من التلاميذ ان للتربية البدنية و الرياضية دور فعال في ترشيد أسس الصحة الغذائية السليمة و بنسب جيدة من خلال تبيان ما يستحقه الرياضي من تغذية سليمة لنموه السليم .
- قد ابانت نتائج الدراسة الخاصة بالأساتذة ان للنشاط الرياضي المدرسي دور هام في تحقيق الصحة الجسمية لدى تلاميذ الاقسام النهائية و بنسب عالية و هو ما يعزز راي التلاميذ في هذا الاتجاه .
- كما عبرت اغلبية افراد العينة من اساتذة التربية البدنية و الرياضية برأي موافق على ان للنشاط الرياضي المدرسي دور هام في الرفع من مستوى الصحة النفسية لدى التلاميذ و بنسب عالية .
- كما انه لم يختلف اساتذة التربية البدنية و الرياضية في التعبير برأي موافق على ان للنشاط الرياضي المدرسي دور فعال في نشر الوعي بالصحة الغذائية في الوسط المدرسي و هو ما يعزز راي التلاميذ .
- ومنه نستنتج ان الاستاذ هو القطب الهام و الرئيسي لنجاح العملية التربوية في أي برنامج تعليمي اذا توفرت فيه شروط المعلم الناجح كما انه و من ضمن مسؤولياته تهيئة المناخ الذي يعزز من ثقة المتعلم فيه.

مناقشة فرضيات البحث:

- مناقشة الفرضية العامة : لقد تحققت الفرضية العامة التي تشير "النشاط الرياضي المدرسي يساهم و بشكل فعال في ترسيخ أسس و مبادئ الوعي الصحي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي".

- الفرضية الجزئية الاولى :

نفترض فيها ان للنشاط الرياضي المدرسي دور هام في تحقيق اسس الصحة الجسمية لدى تلاميذ الاقسام النهائية فقد اظهرت النتائج بعد المعالجة الاحصائية و من خلال الجدول رقم (10) ان اراء التلاميذ تأرجحت ما بين موافق و موافق جدا على الفقرات الخاصة بالصحة الجسمية التي طرحت للإجابة .

و بالنظر الى النسب المئوية لعبارات للنشاط الرياضي المدرسي دور هام في تحقيق اسس الصحة الجسمية لدى تلاميذ الاقسام النهائية فقد تراوحت ما بين (47.3% - 87.6%) وفقا للتدرج الثلاثي الذي حدده الباحثان في الدراسة الميدانية .

كانت اعلى عبارتين لاستجابات افراد العينة على النحو التالي :

احتلت المرتبة الاولى الفقرة (6) بنسبة مئوية قدرت ب 87.6% و بدرجة موافق جدا على ان للممارسة المنتظمة تساهم في حماية الجسم من الامراض : تليها و بدرجة موافق جدا ان الوقاية خير من العلاج مقولة صائبة و بنسبة 87.3%

اما ادنى عبارة لاستجابات افراد العينة فكانت بنسبة 43.6% حول استعمال الاحذية الخاصة بالزملاء عند الممارسة الرياضية تؤدي الى كثرة الاصابات .

و يعود ذلك الى ان اغلب افراد العينة من شعبة الآداب و الفلسفة و عدم المامهم ببعض المعلومات الخاصة بعمل الجسم اثناء الجهد البدني بالإضافة ان اغلبية افراد العينة من الغير ممارسي الرياضة خارج المؤسسة و قد اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة دراسة عبد الحليم خلفي سنة 2013 و يتمشى و اراء الاساتذة من خلال نتائج دراستهم ، و مما سبق ذكره فان الفرضية الجزئية الاولى قد تحققت .

الفرضية الجزئية الثانية :

نفترض فيها ان للنشاط الرياضي المدرسي دور فعال في نشر الوعي بالصحة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي فقد اظهرت النتائج بعد المعالجة الاحصائية و من خلال الجدول رقم (14) ان اراء التلاميذ تأرجحت ما بين موافق و موافق جدا على الفقرات الخاصة بالصحة النفسية التي طرحت للإجابة

و بالنظر الى النسب المئوية لعبارات للنشاط الرياضي المدرسي دور هام في تحقيق اسس الصحة النفسية لدى تلاميذ الاقسام النهائية فقد تراوحت ما بين (38.5% - 92.7 %) وفقا للتدرج الثلاثي الذي حدده الباحثان في الدراسة الميدانية .

كانت اعلى عبارتين لاستجابات افراد العينة على النحو التالي :

احتلت المرتبة الاولى الفقرة (6) بنسبة مئوية قدرت ب 92.7 % و بدرجة موافق جدا على ان الرحلات الترفيهية تساهم في التقليل من الضغط النفسي ، تليها و بدرجة موافق على ان ليس هناك عراقيل تمنع من الممارسة الرياضية بشكل جدي و فعال و بنسبة 58.7 %
اما ادنى عبارة لاستجابات افراد العينة فكانت بنسبة 38.5 % ان يشعرك النشاط الفردي بالسعادة اثناء الاداء .

و يعود ذلك الى ان اغلب افراد العينة من شعبة الآداب و الفلسفة و عدم المامهم ببعض المعلومات الخاصة بعمل الجسم اثناء الجهد البدني و تأثيره على الجانب النفسي للتلاميذ بالإضافة ان اغلبية افراد العينة من الغير ممارسي الرياضة خارج المؤسسة و قد اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة دراسة لجرجاوي 2010 و يتمشى و اراء الاساتذة من خلال نتائج دراستهم ، و مما سبق ذكره فان الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت .

الفرضية الجزئية الثالثة:

نفترض فيها ان للنشاط الرياضي المدرسي دور جوهري في ترشيد الوعي بالصحة الغذائية و فقد اظهرت النتائج بعد المعالجة الاحصائية و من خلال الجدول رقم (28) ان اراء التلاميذ تأرجحت ما بين موافق و موافق جدا على الفقرات الخاصة بالصحة الغذائية التي طرحت للإجابة . و بالنظر الى النسب المئوية لعبارات للنشاط الرياضي المدرسي دور جوهري في ترشيد الوعي بالصحة الغذائية لدى تلاميذ الاقسام النهائية فقد تراوحت ما بين (25%- 88.6%) ووفقا للتدرج الثلاثي الذي حدده الباحثان في الدراسة الميدانية

كانت اعلى عبارتين لاستجابات افراد العينة على النحو التالي :

احتلت المرتبة الاولى الفقرة (8) بنسبة مئوية قدرت ب 88.6% و بدرجة موافق جدا على الممارسة الرياضية المنتظمة تخلص الجسم من الدهون الزائدة تساعد في الحفاظ على الوزن ، تليها و بدرجة موافق جدا على ان الغذاء الصحي يقوي العضلات و العظام و يساعد على القيام بالعمل بكل نشاط و حيوية و بنسبة 79.5%

اما ادنى عبارة لاستجابات افراد العينة فكانت بنسبة (25%) ان الافراط في تناول السكريات و الدهون يسبب عدة امراض منها الكولسترول و ارتفاع نسبة السكر في الدم .
و يعود ذلك الى المستوى المعيشي الذي يعيش فيه اغلب افراد العينة و عدم المامهم بما يضرهم و ينفعهم من تغذية صحية ان اغلب افراد العينة من شعبة الآداب و الفلسفة و عدم المامهم ببعض المعلومات الخاصة بعمل الجسم اثناء الجهد البدني و ما يحتاجه من اجل الاسترجاع من طاقة و قد اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة محمود سليمان 2011 و يتمشى و اراء الاساتذة من خلال نتائج دراستهم ، و مما سبق ذكره فان الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت .

الخلاصة العامة:

حساسية مرحلة المراهقة خاصة في الوسط الدراسي و واقع النشاط الرياضي المدرسي و مستوى الصحة المدرسية وانتشار الأمراض بأنواعها جعلنا نتطرق إلى العلاقة الموجودة بين الممارسة الرياضية و الوعي الصحي لدى تلاميذ الأقسام النهائية و ما مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية في تثقيف التلاميذ صحيا .

و باعتبار الوعي الصحي موضوع عام وواسع يصعب الإلمام به من كل النواحي فقد تناولناه من جوانب ثلاث هي الصحة الجسمية و الصحة النفسية و أخيرا الصحة الغذائية و كتخمين من الطالبان الباحثان فقد افترضنا أن يكون للنشاط الرياضي المدرسي دور فعال في ترسيخ أسس و مبادئ الوعي الصحي لدى هذه الفئة .

و لإثبات هذه الفرضية قام الطالبان الباحثان بتوزيع استبيانين الأول خاصة بالتلاميذ والثاني بالأساتذة كونهما أكثر خبرة و بعد جمع النتائج و تحليلها توصلنا إلى تحقق الفرضيات الجزئية الأولى والتي تبين

الدور الهام الذي تلعبه النشاط الرياضي المدرسي في تحقيق أسس الصحة الجسمية لدى تلامذتنا بنسبة معتبرة.

كما تحققت و بنسبة كبيرة فرضية أن لهذا النشاط دور فعال في ترشيد الوعي بالصحة النفسية ، و بنسبة عالية وصلنا إلى الدور الجوهري الذي يلعبه هذا النشاط في ترشيد الوعي بالصحة الغذائية ، و منه تأكدنا من الدور المميز الذي يلعبه الأستاذ في مساعدة التلاميذ على الرفع من مستوى الوعي الصحي الشامل لدى تلامذتنا .

التوصيات :

توصلنا بعد الدراسة الميدانية إلى جملة من التوصيات و الاقتراحات موجهة للقائمين على السلك

التربوي بشكل عام و المختصين في مجال النشاط الرياضي المدرسي اهمها :

1 - الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضة ، و توفير كافة الشروط الضرورية من أجل أن تقوم بدورها بالشكل المطلوب.

2- إعادة النظر في الحجم الساعي الأسبوعي للوحدة .

3- تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاطات الرياضية خارج نطاق المدرسة بالانخراط في نوادي رياضية ملاء أوقات الفراغ بنشاطات تعود بالفائدة عليهم .

4- كما يقترح الطالبان الباحثان ادراج مقاييس حول التربية الصحية في الثانويات و التي من شأنها الرفع من مستوى وعيهم الصحي .

5-الاعتناء بالصحة المدرسية لأنها السبيل الوحيد ليعيش ابنائنا في وسط مدرسي خال من الامراض

6-القيام ببحوث مشاهمة على مستوى المتوسط و الابتدائي لغرس ثقافة الوعي الصحي منذ الصغر.

المراجع و الملاحق

1- قائمة المصادر و المراجع:

- أبو زيدة حاتم. (2006). فاعلية برنامج الوسائط المتعددة على بعض المفاهيم الصحية و الوعي الصحي لطلبة الصف السادس في العلوم. غزة، فلسطين: كلية التربية الاسلامية.
- (1) ابو علي عواطف. (1995). التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية . دار النهضة العربية.
- (2) أحمد إبراهيم قنديل. (2001). تأثير التدريس بالوسائط المتعددة على التحصيل الدراسي للعلوم والقدرات الابتكارية والوعي بتكنولوجيا المعلومات جامعة طنطا. مجلة دراسات في المنهاج وطرق التدريس، العدد 72 .
- (3) الدين ليلي عبد الله حسام. (2000). وحدة مقترحة عن الأمراض المستوطنة في الريف المصري و أثرها في تنمية الوعي الصحي . مجلة التربية العلمية، المجلد 3 .
- (4) أمين أنور. (1996). أصول التربية البدنية والرياضية: المدخل والتاريخ والفلسفة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (5) أمين أنور الخولي. (2001). أصول التربية لبدنية والرياضية، ط 2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (6) أنور الحولي محمد الحمامي. (1999). أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.
- (7) بهاء الدين إبراهيم سلامة. (1997). الصحة والتربية الصحية . القاهرة، مصر : دار الفكر العربي.
- (8) حجر سليمان و الامين محمد. (1998). الأسس العامة للصحة و التربية الصحية . القاهرة، مصر: مكتبة و مطبعة الغد.
- (9) حداد شقيف. (2000). الدليل الغذائي للصحة الجيدة، ط3. بيروت، لبنان: نوفل للنشر و التوزيع.
- (10) حسام محمد ضياء القزوني. (1978). التربية الترويجية. بغداد: الدار العربية للطباعة.
- (11) سونيا عبد الحميد اشرف المراسي. (2010). التثقيف الغذائي، ط1. الأردن: دار النشر .

- (12) صالح محمد صالح. (2002). فعالية برنامج مقترح في التربية الصحية في تنمية التنوير الصحي. مجلة التربية المصرية .
- (13) ظاهر جعفر. (2004). أسس التغذية الصحية . الأردن : دار النشر.
- (14) عبد الرحمان سعد. (1983). السلوك الإنساني في تحليل المتغيرات، ط2. الكويت: مكتبة الفلاح.
- (15) عبد الرحيم و آخرون قطيشات. (2002). مبادئ في الصحة والسلامة العامة . عمان ،الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- (16) عبد السلام عبد الغفار. (2000). مقدمة علم النفس العام، ط2. لبنان: دار النهضة العربية.
- (17) عبد المجيد إبراهيم مروان. (2004). طرق و مناهج البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية. دارا لثقافة للنشر .
- (18) عبد المجيد و آخرون الساعد. (2001). الصحة و السلامة العامة. الأردن: اليازوري العلمية للنشر و التوزيع .
- (19) عبد الهادي مصالحة. (2004). برنامج مقترح في التربية الصحية للمعاقين بصرياً في المرحلة الأساسية في ضوء احتياجاتهم، رسالة دكتوراه . غزة: كلية التربية ، جامعة الأقصى.
- (20) عصام الحسنات. (2012). علم الصحة الرياضية . الأردن .
- (21) عفاف القادوم. (2000). بناء برنامج لتنمية الثقافة الصحية لدى المرأة الريفية في ضوء احتياجاتها، رسالة ماجستير ، كلية التربية. القاهرة: جامعة عين شمس.
- (22) علي راجي منصور. (1971). الثقافة الرياضية، الجزء1، ط1 .
- (23) علي عمر منصور. (1980). الرياضة للجميع، ط1 . دار الفكر العربي.

- (24) فوده إبراهيم و فايز عبده. (13 أغسطس, 1997). تقويم مناهج العلوم في المرحلة الابتدائية في ضوء متطلبات التربية الوقائية. الجمعية المصرية للتربية العلمية، المؤتمر العلمي الأول للتربية العلمية للقرن الحادي والعشرين، المجلد الثاني أبوقير الإسكندرية .
- (25) ليلي عبد الله حسام الدين. (2000). وحدة مقترحة عن الأمراض المستوطنة في الريف المصري وأثرها في تنمية الوعي الصحي لدى السيدات الريفيات. مصر: الجمعية المصرية للتربية.
- (26) مجدي خضر الكردي. (2007). برنامج مقترح في علوم الصحة والبيئة لإكساب الوعي الدوائي لطلبة الصف التاسع بغزة، رسالة ماجستير. غزة : كلية التربية الجامعة الإسلامية.
- (27) محفوظ جودة. (2008). التحليل الإحصائي الأساسي باستخدام (SPSS)، ط1. عمان ، الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.
- (28) محمد سامي. (2004). منهاج البحث العلمي في التربية و علم النفس . دار العبرة للنشر و الطباعة .
- (29) محمد سليم. (2004). منهجية البحث العلمي دليل طلاب العلوم الاجتماعية و الإنسانية . وهران : دار العرب للنشر و التوزيع .
- (30) محمد عادل خطاب، كمال الديتزي. (1995). التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، ط1. القاهرة: دار النشر.
- (31) محمد علي المتوكل. (2003). تطوير التربية الصحية في مناهج العلوم في الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في البحث ، رسالة دكتوراه . القاهرة : كلية التربية، جامعة عين شمس.
- (32) محمد محمود و عمار بوحوش. (2010). منهاج البحث العلمي و طرق البحث . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
- (33) محمود احمد السيد. (2002). مشكلات النظام التربوي العربي . دمشق .

- (34) مدحت أحمد النمر. (1992). دور جديد للتربية البيولوجية في حماية النشء من أخطار المواد والعقاقير النفسية، دراسات في المناهج وطرق التدريس. الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، العدد 15 ، القاهرة .
- (35) معمر أرحيم الفرا. (2005). برنامج مقترح في علوم الصحة والبيئة قائم على التعلم الذاتي لتنمية بعض متطلبات الاستنارة الصحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في محافظة غزة، رسالة دكتوراه. غزة: جامعة الأقصى.
- (36) نجاح السعدي عرفات. (28 يوليو، 1990). فعالية برنامج مقترح في التربية الوقائية على تنمية المفاهيم والاتجاهات الوقائية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، الجمعية المصرية للتربية العلمية ، المؤتمر - العلمي الثالث ، مناهج العلوم رؤية مستقبلية، الإسماعيلية المجلد الأول.
- (37) وزارة التربية الوطنية مديريةية التعليم الأساسي. (أفريل 2003).، منهاج السنة الاولى متوسط . الجزائر.

المصادر الاجنبية :

- 38) BERTHON, S. (1997). *L'éducation pour la santé en médecine générale. De la fonction curative à la fonction éducative*. Paris: Editions CFES.
- 39) J &. Sorochan Bender .(1997) . *Teaching health science in Elementary and middle school* .boston: Jones and Bartlett.
- 40) Larousse, D. e. (1980). , *petit Larousse en couleurs* ,. canada: librairie.
- 41) R.M Thomas .(1999) . *Health and education, the International Encyclopedia of Education* .Bergamo.
- 42) SANDRIN BERTHON .(1997) . *Apprendre la santé à l'école* .Paris :ESF éditeur.

الملاحق

الملحق رقم 01: الاستبيان الموجه للتلاميذ.

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضي

مستغانم

استمارة استبيانيه موجهة للتلاميذ

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستير تحت عنوان دور النشاط الرياضي المدرسي في ترسيخ أسس

الوعي الصحي لدى تلاميذ الأقسام النهائية ، فإننا نرجو من أعزائنا التلاميذ إبداء رأيهم بكل صراحة و دقة حول فقرات

هذا الاستبيان من اجل التوصل إلى نتائج تفيد البحث العلمي .

في الأخير لكم منا فائق التقدير و الاحترام .

ملاحظة : نضع العلامة X في الخانة المناسبة

موافق جدا	موافق	غير موافق	المحور الأول: الصحة الجسمية	
			الوقاية خير من العلاج مقولة صائبة	1.
			الإحماء الجيد قبل كل منافسة رياضية يجنب الإصابات	2.
			استعمال الأحذية الرياضية الخاصة بالزملاء عند الممارسة تؤدي إلى إصابات مفصلية	3.
			سوء أرضية الميادين الخاصة بالممارسة الرياضية يؤدي إلى كثرة الإصابات	4.
			ليس من الضروري على أي ممارس للرياضة معرفة أنواع الإصابات	5.
			الممارسة الرياضية المنتظمة تساهم في حماية الجسم من الأمراض	6.
			المشي ل 30 دقيقة في اليوم يقي الجسم من أمراض القلب و الأوعية	7.
			من خلال قياس نبضات القلب قبل و بعد النشاط يتعرف التلاميذ على عمل القلب	8.
			أرى أن على ممارسي الرياضة عدم الإكثار من تناول الأدوية	9.
			أهتم بزيارة الطبيب بانتظام حتى ولو كنت لا أشعر بأي مرض	10.
			ليس من الضروري على ممارسي النشاط الرياضي المنتظم استشارة الطبيب قبل تناول أي دواء	11.
			النشاط الرياضي المدرسي لا يساهم في الرفع من مستوى الصحة المدرسية	12.

موافق جدا	موافق	غير موافق	المحور الثاني: الصحة النفسية	
			أفضل أن تكون مادة التربية البدنية و الرياضية إجبارية	1.
			تشعرك ممارستك للتربية البدنية و الرياضية بالقلق و التوتر	2.
			أرى أن الوقت المخصص لممارسة التربية البدنية و الرياضية كافي	3.
			يشعرك النشاط الرياضي الفردي بالسعادة أثناء ممارسته	4.
			تشعرك الأنشطة الجماعية بكثرة الحركة و زيادة الانفعال	5.
			الرحلات الترفيهية تساهم في التقليل من الضغط النفسي للتلاميذ	6.
			أرى انه ليس هناك عراقيل تمنع من ممارسة النشاط الرياضي بشكل جدي في الثانوية	7.
			التربية البدنية و الرياضية لا تساهم في حل المشاكل النفسية للتلاميذ	8.
			ليس من الضروري أن يفتح أستاذ ت.ب.ر المجال للتعبير عن آراء التلاميذ	9.
			ضرورة وجود أخصائي نفسي في المؤسسة	10.

موافق جدا	موافق	غير موافق	المحور الثالث: الصحة الغذائية	
			أرى أن ثلاثة وجبات غذائية كافية في اليوم.	1.
			أميل إلى تناول الوجبات السريعة والسكريات والمشروبات الغازية	2.
			لا أرى أن بعض الأمراض سببها سوء التغذية .	3.
			لا بد من الحرص على البحث والإطلاع على عالم التغذية والصحة .	4.
			الممارسة الرياضية المنتظمة تحتاج إلى طاقة كبيرة للاسترجاع	5.
			التغذية السليمة بعد الممارسة الرياضية تساهم في بناء الجسم بشكل صحيح	6.
			ليس من الضروري عند شرائك للمنتجات الغذائية معرفة تفاصيل مكوناتها	7.
			أرى أن الإسراف في تناول المنبهات (القهوة _ الشاي) مضر .	8.
			تناول الفيتامينات و البروتينات بكثرة يساعد في الحفاظ على النشاط حتى نهاية اليوم.	9.
			عادة غذائية اقبل عليها يوميا الاكل اليومي بالوقوف في اوقات الدراسة	10.
			قلما اهتم بقياسات وزن جسمي الدورية	11.
			نادرا ما افكر في تخفيف وزن جسمي من خلال اتباع نظام غذائي صارم (الحمية)	12.

الملحق رقم 02: الاستبيان الموجه للأساتذة.

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضي

مستغمام

استمارة استبتيانيه موجهة لاساتذة التربية البدنية و الرياضية

في إطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستير تحت عنوان دور النشاط الرياضي المدرسي في ترسيخ أسس

الوعي الصحي لدى تلاميذ الأقسام النهائية ، فإننا نرجو من السادة الأساتذة إبداء رأيهم بكل صراحة حول فقرات هذا

الاستبيان من اجل التوصل إلى نتائج تفيد البحث العلمي .

في الأخير لكم منا فائق التقدير و الاحترام .

استبيان موجه لاساتذة التربية البدنية و الرياضية .

المحور الاول :الصحة الجسمية			
موافق	موافق	غير	
جدا		موافق	
			1 توعية التلاميذ بخطورة السممة على حياة الإنسان
			2 زيادة الوزن يسبب مشاكل على مستوى الجهاز العظمي المفصلي و العصبي
			3 يجب على التلميذ مراقبة وزنه كل مرة
			4 ليس من الضروري استعمال المنشورات داخل المؤسسة للتوعية الصحية
			5 يجب تنظيم محاضرات حول التثقيف الصحي
			6 وضع ملصقات تبين من خلالها مسببات الأمراض و الوقاية منه
			7 لتفادي الأمراض الفجائية يجب غرس ثقافة الفحص الطبي الدوري بين التلاميذ

			التشجيع على الممارسة الرياضية من شأنه المحافظة على الصحة المدرسية	8
			المحور الثاني: الصحة النفسية	
			ليس من الضروري متابعة ملفات التلاميذ ذوي الحالات النفسية الخاصة	1
			ضرورة عقد جلسات علمية في المؤسسة بمشاركة إحصائيين نفسانيين لمناقشة مشاكل التلاميذ و وضع تصور لها .	2
			توفير الإحصائي النفسي في المؤسسات التربوية ضرورة حتمية	3
			زيادة العنف المدرسي سببه نقص الرعاية النفسية للتلاميذ	4
			الضغط النفسي المرتفع يؤدي إلى انتشار العنف اللفظي و الجسدي في الوسط المدرسي	5
			تساهم الممارسة الرياضية في سرعة الاندماج في المجموعة التربوية و التفاعل الاجتماعي الايجابي بين عناصرها	6
			للممارسة الرياضية دور ايجابي في الرفع من مستوى الصحة النفسية في المجتمع	7

موافق جدا	موافق	غير موافق	المحور الثالث: الصحة الغذائية	
			من الضروري معرفة مواصفات الأغذية الجيدة للجسم.	1
			البدانة أحد مظاهر سوء التغذية	2
			انتشار البدانة في الوسط المدرسي سببه نقص الثقافة الغذائية	3
			ليس من الضروري الأكل أثناء التواجد في المؤسسة	4
			الغذاء الصحي يقوي العضلات و العظام و الأعصاب و يساعد على القيام بالعمل بكل نشاط و حيوية	5

			ليس من الضروري تجنب الأطعمة المعلبة و التركيز على الأطعمة الطازجة	6
			الإفراط في تناول السكريات و الدهون يسبب عدة أمراض منها الكولسترول و ارتفاع نسبة السكر في الدم	7
			الممارسة الرياضية المنتظمة تخلص الجسم من الدهون الزائدة و تساعد في الحفاظ على الوزن المثالي	8

الملحق رقم 03: مقابلة مع مفتش التربية البدنية و الرياضية للطور المتوسط..

سعيدة في : 01 - مارس - 2016

مقابلة شخصية

لغرض إثراء بحثنا و إعطائه أكثر مصداقية قام الطالبان الباحثان بإجراء مقابلة شخصية مع السيد: **خلاف الشيخ** مفتش التربية البدنية و الرياضية للطور المتوسط و ذلك يوم 29 فيفري 2016. بمكتبه بمتوسطة خديجة أم المؤمنين بولاية سعيدة ؛ حيث تمحورت هذه المقابلة حول جملة من الانشغالات التي تدور حول مستوى الوعي الصحي في الوسط المدرسي و ما هي السبل الكفيلة الواجب انتهاجها لترسيخ أسس هذا الوعي ؛ بالإضافة إلى التطرق للدور الذي ممكن أن تلعبه التربية البدنية و الرياضية و إطاراتها للرفع من مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ .

و قد خلصت المناقشة إلى ضرورة الاهتمام بهذا الجانب من طرف جميع الأطراف العاملة في ميدان التربية و التعليم من خلال توفير كل المستلزمات المادية و البشرية للوصول إلى صحة مدرسية راقية .

المفتش

الملحق رقم 04: مقابلة مع مفتش التربية البدنية و الرياضية للطور الثانوي.

سعيدة في : 01 - مارس - 2016

مقابلة شخصية

لغرض إثراء بحثنا و إعطائه أكثر مصداقية قام الطالبان الباحثان بإجراء مقابلة شخصية مع السيد: عمور إبراهيم مفتش التربية البدنية و الرياضية للطور الثانوي و ذلك يوم 18 فيفري 2016 بثانوية شاوش عبد الحميد بولاية سعيدة؛ حيث تمحورت هذه المقابلة حول جملة من الانشغالات التي تدور حول مستوى الوعي الصحي في الوسط المدرسي و ما هي السبل الكفيلة الواجب انتهاجها لترسيخ أسس هذا الوعي ؛ بالإضافة إلى التطرق للدور الذي يمكن أن تلعبه التربية البدنية و الرياضية و إطاراتها للرفع من مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ .

و قد خلصت المناقشة إلى ضرورة الاهتمام بهذا الجانب من طرف جميع الأطراف العاملة في ميدان التربية و التعليم من خلال توفير كل المستلزمات المادية و البشرية للوصول إلى صحة مدرسية راقية.

المفتش

ملحق رقم 5 : نتائج المقابلة الشخصية

اسفرت مجموع المقابلات الشخصية التي اجريت مع كل من مديرة التربية لولاية سعيـدة و كذا مفتشي التربية البدنية و الرياضية للطورين المتوسط و الثانوي و التي تمحورت حول واقع الممارسة الرياضية التربوية و مدى اسهامها في الرفع من مستوى الوعي بالصحة الجسمية و النفسية و الغذائية في الوسط المدرسي ، و قد خلصت المقابلات إلى جملة من الاقتراحات و التوصيات اهمها ضرورة الاهتمام بهذا الجانب من خلال تحفيز التلاميذ على الممارسة الرياضية المنتظمة بالانخراط في النوادي و الجمعيات الرياضية مثل الرابطة الولائية للرياضة المدرسية بالإضافة إلى توفير كل المستلزمات المادية من ملاعب و عتاد رياضي و التي من شأنها الدفع بعجلة التنمية الرياضية و المساهمة في نشر الوعي الصحي داخل المؤسسات التربوية من خلال تنظيم ندوات تربوية بمشاركة مختصين في هذا المجال .

الملخص :

هدفت الدراسة الى التعرف على مدى إسهام النشاط الرياضي المدرسي في غرس مبادئ و أسس الوعي الصحي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي ولتحقيق ذلك قاما الطالبان الباحثان باستخدام المنهج الوصفي التحليلي عن طريق بناء استبيانين كل منهما مكون من ثلاث محاور وهي الصحة الجسمية و النفسية و الصحة الغذائية و للإجابة علي أسئلة الدراسة طبقت الأداة على عينة قوامها 80 تلميذ من الأقسام النهائية و 57 استاذ للتربية البدنية و الرياضية و قد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وعند تحليل النتائج تم استخدام التكرارات والنسب المئوية و معامل ارتباط بيرسون م المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل حسن المطابقة كإ2 و قد أظهرت النتائج المتوصل اليها ان للنشاط الرياضي المدرسي دور هام و فعال في ترسيخ أسس الوعي بالصحة الجسمية و النفسية و الغذائية لدى تلامذتنا و بنسب معتبرة و هو ما أكدته نتائج الدراسة الخاصة بالأساتذة ، و عليه يوصي الباحثان بضرورة تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاطات الرياضية داخل و خارج المدرسة بالانخراط في نوادي رياضية ملاء أوقات الفراغ بنشاطات تعود بالفائدة عليهم كما يقترح الطالبان الباحثان ادراج مقاييس حول التربية الصحية في الثانويات و التي من شأنها الرفع من مستوى وعيهم الصحي دون نسيان الاعتناء بالصحة المدرسية لأنها السبيل الوحيد ليعيش ابنائنا في وسط مدرسي خال من الامراض .

abstract

The study aimed to identify the extent of the contribution of physical activity school in instilling the principles and foundations of health awareness among students of the final sections of secondary phase To achieve this, the Taliban They researchers using descriptive and analytical approach by building two questionnaires each consisting of three axis and the health of physical , psychological, and health food to answer the study applied the tool on a sample of 80 pupils of the final sections of the stadium and 57 physical education and sports It has been chosen randomly , and when the analysis of the results was the use of frequencies and percentages and Pearson correlation coefficient of the arithmetic mean and deviation standard and results have shown that school sports activity has an important role and is effective in achieving the foundations of awareness of physical health , psychological, and food among our students and proportions Matbroo Is confirmed by the résultat of the study professors , And the researchers recommended the need to encourage students to practice sports activities both inside and outside the school to engage in sports clubs to fill the leisure time activities that will benefit them as Taliban researchers propose the inclusion of measures of health education in high schools and that would raise the level of health awareness without forgetting to take care of health school for it's the only way for our children to live in the middle of a school free from diseases.

Résumé :

L'étude visait à déterminer l'ampleur de la contribution de l'école de l'activité physique pour inculquer les principes et les fondements de la sensibilisation à la santé chez les élèves des sections finales de phase secondaire. Pour ce faire, les chercheurs qui utilisent l'approche descriptive et analytique en construisant deux questionnaires constitués chacun de trois axes et de la santé physique, psychologique, et de la santé la nourriture pour répondre à l'étude appliquée de l'outil sur un échantillon de 80 élèves des sections finales du stade et 57 éducatives et sportives des questions physiques. Il a été choisi au hasard, et lorsque l'analyse des résultats a été l'utilisation des fréquences et des pourcentages et Pearson coefficient de corrélation de la moyenne arithmétique et écart-type et les résultats ont montré que l'activité sportive de l'école a un rôle important et est efficace dans la réalisation des fondements de la sensibilisation à la santé physique, psychologique et alimentaire parmi nos étudiants et proportions. Matbroo est confirmée par les résultats des professeurs d'étude. Et les chercheurs ont recommandé la nécessité d'encourager les élèves à pratiquer des activités sportives tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de l'école pour se livrer à des clubs sportifs pour remplir les activités de loisirs qui leur sera bénéfique en tant que chercheurs talibans proposent l'inclusion de mesures d'éducation sanitaire dans les écoles secondaires et ce serait élever le niveau de sensibilisation à la santé, sans oublier de prendre soin de la santé l'école pour elle est la seule façon pour que nos enfants vivent dans le milieu exempt de maladies d'une école.