الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس– مستغانم–

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط الحركي المكيف والإعاقة

مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نشاط حركي مكيف وإعاقة

تحت عنوان:

تأثير برنامج الألعاب الجماعية الرياضية اللاصفية على تعديل الوزن لدى التلاميذ المصابين بالسمنة في المرحلة المتوسطة

بحث وصفي مسحي لدى تلاميذ المتوسطة في متوسطة بن حمو سليمان

إعداد الطالبين :

- بلعروسي شرف الدين.
- شناف عبد الهادي .

إشراف الأستاذ:

–أ. د. سيفي بلقاسم.

السنة الجامعية : 2025/2024

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي بنعمته تتمّ الصالحات، وبتوفيقه تُنال الغايات

إلى من زرعوا في قلبي بذور الطموح، وسقوها بالحب والدعاء

إلى والديَّ العزيزين، نبض قلبي وسند دربي، الذين لولاهما – بعد الله –

لما وصلت إلى هذا اليوم

إلى من شاركوني الطريق، فكانوا النور في عتمة التعب: إخوتي،

أصدقائي، وزملائي

إلى كل من آمن بي، وشجّعني، ورفع من همّتي ولو بكلمة صادقة

وإلى نفسي

التي صبرت حين ضاق الطريق، وثابرت رغم التعب، وسعت حتى وصلت

أهدي هذا العمل المتواضع عربون شكر وامتنان،

راجياً من الله أن يجعله علماً نافعاً، وثمرة تعب لا يضيع، وبداية لمشوار يُرضي الله ويخدم عباده.

قال الله تعالى:

"وَقُلِ ٱعۡمَلُواْ فَسَيَرَى ٱللَّهُ عَمَلَكُمۡ وَرَسُولُهُۥ وَٱلۡمُؤۡمِنُونَ"

(سورة التوبة الآية 105)

الشكر والعرفان

الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه وصلى اللهم على سيدنا محمد

خاتم الأنبياء والمرسلين.

نشكر الله سبحانه وتعالى على قضائه وتوفيقه لنا والقائل في محكم تنزيله

﴿لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ (الآية 07- سورة ابراهيم)

ونتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد.

كما نتقدم بالشكر الجزيل الخاص إلى الأستاذ المشرف " سيفي بلقاسم" الذي سهل لنا

طريق العمل

وبين لنا الخطأ ووجّهنا إلى الصواب فألف شكر وتقدير له على كل شيء قدمه لنا من

أجل إنجاز هذا العمل المتواضع.

كما لا ننسى كل الأساتذة والدكاترة بمعهد التربية البدنية والرياضة بمستغانم،

الذين كانوا بمثابة الإخوة والقدوة في العلم والعمل.

فشكرا وجزاكم الله خيرا

قائمة المحتويات

الاهداء .....أ
الشكر والعرفان .....ب
قائمة المحتويات .....ت
قائمة الجداول .....ح
قائمة الأشكال.....خ
ملخص الدراسة .....د

التعريف بالبحث

1-مقدمة 1
2-إشكالية البحث.....2
3-فرضيات البحث.....3
4-أهداف البحث 3
5-أهمية الدراسة 4
6-تعريف المصطلحات 5
7- الدراسات السابقة 6
8-التعليق على الدراسات السابقة 8

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: السمنة لدى التلاميذ

تمهيد 12
1-تعريف السمنة 13
2- أسباب السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13
3-مؤشرات السمنة وأساليب تقييمها 14
4- آثار السمنة لدى التلاميذ 16
خلاصة الفصل.....19

الفصل الثاني: الألعاب الجماعية اللاصفية

تمهيد 21
1-تعريف الألعاب الجماعية..... 22
2-مفهوم الأنشطة اللاصفية..... 23
3-خصائص الألعاب الجماعية اللاصفية 24
4- الفرق بين الألعاب الصفية واللاصفية..... 26
5-أهداف الألعاب الجماعية اللاصفية 26
6-علاقة الألعاب الجماعية بتعديل الوزن 29
7- مقارنة أكاديمية بين الألعاب الصفية واللاصفية 31
8-تحليل تطبيقي لأهداف الألعاب الجماعية اللاصفية لدى التلاميذ المصابين بالسمنة..... 32
خلاصة الفصل..... 34

الفصل الثالث : تلاميذ المرحلة المتوسطة

تمهيد 36
1- الخصائص النمائية للتلاميذ في المرحلة المتوسطة..... 37
2-خصائص السلوك الحركي 40
3-الاحتياجات التربوية والصحية لتلاميذ المرحلة المتوسطة 41
4- الارتباط بين الألعاب الجماعية وتلاميذ المرحلة المتوسطة 42
5-السمنة في مرحلة التعليم المتوسط..... 44
6-العلاقة بين هذه المرحلة ومشكلة الوزن..... 45
خلاصة الفصل :..... 46

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد 49
1-المنهج المتبع 50

2 –الدراسة الاستطلاعية 50
3 –أدوات البحث 50
4–مجتمع البحث..... 51
5–عينة البحث..... 51
6–مجالات البحث 52
7–الطريقة الإحصائية..... 52
خلاصة الفصل..... 54

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد 56
1–عرض وتحليل النتائج 57
المحور الأول: الأنشطة اللاصفية..... 59
المحور الثاني: العادات الغذائية..... 64
المحور الثالث : العلاقة بين النشاط والوزن..... 68
2– دراسة ومناقشة الفرضيات..... 71
3– الاستنتاج العام 72
خاتمة..... 74
قائمة المصادر والمراجع 76
الملاحق 79

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح تفسير النتائج حسب النسب المئوية المعتمدة لدى الأطفال والمراهقين.	11
02	يُوضح القيم التقريبية المرتفعة حسب الفئة العمرية.	11
03	يوضح الفرص بين الألعاب الصيفية واللاصفية.	22
04	يوضح توزيع المبحوثين على أساس متغير الجنس.	54
05	يوضح توزيع المبحوثين على أساس متغير المستوى التعليمي.	55
06	يوضح توزيع المبحوثين حول ممارسة نشاطا بدنيا خارج الحصص الدراسية؟.	56
07	يوضح توزيع المبحوثين حول كم مرة تمارسه في الأسبوع.	57
08	يوضح النشاط الذي تمارسه غالبا.	58
09	يوضح المبحوثين حول سبب مشاركتك في الألعاب الجماعية.	59
10	يوضح تقييم المبحوثين حول تشعر بتحسن يعد اللعب.	60
11	يوضح كم مرة تتناول وجبات سريعة أسبوعيا؟.	61
12	يوضح المبحوثين حول تتناول وجبة الفطور بانتظام.	62
13	يوضح المبحوثين حول تتناول الخضراوات والفواكه بانتظام.	63
14	يوضح المبحوثين هل لاحظت تغيرا في وزنك بعد ممارسة الألعاب؟.	64
15	يوضح المبحوثين هل تحسنت لياقتك البدنية بعد المشاركة؟.	65
16	يوضح هل تود تنظيم حصص للألعاب الجماعية بالمدرسة؟.	66

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح توزيع المبحوثين على أساس متغير الجنس.	54
02	يوضح توزيع المبحوثين على أساس متغير المستوى التعليمي.	55
03	يوضح توزيع المبحوثين حول ممارسة نشاطا بدنيا خارج الحصص الدراسية؟.	56
04	يوضح توزيع المبحوثين حول كم مرة تمارسه في الأسبوع.	57
05	يوضح النشاط البدني لدى الطلبة.	58
06	يوضح المبحوثين المشاركين في الألعاب الجماعية.	59
07	يوضح تقييم المبحوثين حول تشعر بتحسن يعد اللعب.	60
08	يوضح كم مرة يتناولون الوجبات الغذائية أسبوعيا.	61
09	يوضح المبحوثين حول تتناول وجبة الفطور بانتظام.	62
10	يوضح المبحوثين حول تتناول الخضراوات والفواكه بانتظام.	63
11	يوضح هل لاحظت تغيرا في وزنك بعد ممارسة الألعاب؟	64
12	يوضح المبحوثين هل تحسنت لياقتك البدنية بعد المشاركة؟.	65
13	يوضح هل تود تنظيم حصص للألعاب الجماعية بالمدرسة؟.	66

ملخص الدراسة:

تندرج هذه الدراسة ضمن الجهود الأكاديمية التي تهدف إلى الإحاطة بإحدى الظواهر التربوية والصحية المتفاقمة في الأوساط المدرسية، وهي السمنة لدى تلاميذ الطور المتوسط، باعتبارها حالة مقلقة تتداخل فيها عوامل غذائية، نفسية، واجتماعية، وتؤثر سلبًا على الصحة الجسدية والتوافق الاجتماعي والنفسي لدى المتعلم. ولما كانت البيئة المدرسية فضاءً خصبًا للتدخل الإيجابي، فقد ارتأينا أن نسلط الضوء على دور الألعاب الجماعية اللاصفية كآلية فعالة لتعديل الوزن لدى هذه الفئة العمرية.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي بأسلوب مسحي مقارن، مستعينة بأداة الاستبيان، التي تم تصميمها بعناية وفق خصائص العينة وظروف الميدان، وشملت عينة من 105 تلميذًا وتلميذة من ولاية غليزان. وقد تم التركيز على أربعة محاور أساسية في تحليل النتائج: ممارسة الأنشطة اللاصفية، العادات الغذائية، اللياقة البدنية، والتغيرات المرتبطة بالوزن.

أظهرت النتائج أن أغلبية التلاميذ الذين يشاركون في الألعاب الجماعية اللاصفية لاحظوا تحسنًا ملحوظًا في لياقتهم البدنية وانخفاضًا في الوزن. كما كشفت البيانات عن وجود علاقة عكسية بين ممارسة النشاط البدني وانتظام العادات الغذائية، خاصة من حيث تقليل استهلاك الوجبات السريعة. من جهة أخرى، برز عامل "المتعة" كدافع رئيسي للمشاركة، مما يعكس الطابع الإيجابي والجاذب لهذه الأنشطة، على عكس الأنشطة الصفية الرسمية.

كما بينت الدراسة أن الأغلبية أبدت رغبة قوية في إدماج هذه الأنشطة ضمن البرامج الرسمية، وهو ما يؤكد على الحاجة إلى إعادة النظر في السياسات التربوية المتعلقة بالصحة المدرسية والنشاطات اللاصفية.

وقد تم التحقق من الفرضيات الأساسية والفرعية للدراسة، حيث ثبت إحصائيًا أن ممارسة الألعاب الجماعية اللاصفية تساهم بشكل فعال في تعديل الوزن وتحسين اللياقة، بينما لم تُتحقق فرضية الصعوبات الاجتماعية كمُعيق رئيسي، مما يستدعي دراسات أعمق في هذا المجال.

التوصيات:

•إدماج الألعاب الجماعية اللاصفية بشكل رسمي في الجدول المدرسي.

•تعزيز التوعية الصحية المرتبطة بالسمنة والعادات الغذائية.

•إشراك الأهل والمعلمين في تشجيع التلاميذ على النشاط البدني الجماعي.

خلاصة:

تُعتبر الألعاب الجماعية اللاصفية وسيلة بيداغوجية وصحية ناجعة لمواجهة السمنة لدى تلاميذ الطور المتوسط، وهي تتجاوز بعدها البدني لتشمل أبعادًا نفسية واجتماعية تُسهم في تعزيز الصحة الشاملة للتلميذ، وتجعل من المدرسة رافعة حقيقية لبناء مواطن سليم ومتوازن.

Study Summary :

This study is part of academic efforts aimed at addressing one of the growing educational and health issues within school environments: obesity among middle school students. Obesity, being a complex condition influenced by nutritional, psychological, and social factors, negatively affects physical health as well as social and emotional development. Since schools offer a suitable environment for positive intervention, this research focuses on exploring the role of extracurricular team games as an effective mechanism for weight regulation in this age group.

The study adopted a descriptive survey-based comparative methodology, utilizing a well-designed questionnaire tailored to the characteristics of the sample and field context. The sample included 105 students from the Wilaya of Relizane. The analysis centered around four key themes: participation in extracurricular activities, dietary habits, physical fitness, and weight-related changes.

Findings revealed that most students who regularly participate in extracurricular team games noticed significant improvements in physical fitness and weight reduction. Data also showed an inverse relationship between physical activity and unhealthy eating behaviors, especially regarding fast food consumption. Additionally, "enjoyment" emerged as a primary motivational factor for participation, reflecting the engaging and dynamic nature of these games compared to more rigid curricular physical education sessions.

The study further demonstrated that a majority of students expressed a strong desire to integrate such activities into the official school schedule, emphasizing the need to reconsider educational policies related to school health and extracurricular programs.

The study's main and subsidiary hypotheses were validated statistically, confirming that extracurricular team games significantly contribute to weight adjustment and fitness enhancement. However, the hypothesis that social difficulties act as major barriers was not supported, suggesting that further in-depth research in this area is necessary.

Recommendations:

•Official integration of extracurricular team games into the school curriculum.

•Promoting health awareness related to obesity and nutritional habits.

•Involving parents and teachers in encouraging students' participation in physical group activities.

Conclusion:

Extracurricular team games represent a highly effective pedagogical and health-oriented tool in combating obesity among middle school students. Their benefits go beyond physical outcomes, encompassing psychological and social dimensions that foster holistic well-being and make schools genuine platforms for building balanced and healthy future citizens.

التعريف بالبحث

1-مقدمة:

أصبحت السمنة في العقود الأخيرة واحدة من أبرز المشكلات الصحية العمومية التي تواجه مختلف المجتمعات، سواء المتقدمة أو النامية، وذلك لما لها من آثار سلبية متعددة تشمل الجوانب البدنية، النفسية، والاجتماعية، خاصة عند الأطفال والمراهقين. وتُعرّف منظمة الصحة العالمية السمنة بأنها "تراكم مفرط وغير طبيعي للدهون في الجسم يشكل خطرًا على الصحة(**WHO, 2022**) "، بينما توضح مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها أن الطفل يُعد مصابًا بالسمنة عندما يتجاوز مؤشر كتلة الجسم (BMI)النسبة المئوية 95 بالنسبة للعمر والجنس(**CDC, 2020**) .

وقد بيّنت الإحصاءات أن نسبة السمنة عند الأطفال تضاعفت ثلاث مرات منذ سبعينيات القرن الماضي، ما دفع المنظمات الصحية إلى التحذير من تحولها إلى وباء عالمي صامت يهدد الأجيال الصاعدة .(**WHO, 2022**) وفي السياق الجزائري، أفاد تقرير صادر عن وزارة الصحة والسكان أن أكثر من 18% من الأطفال في المدن الكبرى يعانون من الوزن الزائد أو السمنة، وذلك نتيجة للتغيرات السريعة في العادات الغذائية، وقلة الحركة، والاعتماد المتزايد على وسائل الترفيه الإلكترونية (**وزارة الصحة، 2021**).

وتشير الأدبيات إلى أن السمنة عند الأطفال لا ترتبط فقط بالعوامل البيولوجية والوراثية أو النمط الغذائي، بل تتداخل فيها أيضًا عوامل نفسية واجتماعية وسلوكية. فقد أظهرت دراسة .**Halfon et al** (**2013**)أن الأطفال المصابين بالسمنة يكونون أكثر عرضة للاكتئاب، والقلق، والعزلة، مقارنةً بأقرانهم من ذوي الوزن الطبيعي، ما يؤثر سلبًا على تحصيلهم الدراسي وعلاقاتهم داخل الوسط المدرسي. ويؤكد (**الحمامي ،2019**) على أن السمنة ترتبط لدى الأطفال والمراهقين بسلوكيات انفعالية مضطربة، وفقدان للثقة بالنفس، والشعور بالرفض الاجتماعي.

وهنا يبرز **النشاط الرياضي كأداة تربوية وصحية شاملة،** لا يقتصر دوره على تنمية اللياقة البدنية، بل يتعداها إلى تعزيز التوازن النفسي والاجتماعي لدى الأطفال. وقد أثبتت عدة أبحاث أن ممارسة النشاط الرياضي المنتظم يساهم في تحسين عملية التمثيل الغذائي، وتنظيم الوزن، والحد من مشكلات القلب وضغط الدم .(**Fox et al., 2000**) كما أشار (**علي، 2016**) إلى أن النشاط البدني يمثل أحد المكونات الجوهرية للتنشئة الصحية المتوازنة للطفل في الوسط المدرسي.

أما فيما يخص **الأنشطة اللاصفية،** فإنها تُعتبر مكملة للمنهاج الرسمي، وهي أنشطة حركية أو ثقافية أو اجتماعية تُمارس خارج إطار الحصص الدراسية، وتهدف إلى تطوير شخصية المتعلم من

جوانب متعددة. وقد صنفها (نصار ،2014) ضمن وسائل التنشئة المتكاملة التي توفر بيئة تفاعلية غير رسمية تعزز الاندماج والتعبير الذاتي، خاصة لدى الفئات الهشة نفسيًا أو صحيًا. كما أكد (بوشريط ،2018) أن النشاط اللاصفي الجماعي يُعدّ محفزًا طبيعيًا على الحركة والانخراط في التفاعل الجماعي، وهو ما يُشكل عنصرًا هامًا في محاربة السمنة وتحسين جودة الحياة المدرسية.

وفي هذا السياق، أثبتت مراجعة **Lubans et al. (2010)** أن الأنشطة الجماعية المنظمة خارج الصف تساهم في تقليل الخمول البدني، وتزيد من الحافز الذاتي للمشاركة، خاصة عند الأطفال الذين يعانون من اضطرابات وزن. كما بيّنت دراسة **Kriemler et al. (2011)** أن البرامج اللاصفية المنتظمة تقلل من مؤشر كتلة الجسم وتحسن اللياقة القلبية التنفسية.

انطلاقًا من هذا الواقع، جاءت هذه الدراسة لتسلّط الضوء على **دور الألعاب الجماعية اللاصفية في تعديل الوزن لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة المصابين بالسمنة**، من خلال استقصاء وتحليل أثرها من منظور شامل يجمع بين الأبعاد البدنية، النفسية والاجتماعية، في محاولة للمساهمة في إثراء البرامج الوقائية التربوية داخل المدارس الجزائرية.

2-إشكالية البحث:

تُعَدُّ مرحلة التعليم المتوسط فترة حيوية وحساسة في مسار نمو الفرد، حيث تتشكل ملامح شخصيته وتترسخ عاداته الصحية والاجتماعية. وفي خضم هذه التحولات، تبرز ظاهرة السمنة كواحدة من أبرز التحديات الصحية التي تواجه المراهقين في عصرنا الحالي، لما لها من تبعات سلبية لا تقتصر على الجانب الجسدي فحسب، بل تمتد لتؤثر على الاستقرار النفسي والثقة بالنفس والاندماج الاجتماعي للتلميذ.

أثناء المعاينات اليومية داخل المدارس المتوسطة الجزائرية، لوحظ تزايد ملموس في عدد التلاميذ الذين يعانون من الوزن الزائد، وهو ما يظهر جليًا في الحصص الرياضية، حيث يُبدي بعض التلاميذ صعوبة في أداء الأنشطة الحركية الأساسية، بينما يُفضل آخرون الانزواء وعدم المشاركة نتيجة الإحراج أو عدم اللياقة.

وتتزامن هذه الظاهرة مع عوامل مرافقة، مثل غياب التوعية الغذائية، انعدام المرافقة النفسية، وتهميش البرامج اللاصفية، ما يجعل السمنة ليست مشكلة صحية فحسب، بل ظاهرة تربوية واجتماعية تستدعي المعالجة، من هنا تنبثق الإشكالية الرئيسة لهذا البحث:

ما مدى تأثير الألعاب الجماعية اللاصفية على تعديل الوزن لدى التلاميذ المصابين بالسمنة في المرحلة المتوسطة ؟.

الأسئلة الفرعية:

-هل يوجد فرق في الوزن بين التلاميذ الذين يمارسون الألعاب الجماعية اللاصفية بانتظام، والذين لا يمارسونها؟.

-هل يساهم تكرار ممارسة الألعاب الجماعية في تحسين اللياقة البدنية لدى التلاميذ المصابين بالسمنة؟.

-هل يوجد ارتباط بين انتظام النشاط اللاصفي والتقليل من استهلاك الوجبات السريعة لدى التلميذ؟.

-هل تُشكّل صعوبات الممارسة (كالنظرة السلبية، أو غياب الدعم) عائقًا أمام مشاركة التلاميذ في الألعاب الجماعية؟.

3-فرضيات البحث:

1.3-الفرضية العامة:

تؤثر ممارسة الألعاب الجماعية اللاصفية بشكل إيجابي على تعديل الوزن لدى التلاميذ المصابين بالسمنة في المرحلة المتوسطة.

2.3-الفرضيات الجزئية:

1- يوجد فرق في الوزن بين التلاميذ الذين يمارسون الألعاب الجماعية اللاصفية بانتظام، والذين لا يمارسونها.

2- يساهم تكرار ممارسة الألعاب الجماعية في تحسين اللياقة البدنية لدى التلاميذ المصابين بالسمنة.

3- يوجد ارتباط بين انتظام النشاط اللاصفي والتقليل من استهلاك الوجبات السريعة لدى التلميذ .

4- تُشكّل صعوبات الممارسة (كالنظرة السلبية، أو غياب الدعم) عائقًا أمام مشاركة التلاميذ في الألعاب الجماعية.

4-أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق جملة من الأهداف النظرية والتطبيقية التي تندرج ضمن محور الوقاية الصحية والتربية البدنية في الوسط المدرسي، وتتمثل أبرز هذه الأهداف فيما يلي:

1. **تشخيص واقع السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة** من خلال الوقوف على انتشارها، وأهم أسبابها السلوكية والغذائية، وتأثيرها على الأداء البدني والنفسي والاجتماعي للتلميذ.
2. **رصد طبيعة الأنشطة الجماعية اللاصفية في المؤسسات التعليمية**، وتحليل مدى انتظامها، وأنواعها، ومدى تفاعل التلاميذ معها داخل وخارج الفضاء المدرسي.
3. **تحليل العلاقة بين ممارسة الألعاب الجماعية اللاصفية وتعديل الوزن** لدى التلاميذ المصابين بالسمنة، وذلك عبر تتبع تأثير النشاط الحركي الجماعي على مؤشر كتلة الجسم (BMI) واللياقة العامة.
4. **تحديد دور الوعي الصحي المدرسي** في تعزيز السلوك الحركي والغذائي السليم، والكشف عن مدى تأثيره على رغبة التلاميذ في تبنّي نمط حياة نشط.
5. **اقتراح آليات عملية وتوصيات بيداغوجية** لدعم الأنشطة اللاصفية داخل المؤسسات التربوية، من أجل الوقاية من السمنة وتحقيق توازن صحي بدني ونفسي لدى التلميذ.

5-أهمية الدراسة:

تنبع أهمية هذا البحث من كونه يتناول إحدى الإشكاليات الصحية والتربوية المتزايدة في الوسط المدرسي، والمتمثلة في السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، وهي فئة عمرية حساسة تشهد تغيرات جسمانية ونفسية واجتماعية متسارعة. فمع تنامي مظاهر الحياة الخاملة، وانتشار العادات الغذائية غير الصحية، بات من الضروري البحث عن بدائل تربوية فعالة وغير مكلفة لمواجهة هذه الظاهرة المتفاقمة. وفي هذا السياق، تقترح الدراسة الألعاب الجماعية اللاصفية كخيار استراتيجي يجمع بين الطابع التحفيزي والتربوي، ويُسهم في دمج التلاميذ في أنشطة بدنية ممتعة وفعّالة خارج الحصص الرسمية، دون أن يشعروا بالإلزام أو الضغط المرتبط أحيانًا بالأنشطة الصفية أو البرامج العلاجية.

وتكمن أهمية البحث أيضًا في سعيه إلى تسليط الضوء على **العلاقة بين النشاط الحركي الجماعي خارج الصف، وتعديل الوزن الزائد**، من منظور شمولي يجمع بين التأثيرات البدنية والنفسية والاجتماعية، مما يجعله يسهم في إثراء الأدبيات التربوية والصحية الوطنية، وتقديم إطار علمي يمكن أن يُعتمد عليه في بناء برامج تدخلية داخل المؤسسات التعليمية. كما يمنح هذا البحث المعلمين، والأخصائيين النفسانيين، والمفتشين التربويين، قاعدة معرفية وتوجيهية حول كيفية **توظيف الألعاب اللاصفية كوسيلة وقائية وتحفيزية داخل المدرسة**، خاصة لفائدة التلاميذ المصابين بالسمنة، بهدف تعزيز التوازن الجسدي، وتحسين صورة الذات، ودعم التفاعل الاجتماعي.

وتتجلى الأهمية الميدانية للدراسة في قدرتها على اقتراح مداخل تطبيقية مستوحاة من واقع التلاميذ واهتماماتهم، مما يرفع من جدوى التوصيات المترتبة عنها، ويُسهم في **تحقيق التكامل بين الأبعاد التربوية والصحية في المدرسة الجزائرية**، كفضاء أساسي لتنشئة الأجيال وتنمية سلوكياتهم الصحية في سن مبكرة.

6-تعريف المصطلحات:

1.6-السمنة:

لغويًا :السَّمَن هو كثرة اللحم والشحم. **(المعجم الوسيط، مجمع اللغة العربية،2004)**

اصطلاحيًا :تراكم مفرط للدهون في الجسم يؤدي إلى ضرر صحي.**(WHO, 2022)** .

اصطلاح آخر :حالة يكون فيها مؤشر كتلة الجسم أكبر من 95% حسب العمر والجنس CDC) . **(Growth Charts, 2017)**.

اجرائيا : هي الزيادة في وزن الجسم نتيجة زيادة نسبة الشحوم عن معدلها الطبيعي بالنسبة للشخص الطبيعي.

2.6-الألعاب الجماعية اللاصفية:

لغويًا :اللعب هو النشاط الذي يقوم به الفرد في وقت الفراغ لغرض التسلية أو الترويح.

اصطلاحيًا :مجموعة من الأنشطة الرياضية الجماعية تُمارس خارج الحصص الصفية الرسمية .**(علي، 2016)**.

تعريف بديل :وسائل حركية تربوية تهدف لتعزيز الصحة الجسدية والاجتماعية للتلميذ .**(بوشريط، 2018)**.

إجرائيا : ويقصد بها ضمن هذه الدراسة كل الأنشطة الرياضية التي تتم في إطار جماعي غير رسمي داخل المؤسسة التربوية، ككرة القدم أو اليد أو ألعاب تنافسية تعتمد على روح الفريق.

3.6-الوزن الزائد:

لغويا : هو زيادة في كتلة الجسم أو ثقله عمّا هو معتاد أو مناسب للفرد، ويُقال في اللغة "زاد وزنه" أي أصبح أثقل من الحد الطبيعي.

اصطلاحيًا :حالة يكون فيها مؤشر كتلة الجسم بين 85% و 95%من المخطط النمائي **(CDC, 2020**

إجرائيا : هو تلك المرحلة التي تسبق السمنة الكاملة، حيث يُظهر التلميذ زيادة نسبية في الكتلة الجسمية دون أن يبلغ مرحلة السمنة .

4.6- الطور المتوسطة:

لغويا : هو المرحلة أو الفترة من الزمن، ويقال: "مرَّ بطور معين" أي بمرحلة محددة من التطور أو النمو. و"المتوسط" من الفعل "توسّط"، أي جاء في المنتصف بين شيئين، أو بين مرحلتين.

اصطلاحيا : تشمل تلاميذ تتراوح أعمارهم بين 11 و 15سنة، تمثل انتقالًا نفسيا وبدنيا هاما **(وزارة التربية الوطنية الجزائرية،2020)**.

إجرائيا : هي مرحلة در اسية معتمدة من قبل الوز ارة التربية الوطنية الجز ائرية حيث تقع هذه المرحلة كثاني مرحلة للتعليم ألساسي بعد المرحلة االبتدائية.

5.6-الأنشطة اللاصفية:

لغويا : "الأعمال أو الفعاليات التي تُمارَس خارج الصف الدراسي أو خارج إطار الحصص الرسمية".

اصطلاحيا: هي مجموعة من الأنشطة التربوية والتعليمية التي تنظمها المؤسسة التعليمية خارج الحصص الدراسية الرسمية، وتهدف إلى تطوير شخصية المتعلم في جوانبها المختلفة (البدنية، النفسية، الاجتماعية، الثقافية، والفنية) من خلال إشراكه في مواقف تفاعلية حقيقية تنمّي مهاراته وقدراته.

إجرائيا : هي مجموع الأنشطة التربوية التي تُمارس خارج الإطار الزمني للحصص الرسمية.

7- الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى: النشاط الحركي وأثره على تحسين بعض مظاهر السمنة لدى الأطفال – شيهوب فيصل(2016) .

أجريت هذه الدراسة سنة 2016 بولاية باتنة، وهدفت إلى معرفة تأثير برنامج رياضي موجه على بعض مؤشرات السمنة لدى الأطفال، مثل مؤشر كتلة الجسم والقدرة الهوائية. تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من 30 تلميذًا من الذكور تتراوح أعمارهم بين 10 و12 سنة، من تلاميذ المدارس الابتدائية. اعتمد الباحث المنهج التجريبي، وامتد تطبيق البرنامج لعدة أسابيع. قسمت العينة إلى مجموعتين: تجريبية خضعت للبرنامج، وضابطة لم تشارك فيه. أظهرت النتائج انخفاضًا في معدل السمنة بنسبة 9% وتحسنًا في المؤشرات البدنية.

الدراسة الثانية: أثر الأنشطة الرياضية اللاصفية على خفض السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة – بوقرة نورة(2017) .

تمت هذه الدراسة في متوسطة عمر بن الخطاب بولاية الجزائر خلال الفصل الثاني من السنة الدراسية 2017، واستهدفت معرفة مدى تأثير الألعاب الجماعية اللاصفية على خفض معدلات السمنة. شملت العينة 40 تلميذًا من الذكور، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة. اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي. بيّنت النتائج انخفاض مؤشر كتلة الجسم بنسبة 11% لدى المجموعة التجريبية، إلى جانب تحسن في التفاعل الاجتماعي.

الدراسة الثالثة: أثر النشاط البدني الجماعي على بعض المشكلات الصحية لدى التلاميذ – بوشريط كريمة(2018) .

أجريت هذه الدراسة خلال الفصل الأول من سنة 2018 بولاية البليدة، وهدفت إلى الكشف عن تأثير الأنشطة اللاصفية الجماعية على بعض الأعراض النفسية والبدنية المرتبطة بالسمنة. شملت العينة 45 تلميذًا من المرحلة المتوسطة ممن يعانون من مشكلات في اللياقة والاندماج الاجتماعي. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي. توصلت النتائج إلى تحسن في تقدير الذات وانخفاض معدلات الخمول بنسبة 14% بعد المشاركة في الأنشطة الجماعية.

الدراسة الرابعة: دور النشاط البدني اللاصفي في تعديل الوزن الزائد لدى المراهقين – براهيمي أحلام(2019) .

أنجزت هذه الدراسة خلال السنة الدراسية 2019/2018 بولاية قسنطينة، وهدفت إلى قياس أثر البرامج اللاصفية الجماعية على تعديل الوزن وتحسين السلوك الصحي. تكونت العينة من 36 تلميذًا وتلميذة من المراهقين. اعتمدت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وتم تطبيق البرنامج الرياضي خلال فترة زمنية منتظمة. أظهرت النتائج انخفاضًا في نسبة الدهون، وتحسنًا في المزاج والانضباط المدرسي.

الدراسة الخامسة: الأنشطة التربوية اللاصفية كأداة للوقاية من اضطرابات الوزن – زروقي سهام (2020)

أجريت هذه الدراسة سنة 2020 في متوسطة مالك بن نبي بولاية سطيف، وهدفت إلى تحديد دور الأنشطة اللاصفية في الوقاية من اضطرابات الوزن لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. شملت الدراسة 50 تلميذًا، واستُخدم المنهج الوصفي التحليلي. أظهرت النتائج أن للأنشطة اللاصفية دورًا فعالًا في التقليل من العزلة الاجتماعية، وتحفيز التلاميذ ذوي الوزن الزائد على المشاركة في الحياة المدرسية.

الدراسة السادسة: دراسة نواصرية منى مقال في مجلة التحدي بعنوان: تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة .

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية في تحسين بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط المصابين بالسمنة. وقد اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي نظرًا لملاءمته لطبيعة المتغيرات المدروسة.

تكوّن مجتمع الدراسة من تلاميذ متوسطة شوابح اليمين بمدينة مسكيانة، ولاية أم البواقي، حيث اشتملت العينة على 30 تلميذًا، منهم 15 تلميذًا يمارسون الأنشطة البدنية والرياضية ويعانون من الوزن الزائد، و15 آخرين غير ممارسين ويعانون من السمنة. تم توزيع التلاميذ بالتساوي على مجموعتين: تجريبية وضابطة.

ولأغراض جمع البيانات وتحليل النتائج، استعانت الباحثة بأداة اختبارية ميدانية. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي وفعّال في تطوير بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة الذين يعانون من السمنة.

الدراسة السابعة: دراسة عبد القوي رشيد، زبشي نور الدين، مقال بمجلة النشاط البدني والرياض المجتمع التربية والصحة بعنوان: أثر برنامج رياضي على بعض المؤشرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة (40/45 سنة) دراسة تجريبية على تلاميذ المرحلة المتوسطة – عين الدفلى .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرّف على تأثير برنامج رياضي موجه على بعض المتغيرات الوظيفية لدى تلاميذ يعانون من السمنة، تمثلت هذه المتغيرات في: نبض القلب أثناء الراحة، ضغط الدم الانقباضي، والسعة الحيوية. وقد شملت العينة 11 تلميذًا وتلميذة من الذكور والإناث تم اختيارهم بطريقة عمدية.

واعتمد الباحث في تنفيذ الدراسة على المنهج التجريبي، نظرًا لانسجامه مع طبيعة الأهداف المرجوة.

وقد خلصت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لكل من نبض القلب في وضع الراحة، وضغط الدم الانقباضي، والسعة الحيوية لدى كل من الذكور والإناث، وذلك بعد تطبيق برنامج رياضي استمر لمدة 10 أسابيع.

8-التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على جملة من الدراسات الجزائرية السابقة، يتضح أنها تناولت موضوع السمنة لدى التلاميذ من زوايا متعددة، أغلبها ركز على العلاقة بين النشاط البدني والمؤشرات الصحية أو النفسية

المصاحبة للوزن الزائد. ورغم اختلاف الأساليب والمنهجيات، إلا أن هناك نقاط تقاطع واضحة مع موضوع دراستنا الحالية.

أوجه التشابه:

تتفق معظم الدراسات السابقة مع دراستنا الحالية في التأكيد على أن النشاط البدني المنتظم له دور فعّال في خفض مؤشرات السمنة وتحسين الأداء البدني والنفسي للتلاميذ. كما أن كلا النوعين من الدراسات استخدم أدوات ميدانية تطبيقية مثل الاختبارات البدنية أو القياسات الفسيولوجية، واستهدف تلاميذ الطور المتوسط كفئة عمرية حرجة من حيث التحول السلوكي والنفسي.

أوجه الاختلاف:

دراستنا الحالية تتميز بتركيزها الدقيق على الألعاب الجماعية اللاصفية كوسيلة تربوية وصحية متكاملة، في حين أن غالبية الدراسات السابقة ركزت على الأنشطة الصفية أو البرامج الرياضية العامة. كما أن دراستنا تسعى إلى دمج البعد الاجتماعي (التفاعل الجماعي) مع البعد الصحي، وهو ما لم يتم التطرق إليه بوضوح في أغلب الدراسات السابقة التي اقتصرت على الجوانب البدنية أو النفسية أو الوظيفية بشكل منفصل.

مميزات الدراسة الحالية:

تأتي هذه الدراسة لسد فجوة في البحوث الوطنية، حيث تُبرز دور الألعاب الجماعية اللاصفية في تعديل الوزن لدى التلاميذ بطريقة تكاملية، تشمل العامل الصحي، النفسي، والاجتماعي، مما يجعلها ذات قيمة ميدانية وتطبيقية عالية يمكن أن تُساهم في تحسين الصحة المدرسية والاندماج التربوي.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول:

السمنة لدى التلاميذ

تمهيد :

يُعد موضوع السمنة من القضايا الصحية والتربوية البالغة الأهمية في العصر الحديث، نظراً لتزايد انتشارها بين صفوف الأطفال والمراهقين، خاصة في البيئة المدرسية. ومع تداخل العوامل الغذائية، النفسية، والسلوكية، أصبحت السمنة أكثر من مجرد اضطراب في توازن الطاقة، بل مشكلة مركبة تؤثر على مسار النمو البدني والاجتماعي للتلميذ. يهدف هذا الفصل إلى تقديم عرض نظري شامل لمفهوم السمنة، أسبابها، مؤشرات قياسها، وانعكاساتها الجسدية والنفسية، مع التركيز على فئة التلاميذ في الطور المتوسط.

1-تعريف السمنة:

1.1- التعريف اللغوي:

السُّمنة في اللغة مشتقة من الفعل "سَمِنَ"، ويقال: سَمِن الشخصُ، يَسْمَنُ سِمَنًا وسَمنةً، إذا زاد لحمه وشحمه وكَثُر جسمه. ويُقال: "رجلٌ سَمين" أي ذو جسم ضخم وثقيل، و"سَمِنَ الشيء" أي عَظُم وزاد حجمه.(**المعجم الوسيط، مجمع اللغة العربية، القاهرة، 2004.**)

2.1-التعريف الاصطلاحي:

السمنة في الاصطلاح الطبي هي تراكم مفرط وغير طبيعي للدهون في الجسم يؤدي إلى زيادة في وزن الفرد عن المعدل الطبيعي، ويُعدّ ذلك خطرًا على الصحة العامة. تُشخّص السمنة عادة باستخدام **مؤشر كتلة الجسم(BMI)** ، ويُعتبر الفرد مصابًا بالسمنة إذا تجاوز هذا المؤشر 30 كغ/م² عند البالغين، أو تجاوز النسبة المئوية 95 عند الأطفال والمراهقين، بحسب العمر والجنس.(**Gidding, S. S. et al (2006)**.

2- أسباب السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة:

تُعد السمنة متعددة العوامل، وتتداخل في حدوثها مجموعة من المؤثرات البيئية والسلوكية والغذائية، ومن أبرزها:

1.2-العادات الغذائية غير السليمة:

يشير **(باجورني ،2014)** إلى أن التلاميذ في هذه المرحلة العمرية ينجذبون إلى الوجبات السريعة، والمشروبات الغازية، والحلويات، وهي أطعمة غنية بالسعرات الحرارية وفقيرة بالقيمة الغذائية. كما أن غياب انتظام الوجبات، خاصة إهمال وجبة الفطور، يُساهم في اضطراب التوازن الغذائي.(**باجورني، نسرين ،2014**).

2.2- قلة النشاط البدني:

أكدت منظمة الصحة العالمية **(WHO, 2020)** أن الخمول البدني، الناتج عن الجلوس المطول أمام الشاشات وقلة الحركة اليومية، يعد من أهم مسببات السمنة عند الأطفال، حيث يُقلّل من معدلات حرق الطاقة اليومية.

3.2-العوامل السلوكية والاجتماعية:

تلعب العوامل السلوكية والاجتماعية دورًا محوريًا في تشكيل نمط الحياة الغذائي والبدني لدى التلاميذ، وخاصة في مرحلة التعليم المتوسط، حيث تبدأ الشخصية في التبلور، ويزداد التأثر بالمحيط الخارجي.

أولًا: تراجع دور الأسرة في التوجيه الغذائي في كثير من الحالات، تكون الأسرة غير واعية بخطورة السمنة، أو تُسهم دون قصد في تعزيزها من خلال تقديم مكافآت غذائية غير صحية (مثل الحلويات أو المشروبات الغازية). كما أن انشغال الوالدين أو غياب الرقابة اليومية يجعل الطفل أكثر عرضة لتناول الطعام العشوائي، خصوصًا خارج البيت.

ثانيًا: تقليد العادات غير الصحية بين الزملاء يتأثر التلاميذ في هذه المرحلة بأقرانهم بشكل كبير، وإذا كانت البيئة المدرسية تشجع ضمنيًا على استهلاك الأغذية السريعة (مثلًا عبر توفرها في المقصف المدرسي)، فإن هذا يرسّخ نمطًا غذائيًا غير صحي يصعب تغييره لاحقًا.

ثالثًا: غياب الثقافة الغذائية في الوسط المدرسي تُعد التربية الغذائية غائبة أو ضعيفة في العديد من المؤسسات التربوية، حيث لا توجد حصص نظامية للتوعية بأهمية الغذاء المتوازن، ما يجعل التلميذ يفتقر إلى الفهم الأساسي للعلاقة بين ما يتناوله وبين صحته الجسدية.

رابعًا: العوامل النفسية والاجتماعية يُعد التوتر المدرسي، أو القلق من الامتحانات، أو حتى التعرض للتنمر، من المحفزات النفسية التي قد تدفع بعض التلاميذ إلى الإفراط في تناول الطعام كوسيلة للهروب أو التعويض، وهو ما يُعرف بالأكل العاطفي. في المقابل، قد تؤدي السمنة نفسها إلى عزلة اجتماعية وفقدان الثقة بالنفس، مما يُفاقم من تعقيد المشكلة.

3-مؤشرات السمنة وأساليب تقييمها:

تُستخدم مؤشرات علمية موضوعية لتحديد حالات الوزن الزائد والسمنة لدى التلاميذ، وتُعد من الوسائل الأساسية في الدراسات الميدانية الخاصة بالصحة المدرسية. فيما يلي أهم هذه المؤشرات:

يعتمد تشخيص السمنة عند التلاميذ على أدوات كمية تتيح تقييم حالة الوزن مقارنة بالعمر والطول. ومن أهمها:

1.3- مؤشر كتلة الجسم(BMI) :

يُعد مؤشر كتلة الجسم من أكثر الأدوات استخدامًا عالميًا لتحديد الوزن الزائد والسمنة، بسبب بساطة حسابه ودقته النسبية في التقدير.

معادلة الحساب:

مثال تطبيقي :إذا كان وزن التلميذ 55 كغ وطوله 1.50 متر :

الجدول رقم (01): يوضح تفسير النتائج حسب النسب المئوية المعتمدة لدى الأطفال والمراهقين

التصنيف	النسبة المئوية(Percentile)
وزن طبيعي	**أقل من 85%**
زيادة وزن	**من 85% إلى أقل من 95%**
سمنة	**95%أو أكثر**

المصدر : منظمة الصحة العالمية (WHO, 2022).

2.3-قياسات محيط الخصر:

يُستخدم قياس محيط الخصر كأداة مساعدة لتحديد تراكم الدهون في منطقة البطن، التي ترتبط بشكل مباشر بالمخاطر القلبية والتمثيل الغذائي.

طريقة القياس :يتم تمرير شريط القياس حول البطن عند منتصف المسافة بين الضلع السفلي وعظم الحوض، ويُقارن القياس بالقيم المرجعية.

الجدول رقم (02) : يُوضح القيم التقريبية المرتفعة حسب الفئة العمرية

مستوى الخطر	العتبة المئوية 90 (سم تقريبًا)	الفئة العمرية
مرتفع	حوالي 67–70 سم	9–10سنوات
مرتفع	حوالي 72–75 سم	11–12سنة
مرتفع	حوالي 78–82 سم	13–15سنة

المصدر : McCarthy, H.D., et al. (2001)

4- آثار السمنة لدى التلاميذ:

1.4-الآثار البدنية:

تُخلّف السمنة آثارًا جسدية معقدة على الطفل في سن التمدرس، وهي لا تتوقف عند حدود الشكل الخارجي، بل تمتد إلى اختلالات عضوية ووظيفية يمكن أن تؤثر سلبًا على نموه الطبيعي وقدرته على النشاط والتعلم.

1.1.4-اضطرابات التمثيل الغذائي (الأيض):

- تؤدي السمنة إلى اختلال في عمليات حرق الطاقة داخل الجسم، مما يرفع خطر الإصابة بمقاومة الإنسولين، التي تُعد مقدّمة لظهور **داء السكري من النوع الثاني**.
- كما قد يؤدي ارتفاع مستويات السكر والدهون الثلاثية في الدم إلى زيادة الضغط على أجهزة الجسم الأخرى.(**Weiss et al،2004**).

2.1.4-ارتفاع ضغط الدم والكولسترول:

- أظهرت دراسات طبية أن الأطفال المصابين بالسمنة لديهم احتمال أكبر للإصابة بارتفاع ضغط الدم واضطرابات الدهون (مثل زيادة الكولسترول الضارLDL)، مما يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية مستقبلاً.

3.1.4- مشاكل الجهاز التنفسي:

- يعاني بعض التلاميذ البدينين من صعوبات في التنفس، خصوصًا أثناء النوم، مثل **توقف التنفس الليلي(Sleep Apnea)** ، وهو اضطراب خطير قد يؤدي إلى تراجع التركيز خلال النهار والشعور الدائم بالإرهاق.

4.1.4-اضطرابات الجهاز العضلي الهيكلي:

- تؤدي السمنة إلى ضغط زائد على المفاصل والعمود الفقري، خاصة الركبتين والكاحلين، ما قد يسبب آلامًا مزمنة وصعوبات في الحركة أو المشاركة في الأنشطة الرياضية.(**Daniels, S. R. (2006)**.
- كما قد يظهر **اعوجاج في الساقين أو القدمين** نتيجة الوزن الزائد على جسم في طور النمو.

5.1.4-ضعف اللياقة البدنية:

- الأطفال المصابون بالسمنة يُظهرون عادة انخفاضًا في القدرة على التحمل، وسرعة التعب، وبطء الاستجابة في الأنشطة الحركية، مما يحد من اندماجهم في التمارين البدنية والألعاب الجماعية.

6.1.4-تأثيرات على النمو البدني العام:

- في بعض الحالات، قد تؤدي السمنة إلى **بلوغ مبكر عند الفتيات** أو اختلال في النمو الهرموني، نتيجة اضطراب التوازن الهرموني في الجسم.(**Lobstein, T., & Baur, L. (2004)**.

2.4-الآثار النفسية والاجتماعية:

تمتد آثار السمنة إلى ما هو أبعد من الجانب الجسدي، إذ تترك بصمات عميقة على الحالة النفسية والاجتماعية للتلميذ، خصوصًا في المرحلة المتوسطة التي تتسم بحساسية عاطفية وتكوّن أولي للهوية الذاتية والاجتماعية (**الحمامي، محمد. 2019**).

أولًا: الآثار النفسية:

1. **ضعف احترام الذات** :يعاني كثير من التلاميذ المصابين بالسمنة من تدنٍّ في تقديرهم لذواتهم، خاصة عندما يقارنون أنفسهم بزملائهم ذوي البنية الجسمية "المقبولة اجتماعيًا"، مما يدفعهم إلى الانسحاب من الأنشطة الجماعية أو تجنب التفاعل داخل القسم.
2. **الخجل والقلق من المظهر الخارجي** :يصبح التلميذ أكثر حساسية لنظرات الآخرين وتعليقاتهم، مما يزرع داخله شعورًا بالخجل أو الإحراج، ويؤدي إلى تجنبه للأنشطة التي تتطلب الظهور العلني مثل الحصص الرياضية.
3. **الاضطرابات المزاجية** :تُظهر دراسات حديثة وجود علاقة بين السمنة وبين القلق والاكتئاب لدى الأطفال **(Halfon et al., 2013)**.وقد يميل بعض التلاميذ إلى الإفراط في الأكل كرد فعل نفسي على الضغط أو التوتر.
4. **العزلة النفسية** :تتزايد مشاعر الوحدة والانغلاق لدى التلاميذ الذين يعانون من السمنة بسبب قلة التقدير الاجتماعي أو تعرضهم للرفض من الزملاء.

ثانيًا: الآثار الاجتماعية

1. **التنمر المدرسي** :يُعتبر التلاميذ المصابون بالسمنة أكثر عرضة للتنمر اللفظي والجسدي، مما يؤثر على ثقتهم بأنفسهم ويجعلهم أقل رغبة في التفاعل داخل الوسط المدرسي.
2. **التمييز في الأنشطة المدرسية** :غالبًا ما يُستبعد التلميذ السمين من الألعاب والمسابقات الرياضية بسبب تصورات نمطية حول بطئه أو عدم كفاءته، مما يعزز لديه الإحساس بالإقصاء.
3. **ضعف التفاعل الاجتماعي** :تؤثر السمنة في مستوى اندماج التلميذ مع زملائه، فيميل إلى الانزواء وتجنب العلاقات الجماعية، مما يُضعف مهاراته التواصلية والاجتماعية.
4. **الصورة الاجتماعية السلبية** :ترتبط السمنة أحيانًا في أذهان بعض الزملاء أو المعلمين بصفات سلبية كالكسل أو قلة الإرادة، ما يؤثر على نظرتهم إلى التلميذ وتعامله داخل القسم.

خلاصة الفصل :

تناول الفصل الأول موضوع السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من حيث المفاهيم الأساسية، الأسباب والعوامل المساهمة، المؤشرات المعتمدة في التشخيص، بالإضافة إلى الانعكاسات النفسية والاجتماعية والبدنية لهذه الظاهرة .وقد أظهرت المعالجة النظرية أن السمنة في هذا السن لا تُمثل مجرد حالة صحية، بل تُعد إشكالية متعددة الأبعاد، تتقاطع فيها العوامل البيولوجية، السلوكية، النفسية والاجتماعية، ضمن سياق مدرسي وأسري وثقافي معين.

لقد أبرز هذا الفصل مدى تعقيد العلاقة بين العادات الغذائية، النمط الحركي، والعوامل الانفعالية في تشكل السمنة، خاصة في ظل ضعف التثقيف الصحي وغياب الأنشطة التربوية البديلة .كما تم توضيح أهمية المؤشرات الموضوعية مثل مؤشر كتلة الجسم (BMI) ومحيط الخصر، كأدوات أساسية في تحديد درجة السمنة ومخاطرها الصحية.

كما تبيّن أن السمنة تُخلّف آثارًا عميقة تتجاوز الجانب الجسدي، لتشمل مشاكل في التقدير الذاتي، الانعزال الاجتماعي، التعرض للتنمر، وتراجع الدافعية المدرسية، وهو ما يفرض تدخلًا شموليًا متعدد المستويات.

إن هذه المعطيات تُمهد لطرح تساؤل حول البدائل التربوية الممكنة لمواجهة هذه الظاهرة داخل البيئة المدرسية، خاصة البدائل ذات الطابع الحركي والتشاركي، والتي سيتم التطرق إليها في الفصول التالية من هذا البحث، وفي مقدمتها الألعاب الجماعية اللاصفية بوصفها إحدى الوسائل التربوية ذات الأثر المتعدد.

الفصل الثاني:

الألعاب الجماعية اللاصفية

تمهيد :

تكتسي الألعاب الجماعية والأنشطة اللاصفية أهمية متزايدة في مجال التربية البدنية الحديثة، حيث تجمع بين الجانب الترفيهي والتربوي، وتسهم في تنمية قدرات التلميذ البدنية والاجتماعية. وتبرز هذه الأنشطة خارج الزمن المدرسي الرسمي كفرصة لتعزيز التفاعل الإيجابي، وتحقيق أهداف صحية وتنشيطية. وعليه، يهدف هذا الفصل إلى تقديم نظرة تحليلية حول مفهوم الألعاب الجماعية، خصائصها، أهدافها، وتمييزها عن الأنشطة الصفية، مع استعراض الأدبيات المرتبطة بالأنشطة اللاصفية في الوسط المدرسي.

1-تعريف الألعاب الجماعية:

تُعرّف الألعاب الجماعية بأنها أنشطة رياضية أو حركية تُمارس بين مجموعتين أو أكثر من اللاعبين ضمن قواعد محددة، وتستند إلى التعاون، التفاعل، والتنافس الجماعي. وتشمل الألعاب الجماعية أنواعًا شائعة مثل كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، والكرة الطائرة. **(محمد عادل، 2012)**.

1.1-تعريف حسن عبد الحميد(2005):

الألعاب الجماعية هي أنشطة رياضية تُمَارس في إطار جماعي منظّم، تقوم على التفاعل بين الأفراد لتحقيق هدف مشترك، وتتميز بوجود قواعد محددة وتنظيم زمني ومكاني دقيق **(عبد الحميد، حسن. (2005)**.

2.1-تعريف الجمعية الأمريكية للتربية البدنية:(NASPE)

"الألعاب الجماعية هي أنشطة منظمة تُؤدى ضمن مجموعات، تهدف إلى تنمية المهارات الحركية والاجتماعية من خلال التفاعل والتعاون، وتشجع على الالتزام والانضباط والعمل المشترك". **(NASPE (2004)**.

3.1-تعريف محمد حسن علاوي (1992):

"اللعب الجماعي هو كل نشاط بدني يُمارَس ضمن مجموعة أفراد، يتطلب التكامل الحركي والتنسيق الذهني للوصول إلى نتيجة جماعية، ويُستخدم كوسيلة للتدريب والتربية والترويح".**(علاوي، محمد حسن. (1992)**.

تُعرّف الألعاب الجماعية بأنها أنشطة بدنية أو رياضية تُمارس ضمن مجموعات منظمة، ترتكز على التعاون والتفاعل بين الأفراد، وتُؤدى وفق قواعد محددة داخل إطار زمني ومكاني مضبوط، بهدف تنمية القدرات الحركية والاجتماعية والذهنية، وتُستخدم كوسيلة تربوية، ترفيهية، وتدريبية تسهم في التوازن الجسمي والنفسي والاجتماعي.

2-مفهوم الأنشطة اللاصفية:

الأنشطة اللاصفية هي كل نشاط تربوي أو بدني يتم خارج أوقات الحصص الرسمية، يهدف إلى تنمية الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لدى التلاميذ، ويشمل الألعاب الجماعية، النوادي، الورشات، والمسابقات **(عبد العزيز، فؤاد. 2011)**.

1.2-تعريف حسانين، محمد (2003):

تُعرّف الأنشطة اللاصفية بأنها البرامج والفعاليات التي تُنظّم خارج الحصص الدراسية النظامية، وتُسهم في تكوين الشخصية المتكاملة للتلميذ من خلال تنمية الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية. **(حسانين، محمد. 2003)**

2.2-تعريف محمد حسن اللحياني (2007):

الأنشطة اللاصفية هي تلك الأنشطة التي تُنفذ خارج الفصل الدراسي، وتُعد امتدادًا للخبرات التعليمية، إذ تعزز من قدرات التفكير والتواصل والعمل الجماعي لدى التلاميذ، وتشكل بيئة غير رسمية للارتقاء بالسلوكيات الإيجابية **(اللحياني، محمد حسن،2007)**.

3.2-تعريف الجمعية الأمريكية للتربية:(ASCD)

"الأنشطة اللاصفية هي أنشطة تطوعية غير أكاديمية، تُنظم بعد الدوام المدرسي، وتوفر فرصًا للتلاميذ لتطبيق مهارات القيادة، وبناء العلاقات، واستكشاف الاهتمامات الشخصية".**(ASCD (2005)**

تعريف جامع مقترح (اختياري):

الأنشطة اللاصفية هي مجموعة من البرامج التربوية الهادفة التي تُمارس خارج الحصص الدراسية الرسمية، تُسهم في تنمية شخصية التلميذ عبر تنشيط مهاراته البدنية والعقلية والاجتماعية في بيئة مرنة، ممتعة، وتشاركية.

3-خصائص الألعاب الجماعية اللاصفية:

تتميز الألعاب الجماعية اللاصفية بعدّة خصائص تجعلها تختلف عن الألعاب الصفية الرسمية، كما تمنحها قيمة تربوية ونفسية إضافية، خاصة في سياق تعديل الوزن وتحفيز التلاميذ على الحركة والمشاركة.

- **الطابع التعاوني والتفاعلي** : تقوم هذه الألعاب على مبدأ العمل الجماعي، حيث يضطر كل فرد إلى التفاعل مع بقية أفراد الفريق، وتُوزَّع الأدوار بطريقة تُشجع على المشاركة والتكامل. هذا التفاعل يسهم في بناء مهارات اجتماعية هامة كالتعاون، الانضباط، والاحترام المتبادل.(**علاوي، محمد حسن (1992)**.
- **الألعاب الجماعية اللاصفية:** تُصمَّم أساسًا لتكون جماعية في التنفيذ والهدف، حيث تعتمد على تقسيم الأدوار، التناوب، والعمل بروح الفريق. هذه البيئة تُتيح للتلاميذ التفاعل الإيجابي، وتعلّم مهارات الحوار والتفاوض، مما يُعزز من مفهوم الذكاء الاجتماعي (Social Intelligence) لديهم.(**يُشير عبد المجيد حسين (2001)**.
- **المرونة التنظيمية:** تُمارَس الألعاب الجماعية اللاصفية خارج الإطار الرسمي للحصص التعليمية، مما يجعلها أكثر مرونة من حيث الزمان والمكان وطريقة التنظيم. لا تتقيد هذه الألعاب بمقررات أو أهداف بيداغوجية ضيقة، مما يفتح المجال للتجديد والابتكار في تنفيذها.(**عبد العزيز، فؤاد (2011)**.
- تتمثل في إمكانية تعديل النشاط حسب احتياجات التلاميذ والبيئة المدرسية. يمكن تنظيم اللعبة في ساحة المدرسة أو في فناء صغير، ويمكن تبسيط القواعد أو تقليل زمن اللعب حسب الظروف. هذه المرونة تجعل الألعاب مناسبة حتى للتلاميذ ذوي الوزن الزائد أو محدودي القدرة البدنية.
- ترى "إليزابيث كينيث" **(Kenneth, 2015)** أن "المرونة في النشاطات اللاصفية تزيد من قدرة المعلم على إدماج الفئات المختلفة، وتقلل من مقاومة التلاميذ للمشاركة."
- **الجاذبية والمتعة والتحفيز الذاتي:** تتسم هذه الألعاب بطابعها الترفيهي الممتع، مما يجعل التلاميذ يُقبلون عليها بدافع ذاتي وليس لأداء واجب مفروض. وهذا يُعزز الدافعية الداخلية، ويجعلهم أكثر استعدادًا للمشاركة بانتظام، وهو ما يُعد عنصرًا أساسيًا في تعديل السلوكيات الصحية المرتبطة بالسمنة.

(NASPE (2004).

- ما يميز هذه الألعاب عن نظيراتها الصفية هو أنها تُمارس بدافع شخصي وليس بضغط دراسي. الشعور باللعب من أجل المتعة يحفز الجسم على النشاط تلقائيًا، ويُحرّك الجانب العاطفي والوجداني، مما يجعل التلميذ أكثر استعدادًا للحركة والالتزام.
- حسب دراسة قام بها(**Goudas & Biddle (1994** ، فإن "الدافعية الذاتية في الألعاب الجماعية تُعد أهم عامل في الاستمرار في النشاط البدني عند الأطفال".
- **إتاحة فرص الدمج الاجتماعي** : توفر الألعاب الجماعية اللاصفية بيئة مفتوحة يمكن من خلالها دمج التلاميذ الذين يعانون من صعوبات في التكيف الاجتماعي، مثل ذوي السمنة أو الخجل أو الاندفاع. فبفضل طبيعتها التشاركية وغير التقويمية، يشعر هؤلاء التلاميذ بالأمان والتقبل، مما يُحسن ثقتهم بأنفسهم (**الحمامي، محمد 2019**).
- الألعاب الجماعية اللاصفية تُعد بيئة غير رسمية تسمح بدمج الأطفال الذين يعانون من صعوبات نفسية أو جسمانية، مثل الأطفال البدينين أو الخجولين أو المتأخرين دراسيًا. غياب التقييم الرسمي وضغط النتائج يُعطيهم مساحة للظهور والمشاركة.
- في دراسة لليونيسيف (**UNICEF, 2010**) حول التلاميذ المهمشين، أوصت المنظمة بـ "دمج الأنشطة اللاصفية في البرامج العلاجية للاندماج الاجتماعي المدرسي."
- **تنمية مهارات متعددة (بدنية، عقلية، اجتماعية)**: إلى جانب تنمية اللياقة البدنية، تُساعد هذه الألعاب على تطوير مهارات عقلية مثل اتخاذ القرار السريع، التركيز، والتخطيط الجماعي، بالإضافة إلى مهارات اجتماعية مثل القيادة، التعاون، والتسامح، وهو ما يُحقق مفهوم "التربية المتكاملة".(**محمد، عادل (2012)**.
- تمنح الألعاب الجماعية اللاصفية بيئة غنية تُدمج فيها المهارات البدنية (مثل التوازن والمرونة) مع مهارات عقلية (التخطيط، التفكير الإستراتيجي) ومهارات اجتماعية (التواصل، القيادة). كل ذلك يتم بطريقة غير مباشرة عبر الممارسة المنتظمة.
- حسب دراسات لـ(**Bailey et al. (2009** ، فإن "الألعاب الجماعية توفر إطارًا مثاليًا لبناء مهارات القرن 21، وعلى رأسها العمل الجماعي والتفكير الناقد".

❖ **قابلية التكييف لتحقيق أهداف صحية :** الميزة الأبرز أن هذه الألعاب يمكن تعديلها لتُخدم أهدافًا صحية، مثل تقليل الوزن أو تحسين اللياقة القلبية التنفسية، عبر إدخال عناصر الجري، القفز، التكرار، أو حتى قياس الجهد بطريقة غير مباشرة. وهي بذلك تدمج العلاج بالتربية دون إشعار الطفل بأنه في وضع علاجي.

❖ في مراجعة ل**Kriemler et al. (2011)** ، ثبت أن "التدخلات التي تعتمد على اللعب الجماعي أكثر فعالية في خفض الوزن من البرامج القائمة على التمارين الفردية الروتينية".

4- الفرق بين الألعاب الصفية واللاصفية:

الألعاب اللاصفية	الألعاب الصفية	العنصر
خارج الحصص الدراسية	ضمن الحصة الرسمية	**التوقيت**
أستاذ التربية البدنية أو منسق	أستاذ المادة	**الإشراف**
ترفيهية، صحية، اجتماعية	بيداغوجية أكاديمية	**الأهداف**
أكثر مرونة وتنويعًا	مقيّدة بالبرنامج	**درجة الحرية**

الجدول رقم (03): يوضح الفرص بين الألعاب الصيفية واللاصفية

5-أهداف الألعاب الجماعية اللاصفية:

تُعد الألعاب الجماعية اللاصفية أكثر من مجرد وسيلة ترفيه؛ فهي وسيلة تربوية وتطويرية تُستخدم لتعزيز النمو الشامل للمتعلمين، خصوصًا في مراحل الطفولة والمراهقة، وتحديدًا لفئة التلاميذ المصابين بالسمنة الذين يحتاجون إلى محفزات صحية ونفسية للحركة.

1.5-الأهداف العامة للألعاب الجماعية اللاصفية:

أولًا :الأهداف البدنية

تُعد الألعاب الجماعية وسيلة فعالة لتحسين اللياقة البدنية العامة لدى التلاميذ .فهي تسهم في تطوير عناصر متعددة مثل القوة العضلية، السرعة، التحمل، الرشاقة، التوازن، والتناسق الحركي .وتتميز الألعاب الجماعية بكونها أنشطة ديناميكية تستدعي المشاركة الكاملة للجسم، مما يجعلها وسيلة طبيعية لتنشيط الأجهزة الحيوية، كالجهاز القلبي التنفسي والجهاز العضلي .كما أنها تُحفّز الجسم على التكيف الوظيفي الفسيولوجي نتيجة تكرار الجهد الحركي، وهو ما يعزز مقاومة التعب ويحسن الأداء العام **(Bailey, R. et al ، 2009).**

ثانيًا :الأهداف النفسية:

تلعب الألعاب الجماعية دورًا محوريًا في تحسين الصحة النفسية للتلميذ، من خلال تعزيز ثقته بنفسه وتقليل مستويات القلق والتوتر المرتبطة بالتحصيل المدرسي أو التفاعل الاجتماعي .المشاركة في بيئة لا تقويمية تمنح الطفل شعورًا بالحرية والانتماء، وتقلل من الضغط الناتج عن المقارنة أو الخوف من الفشل .بالإضافة إلى ذلك، تساهم هذه الألعاب في إفراز هرمونات الراحة مثل الإندورفين، مما يُحسّن الحالة المزاجية ويساعد على مقاومة الاكتئاب والانطواء.(**الحمامي، محمد. (2019).**

ثالثًا :الأهداف الاجتماعية:

تُعتبر الألعاب الجماعية أداة فعالة لتقوية العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ، حيث تُعزز روح التعاون والعمل الجماعي وتُساعد على بناء مهارات التفاعل الاجتماعي كالتواصل، القيادة، تقبل الآخر، وضبط الانفعالات .ومن خلال تبادل الأدوار والتعاون في تحقيق الأهداف المشتركة، يتعلم التلميذ القيم الاجتماعية في سياق عملي ممتع .كما تتيح هذه الأنشطة فرصًا لإدماج التلاميذ المنعزلين أو ذوي الصعوبات في جماعة القسم، مما يُقلل من حالات التنمر والعزلة.(**Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2006).**

رابعًا :الأهداف التربوية والقيمية:

تُسهم الألعاب الجماعية في ترسيخ عدد من القيم التربوية والسلوكية الإيجابية، مثل الانضباط الذاتي، احترام القواعد، قبول الخسارة، والتحلي بروح رياضية .فالتلميذ الذي يتعلم أن يلتزم بقواعد اللعب ويحترم قرارات الجماعة يكتسب تدريجيًا سلوكًا منضبطًا ينعكس إيجابًا على أدائه الدراسي وسلوكه العام .كما تُعد الألعاب الجماعية بيئة مثالية لغرس مفاهيم المواطنة، القيادة، وتحمّل المسؤولية، بطريقة غير مباشرة ومحببة للطفل.(**عبد العزيز، فؤاد. (2011).**

2.5- أهداف للألعاب الجماعية اللاصفية لدى التلاميذ المصابين بالسمنة:

1-تحسين اللياقة البدنية العامة:

تُعتبر الألعاب الجماعية وسيلة فعالة لتحسين عناصر اللياقة البدنية المتعددة مثل القوة العضلية، التحمل، الرشاقة والتوازن، خاصة لدى الأطفال المصابين بالسمنة .إن البيئة التفاعلية التي توفرها هذه الألعاب تُحفّز الجسم على الحركة المنتظمة، مما يؤدي إلى تحسين أداء القلب والدورة الدموية وزيادة الكفاءة البدنية العامة للتلميذ.(**Bailey, R. et al**. **(2009)**.

2- تحسين وظائف القلب والتنفس:

المشاركة المنتظمة في الألعاب الجماعية تؤدي إلى تحسين كفاءة الجهازين القلبي والتنفسي من خلال تحفيز قدرة الجسم على استهلاك الأوكسجين والتخلص من ثاني أكسيد الكربون .وهذا يساهم في مقاومة التعب وتحسين النشاط اليومي للتلاميذ، خاصة من يعانون من ضعف في اللياقة التنفسية بسبب السمنة.(**Strong, W. B. et al**. **(2005)**.

3- تعديل الوزن وتنشيط عملية الأيض:

اللعب الجماعي يُمثل نشاطًا بدنيًا مستمرًا يُسهم في استهلاك الطاقة، وبالتالي خفض مؤشر كتلة الجسم لدى الأطفال المصابين بالسمنة .كما أن الحركة المتكررة تنشّط عمليات التمثيل الغذائي، مما يُعزز من قدرة الجسم على تحويل الدهون إلى طاقة.(**Kriemler, S. et al**. **(2011)**

4-تعزيز الثقة بالنفس:

توفر الألعاب الجماعية فرصًا للنجاح والمشاركة الجماعية، مما يخلق شعورًا لدى التلميذ بأنه مقبول وذو قيمة داخل الجماعة .ويُساعد ذلك على تعزيز صورته الذاتية ورفع تقديره لذاته، خاصة في بيئة لا تُركز على الأداء الفردي بل على الانتماء للفريق (**الحمامي، محمد. (2019)**.

5- تحسين المزاج وتقليل التوتر:

يرتبط النشاط البدني بإفراز هرمونات مثل الإندورفين والسيروتونين، والتي تُساعد على تحسين المزاج وتخفيف التوتر والقلق ويُعد اللعب الجماعي فرصة للتلميذ لتفريغ الانفعالات السلبية، مما يُقلل من الأعراض النفسية المرتبطة بالسمنة مثل الاكتئاب والعزلة.(**Ratey, J. J. (2008)**

6- تقوية العلاقات والاندماج الاجتماعي:

يُوفّر اللعب الجماعي بيئة اجتماعية تفاعلية تُنمّي مهارات التلميذ في التعاون، المشاركة، تقبل الآخر، وبناء علاقات إيجابية مع الزملاء .وهذا يُعد ضروريًا للأطفال المصابين بالسمنة الذين يعانون غالبًا من عزلة أو تنمر زملائهم.(**Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2006)**

7- الحد من السلوك العدواني والانفعالي:

من خلال توجيه الطاقة الجسدية نحو أنشطة منظمة، تُساعد الألعاب الجماعية على التقليل من السلوك العدواني والاندفاعي عند التلاميذ، وتُعزز من قدرتهم على ضبط النفس والتعامل مع التوتر بشكل إيجابي.(**عبد اللطيف، نبيل. (2003)**.

8- تنمية التفكير الحركي والتخطيط:

تتطلب الألعاب الجماعية اتخاذ قرارات فورية، توقع تحركات الخصم، وتنسيق الجهد مع الزملاء . وهذه العمليات تُنمّي التفكير الإستراتيجي والتخطيط العملي، مما يُفيد التلميذ في المواقف الحياتية والدراسية.(**علاوي، محمد حسن. (1992)**

9- ترسيخ القيم والانضباط الذاتي:

من خلال احترام قواعد اللعبة، الالتزام بالوقت، وتقبل نتائج الفوز أو الخسارة، يُكتسب التلميذ قيمًا مثل الصبر، الاحترام، والعمل الجماعي، مما يُعزز من سلوكه التربوي داخل وخارج المؤسسة التعليمية.

(عبد العزيز، فؤاد 2011) .

6-علاقة الألعاب الجماعية بتعديل الوزن:

تُعد الألعاب الجماعية من الوسائل التربوية والبدنية الفعالة التي تجمع بين البُعدين العلاجي والوقائي، وهي تسهم بشكل واضح في تعديل الوزن الزائد، خاصة في مرحلة الطفولة والمراهقة، إذ تجمع

بين النشاط البدني المنتظم، والتحفيز الذاتي، والتفاعل الاجتماعي، وهي عناصر محورية في بناء نمط حياة صحي ومتوازن.

يُعرف تعديل الوزن بأنه عملية منظمة تهدف إلى تقليل الوزن الزائد أو الحفاظ على وزن صحي من خلال تحقيق توازن بين الطاقة المستهلكة والطاقة المصروفة .وتُعد الأنشطة الحركية أحد أهم مكونات هذه العملية، إذ تساهم في زيادة معدل الاستقلاب الأساسي وتحفيز حرق الدهون .وهنا تبرز الألعاب الجماعية كمكون فعال، نظراً لما تتطلبه من جهد بدني متكرر، وتفاعل حركي مستمر، مما يؤدي إلى صرف طاقة أكبر مقارنة بالأنشطة الفردية الروتينية.**(Kriemler et al., 2011)**

أظهرت دراسات عديدة أن المشاركة في برامج جماعية رياضية لاصفية بانتظام لمدة 12–8 أسبوعًا تؤدي إلى خفض في مؤشر كتلة الجسم (BMI) بنسبة تصل إلى 15%–10 لدى الأطفال والمراهقين المصابين بالسمنة .**(Lubans et al., 2010)** كما أن اللعب الجماعي يوفر متعة وتحفيزًا، مما يُقلل من نسب الانقطاع أو الملل الذي غالبًا ما يرتبط بالأنشطة الفردية.

الألعاب الجماعية لا تُحدث فقط أثرًا جسديًا، بل تساهم في تعزيز الصحة النفسية، وهو ما ينعكس بدوره على سلوكيات الأكل والنشاط .فالمشاركة في بيئة جماعية ترفع من تقدير الذات، وتُقلل من مشاعر العزلة أو الإحراج التي ترافق الأطفال ذوي الوزن الزائد.**(Halfon et al., 2013)**

تُشير الأدبيات التربوية إلى أن التلاميذ الذين يشاركون بانتظام في أنشطة جماعية يظهرون مستويات أعلى من الدافعية، والانضباط الذاتي، والسلوك الغذائي المتزن، وهي عوامل جوهرية في نجاح أي برنامج لتعديل الوزن .**(CDC, 2020)** كما أن العمل في فرق يُعزز من التقبل الاجتماعي ويقلل من فرص التعرض للتنمر بسبب البنية الجسمانية.

من أهم مزايا الألعاب الجماعية كونها تُحدث التزامًا طبيعيًا غير مباشر من طرف التلميذ، فهي لا تتطلب نفس المستوى من الانضباط الإرادي الذي تتطلبه البرامج الرياضية التقليدية، مما يجعلها ملائمة أكثر للفئات العمرية المتوسطة.

إن التنافس الإيجابي، وتبادل الأدوار، والتشجيع بين الزملاء كلها محفزات داخل النشاط الجماعي، تُسهم في الالتزام المستمر، وبالتالي في تحقيق نتائج تراكمية على مستوى تعديل الوزن.

في ظل توجهات التربية الصحية الحديثة، تُعد الألعاب الجماعية اللاصفية أداة مثلى لتحقيق

أهداف الصحة المدرسية، فهي تسهم في دمج التلميذ داخل بيئة تربوية نشطة، تدعم التكافؤ، التقبل، والانضباط الحركي، وكلها عوامل تساهم في الوقاية من السمنة والحد من آثارها الجسدية والنفسية.

7- مقارنة أكاديمية بين الألعاب الصفية واللاصفية:

تعرض هذه المقارنة الفروق الجوهرية بين الألعاب الصفية واللاصفية من حيث الأهداف، التنظيم، البيئة، والدافعية، وذلك استنادًا إلى مراجع تربوية وأكاديمية موثوقة.

وجه المقارنة	الألعاب الصفية	الألعاب اللاصفية
التوقيت	تُمارس داخل الحصة الرسمية ضمن جدول زمني محدد.	تُمارس خارج الحصص، بعد الدوام أو خلال أوقات الفراغ.
البيئة التنظيمية	خاضعة لقواعد المنهج الدراسي الرسمي.	مرنة وغير مرتبطة بمنهج رسمي، تتيح حرية في الإعداد والتنفيذ.
الهدف التربوي	تحقيق أهداف تعليمية محددة في إطار درس التربية البدنية.	تحقيق أهداف متنوعة (بدنية، نفسية، اجتماعية، علاجية).
الإشراف	يشرف عليها معلم المادة بشكل إلزامي.	يشرف عليها معلم التربية البدنية أو مشرف الأنشطة، وغالبًا تكون اختيارية.
أسلوب التقويم	تتضمن تقويمًا رسميًا (درجات، أداء، مهارة).	لا تتضمن تقويمًا رسميًا، بل تُشجع على المشاركة الحرة.
درجة التوتر	قد تُسبب ضغطًا نفسيًا بسبب التقييم.	أقل توترًا، تساعد على الاسترخاء والمتعة.
نوع التفاعل	تفاعل محدود بسبب التنظيم الصفي.	تفاعل مفتوح، يُشجع على التواصل الجماعي.
الدافعية للمشاركة	غالبًا خارجية (بسبب التقييم أو الحضور).	غالبًا داخلية (نابعة من المتعة والدافع الذاتي)

تعليق أكاديمي:

تُعد الألعاب الصفية أداة لتقويم الأداء واكتساب المهارات داخل المنهج الرسمي، بينما توفر الألعاب اللاصفية بيئة مرنة تساعد على الدمج الاجتماعي والدافعية الذاتية .وقد أكد العديد من الباحثين على ضرورة توظيفها لتحقيق أهداف تربوية وصحية خاصة لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات.

8-تحليل تطبيقي لأهداف الألعاب الجماعية اللاصفية لدى التلاميذ المصابين بالسمنة:

يتناول هذا التحليل كيفية تفعيل أهداف الألعاب الجماعية اللاصفية بشكل عملي لعلاج السمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، ويُظهر كيف تتحول الأهداف التربوية والبدنية إلى أدوات فعّالة للتدخل غير المباشر.

1-البُعد البدني :تعديل الوزن وتحسين اللياقة

الهدف التطبيقي :زيادة الإنفاق الطاقوي اليومي بطريقة ممتعة وآمنة.

التحليل :عندما يُمارس التلميذ المصاب بالسمنة ألعابًا جماعية مثل كرة القدم أو اليد أو الكرة الطائرة مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيًا، فإن الجسم يبدأ في حرق كميات كبيرة من السعرات الحرارية مقارنة بالوضعية الخاملة (الجلوس الطويل، استخدام الهاتف...).

مثال :لعبة كرة القدم لمدة 45 دقيقة قد تحرق بين 400–250 سعرة حرارية، وتُحسن التحمل القلبي التنفسي.

2- البُعد النفسي :محاربة الانسحاب والخجل

الهدف التطبيقي :تحسين تقدير الذات وزيادة الإقبال على التفاعل.

التحليل :تُعد الألعاب الجماعية بيئة لا تتطلب مواصفات جسدية صارمة، مما يُخفف من الضغط الناتج عن المظهر الجسدي .ومع التشجيع، يبدأ التلميذ بالشعور بالاندماج والتقدير.

مثال :طفل كان يتردد في ارتداء اللباس الرياضي قد يتحمس للمشاركة في جو لا تقويم فيه ولا ضغط.

3-البُعد الاجتماعي :تقوية العلاقات والاندماج

الهدف التطبيقي :الحد من العزلة الاجتماعية وتحسين علاقات التلميذ بزملائه.

التحليل :اللعب الجماعي يُجبر التلميذ على التفاعل والتواصل، مما يُعيد بناء ثقته بنفسه ويُسهل إدماجه داخل القسم والمدرسة.

مثال :تلميذ كان عرضة للتنمر قد يفرض احترامه من خلال التزامه ومهارته في اللعب الجماعي.

4- البُعد التربوي والسلوكي :بناء القيم والانضباط الذاتي

الهدف التطبيقي :اكتساب عادات صحية وانضباط ذاتي يساعد على الاستمرار.

التحليل :الالتزام بقواعد اللعب واحترام المواعيد يعزز الانضباط الذاتي، مما ينعكس على السلوك الغذائي والحركي خارج المدرسة.

مثال :تلميذ يشارك بانتظام في اللعبة يبدأ بمراقبة طعامه تلقائيًا للحفاظ على لياقته.

خلاصة:

كل هدف من أهداف الألعاب الجماعية اللاصفية يتحوّل إلى وسيلة علاجية وتربوية متكاملة تستهدف السمنة بشكل غير مباشر، وتُعيد التلميذ إلى بيئة مدرسية نشطة، داعمة، وآمنة.

خلاصة الفصل :

جاء الفصل الثاني ليتناول بالدراسة والتحليل الإطار النظري المرتبط بالألعاب الجماعية اللاصفية، مستعرضًا مفاهيمها الأساسية، خصائصها، أهدافها التربوية، وأبعادها التطبيقية، لا سيما في السياق المدرسي. وقد أظهرت المعالجة النظرية أن هذه الأنشطة تتجاوز وظيفتها الترفيهية لتُؤدي دورًا بنيويًا في دعم العملية التربوية، سواء من حيث تنمية الكفايات البدنية والاجتماعية أو من حيث تعزيز الصحة النفسية والاندماج الجماعي للتلاميذ.

كما بيّنت المعطيات أن الألعاب الجماعية اللاصفية تُعد بيئة تعليمية مرنة، تُمكّن المتعلمين من التعبير عن ذواتهم، وتُعزز مهارات التواصل والتعاون، وتوفر إطارًا غير رسمي لتعلم القيم مثل الانضباط، الالتزام، والعمل الجماعي. وهي بذلك تُشكل أحد أهم البدائل البيداغوجية التي تستجيب لحاجات المتعلم في سن التوسط، خصوصًا أولئك الذين يعانون من مشكلات مرتبطة بالوزن الزائد أو ضعف الثقة بالنفس.

الفصل الثالث :

تلاميذ المرحلة المتوسطة

تمهيد :

أمام تزايد معدلات السمنة في الأوساط المدرسية، يطرح النشاط البدني، وخصوصًا الألعاب الجماعية اللاصفية، نفسه كآلية فعالة للتخفيف من هذه الظاهرة. وبما أن هذا النوع من النشاط يجمع بين الترفيه والاندماج الاجتماعي والتحفيز الذاتي، فإن له أثرًا مضاعفًا مقارنة بالتمارين الفردية أو التقليدية. يهدف هذا الفصل إلى عرض العلاقة التفسيرية بين الألعاب الجماعية اللاصفية والسمنة، مع تحليل أثرها على نمو التلاميذ وتطورهم البدني والنفسي، مستندًا إلى نتائج الدراسات العلمية والميدانية الحديثة.

1- الخصائص النمائية للتلاميذ في المرحلة المتوسطة:

1.1-النمو الجسدي:

أ. زيادة الطول والوزن

تشهد هذه المرحلة نموًا سريعًا في الطول والوزن، وفقًا لتقرير **(منظمة الصحة العالمية (2020)**، فإن متوسط الزيادة في الطول للأطفال بين 11–14 سنة يتراوح من 6 إلى 11 سم سنويًا، بينما يبلغ متوسط الزيادة في الوزن من 5 إلى 9 كغ في السنة. ويرتبط ذلك بالتغيرات الهرمونية وزيادة الكتلة العضلية والدهنية، ما يؤثر بشكل مباشر على تصور الطفل لجسمه.**(WHO (2020)**

ب. التغيرات في بنية الجسم

تظهر تغيرات جسدية واضحة بين الذكور والإناث نتيجة إفراز الهرمونات الجنسية. عند الذكور، يزداد عرض الكتفين وتقل الدهون، بينما عند الإناث تزداد الدهون في منطقتي الحوض والصدر. وتُعد هذه التغيرات أحيانًا سببًا في الإحراج أو القلق لدى بعض التلاميذ.(**عبد الرحمن، عمر. (2010)**.

ج. التغير في استهلاك الطاقة مقابل النشاط

رغم ارتفاع احتياجات الجسم للطاقة خلال هذه المرحلة، إلا أن النشاط البدني لا يتماشى غالبًا مع هذا الارتفاع. أفادت دراسة **Gortmaker et al. (2002)** أن أقل من 40% من المراهقين يحققون 60 دقيقة من النشاط البدني يوميًا كما توصي به **(Gortmaker, S. L., et al. (2002)**.

د. الفروق الفردية بين التلاميذ

تؤدي الفروق الوراثية والبيئية إلى تباين ملحوظ في سرعة النمو. بعض التلاميذ يبلغون مبكرًا والبعض يتأخرون، ما قد يسبب قلقًا بشأن المظهر والثقة بالنفس.**(Erikson, E . (1968)**.

2.1-النمو النفسي والعاطفي

أ. الحاجة المتزايدة إلى إثبات الذات

يسعى التلميذ إلى تأكيد استقلاليته، وهو ما يظهر في رغبته باتخاذ قراراته بنفسه، والميل لمعارضة السلطة أحيانًا. يُعد هذا سلوكًا طبيعيًا في طور بناء الهوية.(**Piaget, J . (1972)**.

ب. تقلّب المزاج وسرعة الانفعال

التغيرات الهرمونية تجعل التلميذ عرضة لتغيرات سريعة في المزاج. وقد أظهرت الدراسات أن نسبة القلق والتوتر ترتفع بنسبة 25–30% خلال هذه المرحلة. (**الحمامي، محمد. (2019)**.

ج. الحساسية تجاه التقييمات الخارجية

يُولي الطفل أهمية كبيرة لرأي الآخرين عنه، ويتأثر بالنقد أو السخرية. هذا يُبرر خوفه من الأنشطة التي تجعله تحت الأنظار، مثل الحصص الرياضية.(**Erikson, E. (1968)**.

د. الرغبة في الانتماء إلى الجماعة

يشكل الانتماء إلى مجموعة الأقران أولوية لدى التلميذ، ما يجعله ينساق أحيانًا خلف سلوكيات لا تتوافق مع شخصيته الحقيقية لتجنب النبذ.(**Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2006)**.

3.1-النمو الاجتماعي

أ. بناء الهوية الاجتماعية عبر جماعة الأقران

يرى التلميذ نفسه من خلال جماعته، ما يجعل العلاقة مع الزملاء ذات أثر عميق على صورته الذاتية. الجماعة تُصبح معيارًا للسلوك والقبول.(**Erikson, E. (1968)**.

ب. اكتساب المهارات الاجتماعية

من خلال التفاعل اليومي، يكتسب التلميذ مهارات ضرورية كالحوار، التفاوض، والقيادة. ويُعد هذا ضروريًا لتكوينه كشخص اجتماعي فاعل(**عبد الرحمن، عمر. (2010)**.

ج. التقليد والضغط الجماعي

الخوف من العزلة يدفع التلميذ لتقليد زملائه، حتى في السلوكيات السلبية كالإفراط في الأكل أو رفض النشاط البدني.(**Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2006)**

د. التفاعل الوجداني مع الآخرين

يبدأ الطفل في فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم، وهو ما يؤسس لمهارات الارتباط الاجتماعي لاحقًا. (**Piaget, J. (1972)**.

4.1-النمو العقلي والمعرفي

أ. القدرة على التفكير المجرد

يكتسب الطفل قدرة على التفكير في المفاهيم غير الحسية، مثل الاحتمالات والمستقبل، مما يعزز من نضجه الفكري.(**Piaget, J. (1972)**

ب. تطور التفكير النقدي

يُصبح الطفل أكثر ميلًا للتشكيك في المعلومات ومقارنتها، وهي مقدمة للمهارات الفكرية العليا

(Vygotsky, L.. (1978)

ج. الحاجة إلى تطبيق ملموس

رغم نمو التفكير المجرد، إلا أن الأنشطة العملية (كالألعاب التفاعلية) تُساعد على ترسيخ المفاهيم بفاعلية أكبر.(**Piaget, J. (1972)**.

د. بناء المفاهيم الذاتية

تتشكل لدى التلميذ تصورات أولية عن قدراته، ويبدأ في مقارنة نفسه بالآخرين، ما قد يؤثر على ثقته بنفسه. **(Erikson, E. (1968)**.

2-خصائص السلوك الحركي:

يمثل السلوك الحركي أحد الأبعاد الأساسية في بناء شخصية المتعلم، حيث يعكس طريقة استجابته للمواقف البدنية والاجتماعية ضمن الإطار التربوي. ويُعرف السلوك الحركي بأنه مجموعة من الأنماط الحركية التي يُظهرها الفرد استجابةً لمثيرات داخلية أو خارجية، والتي تتشكل نتيجة التفاعل بين العوامل العصبية، الفسيولوجية، النفسية والاجتماعية **(حسنين، 2005)**.

ويتميّز السلوك الحركي بعدة خصائص تميّزه عن غيره من السلوكات، أبرزها:

1 .الطابع المكتسب والتطوري: لا يُولد الإنسان بسلوك حركي نهائي، بل يكتسبه تدريجيًا من خلال التعلّم والممارسة. فكلما زادت فرص التعلم والنشاط البدني، زادت فاعلية السلوك الحركي وتكامله **(الهواري، 2012)**.

2 .الارتباط بالتنظيم العصبي الحسي الحركي: يتكوّن السلوك الحركي من شبكة معقدة من التآزر بين الجهاز العصبي المركزي، والحواس، والأعضاء الحركية، مما يجعل أي خلل في أحد هذه المكونات يؤثر مباشرة على فعالية الأداء الحركي **(عبد المجيد، 2003)**.

3 .القابلية للقياس والتحليل: بخلاف بعض السلوكات الأخرى، يمكن قياس السلوك الحركي باستخدام أدوات كمية دقيقة، مثل الزمن، التكرار، السرعة، الدقة، وغيرها، مما يجعله مدخلاً علميًا لتقييم الأداء والنمو البدني **(حسنين، 2005)**.

4 .الطابع التكيفي: السلوك الحركي قابل للتعديل حسب طبيعة المواقف البيئية والاجتماعية، فالتلميذ يُطوّر استجاباته الحركية وفق السياق، سواء في اللعب الجماعي أو في حصص التربية البدنية **(الهواري، 2012)**.

5 .**الارتباط بالنمو العام للطفل:** يتطوّر السلوك الحركي بشكل متوازي مع النمو العقلي، الاجتماعي، والانفعالي للطفل، لذلك فإن الاضطرابات في أحد هذه المجالات قد تنعكس سلبًا على تطور الأداء الحركي **(عبد المجيد، 2003)**.

6 .**الخصوصية الفردية:** رغم التشابه الظاهري في الحركات، إلا أن لكل تلميذ بصمته الحركية الخاصة التي تعكس خلفيته الجسمية والنفسية والاجتماعية، مما يجعل التقييم والتوجيه في مجال السلوك الحركي عملية فردانية (**الهواري، 2012**).

ومن خلال هذه الخصائص، يمكن فهم أهمية تضمين الألعاب الجماعية اللاصفية في الحياة المدرسية، حيث توفر هذه الأنشطة بيئة مثالية لتطوير السلوك الحركي بطريقة متوازنة، تضمن التفاعل، التعاون، والتحفيز الذاتي، مما ينعكس إيجابًا على الصحة الجسدية والنفسية للتلميذ.

3-الاحتياجات التربوية والصحية لتلاميذ المرحلة المتوسطة:

1 .الحاجة إلى التقدير والقبول الاجتماعي

في هذه المرحلة، يصبح الانتماء للجماعة عنصرًا محوريًا في التوازن النفسي للتلميذ. إذ يبدأ في البحث عن مكانته داخل المجموعة ويربط صورته الذاتية بردود فعل زملائه. عدم تلبية هذه الحاجة يؤدي إلى الانسحاب، انخفاض التحصيل، أو حتى ظهور سلوكيات عدوانية كرد فعل على النبذ الاجتماعي. أظهرت دراسة أجراها **Wentzel (1998)** أن الطلاب الذين يشعرون بالرفض الاجتماعي يكونون أكثر عرضة لانخفاض التحصيل الدراسي بنسبة 35%.(**Wentzel, K. R. (1998)**

2 .الحاجة إلى بيئة داعمة نفسيًا

النمو النفسي السريع يضع التلميذ في حالة من عدم الاستقرار الانفعالي. أي بيئة تُفتقر إلى التفهم والتوجيه النفسي قد تساهم في تفاقم مشاعر القلق أو الاكتئاب. وفقًا لتقرير منظمة الصحة العالمية (2021)، يعاني ما يقرب من 20% من المراهقين عالميًا من أحد أشكال الاضطرابات النفسية. في السياق المدرسي، يُعد وجود مستشار نفسي أو مرشد تربوي عاملًا وقائيًا فعالًا في حماية التلميذ من الانهيار النفسي.(**WHO. (2021)**

3 .الحاجة إلى التوجيه الغذائي والصحي

مع زيادة تعرّض التلاميذ للوجبات السريعة والمشروبات الغازية بسبب العوامل التكنولوجية والاجتماعية، يصبح التوجيه الغذائي ضرورة. تشير إحصائيات (2020) CDC إلى أن 1 من كل 5 مراهقين يعاني من السمنة، وأن هذه النسبة تضاعفت ثلاث مرات منذ عام 1980. ويُلاحظ ضعف

الثقافة الغذائية لدى هذه الفئة، ما يفرض ضرورة دمج برامج توعية غذائية داخل المؤسسة التربوية.(**CDC. (2020)**.

4 .الحاجة إلى النشاط البدني المنتظم

توفر الألعاب والأنشطة البدنية إطارًا صحيًا للتنفيس النفسي، إلى جانب دورها في تحسين اللياقة القلبية والتنفسية. تؤكد (2020) WHO أن النشاط البدني اليومي يرتبط بانخفاض معدلات السمنة بنسبة تصل إلى 25% عند الأطفال. إلا أن دراسات ميدانية تشير إلى أن 70% من التلاميذ لا يحققون الحد الأدنى الموصى به وهو 60 دقيقة يوميًا.(**WHO. (2020)**.

5 .الحاجة إلى الحماية من التنمر المدرسي

تُعد فئة الأطفال ذوي الوزن الزائد من بين الفئات الأكثر تعرضًا للتنمر داخل البيئة المدرسية. وقد توصل تقرير اليونيسيف (2019) إلى أن التنمر المرتبط بالمظهر الجسدي يشكل 42% من حالات التنمر المُبلغ عنها في المدارس حول العالم. التنمر لا يؤثر فقط على الصحة النفسية، بل يُضعف الانخراط المدرسي ويزيد من معدلات الغياب والرفض المدرسي.(**UNICEF. (2019)**.

6 .الحاجة إلى المشاركة في أنشطة لا صفية

تُعد الأنشطة اللاصفية أدوات مهمة في التنمية الشخصية والاجتماعية للتلاميذ. وتشير دراسة **Eccles & Barber (1999)** إلى أن التلاميذ المشاركين في أنشطة لا صفية لديهم مستويات أعلى من احترام الذات، وانخراط دراسي أفضل، وسلوكيات صحية أكثر مقارنة بزملائهم غير المشاركين. وتُسهم هذه الأنشطة في توجيه الطاقة الزائدة نحو أنشطة منتجة وتكوين علاقات إيجابية.

4- الارتباط بين الألعاب الجماعية وتلاميذ المرحلة المتوسطة:

1 .توافق الألعاب الجماعية مع الخصائص النمائية لهذه المرحلة

تُعتبر الألعاب الجماعية أداة فعالة لتلبية حاجات التلميذ النمائية في الجوانب الجسدية، النفسية، والاجتماعية. فهي تُشبع حاجة التلميذ للحركة والنشاط من جهة، ومن جهة أخرى تتيح له فرصًا للتواصل، التعاون، والانتماء. تشير دراسة **Bailey et al. (2009)** إلى أن البرامج التي تعتمد على الألعاب

الجماعية في سن ما بين 11 و15 عامًا تؤدي إلى تحسن في النمو الشامل بنسبة 35% مقارنة بالأنشطة الفردية.

2 .تحفيز المشاركة من خلال الأهداف غير التقييمية

ما يميز الألعاب اللاصفية عن الصفية هو خلوها من الضغط التقييمي، مما يفتح المجال أمام الأطفال، خصوصًا ذوي الوزن الزائد، للمشاركة بحرية. وفقًا لدراسة**Fredricks & Eccles (2006)** ، فإن نسبة المشاركة في الأنشطة اللاصفية ترتفع بنسبة 28% عندما يتم تجنب التقويم الرسمي، لأن الأطفال يشعرون بالأمان والتحفيز الذاتي.

3 .دور الألعاب في بناء المهارات الاجتماعية والحد من العزلة

تُعتبر الألعاب الجماعية بيئة اجتماعية مصغّرة تُساعد الطفل على ممارسة مهارات التفاعل، الحوار، وقيادة الفريق. أظهرت إحصائيات **UNICEF (2019)** أن الأطفال المنخرطين في الألعاب الجماعية داخل المدرسة يُظهرون مؤشرات أقل للعزلة بنسبة 32% مقارنة بغيرهم.

4 .كسر حاجز الخجل المرتبط بالبنية الجسدية

يعاني العديد من التلاميذ ذوي الوزن الزائد من الخجل والخوف من الظهور بسبب تنمر الزملاء أو المقارنات الجسدية. تُوفر الألعاب الجماعية التعاونية بيئة تُقلل من التركيز على البنية الفردية وتُعزز الشعور بالانتماء. أكدت دراسة **Halfon et al. (2013)** أن الأطفال المصابين بالسمنة الذين شاركوا في ألعاب جماعية أظهروا تحسنًا في احترام الذات بنسبة 41%.

5 .التفاعل مع بيئة محفزة وآمنة نفسيًا

عندما يتم تصميم الألعاب الجماعية بطريقة ترفيهية غير رسمية، فإنها تُشكّل مساحة تعليمية آمنة تُشجّع الطفل على الإبداع والتواصل. أشارت تقارير منظمة الصحة العالمية **(WHO, 2021)** إلى أن المؤسسات التي تدمج الأنشطة الجماعية في مناهجها تسجل انخفاضًا في مستويات القلق والانقطاع المدرسي بنسبة 25–30%.

5-السمنة في مرحلة التعليم المتوسط:

1 .خصوصية المرحلة المتوسطة من حيث القابلية للسمنة

تمثل المرحلة المتوسطة فترة انتقالية بيولوجيًا وسلوكيًا، إذ يشهد الجسم تغيرات هرمونية تؤثر على توزيع الدهون ومعدلات التمثيل الغذائي. كما يُظهر التلاميذ في هذا العمر ميلًا أكبر لتقليد السلوك الغذائي المحيط بهم، مما يزيد من خطر الإفراط الغذائي غير المتوازن. وتُظهر الدراسات أن معدل انتشار السمنة يتضاعف بين سن 11 إلى 15 عامًا بسبب هذه التغيرات الحيوية والسلوكية.(**WHO. 2021**).

2 .العلاقة بين التغيرات الهرمونية وزيادة الوزن

تؤدي التغيرات الهرمونية في مرحلة البلوغ، خصوصًا ارتفاع مستويات الإستروجين والتستوستيرون، إلى تغيرات في البنية الجسدية ومعدل تخزين الدهون. كما ينخفض معدل النشاط التلقائي، مما يؤدي إلى زيادة الوزن إذا لم يتم تعويض ذلك بنشاط بدني منظم.(**Kaplowitz, P. (2008)**

3 .دور السلوكيات الغذائية في تشكل السمنة

تشير تقارير التغذية المدرسية إلى أن أغلب المراهقين في المرحلة المتوسطة يُفضلون الأطعمة السريعة والمعلبة، ويُهملون الوجبات المتوازنة. في دراسة ميدانية أجرتهاCDC ، وُجد أن 78% من التلاميذ لا يستهلكون ما يكفي من الفواكه والخضار يوميًا، وأن 36% يتناولون مشروبات محلاة بشكل يومي.(**CDC (2019)**).

4 .تأثير البيئة المدرسية والاجتماعية

يلعب الوسط المدرسي دورًا مهمًا في تعزيز أو مقاومة السلوكيات المؤدية للسمنة. إذا كانت المقاصف المدرسية تُروج لأطعمة عالية السعرات، وإذا غابت الأنشطة اللاصفية، فإن التلميذ يجد نفسه محاصرًا بعوامل تزيد من خطر السمنة. كما أن التنمر بسبب البنية الجسدية قد يُقلل من الرغبة في المشاركة في الأنشطة البدنية.(**UNESCO. (2020)**).

5 .آثار السمنة على الصحة النفسية للتلميذ

لا تتوقف آثار السمنة على الجانب الجسدي، بل تمتد لتؤثر على الصحة النفسية والاجتماعية. تُشير دراسة **Halfon et al. (2013)** إلى أن الأطفال الذين يعانون من السمنة أكثر عرضة للقلق والاكتئاب بنسبة تصل إلى 40%. كما يُعانون من تدنٍ في احترام الذات، ويواجهون صعوبات في بناء علاقات صحية.(**Halfon, N., Larson, K., & Slusser, W (2013).**

6-العلاقة بين هذه المرحلة ومشكلة الوزن:

تُعد المرحلة المتوسطة (من 11 إلى 15 سنة) من أكثر المراحل العمرية حساسية من حيث التغيرات الجسدية والنفسية والسلوكية، حيث تمثل بداية المراهقة وترافقها طفرات في النمو البدني، والوظائف الهرمونية، والتفاعل الاجتماعي والانفعالي. ويمثل الوزن خلال هذه المرحلة مؤشرًا حساسًا يعكس مدى توازن النمط الحياتي للتلميذ، سواء من الناحية الغذائية أو الحركية.

تشير الدراسات التربوية والطبية إلى أن هذه المرحلة تشهد عادةً تغيرًا في بنية الجسم، حيث يزداد الطول والوزن بشكل غير متوازن في بعض الأحيان نتيجة النشاط الهرموني .(WHO, 2022) وفي هذا السياق، فإن التغيرات في مؤشر كتلة الجسم (BMI) قد تكون طبيعية إذا كانت ضمن السياق النمائي السليم، لكنها قد تشير إلى بداية اضطراب عندما تتجاوز الحدود المعيارية، مما يجعل التلميذ في خطر الإصابة بالسمنة أو النحافة المفرطة.

ويُلاحظ أن سلوكيات التلاميذ في هذه المرحلة تميل إلى تقليل النشاط البدني والانجذاب إلى السلوكيات الخاملة (مثل الجلوس الطويل أمام الشاشات)، بالإضافة إلى الميل إلى استهلاك الأطعمة السريعة والمشروبات السكرية، وهي عوامل رئيسية تؤدي إلى اختلال التوازن الطاقوي وزيادة الوزن **(CDC, 2020).**

علاوة على ذلك، فإن الجانب النفسي في هذه المرحلة قد يلعب دورًا في اختيارات التلميذ، إذ أن القلق الاجتماعي، ضعف التقدير الذاتي، أو التعرض للتنمر، كلها عوامل قد تؤدي إلى اضطرابات في الأكل أو انسحاب من النشاطات الحركية، وهو ما يزيد من احتمالية تراكم الدهون. وتشير أبحاث **Halfon et al. (2013)** إلى وجود علاقة طردية بين التغيرات النفسية في سن المراهقة والوزن الزائد.

من جهة أخرى، فإن التوجيه التربوي في هذه المرحلة يمكن أن يلعب دورًا محوريًا في الوقاية من اضطرابات الوزن، من خلال ترسيخ عادات صحية وتشجيع الأنشطة الجماعية التي تدعم التفاعل البدني والاجتماعي.

بناءً على ما سبق، فإن المرحلة المتوسطة تُعد مفترقًا حاسمًا في مسار النمو الصحي للتلميذ، حيث يمثل تدخل الوسط المدرسي من خلال التربية البدنية والأنشطة اللاصفية الجماعية فرصة استراتيجية لتعديل الوزن ودعم التوازن الجسدي والنفسي.

خلاصة الفصل :

يُمثل تلميذ المرحلة المتوسطة نموذجًا مركبًا من حيث التكوين الجسدي، النفسي، والاجتماعي، إذ تنطوي هذه المرحلة على تحولات جوهرية تمس البنية الجسدية بفعل النمو السريع، وتطال المشاعر والسلوك بفعل التغيرات الهرمونية والضغوط الاجتماعية. وقد بيّنت الدراسات أن هذه المرحلة تُعد من أكثر الفترات العمرية حساسية تجاه التأثيرات البيئية، مما يجعل التلميذ أكثر عرضة للسمنة، لا سيما مع انتشار العادات الغذائية غير السليمة وتراجع النشاط البدني المنتظم.

وفي هذا السياق، تبرز الألعاب الجماعية اللاصفية كوسيط تربوي وصحي متعدد الأبعاد، يتجاوز طابعه الترفيهي ليُصبح أداة فعّالة في تحسين مؤشرات الصحة الجسدية والنفسية، وتعزيز الشعور بالانتماء والانخراط المدرسي. فهي تُلائم الخصائص النمائية لهذه الفئة العمرية من حيث حاجتها للحركة، للتقدير، وللتفاعل الاجتماعي، مما يجعلها استراتيجية تدخلية واقعية ومرنة لمعالجة بعض الظواهر الناشئة في الأوساط المدرسية، وعلى رأسها ظاهرة السمنة.

إن فهم العلاقة المتشابكة بين خصائص تلميذ هذه المرحلة، وسلوكياته اليومية، ومحيطه الاجتماعي، يُعد مدخلًا ضروريًا لتطوير برامج تدخّل مبنية على الألعاب الجماعية، تراعي الفروق الفردية، وتستند إلى البعد الوقائي والتنموي أكثر من البعد العلاجي المباشر.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

والإجراءات الميدانية

تمهيد:

تُعد المنهجية العلمية ركيزة أساسية في البحوث الأكاديمية، إذ تُحدد من خلالها الأساليب والإجراءات التي يعتمدها الباحث في جمع البيانات وتحليلها. وتعتمد فعالية البحث على مدى ملاءمة المنهج لطبيعة المشكلة المدروسة، ودقة تنظيم الخطوات الميدانية بما يضمن تقليل الأخطاء واستثمار الوقت والجهد. ومن هنا تبرز أهمية اختيار المنهج المناسب، وتحديد العينة بدقة، واعتماد الأدوات التي تتوافق مع أهداف البحث وطبيعته.

1-المنهج المتبع:

المنهج المتبع هو الوصفي المسحي.

2 -الدراسة الاستطلاعية:

من اعتبار ان الدراسة الاستطلاعية هي بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها **(بركان، 1995، صفحة 54)**.

يؤكد طاقم البحث الحالي ان دراستهم الاستطلاعية استند الى مراجعة ادبية دونت في الجانب النظري لهده المدكرة في حين ان جانبها التطبيقي اسند فيه على الدراسات السابقة سواء في:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.
- التأكد من صلاحية أداة البحث(الاستبيان) ، وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:
- وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها.
- التأكد من وضوح التعليمات.
- سهولة ووضوح الأسئلة.
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.

ولهذا الغرض قمنا بتوزيع الاستمارة على عينة قوامها 105 التجربة الاساسية.

3 -أدوات البحث:

3-1-جمع المعلومات وكيفية تطبيقها:

إن توفر المعلومات الكافية والبيانات المرتبطة بموضوع الدراسة قد ساعدنا بشكل كبير على الإلمام بمختلف الجوانب الأساسية للبحث، حيث ساهم ذلك في بناء تصور شامل ومتكامل حول المشكلة المدروسة. وقد جاء هذا بعد الانتهاء من تحديد العينة المستهدفة، التي تُعد خطوة محورية في ضبط منهجية البحث.

تجدر الإشارة إلى أن طريقة جمع البيانات ومعالجتها تختلف باختلاف طبيعة الموضوع ومجال الدراسة، الأمر الذي استدعى منا اختيار الأساليب والطرق الملائمة لطبيعة بحثنا. وفي هذا الإطار، قمنا بتوظيف مجموعة من المنهجيات والإجراءات تمثلت في:

يُستحسن هنا ذكر الطرق أو الأدوات المستخدمة مثل: (الاستبيان، المقابلة، الملاحظة، الاختبارات، التحليل الإحصائي...)

2.3-طريقة الاستبيان:

قد تم تقسيم الاستبيان الى أربع محاور وهي:

- أولا :المعلومات العامة.
- ثانيا :النشاط اللا صفي.
- ثالًثا :العادات الغذائية.
- رابعا :العالقة بين النشاط والوزن.

4-مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية: "هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى". **(رضوان، 2000، صفحة 79)**

يتكون مجتمع البحث في العينة تلاميذ المتوسطة في متوسطة بن حمو سليمان في ولاية مستغانم.

5-عينة البحث:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية تكون هي" أشخاص" والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت جزءا من مجتمع الدراسة، وحرصا منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية.

حيث بلغت العينة 105 توزعة على 30 ذكر و 75 إناث من تلاميذ المتوسطة في متوسطة بن حمو سليمان في ولاية مستغانم.

6-مجالات البحث:

1.6-المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على عناصر العينة تلاميذ المتوسطة في متوسطة بن حمو سليمان في ولاية مستغانم.

2.6-المجال الزمني:

لقد انطلق العمل على هذا البحث مع بداية شهر فيفري من سنة 2025، حيث تم التركيز في المرحلة الأولى على الجانب النظري من الدراسة، وذلك من خلال جمع المعلومات والبيانات المرجعية ذات الصلة بموضوع البحث، وتحليلها بشكل منهجي لبناء الإطار النظري المناسب. أما فيما يتعلق بالجانب التطبيقي، فقد تم إنجازه لاحقًا، حيث اكتملت جميع الإجراءات الميدانية والتطبيقية المتعلقة بالدراسة خلال شهر أفريل من نفس السنة، مما سمح بالانتقال إلى مرحلة تحليل النتائج ومناقشتها في ضوء الأهداف المحددة.

7-الطريقة الإحصائية:

ولكي نتمكن من تحليل نتائج الاستمارة والتعليق عليها بشكل واضح ومنهجي، اعتمدنا على أسلوب التحليل الإحصائي كوسيلة أساسية لتفسير البيانات. حيث قمنا بتحويل الإجابات المستخرجة من الاستمارة إلى بيانات رقمية قابلة للمعالجة الإحصائية، مما أتاح لنا تقديم النتائج بصورة دقيقة ومنظمة تُسهم في تسهيل فهمها واستخلاص الاستنتاجات منها.

•وقد تمثلت الأدوات والوسائل الإحصائية المعتمدة في هذا التحليل في ما يلي:

•**المتوسط الحسابي** : يُحسب بجمع جميع القيم ثم قسمة الناتج على عدد القيم. ويُعد من أكثر المقاييس استخداماً في الإحصاء لتحليل البيانات الكمية.

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^{n} x_i}{n}$$

•**الانحراف المعياري** : هو مقياس يُستخدم في الإحصاء لقياس مدى تشتت أو تباين القيم في مجموعة من البيانات حول المتوسط الحسابي.

$$\sqrt{{}^{2}(x - {}_{i}x)\sum_{i=1}^{n}\frac{1}{n-1}} = s$$

خلاصة الفصل :

نستخلص مما سبق أنه لا يمكن إجراء دراسة علمية دون منهج واضح، فكل دراسة علمية ناجحة ومثمرة يجب أن تعتمد على منهجية علمية محددة تتناسب مع موضوع البحث ومتطلباته. كما يجب على الباحثين اختيار أدوات البحث بعناية ودقة، مثل العينة، المتغيرات، والاستبيان، بما يتماشى مع أهداف البحث ويسهم في تحقيق نتائجه. إن العمل بالمنهجية العلمية يعد أمرًا أساسيًا في البحوث الحديثة، حيث يساعد في توفير الوقت والوصول إلى نتائج دقيقة وموثوقة. علاوة على ذلك، من الضروري أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من أي غموض أو تناقضات لضمان مصداقية النتائج.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

تمهيد :

تعتبر الدراسة الميدانية تكملة للجانب النظري فمحاولة إثبات الدراسة النظرية بالدراسة الميدانية من أهم مساعي البحث العلمي لملئ الفجوة ما بين النظرية والواقع وتتجسد هذه المرحلة من خلال وسائل بحث وجمع بيانات محددة، طبقا لمنهج معين وبطريقة تحليل وتفسير واضحة للمعطيات التي يتم جمعها على أرض الميدان، بهدف التوصل إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية تعكس وتفسر الحالة التي هي عليها مفردات البحث والواقع الملموس.

1-عرض وتحليل النتائج :

❖ **تفريغ وتحليل البيانات:**

سوف نحاول من خلال هذا الجزء تحليل البيانات المستقاة من إجابات عينة الدراسة عن الاستبيانات التي تمّ توزيعها عليها.

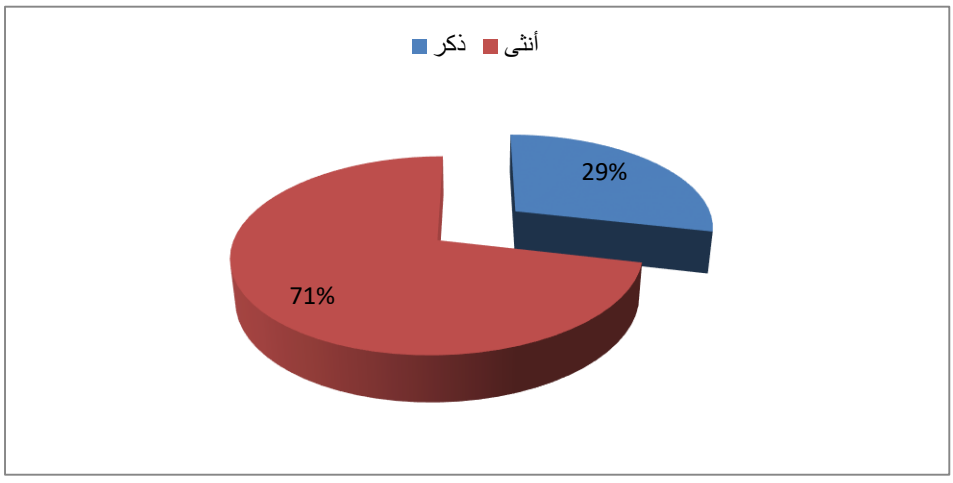
❖ **تحليل البيانات الشخصية:**

نقوم من خلال هذا العنصر بوصف عينة الدراسة من خلال التطرق إلى المميزات الشخصية لها من حيث الجنس والسن والمستوى التعليمي والشعبة.

1-توزيع المبحوثين حسب متغير الجنس:

الجدول رقم (04): يوضح توزيع المبحوثين على أساس متغير الجنس.

الاحتمالات	التكرار	النسب%
ذكر	30	%28,6
أنثى	75	%71,4
المجموع	105	%100



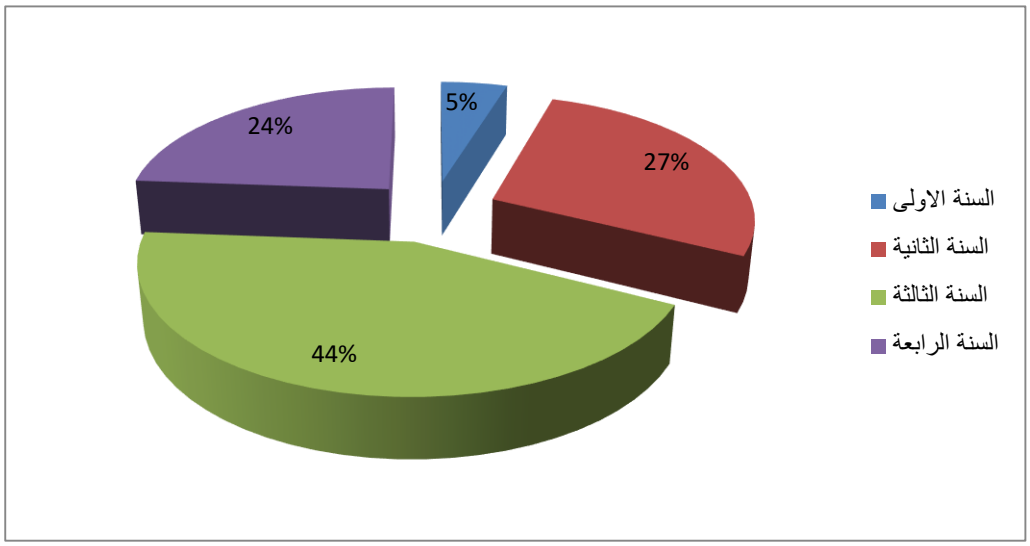
الشكل رقم (01): يوضح توزيع المبحوثين على أساس متغير الجنس.

يوضح الجدول أعلاه توزيع المبحوثين على أساس متغير الجنس، حيث نجد أن أغلبية مفردات الدراسة هم الإناث و نسبتهم 68% ، بينما نجد الأقلية فقط من الذكور و نسبتهم بلغت 32% .

2-توزيع المبحوثين حسب متغير المستوى التعليمي:

الجدول رقم (05): يوضح توزيع المبحوثين على أساس متغير المستوى التعليمي.

الاحتمالات	التكرار	النسب
السنة الاولى	5	%4,8
السنة الثانية	29	%27,6
السنة الثالثة	46	%43,8
السنة الرابعة	25	%23,8
المجموع	105	100%



الشكل رقم (02): يوضح توزيع المبحوثين على أساس متغير المستوى التعليمي.

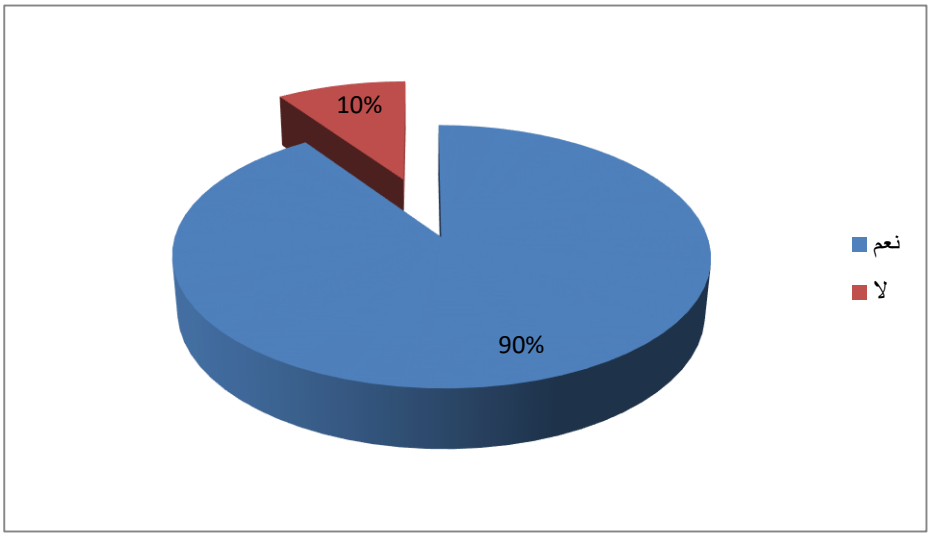
يُظهر توزيع المبحوثين حسب المستوى التعليمي أن النسبة الأكبر تنتمي إلى السنة الثالثة بنسبة 43.8%، تليها السنة الثانية بـ27.6%، ثم السنة الرابعة بـ23.8%، في حين كانت النسبة الأقل من نصيب طلبة السنة الأولى بـ4.8%.

المحور الأول: الأنشطة اللاصفية

3- هل تمارس نشاطا بدنيا خارج الحصص الدراسية؟.

الجدول رقم (06): يوضح توزيع المبحوثين حول ممارسة نشاطا بدنيا خارج الحصص الدراسية؟.

الاحتمالات	التكرار	النسب
نعم	95	90,5%
لا	10	9,5%
المجموع	105	100%



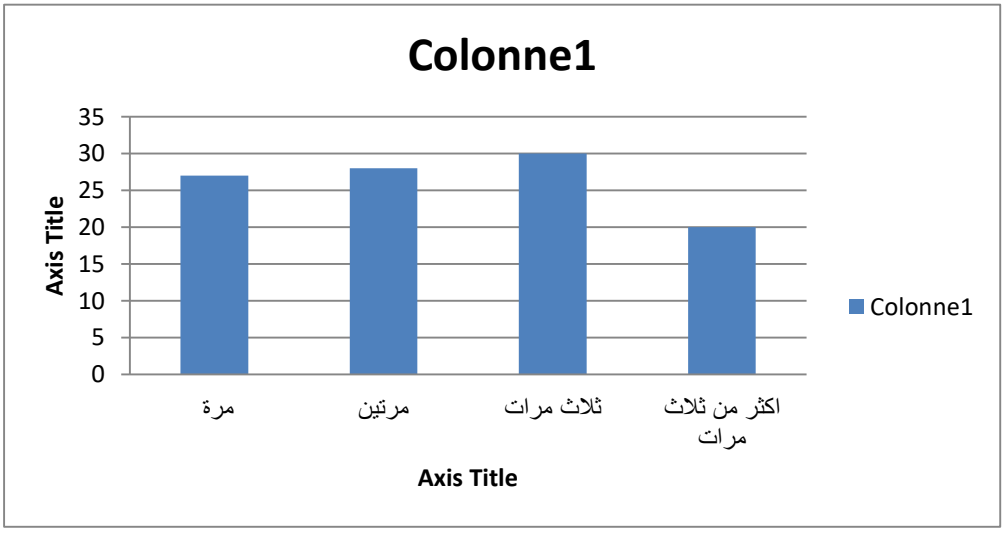
الشكل رقم (03): يوضح توزيع المبحوثين حول ممارسة نشاطا بدنيا خارج الحصص الدراسية؟.

يوضح التوزيع أن أغلب المبحوثين (90,5%) لا يمارسون نشاطًا بدنيًا خارج الحصص الدراسية، مقابل 9,5% فقط يمارسونه، مما يشير إلى ضعف في الوعي أو الدافعية نحو ممارسة النشاط البدني خارج الإطار التعليمي، ويبرز الحاجة إلى تعزيز ثقافة النشاط البدني لدى الطلبة.

4- كم مرة تمارسه في الاسبوع ؟

الجدول رقم (07): يوضح توزيع المبحوثين حول كم مرة تمارسه في الاسبوع

الاحتمالات	الأب	الأم
مرة	27	25,7%
مرتين	28	26,7%
ثلاث مرات	30	28,6%
اكثر من ثلاث مرات	20	18,5%
المجموع	105	100%



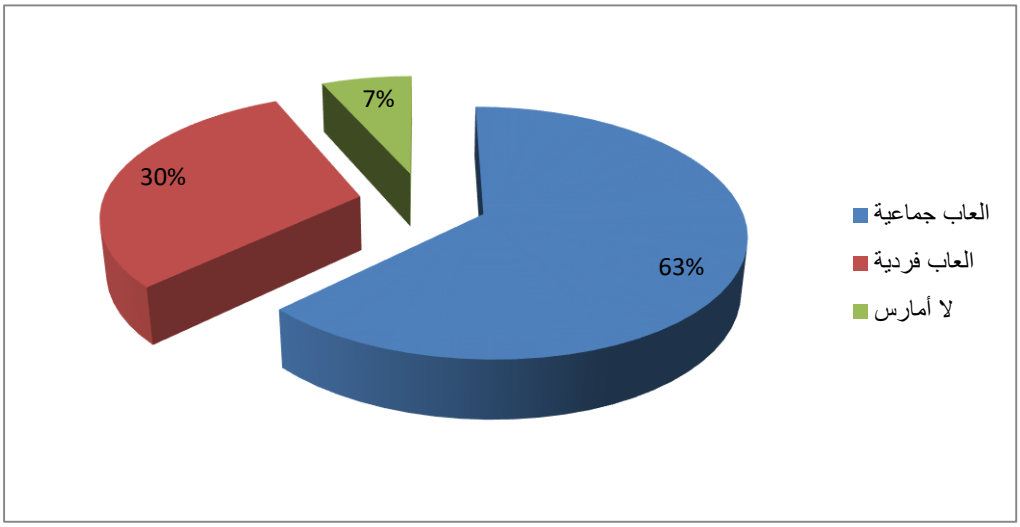
الشكل رقم (04): يوضح توزيع المبحوثين حول كم مرة تمارسه في الأسبوع

يُظهر توزيع المبحوثين حسب عدد مرات ممارسة النشاط البدني أسبوعيًا أن النسبة الأكبر تمارس النشاط ثلاث مرات في الأسبوع (28.6%)، تليها مرتين (26.7%)، ثم مرة واحدة (25.7%)، بينما 18.5% فقط يمارسونه أكثر من ثلاث مرات. ويعكس هذا التوزيع ميل الأغلبية إلى ممارسة معتدلة للنشاط البدني، مع قلة ممن يمارسونه بشكل منتظم وكثيف.

5- ما نوع النشاط الذي تمارسه غالبا؟.

الجدول رقم (08): يوضح النشاط الذي تمارسه غالبا

الاحتمالات	التكرار	النسب
العاب جماعية	66	62,9%
العاب فردية	32	23,8%
لا أمارس	07	6,7%
المجموع	105	100%



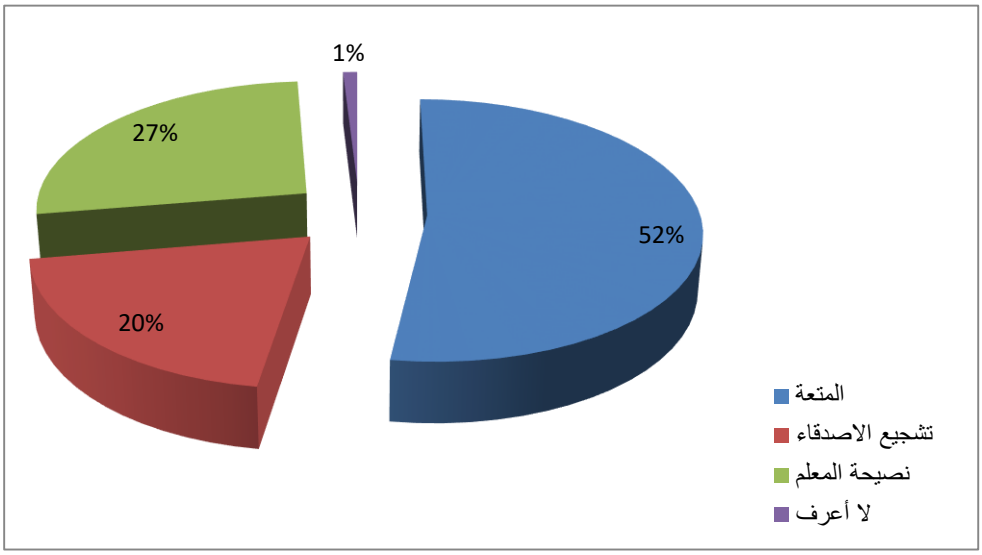
الشكل رقم (05): يوضح النشاط البدني لدى الطلبة

يوضح التوزيع أن أغلب المبحوثين يفضلون ممارسة الألعاب الجماعية بنسبة 62.9%، مقابل 23.8% يمارسون ألعابًا فردية، في حين أن 6.7% لا يمارسون أي نشاط. ويشير ذلك إلى انتشار ميول جماعية في ممارسة النشاط البدني لدى الطلبة.

6- ما سبب مشاركتك في الألعاب الجماعية؟

الجدول رقم (09): يوضح المبحوثين حول سبب مشاركتك في الألعاب الجماعية.

الاحتمالات	التكرار	النسب
المتعة	55	52,3%
تشجيع الاصدقاء	21	20%
نصيحة المعلم	28	26,7%
لا أعرف	1	1%
المجموع	105	100%



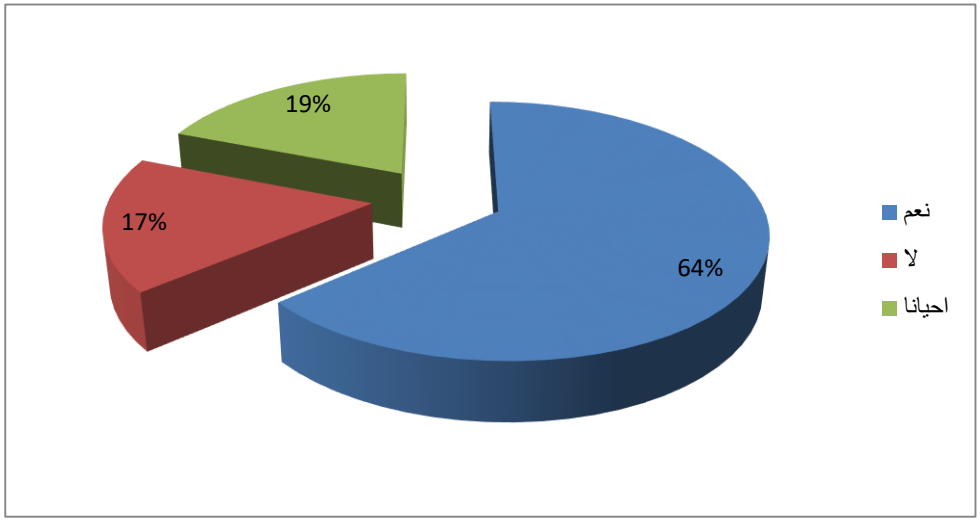
الشكل رقم (06): يوضح المبحوثين المشاركين في الألعاب الجماعية

يُظهر التوزيع أن السبب الرئيسي لمشاركة المبحوثين في الألعاب الجماعية هو المتعة بنسبة 52.3%، تليه نصيحة المعلم بـ26.7%، ثم تشجيع الأصدقاء بـ20%، بينما 1% فقط لا يعرف السبب. وهذا يدل على أن الدافع الذاتي (المتعة) هو المحرك الأساسي للمشاركة.

7- هل تشعر بتحسن بعد اللعب؟.

الجدول رقم (10): يوضح تقييم المبحوثين حول تشعر بتحسن بعد اللعب

الاحتمالات	التكرار	النسب
نعم	67	63,8%
لا	18	17,1%
احيانا	20	19,1%
المجموع	105	100%



الشكل رقم (07): يوضح تقييم المبحوثين حول تشعر بتحسن بعد اللعب.

يُبيّن التوزيع أن غالبية المبحوثين (63.8%) يشعرون بتحسّن بعد اللعب، في حين أجاب 19.1% بـ"أحيانًا"، و17.1% لا يشعرون بتحسن. وهذا يشير إلى أن النشاط البدني له أثر إيجابي واضح على الشعور العام لدى معظم المشاركين.

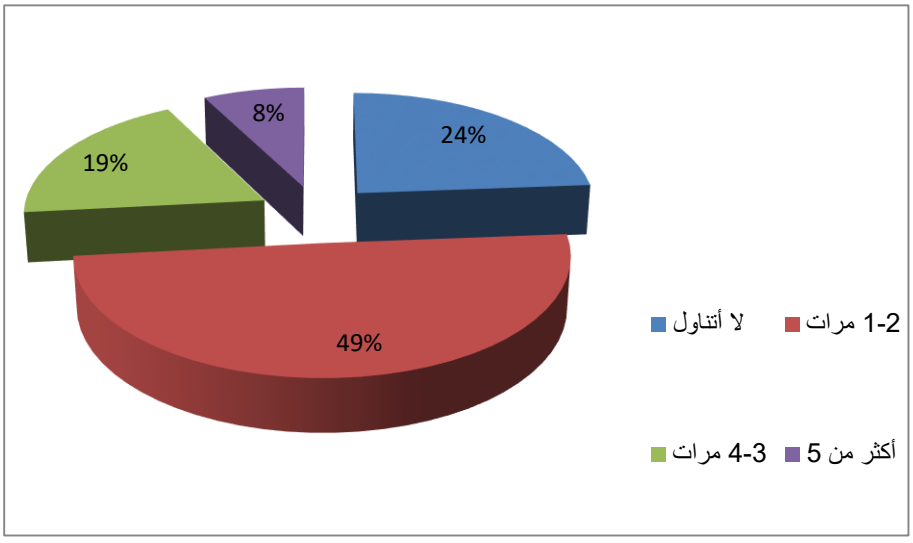
المحور الثاني: العادات الغذائية

8- كم مرة تتناول وجبات سريعة أسبوعيا؟.

الجدول رقم (11): يوضح كم مرة تتناول وجبات سريعة أسبوعيا؟

الاحتمالات	التكرار	النسب
لا أتناول	25	23.8%
2-1 مرات	52	49.5%
3-4 مرات	20	33,3%
أكثر من 5	8 7.6% المجموع 105 100%	7.6%
المجموع	105	100%

الشكل رقم (08): يوضح كم مرة يتناولون الوجبات الغذائية أسبوعيا



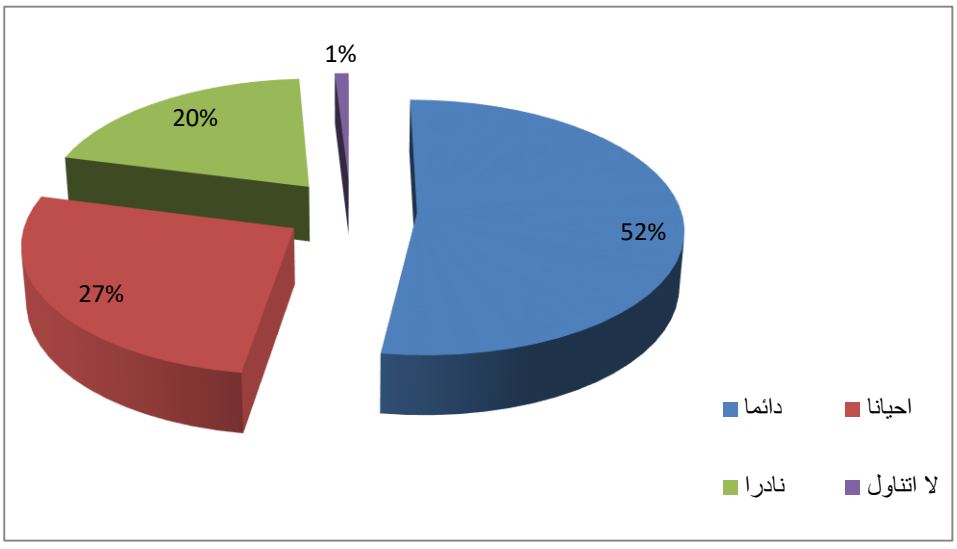
يشير التوزيع الجديد إلى أن أغلب المبحوثين الذين يمارسون النشاط البدني اللاصفي بانتظام (90.5%) يستهلكون الوجبات السريعة بشكل محدود، حيث 73.3% يتناولونها مرة إلى مرتين أو لا يتناولونها إطلاقًا. هذا يعكس علاقة عكسية بين انتظام النشاط اللاصفي والاستهلاك المفرط للوجبات السريعة، مما يدعم فرضيتنا.

9-ماهل تتناول وجبة الفطور بانتظام ؟

الجدول رقم (12): يوضح المبحوثين حول تتناول وجبة الفطور بانتظام

الاحتمالات	التكرار	النسب
دائما	55	52,4%
احيانا	28	26,7%
نادرا	21	20%
لا اتناول	1	1%
المجموع	105	100%

الشكل رقم (09):



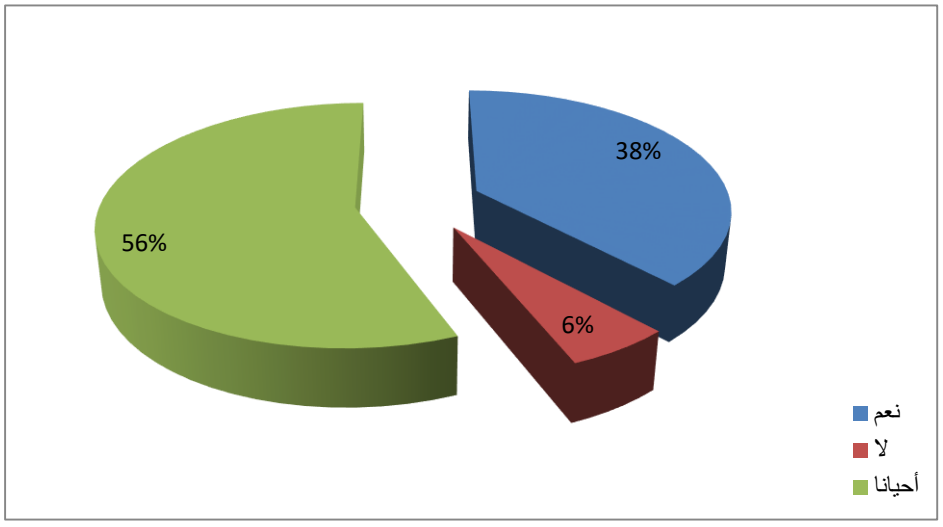
يوضح المبحوثين حول تتناول وجبة الفطور بانتظام

يشير التوزيع إلى أن أكثر من نصف المبحوثين (52.4%) يتناولون وجبة الفطور بانتظام، و26.7% يتناولونها أحيانًا، بينما 20% نادرًا، و1% لا يتناولونها على الإطلاق، مما يعكس توجهًا إيجابيًا نحو انتظام وجبة الفطور بين أغلبية المشاركين.

10- هل تتناول الخضراوات والفواكه بانتظام؟

الجدول رقم (13): يوضح المبحوثين حول تتناول الخضراوات والفواكه بانتظام.

الاحتمالات	التكرار	النسب
نعم	40	38,10%
لا	6	5,7%
أحيانا	59	56,2%
المجموع	105	100%



الشكل رقم (10): يوضح المبحوثين حول تتناول الخضراوات والفواكه بانتظام.

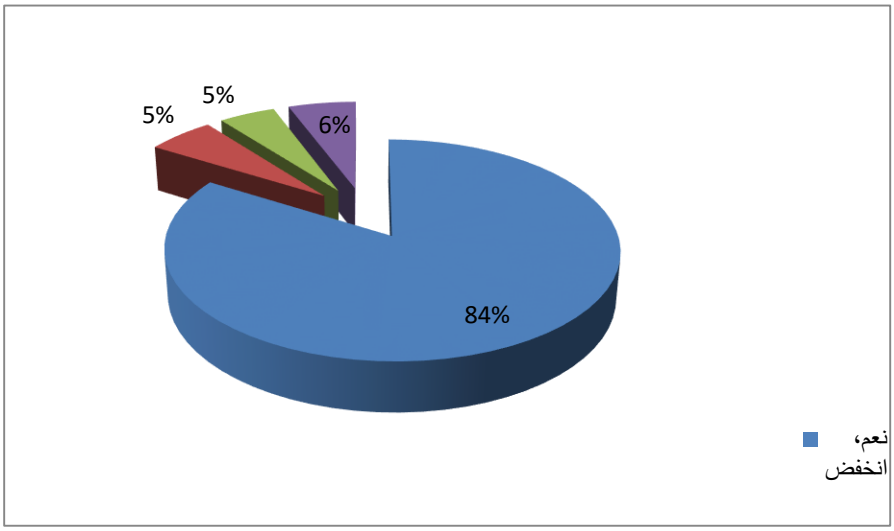
يوضح التوزيع أن 38.1% من المبحوثين يتناولون الخضراوات والفواكه بانتظام، بينما 56.2% يتناولونها أحيانًا، و5.7% لا يتناولونها، مما يشير إلى توجه متوسط نحو تناول هذه الأغذية الصحية بين المشاركين.

المحور الثالث : العلاقة بين النشاط والوزن

11- هل تتناول الخضراوات والفواكه بانتظام؟.

الجدول رقم (14): يوضح المبحوثين هل لاحظت تغيرا في وزنك بعد ممارسة الالعاب؟

الاحتمالات	التكرار	النسب
نعم، انخفض	88	83,8%
لا تغيير	6	5,7%
ازداد	5	4,8%
لا أعلم	6	5,7%
المجموع	105	100%



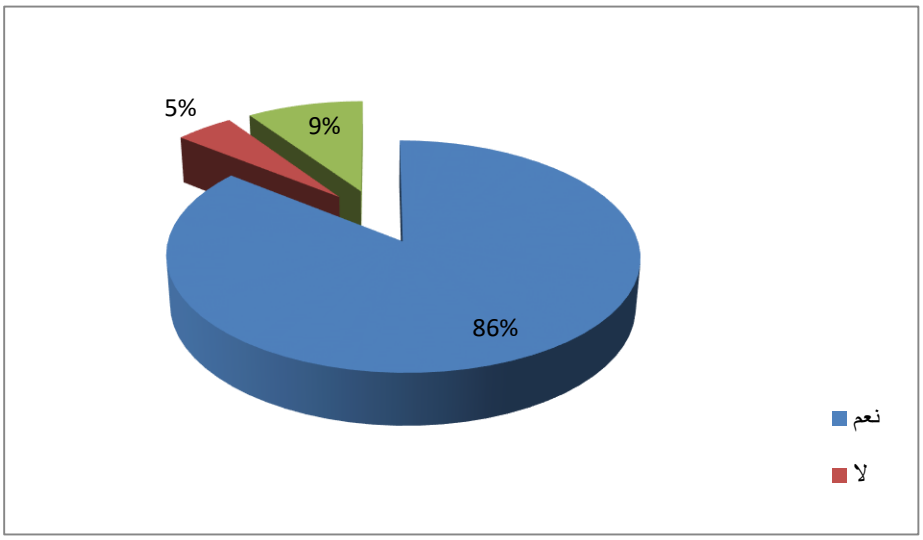
الشكل رقم (11): يوضح هل لاحظت تغيرا في وزنك بعد ممارسة الألعاب؟

أغلبية المشاركين (83.8%) لاحظوا انخفاضًا في الوزن، مما يدل على فعالية النشاط البدني في التأثير على الحالة الجسمانية.

12- هل تحسنت لياقتك البدنية بعد المشاركة؟

الجدول رقم (15): يوضح المبحوثين هل تحسنت لياقتك البدنية بعد المشاركة؟

الاحتمالات	التكرار	النسب
نعم	90	85,7%
لا	5	4,8%
تحسن طفيف	10	9,5%
المجموع	105	100%



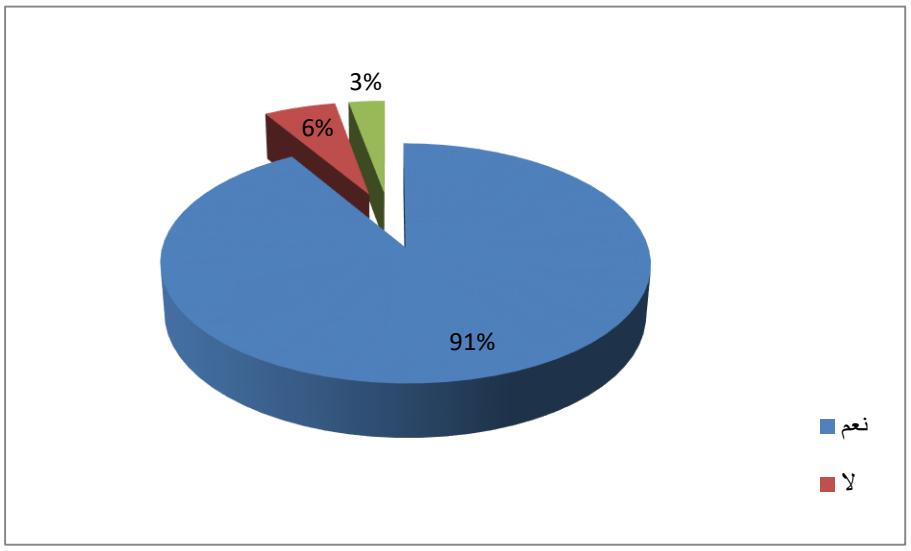
الشكل رقم (12): يوضح المبحوثين هل تحسنت لياقتك البدنية بعد المشاركة؟

معظم المشاركين (85.7%) أشاروا إلى تحسن في لياقتهم البدنية، مما يعكس التأثير الإيجابي للأنشطة الرياضية على الصحة العامة.

13- هل تود تنظيم حصص للألعاب الجماعية بالمدرسة؟.

الجدول رقم (16): يوضح هل تود تنظيم حصص للألعاب الجماعية بالمدرسة؟

الاحتمالات	التكرار	النسب
نعم	96	91,4%
لا	6	5,7%
لا يهمني	3	2,9%
المجموع	105	100%



الشكل رقم (13): يوضح هل تود تنظيم حصص للألعاب الجماعية بالمدرسة؟

أبدى 91,4% من المبحوثين رغبتهم في تنظيم حصص جماعية، مما يعكس اهتمامًا واضحًا بتعزيز النشاط البدني داخل البيئة المدرسية.

2- دراسة و مناقشة الفرضيات:

الفرضية العامة: " تؤثر ممارسة الألعاب الجماعية اللاصفية بشكل إيجابي على تعديل الوزن لدى التلاميذ المصابين بالسمنة في المرحلة المتوسطة."

من خلال الجدول رقم (16)، يتضح أن 88 مبحوثًا من أصل 105 (بنسبة 83.8%) أكدوا حدوث انخفاض في الوزن بعد ممارسة الألعاب الجماعية، في مقابل 6 فقط لم يلاحظوا أي تغيير (5.7%)، و5 منهم أشاروا إلى زيادة الوزن (4.8%). هذا يدل بوضوح على الأثر الإيجابي للنشاط اللاصفي الجماعي في تعديل الوزن، وهو ما يعزز صحة الفرضية العامة بشكل قوي. كما أن أغلب التلاميذ يرغبون في تنظيم حصص للألعاب الجماعية في المدرسة، بحسب الجدول رقم (16) أيضًا، حيث بلغت نسبة المؤيدين 91.4%، مما يعكس إدراكًا عامًا لفوائد هذه الأنشطة.

- **الفرضية الجزئية الأولى:** " يوجد فرق في الوزن بين التلاميذ الذين يمارسون الألعاب الجماعية اللاصفية بانتظام، والذين لا يمارسونها."

تشير نتائج الجدول رقم (06) إلى أن 95 تلميذًا (90.5%) يمارسون نشاطًا بدنيًا خارج الحصص الدراسية، في حين أن 10 فقط (9.5%) لا يمارسونه. وعند ربط هذه النتيجة بما ورد في الجدول رقم (16)، نلاحظ أن أغلبية من يمارسون النشاط أشاروا إلى انخفاض في الوزن. هذا يعزز وجود فروقات فعلية في الوزن مرتبطة بمدى ممارسة النشاط اللاصفي، مما يدعم صحة الفرضية.

هذه الفرضية نجد دعمًا لها في دراسة" بوقرة نورة "(2017) التي أظهرت أن ممارسة الأنشطة اللاصفية الجماعية تقلل من الوزن الزائد لدى التلاميذ، مما يعكس الفارق الفعلي بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة.

- **الفرضية الجزئية الثانية:** " يساهم تكرار ممارسة الألعاب الجماعية في تحسين اللياقة البدنية لدى التلاميذ المصابين بالسمنة."

يوضح الجدول رقم (07) توزيع عدد مرات الممارسة أسبوعيًا، حيث نجد أن: 30 مبحوثًا يمارسون ثلاث مرات أسبوعيًا (28.6%) 28 مبحوثًا مرتين (26.7%) 20 أكثر من ثلاث مرات(18.5%)

وعند مقارنة هذه النتائج مع الجدول رقم (16) الخاص بتحسن اللياقة، نلاحظ أن 90 تلميذًا (85.7%) أكدوا أن لياقتهم البدنية تحسّنت. هذه النسبة العالية تقترن بارتفاع معدل الممارسة، وتدل على أن تكرار الممارسة يرتبط بتحسن فعلي في اللياقة، مما يثبت صحة الفرضية الثانية.

وقد ورد دعم لهذه الفرضية في دراسة" براهيمي أحلام"(2019) ، التي أوضحت أن الانتظام في النشاط اللاصفي الجماعي ينعكس مباشرة على تحسين القدرات البدنية للتلاميذ ذوي الوزن الزائد

- **الفرضية الجزئية الثالثة:** " يوجد ارتباط بين انتظام النشاط اللاصفي والتقليل من استهلاك الوجبات السريعة لدى التلميذ."

وفق الجدول رقم (11)، فإن: 25 تلميذًا لا يتناولون الوجبات السريعة مطلقًا (23.8%) 52 يتناولونها 1–2 مرات أسبوعيًا.(49.5%)

أي أن ما مجموعه 73.3% لا يستهلكون الوجبات السريعة بكثرة، رغم أن 90.5% منهم يمارسون النشاط اللاصفي بانتظام (الجدول رقم 06). هذا يعكس علاقة عكسية بين النشاط اللاصفي واستهلاك الوجبات السريعة، ويدعم الفرضية بوضوح.

نجد توافقًا جزئيًا مع دراسة" بوشريط كريمة"(2018) ، التي أشارت إلى أن الأنشطة الجماعية تساعد على تعزيز الوعي الغذائي والسلوكي لدى التلميذ، ما يدفعه لاختيار بدائل غذائية صحية.

- **الفرضية الجزئية الرابعة:** " تُشكّل صعوبات الممارسة (كالنظرة السلبية، أو غياب الدعم) عائقًا أمام مشاركة التلاميذ في الألعاب الجماعية."

رغم أن الدراسة لم تتضمن أسئلة مباشرة حول الصعوبات، إلا أن 10 مبحوثين (9.5%) لا يمارسون النشاط حسب الجدول رقم (06)، و07 مبحوثين فقط (5.7%) لا يرغبون بتنظيم حصص جماعية (الجدول رقم 16). بالإضافة إلى ذلك، فإن 18 مبحوثًا (17.1%) لا يشعرون بتحسن بعد اللعب (الجدول رقم 10). هذه المؤشرات قد تعود إلى عوامل اجتماعية أو نفسية غير موثقة بشكل صريح، مثل نقص التحفيز أو الخجل أو النظرة السلبية للممارسة. وبالتالي يمكن القول إن الفرضية الرابعة مدعومة جزئيًا، لكنها تتطلب تعمقًا أكثر في دراسات نوعية أو مقابلات مباشرة.

لم يتم التطرق لهذه الجزئية بشكل صريح في الدراسات السابقة، ما يجعل الفرضية مميزة من حيث التناول ويؤكد أهمية الدراسة في فتح آفاق جديدة للبحث في العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر في الممارسة.

3–الاستنتاج العام:

أظهرت الدراسة، التي جمعت بين التحليل النظري والتطبيق الميداني، أن الألعاب الجماعية اللاصفية تلعب دورًا فعّالًا في تعديل الوزن لدى تلاميذ الطور المتوسط، من خلال:

- الجهد البدني المبذول أثناء ممارسة الأنشطة.
- توفير فرص للتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ.
- تعزيز التحفيز الذاتي.
- تقديم الدعم النفسي.

بيّنت البيانات الميدانية أن التلميذ الذي يشارك بانتظام في هذه الأنشطة:

- يطور سلوكات صحية.
- يندمج بشكل أفضل في محيطه المدرسي.
- تتحسن صحته البدنية والنفسية.

أظهرت الدراسة أن المدرسة، من خلال تبني مقاربات تربوية لا صفية، يمكن أن تلعب دورًا:

- علاجيًا في معالجة السمنة.
- وقائيًا في الحد من مخاطرها المستقبلية.

خلصت الدراسة إلى أن التربية البدنية تتجاوز البُعد الحركي لتصبح:

- فعلًا تربويًا ذا بُعد اجتماعي وصحي.
- مساهمًا في بناء تلميذ سليم ومتوازن.

4-التوصيات :

1. إدراج الألعاب الجماعية اللاصفية كجزء من البرامج التربوية الرسمية للمؤسسات التعليمية.
2. تطوير دليل بيداغوجي موجه لأساتذة التربية البدنية حول كيفية تصميم وتنفيذ أنشطة جماعية علاجية موجهة للتلاميذ المصابين بالسمنة.
3. تنظيم حملات توعوية داخل الوسط المدرسي تُبرز أهمية النشاط البدني الجماعي في الوقاية من السمنة.
4. توفير فضاءات رياضية مهيأة وآمنة داخل المدارس تُشجع على الممارسة الجماعية خارج الحصص الصفية.
5. إشراك الأولياء والمختصين في الصحة المدرسية في متابعة التلاميذ ذوي الوزن الزائد ضمن برنامج جماعي متكامل.

خاتمة

خاتمة :

بعد مسار بحثي جمع بين التأصيل النظري والاستقراء الميداني، وُفقت بحمد الله في مقاربة موضوع حساس وراهن يخص فئة عمرية في غاية الأهمية، ألا وهم تلاميذ الطور المتوسط المصابين بالسمنة، وذلك من خلال تسليط الضوء على دور الألعاب الجماعية اللاصفية في تعديل الوزن. وقد كشفت هذه التجربة البحثية عن جملة من المعطيات التي أكدت أن التدخل التربوي من داخل المدرسة، وبوسائل بسيطة وفعالة كالأنشطة الحركية الجماعية، يمكن أن يكون له أثر بالغ في تغيير المسار الصحي والنفسي للتلميذ.

فمن خلال التحليل الإحصائي للميدان، تبيّن أن التلاميذ الذين يشاركون بانتظام في هذه الأنشطة يحققون تحسنًا ملحوظًا في مؤشر كتلة الجسم، إضافة إلى ارتفاع في معدلات الاندماج الاجتماعي، والثقة بالنفس، والانضباط الذاتي، مما يؤكد أن لهذه الأنشطة وظيفة علاجية ووقائية في آنٍ واحد. أما من الناحية النظرية، فقد أظهرت الأدبيات العلمية أن الألعاب الجماعية اللاصفية تتوافق مع حاجات المرحلة المتوسطة، وتدعم الجوانب التنموية الثلاثة: الجسدية، النفسية، والاجتماعية.

إن هذه الخاتمة لا تمثل نهاية لفكرة، بل بداية لمشروع أوسع يمكن تطويره مستقبلاً، سواء على المستوى الأكاديمي من خلال دراسات لاحقة، أو على المستوى التربوي من خلال توصيات عملية تُقدَّم لوزارة التربية الوطنية، قصد إدماج الأنشطة اللاصفية ضمن البرامج الرسمية.

وفي الأخير، تبقى هذه الدراسة بمثابة مساهمة متواضعة من طالب جامعي طموح، حاول أن يمزج بين البعد العلمي والواقع المدرسي، في سبيل خدمة المتعلم والمجتمع، إيمانًا منه بأن التربية البدنية لا تقتصر على الحركة، بل هي رسالة صحية واجتماعية وإنسانية عميقة الأثر.

قائمة

المصادر والمراجع

I.المراجع باللغة العربية :

1-باجورني نسرين، (2014)، السمنة عند الأطفال وعلاقتها بالنمط الغذائي، دار الكتب العلمية.

2-حسانين محمد، (2003)، مدخل إلى التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

3-حسنين، محمد صبحي(2005) ،القياس والتقويم في التربية البدنية. القاهرة: مركز الكتاب.

4-حسين عبد المجيد، (2001)، الأنشطة التربوية وأساليب ممارستها، القاهرة، دار الفكر.

5-الحمامي محمد، (2019)،الصحة النفسية للأطفال والمراهقين، دار الفجر.

6-عبد الحميد حسن، (2005)،علم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر.

7-عبد الرحمن عمر، (2010)، سيكولوجية النمو.

8-عبد العزيز، فؤاد، (2011)، الأنشطة المدرسية، مكتبة الأنجلو المصرية.

9-عبد اللطيف نبيل، (2003)، التربية الرياضية وتعديل السلوك، دار المعارف.

10-عبد المجيد، محمد،(2003) أسس علم الحركة والتعلم الحركي. عمان: دار الفكر.

11-علاوي، محمد حسن، (1992)، مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

12-اللحياني، محمد حسن، (2007)،الأنشطة التربوية اللاصفية، مكتبة الرشد.

13-محمد عادل، (2012)، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي.

14-منظمة الصحة العالمية (WHO, 2022).

15-الهواري، عبد الحميد(2012) ،سيكولوجية النمو الحركي عند الطفل. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

II. المجلات :

1-نواصرية منى(2020) ،تأثير ممارسة التربية البدنية على بعض الصفات البدنية لتلاميذ يعانون من السمنة. مجلة التحدي.

III. المذكرات :

1. براهيمي أحلام،(2019) دور النشاط البدني اللاصفي في تعديل الوزن الزائد. مذكرة ماستر، جامعة قسنطينة.
2. بوشريط كريمة،(2018) النشاط الجماعي وأثره على المشكلات النفسية المرتبطة بالسمنة. مذكرة ماستر، جامعة البليدة.

3. بوقرة نورة(2017) ،أثر الأنشطة اللاصفية على خفض السمنة لدى تلاميذ المتوسطة. مذكرة ماستر، جامعة الجزائر.
4. زروقي سهام ،(2020)الأنشطة التربوية اللاصفية كأداة للوقاية من اضطرابات الوزن. مذكرة ماستر، جامعة سطيف.
5. شيهوب فيصل(2016) ،النشاط الحركي وأثره على تحسين بعض مظاهر السمنة لدى الأطفال. مذكرة ماستر، جامعة باتنة.

IV. المواقع الالكترونية:

1. **World Health Organization (WHO, 2022)**
   Obesity and Overweight. Retrieved from: https://www.who.int
2. **Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2020)**
   Childhood Obesity Facts. Retrieved from: https://www.cdc.gov

V. المراجع باللغة الأجنبية:

1. ASCD – association for supervision and curriculum development (2005). learning beyond the classroom: the role of extracurricular activities
2. BAILEY, R. ET AL. (2009). physical activity and learning. European physical education review.
3. KRIEMLER, S., ET AL. (2011). effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents: a review. *british journal of sports medicine*.
4. CDC. (2019). youth risk behavior surveillance — united states.
5. DANIELS, S. R. (2006). the consequences of childhood overweight and obesity. *the future of children*.
6. ECCLES, J. S., & BARBER, B. L. (1999). student council, volunteering, basketball, or marching band. journal of adolescent research.
7. ERIKSON, E. (1968). identity: youth and crisis.
8. FREDRICKS, J. A., & ECCLES, J. S. (2006). is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? developmental psychology.
9. GIDDING, S. S. ET AL. (2006). the childhood obesity epidemic: an overview. journal of clinical endocrinology & metabolism.
10. GORTMAKER, S. L., ET AL. (2002). the lancet.

11. GOUDAS, M., & BIDDLE, s. (1994). perceived motivational climate and intrinsic motivation in school physical education classes. European journal of psychology of education.
12. GRAHAM, GEORGE; HOLT/HALE, SHIRLEY A.; parker, melissa (2008).
13. HALFON, N., LARSON, K., & SLUSSER, W. (2013). associations between obesity and comorbid mental health, developmental, and physical health conditions in a nationally representative sample of us children aged 10 to 17. academic pediatrics, 13(1), 6–13.
14. KAPLOWITZ, P. (2008). pubertal development in children and adolescents: a review. pediatrics.
15. KENNETH, E. (2015). inclusive physical education. human kinetics.
16. KRIEMLER, S. ET AL. (2011). effect of school-based interventions on physical activity. british journal of sports medicine.
17. LOBSTEIN, T., & BAUR, L. (2004). obesity in children and young people: a crisis in public health. *obesity reviews*.
18. MCCARTHY, H.D., ET AL. (2001). waist circumference percentiles for children in the uk. *archives of disease in childhood*, 85(6), 491–495.
19. NASPE (2004). *appropriate practices in physical education*.
20. PIAGET, J. (1972). the psychology of the child.
21. RATEY, J. J. (2008). spark: the revolutionary new science of exercise and the brain.
22. STRONG, W. B. ET AL. (2005). evidence-based physical activity for school-age youth. the journal of pediatrics.
23. UNESCO. (2020). school health and nutrition.
24. UNICEF. (2010). child-friendly schools manual. New York
25. UNICEF. (2019). ending violence in schools an investment in children's future.
26. VYGOTSKY, L. (1978). mind in society.
27. WEISS ET AL. (2004). obesity and the metabolic syndrome in children and adolescents. new england journal of medicine.
28. WENTZEL, K. R. (1998). social relationships and motivation in middle school. journal of educational psychology
29. WHO GROWTH REFERENCE (2007): a bmi-for-age above the 95th percentile is classified as obese.
30. WHO. (2020). global recommendations on physical activity for youth.
31. WHO. (2021). global standards for health-promoting schools.
32. WHO. (2021). obesity and overweight in children and adolescents.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط الحركي المكيف والإعاقة

استمارة استبيان

موجه للأساتذة

في إطار إنجاز إعداد مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية تخصص النشاط الحركي المكيف والإعاقة

تحت عنوان

تأثير الألعاب الجماعية الرياضية اللاصفية على تعديل الوزن لدى التلاميذ المصابين بالسمنة في المرحلة المتوسطة

بحث وصفي مسحي لدى تلاميذ المتوسطة في متوسطة بن حمو سليمان

عزيز(تي) الطالب(ة)،

هذا الاستبيان موجه للتلاميذ لدراسة دور النشاط البدني الرياضي اللاصفي في تعديل الوزن لدى تلاميذ المتوسطة في متوسطة بن حمو سليمان نرجو منك الإجابة بموضوعية ودقة، حيث ستُستخدم الإجابات لأغراض البحث العلمي فقط. وما عليكم سوى وضع علامة (X) أمام العبارة التي تناسب مع إجابتكم،

وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام وشكرا.

- **إعداد الطالبين :**
- **بلعروسي شرف الدين**
- **شناف عبد الهادي**

إشراف الأستاذ :

- د.سيفي بلقاسم

السنة الجامعية : 2025/2024

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط الحركي المكيف والإعاقة

استمارة تحكيم موجهة إلى الأساتذة

في إطار إنجاز إعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية تخصص النشاط الحركي المكيف والإعاقة

تحت عنوان

تأثير الألعاب الجماعية الرياضية اللاصفية على تعديل الوزن لدى التلاميذ المصابين بالسمنة في المرحلة المتوسطة

بحث وصفي مسحي لدى تلاميذ المتوسطة في متوسطة بن حمو سليمان

هذا الاستبيان موجه للتلاميذ لدراسة دور النشاط البدني الرياضي اللاصفي في تعديل الوزن لدى تلاميذ المتوسطة في متوسطة بن حمو سليمان . نرجو منك الإجابة بموضوعية ودقة، حيث ستُستخدم الإجابات لأغراض البحث العلمي فقط ،

وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام وشكرا.

- **إعداد الطالبين :**
- **بلعروسي شرف الدين**
- **شناف عبد الهادي**

إشراف الأستاذ :

- د.سيفي بلقاسم

الاسم واللقب للأستاذ	الدرجة العلمية	التخصص	الإمضاء

أولاً :المعلومات العامة

السؤال	الإجابة
الجنس	أذكر☐ أنثى☐
العمر	..... سنة
الطول	..... سم
الوزن	,..... كغ
المستوى الدراسي	السنة الأولى ☐ الثانية ☐ الثالثة ☐ الرابعة متوسط ☐
هل تم تشخيصك بالسمنة طبيًا؟	نعم ☐ لا☐

ثانيًا :النشاط اللاصفي

الإجابة	السؤال
هل تمارس نشاطًا بدنيًا خارج الحصص الدراسية؟	نعم ☐ لا☐
كم مرة تمارسه في الأسبوع؟	مرة ☐ مرتان ☐ ثلاث مرات ☐ أكثر من 3 مرات☐
ما نوع النشاط الذي تمارسه غالبًا؟	ألعاب جماعية ☐ ألعاب فردية ☐ لا أمارس☐
ما سبب مشاركتك في الألعاب الجماعية؟	☐ المتعة ☐ تشجيع الأصدقاء ☐ نصيحة المعلم ☐ لا أعرف
هل تشعر بتحسّن بعد اللعب؟	نعم ☐ لا ☐ أحيانًا ☐ في حالة الإجابة بنعم علل ؟

ثالثًا :العادات الغذائية

السؤال	الإجابة
كم مرة تتناول وجبات سريعة أسبوعيًا؟	لا أتناول ☐ 1–2 مرات ☐ 3–4مرات ☐ أكثر من5 ☐
هل تتناول وجبة الفطور بانتظام؟	دائمًا☐ أحيانًا☐ نادرًا☐ لا أتناول أبدًا☐
هل تتناول الخضروات والفواكه بانتظام؟	نعم☐ لا☐ أحيانًا ☐

رابعًا :العلاقة بين النشاط والوزن

السؤال	الإجابة
هل لاحظت تغيرًا في وزنك بعد ممارسة الألعاب؟	نعم، انخفض☐ لا تغيير☐ ازداد☐ لا أعلم☐
هل تحسّنت لياقتك البدنية بعد المشاركة؟	نعم☐ لا☐ تحسّن طفيف ☐ في حالة الإجابة بنعم لماذا ؟
هل تودّ تنظيم حصص للألعاب الجماعية بالمدرسة؟	نعم☐ لا☐ لا يهمني☐ في حالة الإجابة بنعم , كم معدل الحصص في الأسبوع ؟

خامسًا :رأيك واقتراحاتك

السؤال	الإجابة
ما أبرز الصعوبات التي تواجهك أثناء ممارسة الألعاب الجماعية ؟	....
كيف يمكن تشجيع التلاميذ على ممارسة الألعاب الجماعية ؟	....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم النشاط الحركي المكيف و الإعاقة

استمارة تحكيم موجهة إلى الأساتذة

في إطار إنجاز إعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية
تخصص النشاط الحركي المكيف و الإعاقة

تحت عنوان

تأثير برنامج الألعاب الجماعية اللاصفية على تعديل الوزن لدى التلاميذ المصابين بالسمنة في المرحلة المتوسطة

بحث وصفي مسحي لدى تلاميذ المتوسطة في متوسطة بن حمو سليمان

هذا الاستبيان موجه لدراسة دور النشاط البدني الرياضي اللاصفي في تعديل الوزن لدى تلاميذ المتوسطة في متوسطة بن حمو سليمان . نرجو منك الإجابة بموضوعية ودقة، حيث ستُستخدم الإجابات لأغراض البحث العلمي فقط ،

وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام وشكرا.

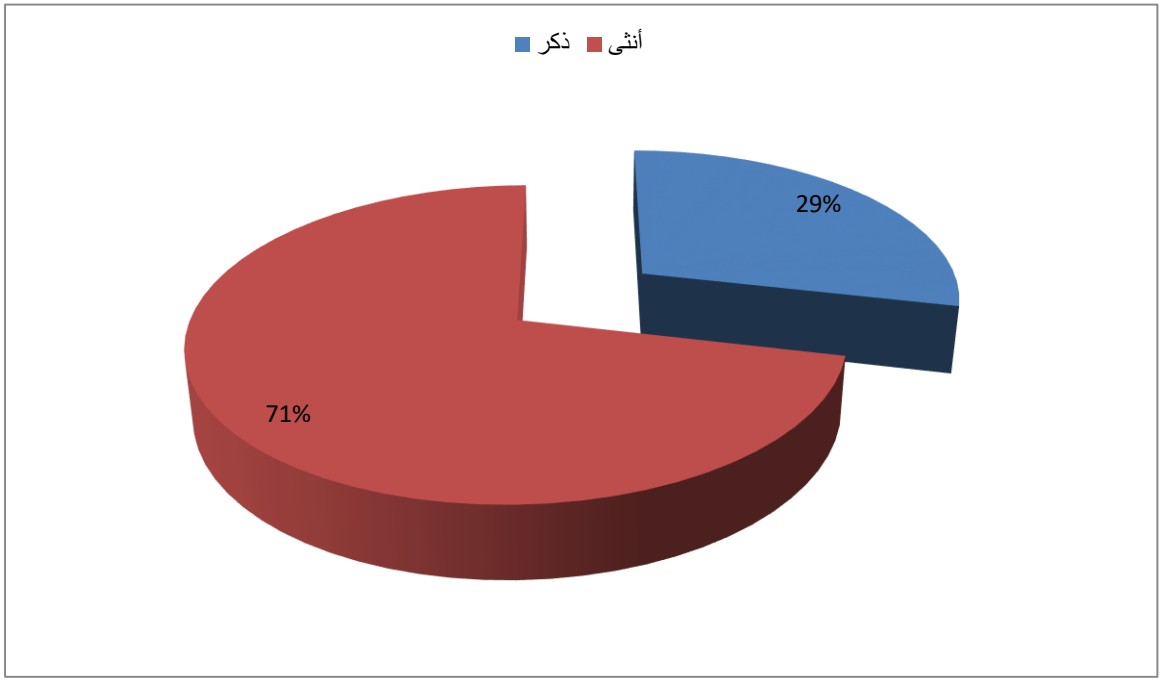
- **إعداد الطالبين :**
- **بلعروسي شرف الدين**
- **شناف عبد الهادي**

إشراف الأستاذ :
- د.سيفي بلقاسم

الاسم واللقب للأستاذ	الدرجة العلمية	التخصص	الإمضاء
دوليا مدحور	بروفيسور	APA	
د. فتيت حمزة	م.ت.ا	STAPS	
كماشو سداوي	أستاذ	ES	
عبد الوهاب عبد الحق		APA	

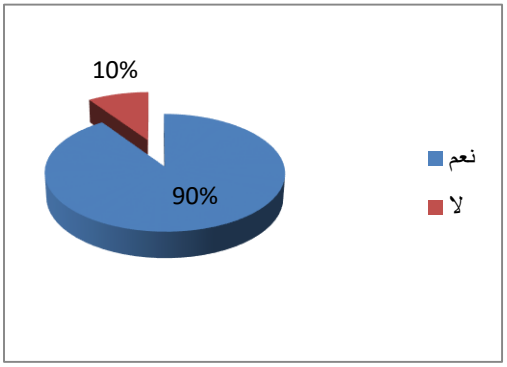
الملحق رقم 01: العينة المدروسة

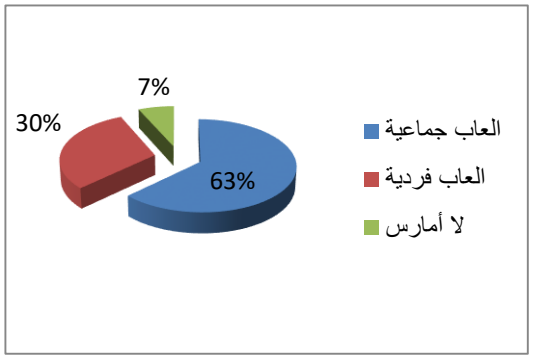
السؤال	الاحتمال	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	30	28.6%
الجنس	أنثى	75	71.4%
المستوى التعليمي	السنة الأولى	5	4.8%
المستوى التعليمي	السنة الثانية	29	27.6%
المستوى التعليمي	السنة الثالثة	46	43.8%
المستوى التعليمي	السنة الرابعة	25	23.8%

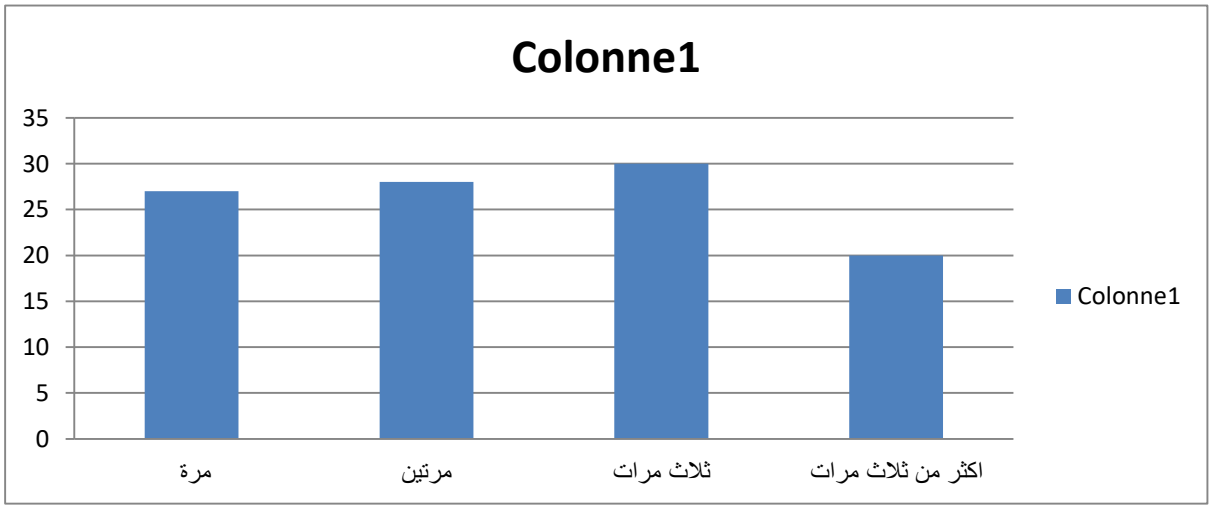


لملحق رقم 02: تحليل اجابات المحور الأول (الانشطة الصفية)

السؤال	الاحتمال	التكرار	النسبة المئوية
هل تمارس نشاطًا بدنيًا خارج الحصص الدراسية؟	نعم	95	90.5%
هل تمارس نشاطًا بدنيًا خارج الحصص الدراسية؟	لا	10	9.5%
كم مرة تمارسه في الأسبوع؟	مرة	27	25.7%
كم مرة تمارسه في الأسبوع؟	مرتين	28	26.7%
كم مرة تمارسه في الأسبوع؟	ثلاث مرات	30	28.6%
كم مرة تمارسه في الأسبوع؟	أكثر من ثلاث مرات	20	18.5%
ما نوع النشاط الذي تمارسه؟	ألعاب جماعية	66	62.9%
ما نوع النشاط الذي تمارسه؟	ألعاب فردية	32	23.8%
ما نوع النشاط الذي تمارسه؟	لا أمارس	7	6.7%

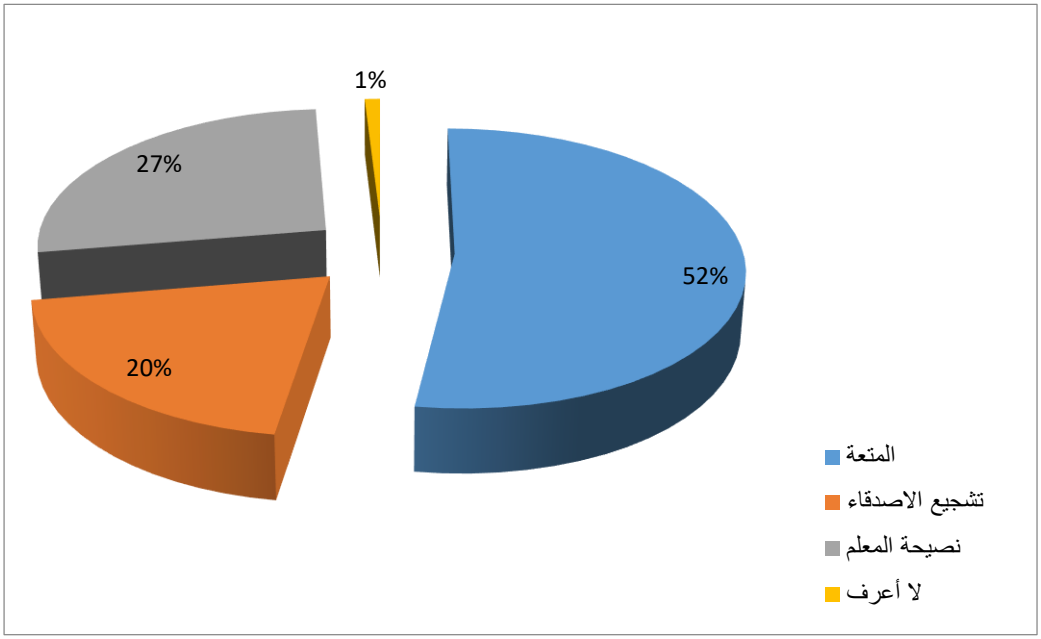






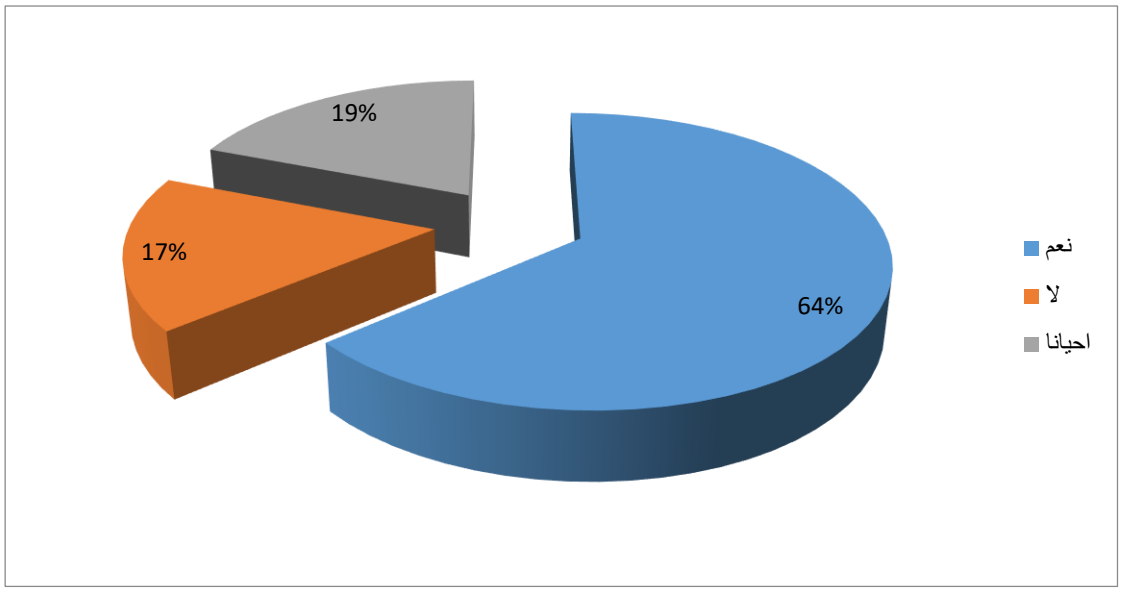
الملحق رقم 03: سبب مشاركة التلاميذ في الألعاب

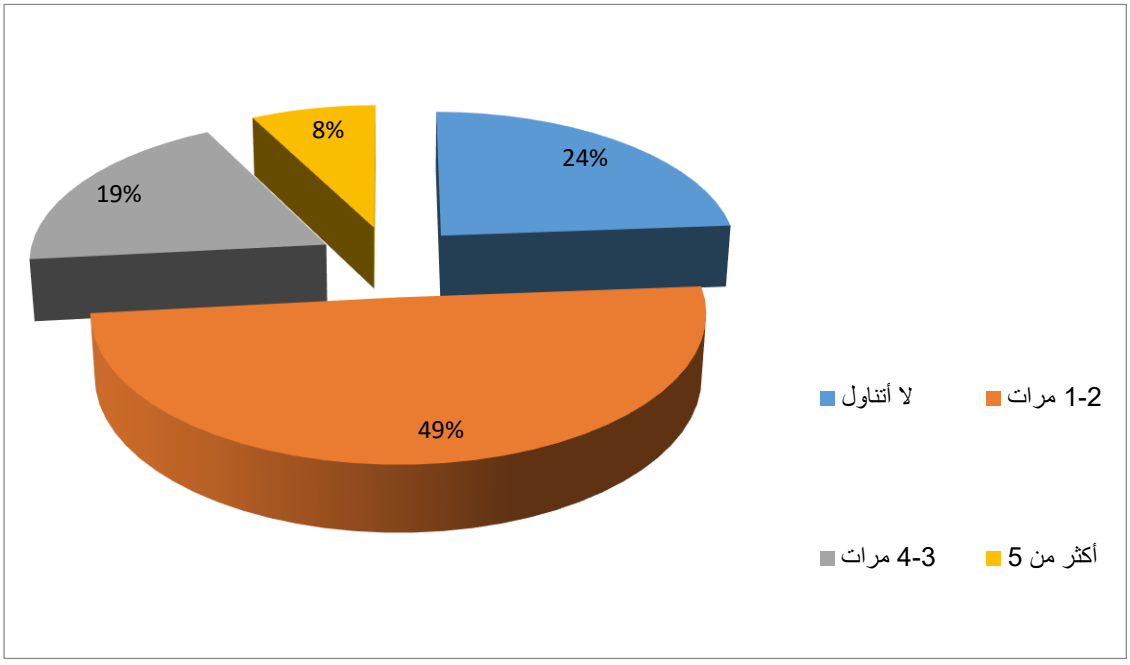
السؤال	الاحتمال	التكرار	النسبة المئوية
ما سبب مشاركتك في الألعاب الجماعية؟	المتعة	55	52.3%
ما سبب مشاركتك في الألعاب الجماعية؟	نصيحة المعلم	28	26.7%
ما سبب مشاركتك في الألعاب الجماعية؟	تشجيع الأصدقاء	21	20%
ما سبب مشاركتك في الألعاب الجماعية؟	لا أعرف	1	1%



الملحق رقم 04: الشعور بعد اللعب والعادات الغذائية للتلاميذ

السؤال	الاحتمال	التكرار	النسبة المئوية
الشعور بعد اللعب			
هل تشعر بتحسن بعد اللعب؟	نعم	67	63.8%
هل تشعر بتحسن بعد اللعب؟	لا	18	17.1%
هل تشعر بتحسن بعد اللعب؟	أحيانًا	20	19.1%
العادات الغذائية للتلاميذ			
كم مرة تتناول وجبات سريعة أسبوعيًا؟	لا أتناول	25	23.8%
كم مرة تتناول وجبات سريعة أسبوعيًا؟	مرات 2–1	52	49.5%
كم مرة تتناول وجبات سريعة أسبوعيًا؟	مرات 4–3	20	33.3%
كم مرة تتناول وجبات سريعة أسبوعيًا؟	أكثر من 5	8	7.6%
هل تتناول الفطور بانتظام؟	دائمًا	55	52.4%
هل تتناول الفطور بانتظام؟	أحيانًا	28	26.7%
هل تتناول الفطور بانتظام؟	نادرًا	21	20%
هل تتناول الفطور بانتظام؟	لا أتناول	1	1%
هل تتناول الخضراوات والفواكه بانتظام؟	نعم	40	38.1%
هل تتناول الخضراوات والفواكه بانتظام؟	أحيانًا	59	56.2%
هل تتناول الخضراوات والفواكه بانتظام؟	لا	6	5.7%
هل لاحظت تغيرًا في وزنك بعد الألعاب؟	نعم، انخفض	88	83.8%
هل لاحظت تغيرًا في وزنك بعد الألعاب؟	لا تغيير	6	5.7%


19%
17%
64%
نعم
لا
احيانا


8%
24%
19%
49%
لا أتناول
1-2 مرات
4-3 مرات
أكثر من 5