

رقم:.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية حركية



مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص النشاط البدني والرياضي المدرسي

العنوان

دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ
الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية
والرياضية في المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية لثانوية زاغز جلول اورلال

تحت إشراف:
- د. جعفر بوعروري

من إعداد:
- دحمان عبد الرؤوف
- وذان منير

السنة الجامعية : 2020 / 2019

* الإهداء *

مصداقا لقوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم " : و قضى ربك أن لا تعبد إلا إياه و بالوالدين

إحسانا" ... أولا أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى أعز ما أملك في هذا الكون ، هؤلاء الذين

عانوا من أجلي... ساهرا وصابرا لتكبري وتعليمي... هؤلاء الذين كرمهم الله سبحانه تعالى

،ألا وهما أبي وأمي الأعزاء... إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.

قاوموا كل الصعاب ومتاعب الحياة من أجلي وأحسنوا تربيتي وأرفقوا دعواتهم وتشجيعا تهم

ليلا ونهارا، إلى أبي وأمي ولو أهديت لهم كنوز الدنيا ما أوفيت لهم حقهمحفظهم الله ...

وإلى إخوتي و كل من ساعدني من قريب أو من بعيد وإلى كل أصدقاء الدراسة الأوفياء حديبي

عامر و بربوش طارق وخاصة أهدي هذا العمل للمشرف الدكتور بوعروري جعفر والأستاذ بن

لحسن محمد الأمين لتوجيهاته القيمة التي أنار لنا بها طريق العلم والمعرفة

دحمان عبد الرؤوف



الشكر والتقدير

أحمد الله الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع، ثم أشكره على نعمته التي أنعم بها علينا، واقتداء بقول الرسول من لم يشكر الناس لم يشكر الله .

أتقدم بالشكر إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل وأخص بالذكر الدكتور الفاضل بوعروري جعفر كما لا يفوتني أن أتقدم بجزيل الشكر إلى كل الأستاذة الأفاضل الذين أعطونا كل ما لديهم وشجعونا في المشي قدما نحو طريق العلم و إلى كل الذين لم يبخلوا بمساعدتهم لي طول فترة الدراسة وأخص بالذكر الأستاذ بن لحسن محمد الأمين ، إلى كل هؤلاء، أوجه لهم أخلص معاني الشكر والتقدير والاحترام.

العناوين	الفهرس	الصفحة
مقدمة البحث.....	أ	05
إشكالية البحث		05
فرضيات البحث.....		06
أهداف البحث.....		06
أهمية البحث.....		06
أسباب اختيار الموضوع		07
تحديد المفاهيم و المصطلحات		10
الدراسات السابقة والمشاهدة		14
تعقيب على الدراسات السابقة والمشاهدة		

الباب الأول: الدراسة النظرية.

الفصل الأول: الوعي الصحي .

تعريف التربية الصحية.....		16
أهمية برامج التربية الصحية.....		17
أهداف التربية الصحية.....		17
ميادين التربية الصحية.....		18
علاقة التربية الصحية بالتربية الرياضية.....		19
تعريف الوعي.....		20
درجة الوعي.....		20
أنواع الوعي.....		21
مفهوم الوعي الصحي.....		22
مجالات الوعي الصحي		22
بعض الآراء النظرية في تفسير الوعي الصحي		24

25.....	أهداف نشر الوعي الصحي
26.....	مكونات الوعي الصحي
26.....	أهمية الوعي الصحي

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية.

29.....	التربية العامة.
30.....	الأهداف العامة للتربية.
30.....	أهمية التربية بالنسبة للفرد وللمجتمع.
31.....	التربية الرياضية والبدنية.
31.....	مفهوم ت.ب.ر.
32.....	لمحة وجيزة عن تاريخ التربية البدنية والرياضي:.
33.....	أهداف ت.ب.ر.
34.....	خصائص ت.ب.ر.
35.....	الأسس العلمية ت.ب.ر.
36.....	أهداف ت.ب.ر. في الثانوي.
36.....	علاقة ت.ب.ر. بالتربية العامة.
39.....	مكانة ت.ب.ر. في التشريع الجزائري.
41.....	درس ت.ب.ر.
41.....	مفهوم درس ت.ب.ر.
42.....	مكونات درس ت.ب.ر.

الفصل الثالث: المراهقة .

45.....	تعريف المراهقة.
45.....	التعريف بمرحلة المراهقة.
46.....	التطور في مرحلة المراهقة.

47.....	الاضطرابات المصاحبة للمراهقة.
48.....	العوامل المؤثرة في المراهقة.
48.....	أنواع المراهقة.
48.....	سمات المراهقة.
49.....	مشاكل المراهقة.
50.....	الحاجات الأساسية للمراهقين.
52.....	أهم المشكلات التي قد يعاني منها المراهقون.
53.....	مراحل المراهقة.
54.....	مرحلة المراهقة المتوسطة من 16-18.
55.....	خصائص تلاميذ مرحلة (من 16-18 سنة).
57.....	أهمية حصة التربية البدنية للمراهقين.
58.....	آثار التربية البدنية والرياضية على المراهق.

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول : منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

61.....	الدراسة الاستطلاعية.
61.....	منهج البحث.
61.....	عينة البحث.
61.....	مجالات البحث.
62.....	متغيرات البحث.
62.....	أدوات البحث.
62.....	طريقة الاستبيان.
63.....	الأدوات الإحصائية.

الفصل الثاني: تصور لنتائج الدراسة .

- 66..... تصور نتائج الفرضية الأولى.
- 67..... تصور نتائج الفرضية الثانية.
- 68..... تصور نتائج الفرضية الثالثة.

الخلاصة:

- 69..... الخلاصة العامة
- 71..... الخاتمة.
- 72..... الاقتراحات والتوصيات.

المصادر و المراجع.

الملاحق.

الفصل التمهيدي:

مدخل إلى البحث

مقدمة:

الصحة نعمة كبرى يمن الله بها على عباده، ومن واجب المرء أن يحافظ على هذه النعمة، وأن يقوم بكل ما يقيها ويعززها، والصحة كما عرفتها منظمة الصحة العالمية هي حالة التكامل الجسماني والعقلي والاجتماعي للفرد وليس الخلو من الأمراض أو العجز، فحفظ الصحة والحماية عن المؤذي و است فراغ المواد الفاسدة هي ثلاثة قواعد لطب الأبدان لبن القيم الجوزية في كتابه الطب النبوي ، أما في الطب الحديث، فهناك مقولة فقهاء الصحة، والنابعة من منبر منظمة الصحة العالمية أن الطب طبان " الطب الأول هو رد الصحة على المرضى بالتداوي والتأهيل والطب الآخر هو حفظ الصحة على الأصحاء ". وتعقب أخصائية التغذية شريفة أبو الفتوح على هذه المقولة بأن زخم الطب الأول يغفل عنا ويكاد يعمي بصرنا عن قصد أو غيره محاسن ومزايا وامتيازات الطب الثاني (شريفة أبو الفتوح، 2003، صفحة5) فعلاج الأمراض يأتي في المرتبة الثانية بعد اتخاذ سبل الحفاظ على الصحة.

وتمكن أهمية الوعي الصحي المعتمد على أسس علمية هو أنه يؤدي إلى نتائج إيجابية يمكن بواسطتها التأثير في مستوى الفرد، وتغيير اتجاهاته، وعاداته، وسلوكه، وتنشئة جيل واع يتمتع بالصحة من جميع جوانبها ويعد الوعي الصحي من الخدمات الوقائية التي يمكن بواسطتها إعطاء المعلومات الكافية واللازمة لتجنب الأمراض ومكافحتها ومن العوامل المؤثرة على الصحة العامة للأفراد انتشار السلوكيات الغذائية السيئة وهذا بتناول أغذية غير متوازنة من حيث محتواها الطبيعي وتركيبها الكيماوي حيث لكل فرد في فترة من العمر احتياجات غذائية خاصة بالإضافة إلى انتشار الأغذية الجاهزة والسريعة التحضير ذات المحتوى العالي من الدهون.

وتربية الصحية كما يري(سلامة: 1997) هي جزء هام من التربية العامة تعمل على تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والإرشادات الصحية المتعلقة بصحتهم، بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم الصحية ، والعمل على تعديل، وتطوير سلوكهم الصحي لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية(فراس كسوب :2014، صفحة392) إذن هما برنامجان متحالفتان ، لأنهما يعبران عن شيء واحد وهو ضرورة الاهتمام بتربية الأفراد، كما أن التربية البدنية والرياضية والتربية الصحية يسيران جنبا إلى جنب في تأثيرهما على حياة التلميذ حتى أصبحا مجالان متصلان اتصالا وثيقا، كما أن القائمين على التربية الرياضية يمكن أن يلعبوا دورا هاما داخل المؤسسة التربوية التي تعتبر أهم المؤسسات الاجتماعية ذات التأثير الكبير في المجتمع، حيث تقع على عاتقها المسؤولية نحو فئة كبيرة وهامة من أفراد المجتمع ، فالمدرسة هي الإدارة التي تتعاون مع الأسرة في تربية الأبناء لأن الأسرة لا تستطيع أحيانا القيام بعملية التربية بمفردها، فالتلميذ يسعى إلى إشباع حاجاته المختلفة وتحقيق رغباته، وهذا لا يتم دون قيد أو شرط

وإنما توضع له لقواعد وأسس يتم في نطاقها إشباع هاته الحاجات وتحقيق الرغبات لأنه يمر بمرحلة المراهقة التي ينتقل التلميذ فيها من المرحلة المتوسطة إلى المرحلة الثانوية (المراهقة الوسطى)، بحيث يري مصطفى زيدان انه يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي العقلي ، الاجتماعي ، الانفعالي و الفيزيولوجي والنفسي ، التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية ، علاقاته ، اتجاهاته ، قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الأسرة والمربين. (محمد مصطفى زيدان :1975، صفحة1)

و على هذا الأساس تطرق الباحث إلى هذه الدراسة الموسومة بعنوان
"دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية فالمرحلة الثانوية."

وقد تناول الباحث هذه الدراسة، من خلال تقسيمها الى فصل تمهيدي، وبابين: الباب أول
احتوى الدراسة النظرية، والثاني احتوى الدراسة التطبيقية . كالآتي:

-**الفصل التمهيدي**: تطرقنا فيه إلى الإطار العام الدراسة: المشكلة، الفرضيات، أهداف البحث وأهميته، المفاهيم والمصطلحات. الدراسات السابقة، حيث عرضنا عدد من الدراسات محلية و عربية، ثم تناولنا مناقشة هذه الدراسات السابقة من حيث مجتمعات وعينة الدراسات ، أهداف الدراسات ، وسائل جمع البيانات، ثم من حيث النتائج المتوصل إليها.
***الدراسة النظرية**، حيث قمنا بتقسيمه إلى ثلاث فصول:

-**الفصل الأول**: تطرقنا فيه إلى الوعي الصحي، تعريفاته، مكوناته، مراحلها، أهميته، أنواعه.

-**الفصل الثاني**: سلطنا فيه الضوء على حصة التربية البدنية والرياضية ابعادها ، أهميتها ، اهدافها .

-**الفصل الثالث** : فقد تضمن فترة المراهقة و خصائصها و علاقة المراهق بالأستاذ و دور حصة التربية البدنية في الحد من التقلبات.....

***الدراسة الميدانية**:

-**الفصل الأول**: تطرقنا فيه إلى منهجية البحث والإجراءات الميدانية حيث تمت معالجة هذا

البحث وفق المنهج الوصفي المقارن على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية من تلاميذ المرحلة

الثانوية بتانوية زاغز جلول اورلال للسنة الدراسية 2020/2019 والبالغ عددهم (370)

تلميذ، وقد استخدم الباحث استبيان الوعي الصحي الذي قام ببنائه والمكون من ثلاث مجالات

هي مجال التغذية ، مجال الصحة الشخصية ، مجال الصحة البيئية، بمجموع عبارات (33)
وكان سلم الاجابة ثلاثي (اوفق،محايد،غير موافق.)
-**الفصل الثاني**: تطرقنا فيه إلى عرض تصورات لنتائج الدراسة حسب كل فرضية مع ربطها بما سبق
التطرق إليه في الخلفية النظرية لهذه الدراسة .

الإشكالية :

الإنسان وبطبعه يجب أن يكون حساسا تجاه المحافظة على صحته ومجمعه فتربية الإنسان تستدعي بذل أقصى جهد وتقديم أفضل عناية تنطلق من فهم حقيقي لحاجاته و ميولاته لمساعدته على تحقيق نمو شامل ومتكامل , كما تقتضي إحاطة واعية بظروف بيئته والعوامل التي تؤثر في تنشئته . التربية منظومة من السلوكيات والتصرفات الساعية لتنظيم العلاقة بين الأفراد والمجموعات بما يخدم مصالح المجتمع، تتفق أو تتعارض مع أعراف المجتمع تبعاً للفترة الزمنية وتتابع الأجيال. كل جيل يضيف من خلال خبرته مبادئ جديدة في التربية إلى الجيل الأخر لمساعدته على تحطى عقبات الحاضر. ويسعى الجيل اللاحق إلى إسقاط بعض تلك المبادئ لتعارضها مع موجبات الحياة وإضافة مبادئ جديدة تفيد في تذليل المصاعب وتسعى لنسج أواصر جديدة تسهم في تبادل المصالح المشتركة بين أفرادها. ويمكن اعتبارها مساعي متواصلة ومتراكمة وجهود لا حصر لها، لإعداد جيل جديد قادر على مواجهة معضلات الحياة القادمة.

فيرى ابن سينا (370هـ - 439هـ) إن التربية هي إعداد للحياة كما كان يرى أهمية مراعاة ميول الطفل في التعليم وضرورة توجيهه إلى الصناعة او مهنة التي تتفق مع قابليته , ويرى ان التربية الخلقية هي أسمى غايات التربية وقد تنبه الى الظروف الفردية وضرورة مراعاتها من قبل المعلمين بحسب سن المتعلم ومستواه العقلي والعلمي وطاقته ومقدرته (الشيبياني، 1982، صفحة 32).

حيث تهدف التربية البدنية و الرياضية من خلال أنشطتها البدنية المتعددة إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا، و تزوده بخبرات واسعة فهي تعتبر عامل حاسم في تكوين الفرد لكي يساعد نفسه و يخدم مجتمعه بكفاءة و اقتدار، لهذا اهتمت أوجه النشاط البدني الرياضي التعليمي " التربية البدنية و الرياضية " بإعداده صحيا و بدنيا و نفسيا و اجتماعيا ، و هذا من خلال تطوير و رفع مستوى اللياقة البدنية و تحسين القدرات الفكرية و النفسية و الوجدانية و تحصيل المعارف إضافة إلى كونها تعمل على خفض التوترات الناجمة عن ضغوطات الحيات ، و قد أضحت الاهتمام بالجوانب النفسية الوجدانية و الاتجاهات الخيار الأمثل و المناسب لفهم حقيقة هذا الكائن الإنساني و تحديد اتجاهاته و ميولاته، ومن خلال عملنا للتربص الميداني و احتكاكنا بالتلاميذ و المواد الدراسية التي تخدمهم من جميع النواحي العقلية و النفسية و الاجتماعية و الجسمية ، لاحظنا نقصا في الوعي لدى التلاميذ عن مدى أهمية التربية البدنية و أهدافها السامية ، و هذا بدوره يؤدي حتما إلى هبوط مستوى اللياقة البدنية و المستوى المهاري والصحي لدى تلاميذ مرحلة الثانوية و عدم اقبالهم على ممارسة الأنشطة الرياضية و التي اهتم بها الباحثون على اختلاف مدارسهم ، وتعد نهج تربوي لتكوين الوعي الصحي والإدراك بالمسائل الصحية بغية إحداث تأثير إيجابي في حياة الفرد بما يحقق التوازن الصحي وتكييف نمط الحياة مع الممارسة الصحية تكييفاً طوعياً ومن

هذا التعريف فإن التربية الصحية ليست إكساب الفرد المعارف فحسب بل تشمل تطوير المهارات وتغيير السلوك أيضاً واتخاذ القرار لتحسين الصحة.

ومن خلال اطلاعنا على الدراسات ذات علاقة بالوعي الصحي وما تناولت عند الوعي الصحي لدا الفرق وفتة المعاقين ارتأينا بدراسة فئة هامة في المجتمع وهم تلاميذ المرحلة الثانوية للتعرف على مستوى الوعي الصحي من خلال طرح التساؤل التالي : هل توجد فروق في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية ؟

تساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في مجال الصحة الشخصية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في مجال التغذية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في مجال الصحة البيئية ؟

2/الفرضيات :

1-1/الفرضية العامة :

توجد فروق في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية

2-2/الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في مجال الصحة الشخصية
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في مجال التغذية
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في مجال الصحة البيئية

3/أهداف البحث :

- معرفة الفرق في المستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية
- إبراز أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في رفع مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- معرفة الفرق في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في مجال الصحة الشخصية.
- معرفة الفرق في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في مجال الصحة البيئية .

4/أهمية البحث :

4-1/ ذاتية :

- رغبتنا في توضيح علاقة التربية البدنية والرياضية بمستوى الوعي الصحي .
- الوقوف المباشر على الظاهرة ومعرفة سلوكيات الصحة للتلاميذ .

4-2/ موضوعية :

- تقديم تفسيرات منطقية وملموسة للظاهرة
- تقديم توجهات للباحثين والمهتمين بالظاهرة المدروسة
- وتبقى أهمية البحث الأولى هي تدعيم البحث العلمي في الجزائر خاصة في ميادين التربية البدنية والرياضية.

5/ أسباب اختيار الموضوع :

- قابلية دراسة الموضوع معرفيا و منهجيا
- من دوافع اختيارنا لموضوع البحث هو التعرف على الفروق في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة الثانوية
- فقد لاحظنا من خلال عملنا مع التلاميذ في المرحلة الثانوية نقص في الإرشاد و التوجيه الجيد لدى التلاميذ نحو معرفة الأهداف الحقيقية للتربية البدنية كما لاحظنا غيابهم وان صح القول تغيبهم و عدم استشارتهم حول الأنشطة التي تقدم لهم و هذا ما خلق نوع من الفتور لدى التلاميذ رغم تعلقهم الكبير بمادة التربية البدنية و الرياضية
- كون الظاهرة ملفتة للانتباه في زمن انتشار الامراض

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات :

6-1 مفهوم الصحة :

أ- لغة:

- جاء في المعجم الوجيز مجمع اللغة العربية (ص 360) حول مفهوم الصحة ما يلي " :الصحة في اللغة العربية:

البريء من كل عيب أو ريب فهو صحيح، أي سليم من العيوب والأمراض. (يوسف، 1997، صفحة 16)

-والصحة هي مفهوم نسبي من القيم الاجتماعية للإنسان، حاول الكثير من العلماء إعطاءها مفهوما محددًا حسب وجهة نظرهم.

ب - اصطلاحا:

فقد عرف محمد عابد الجابري الصحة بأنها: " حالة في العضو، بما يفعل الفعل الذي له بالطبع، أو ينفعل الانفعال الذي له بالطبع، وهذا الحد هو من الحدود الظاهرة بأنفسنا ". (الجابري، 1999، صفحة 161)

-وعرفت منظمة الصحة العالمية بأنها حالة من السعادة واكتمال المعافاة والسلامة البدنية والعقلية والاجتماعية وليست فقط مجرد خلو الجسم من الأمراض والعلل والعاهات والعجز . (الرازحي، 2002، صفحة 98)

ج -التعريف الإجرائي للصحة:

هي الحالة التي يكون عليها الفرد سواء كان مريضاً أو معافى من جميع الجوانب البدنية و النفسية و الاجتماعية و العقلية..... الخ

6-2 مفهوم الوعي:

أ. لغة:

ويقصد به كذلك - أي الوعي -العقل الظاهر أو الشعور الظاهر يقال: "ما لي عنه وعي أي بد". (المنجد، 2002، صفحة 908)

ب. اصطلاحا:

-الوعي كمفهوم هو عبارة عن اتجاه عقلي انعكاسي، يمكن الفرد من إدراك ذاته ، وإدراك البيئة المحيطة به، والجماعة التي ينتمي إليها كعضو، بدرجات متفاوتة من الوضوح أو التعقيد، يتضمن وعي الفرد لوظائفه العقلية والجسمية، ووعيه بالأشياء وبالعالم الخارجي.

ج -التعريف الإجرائي للوعي:

هو إدراك الإنسان للأفكار ووجهات النظر و المفاهيم عن الحياة و الطبيعة من حوله.

6-3 مفهوم الوعي الصحي:

هو إدراك للمعارف والحقائق الصحية والأهداف الصحية للسلوك الصحي أي " أنه عملية إدراك الفرد لذاته وإدراك الظروف [الصحية] المحيطة، وتكوين اتجاه عقلي نحو [الصحة] العامة للمجتمع . (محمد الجوهري وآخرون، 1990 ،صفحة290)

-و هو السلوك الإيجابي الذي يؤثر إيجابيا على الصحة ، و القدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية التي تحافظ على صحته وحيويته و ذلك في حدود إمكانياته .(عماد عبد الحق و زملاؤه، 2012 ، صفحة 41)

التعريف الإجرائي للوعي الصحي:

ونقصد بالوعي الصحي إجرائيا الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ على الاستيعاب الواعي الصحي المستخدم في الدراسة الحالية.

6-4 مفهوم التربية البدنية والرياضية:

وتتعد المفاهيم وأغراض ومهام التربية البدنية تبعا لطبيعة أهداف فلسفة المجتمع ، وتحدد سياستها وبرامجها لتحقيق هذه الأهداف بما يتماشى مع هذه الفلسفة ، والتربية البدنية "هي عملية توجيه للنمو البدني للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدابير والخبرات لتحقيق متطلبات المجتمع أو حاجيات الإنسان تربويا . (امين، 1998 ، صفحة 54)

أ- التعريف الاصطلاحي:

ويمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة ومختلفة ، فالبعض يراها مرادفا لمفاهيم مثل: التمرينات ، العب والألعاب وقت الفراغ ، الترويح والرياضة ، المسابقات الرياضية ، الرقص ، لكن هذه المفاهيم جميعها في الواقع تعبر عن أطر وأشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم (التربية البدنية الرياضية. (امين، 1998 ، صفحة 99)

ب - التعريف الإجرائي:

دفع إلى تحسين أداء التلاميذ عن طريق وسيط وهو الأنشطة البدنية المختارة لتحضيرهم هي العملية التربوية التي نفسيا وجسميا.... الخ

6-5 مفهوم أستاذ التربية البدنية والرياضية:

أستاذ التربية البدنية والرياضية هو ذلك الشخص الهادئ المترن و يعرف على أنه " المحافظ يميل إلى التخطيط ويأخذ شؤون الحياة بالجدية المناسبة ، يجب أسلوب الحياة الذي حسن تنظيمه ، ولا ينفعل

بسهولة ، ويساعد التلاميذ على تحقيق تحصيل علمي جيد ، دائم الحركة والنشاط ، كما يساعد الآخرين على بناء شخصيتهم السليمة السوية. (خطاوية، 1997، الصفحات 173-174)

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية أو المرابي الرياضي صاحب الدور الرئيسي في عمليات التعليم والتعلم ، حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في الدرس وخارجه بحيث يستطيع من خلالها تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها . وتطبيقها على أرض الواقع.

ويرى " وليام كلارك : أن المدرس يعد مصمما لبيئته التعليم ، فهو الذي يبتدع الأنظمة التعليمية و يحدد أهداف الدرس ويقوم بتعداد المواقف التعليمية والتربوية ويقرر الاستراتيجية التي يسير عليها المتعلم ليتم التفاعل بينه وبين معطيات هذه المواقف التعليمية لكي يتم التعلم وكذلك يحدد مستويات الأداء المراد إنجازها من قبل المتعلم وأساليب تقويم الأداء هذا. (محمد الحماحمي و امين انور الخولي، 1990، الصفحات 196-197)

التعريف الإجرائي أستاذ التربية البدنية والرياضية:

هو الشخص القائم على تدريس برامج التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي بجميع مستويات (الأولى، الثانية ، الثالثة)، و لقد استعمل الباحث في هذه الدراسة عدة مصطلحات مرادفة لمصطلح الأستاذ كالمربي والمعلم و المدرس و ذلك تبعا لمراجع الدراسة.

6-6 درس التربية البدنية و الرياضية:

أ - التعريف الاصطلاحي:

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية و أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية والكيمياء و اللغة و يعتبر درس التربية البدنية والرياضية جزءا حيويا في البرنامج الدراسي و تختلف عن المواد التعليمية الأخرى بكونه يحقق الصحة العقلية و البدنية في نفس الوقت أي البحث عن عبارة "العقل السليم في الجسم السليم . (محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 91)

ب - التعريف الإجرائي:

وعلى هذا نرى أن حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسة التربوية هي مجال يتفاعل فيه كل من التلاميذ مع بعضهم البعض، وبين التلاميذ وأساتذتهم من خلال الأنشطة التي يقترحها المنهاج الدراسي .

6-7 مفهوم المراهقة:

أ - التعريف اللغوي:

المراهقة معناها النمو، نقول: (راهق الفتى وراهقت الفتاة)، بمعنى انهما نميا نموا متواصلا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم . (زهرا، 2005، صفحة 323)

وجاء على لسان العرب لابن منظور ، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام فهو مراهق إذا قارب الاحتلام ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، وجارية مراهقة ، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر . (محمد بن مكرم بن منظور الافريقي المصري جمال الدين أبو الفضل، 1997، صفحة 430)

ب - التعريف الاصطلاحي:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد . (الجسماني، 1994، صفحة 329)

ج - التعريف الإجرائي للمراهقة:

هي انتقال الفرد من مرحلة الطفولة الى مرحلة النضج و يحدث بها عدة تغيرات في شتى الجوانب الجسمية و العقلية والنفسية و الفيزيولوجية.... الخ

6-8 . التعريف الإجرائي للممارسين و غير الممارسين:

أ - التعريف الاجرائي للممارسين:

نقصد بالممارسين هم كل التلاميذ اللذين يمارسون كل الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية التي داخل المؤسسات التعليمية والتي تتمثل في مادة التربية البدنية والرياضية المبرمجة التي تهدف إلى إعداد المراهقين من كل النواحي من مهارات وعادات ومعارف ومعلومات وسلوك اجتماعي لتساهم في تكيف الفرد بما يلاءم حاجاته وحاجات المجتمع الذي يعيش فيه .

ب - التعريف الاجرائي لغير الممارسين:

ونقصد به التلاميذ المعفيين من حصة التربية البدنية و الرياضية، ويجب أن تكون قواعد الإعفاء من النشاط الرياضي في المدرسة نابعة من قوانين الدولة ولو أنه من المفضل الإصرار كلما أمكن ذلك من الفحص الطبي، فإذا تعذر هذا الفحص لأي سبب كان، فلا يسمح للتلميذ المريض بالممارسة لما قد يتعرض للأذى .

7 / الدراسات السابقة والمشاهدة :

تعتبر خطوة مراجعة الدراسات السابقة من أهم المراحل المعينة في حل مشكلة البحث لما لها من إسهامات في التوجيه أو التخطيط أو ضبط المتغيرات كما أن الباحث يمكن أن يوظفها في الحكم و المقارنة ، أو الإثبات و النفي .

الدراسة الاولى :

عنوان الدراسة (دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية)

جراد محمد الامين ، جامعة بسكرة ، معهد علوم والتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، السنة الجامعية 2016/2015

وكان يهدف البحث الى : معرفة الفروق في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة الثانوية اشكالية الدراسة :

-هل توجد فروق في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية

الفرضيات الفرعية:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في مجال الصحة الشخصية.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في مجال النشاط الرياضي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في مجال التغذية.

وتبع الباحث المنهج الوصفي المقارن وذلك لتلائمه مع أغراض الدراسة، يتمثل مجتمع الدراسة تلاميذ المرحلة الثانوية في بلدية بسكرة، قم بتحديد 90 تلميذ وتلميذة على مستوى اربع ثانويات ولقد قام بتحديد 45 تلميذ غير ممارس و 45 تلميذ ممارس لكي يتمكن من مقارنة مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ . لقد تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العشوائية الطبقية .

النتائج المتوصل إليها:

نستنتج أيضا أن التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية يتصفون بمستوى وعي صحي لا بأس به مقارنة بأقرانهم اللذين لا يمارسون حصة التربية البدنية و الرياضية .

الدراسة الثانية :

عنوان الدراسة (مستوى الوعي الصحي وكيفية الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة) لنيل شهادة
ماستر أكاديمي

رياب حلاب ، جامعة المسيلة ، كلية العلوم انسانية ، السنة الجامعية 2018/2017

وكان يهدف البحث الى : التعرف على مستوى الوعي الصحي وكيفية الحصول على معلومات صحية لدى طلبة جامعة محمد بوضياف

اشكالية الدراسة :

- ما مستوى الوعي الصحي وما مصادره لدى طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة؟

الفرضيات الفرعية:

- مستوى الوعي الصحي بأبعاده لدى طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة عال .
 - توجد فروق في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس .
 - مصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
- وتبع الباحث المنهج الوصفي وذلك لتلائمه مع أغراض الدراسة، يتمثل مجتمع الدراسة في طلبة كمية العموم الإنسانية والاجتماعية في جامعة المسيلة، للمستوى ليسانس قمنا بتحديد 96 طالب وطالبة ولقد قمنا بتحديد طلبة كل من قسم العلوم الإسلامية المقدر عددهم 30 وطلبة قسم علم النفس 36 وطلبة قسم الإعلام والاتصال 30 لكي نتمكن من معرفة مستوى الوعي الصحي لطلبة الجامعة. لقد تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العشوائية الطبقية إذ أراد الباحث أن يختار عددا من الأفراد لكل فئة من فئات العينة بشكل يتناسب مع حجمها..

النتائج المتوصل إليها:

- مستوى الوعي الصحي لطلبة جامعة المسيلة منخفض.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي في مجال مصادر الحصول على معلومات صحية

الدراسة الثالثة :

عنوان الدراسة " :الوعي الصحي ومصادره لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم ، لنيل شهادة الماجستير

-سوزان دريد أحمد زنكنة ، جامعة بغداد، كلية التربية ابن الهيثم ،السنة الجامعية 2008/2009 :

وكان يهدف البحث الى:

- التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم والتعرف على الفرق في مستوى الوعي الصحي بين طلبة قسمي الكيمياء وعلوم الحياة.

إشكالية الدراسة:

- ما مستوى الوعي الصحي وما مصادره لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم؟

الفرضيات الفرعية:

-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0,05 بين متوسط درجات مستوى الوعي الصحي لدى طلبة قسم الكيمياء وطلبة قسم علوم الحياة.

-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0,05 بين متوسط درجات مصادر الثقافة الصحية لدى طلبة قسم الكيمياء وطلبة قسم علوم الحياة.

و اتبعت الباحثة المنهج الوصفي المسحي ، وذلك لتلائمه مع اغراض الدراسة، وقد تمثل مجتمع البحث بطلبة الصف الرابع من قسمي الكيمياء وعلوم الحياة/ كلية التربية- ابن الهيثم/ الدراسة الصباحية والبالغ عددهم 119 طالبا وطالبة في قسم الكيمياء و 199 طالبا وطالبة في قسم علوم الحياة بواقع شعبتين لقسم الكيمياء وثلاث شعب لقسم علوم الحياة، وتضمنت عينة البحث وهي عينة عشوائية (50) طالبا وطالبة من قسم الكيمياء اي بنسبة % 33 من مجتمع الطلبة و (50) طالبا وطالبة من قسم علوم الحياة اي بنسبة % 29 من مجتمع الطلبة.

النتائج المتوصل إليها:

1أظهرت النتائج امتلاك عينة البحث لدرجة جيدة من الوعي الصحي.
2-مستوى الوعي الصحي لطلبة قسم الكيمياء كان أعلى من مستوى الوعي الصحي لدى طلبة قسم علوم الحياة على الرغم من دراسة طلبة علوم الحياة لمادة الصحة العامة.

الدراسة الرابعة :

عنوان الدراسة (مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالحفاظ على الوزن الطبيعي لدى طلبة الجامعة) لنيل شهادة الدكتوراه (

رشيد عبد القوي ، مستغانم ، معهد التربية البدنية والرياضية ، السنة الجامعية 2018/2019
وكان يهدف البحث الى : التعرف على مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالمحافظة على وزن الجسم الطبيعي اشكالية الدراسة :

-ما مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالحفاظ على الوزن الطبيعي لدى طلبة الجامعة؟

الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة السنة الثانية والثالثة ليسانس جامعة الجبلاي بونعامة.

- توجد فروق في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعا لمتغير الجنس.

- توجد فروق في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

- توجد فروق في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعا لمتغير الكلية والمعهد.

- توجد فروق في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعاً لمتغير تصنيف مؤشر كتلة الجسم. وتبع الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي العلائقي وذلك لتلائمه مع أغراض الدراسة، يتمثل مجتمع الدراسة في طلبة جامعة الجليلي بونعامه خميس مليانة، المسجلين في السنة اولى والثانية ليسانس والبالغ عددهم بتحديد 4812 طالب لكي تتمكن من معرفة مستوى الوعي الصحي لطلبة الجامعة. لقد تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العشوائية حيث بلغ عددهم 475 طالب

النتائج المتوصل إليها:

- أن مستوى الوعي الصحي العام لطلبة السنة الثانية والثالثة ليسانس في جامعة الجليلي بونعامه مرتفع نسبياً. وبالأخص محور الصحة النفسية مقارنة بالمحاور الأخرى.
- مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة الذكور أفضل مقارنة بمستوى الوعي الصحي لدي الطالبات.
- لا توجد أفضلية بين طلبة السنة الثانية والثالثة ليسانس حسب متغير المستوى الدراسي (الثانية ليسانس / الثالثة ليسانس)، وحسب متغير الكلية والمعهد في جامعة الجليلي بونعامه خميس مليانة.
- الطلبة الذين لديهم وزن طبيعي يتمتعون بمستوى وعي صحي أفضل من الطلبة ذوي الوزن النحيف، والوزن الزائد، والسمين.
- معظم طلبة السنة الثانية والثالثة ليسانس لديهم وزن طبيعي حسب تصنيف مؤشر كتلة الجسم بنسبة وصلت (76 %) . أما نسبة السمنة فقد بلغت (3 %) ونسبة الزيادة في الوزن (11%).

8- التعقيب على الدراسات:

- إتباع في الدراسات منهج وصفي لملائمة الدراسة .
- وجود بعض الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الوعي الصحي .
- اختيار الباحث من المجتمع في مراحل البحث عينات بالطريقة الطبقية والعشوائية .
- استخدام مقياس للدراسة وهي استبانة الوعي الصحي .
- استخدام الأساليب والمعالجة الإحصائية .
- عولجت البيانات باستخدام برنامج إحصائي SPSS.

الجزء الأول:

الجزء النظري

الفصل الأول:

الوعي الصحي

تمهيد:

يعد الوعي الصحي إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية وأيضاً إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، وفي لذا الإطار يغير الوعي الصحي الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والإقناع، ويعني الوعي الصحي أيضاً أن تتحول تلك الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بدون شعور أو تفكير بمعنى آخر الوعي الصحي هو الهدف الذي يجب أن نسعى للتوصل إليه لا أن تبقى المعلومات الصحية كثقافة فقط.

1. التربية الصحية:

تعد التربية الصحية جزءا من التربية العامة ومظهرها حضاريا يميز الشعوب ويشير إلى رقيها. وتهدف التربية الصحية إلى اكتساب المهارات والعادات الصحية السليمة من خلال تنمية الاتجاهات والسلوك الصحي الايجابي وتوفير الخدمات والرعاية الصحية لمختلف فئات المجتمع. (الاعرجي، 2017، صفحة 15)

وعلى ذلك تعد التربية الصحية من أهم مجالات الصحة العامة الحديثة وتعتبر جزءا أساسيا لأي برنامج للصحة العامة ، ولم تعد التربية الصحية عملية ارتجالية ، بل أصبحت عملية فنية لها أسسها ومبادئها التربوية. (سلامة، 1997، صفحة 41)

1.1 تعريف الصحة:

قام العديد من العلماء والتربويين بوضع عدد من التعاريف للصحة ومنها ما يلي:
وقد عرفها العالم نيومان" : حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم التي تنتج عن تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها" (الشاعر، 2001، صفحة 13)

1-2 تعريف التربية الصحية

قام الكثير من علماء التربية بتعريف التربية الصحية. فقد عرفها سلامة (1997) :عرفها بأنها جزء هام من التربية العامة ولا تقتصر رسالتها على أن يعيش الفرد في بيئة تلائم الحياة الحديثة، بل يتعدى ذلك إلى إكساب الأفراد تفهما وتقديرا أفضل للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع ، والاستفادة منها على أكمل وجه، وكذلك تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والإرشادات الصحية المتعلقة بصحتهم ، بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم الصحية، والعمل على تعديل، وتطوير سلوكهم الصحي، لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية. (سلامة، 1997، صفحة 42)

هي عبارة عن عملية ترجمة للحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع وذلك باستخدام الأساليب التربوية الحديثة. (كماش، 2015، صفحة 34)

التعريف الاجرائي : التربية الصحية هي عملية دورية في تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات الصحية لحماية أنفسهم من الأمراض والمخاطر التي من حولهم .

1-3 أهمية برامج التربية الصحية:

تهدف البرامج الصحية إلى التعرف على الحالة الصحية للتلاميذ ومعالجة ما يصيبهم من انحرافات بدنية ، نفسية وتهيئة الجو المناسب والبيئة السليمة لنموهم البدني و الذهني و العاطفي ومتابعة ذلك النمو، والعمل على توعيتهم صحيا وغرس العادات الصحية فيهم وتظهر أهمية البرامج الصحية في الآتي:

- يشكل التلاميذ مجموعة تقترب من (15 %) من مجموعة سكان المجتمع ولهذا كانت العناية بالصحة المدرسية يعتبر العناية بصحة المجتمع كله في أجياله المتتابعة .

يعتبر التلاميذ في السن المدرسي اليوم هم رجال الغد والعناية بهم وبصحتهم معناه إيجاد أجيال قوية سليمة تساهم بنصيبها كاملا في الإنتاج وفي نهضة المجتمع ورفاهيته

-تعتبر فترة السن المدرسي من أهم مراحل العمر من حيث النمو والتطور السريع الذي يطرأ على التلاميذ ، سواء كان ذلك من الناحية البدنية أو النفسية أو الاجتماعية مما يتطلب تهيئة الظروف المناسبة للتطور والنمو المتكامل .

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

- كلما كان التلميذ متمتعا بصحة جيدة كلما كان قادرا على التعلم واكتساب المعلومات و الخبرات التعليمية التي تهيئها له المدرسة عملا بمبدأ العقل السليم في الجسم السليم . التربية الصحية في المدرسة تساعد التلاميذ على اكتساب السلوك الصحي السليم وقد يساعد هذا على التأثير الطيب في أسرهم الحالية والمستقبلية عندما يكبرون ويصبحون آباء وأمهات. (هاشم، 2009، صفحة 14)

1-4 أهداف التربية الصحية:

العمل على تغيير مفاهيم الأفراد فيما يتعلق بالصحة والمرض ومحاولة أن تكون الصحة هدفا لكل منهم ، ويتوقف تحقيق ذلك على عدة عوامل من بينها النظم الاجتماعية القائمة ، وكذلك على المستوى التعليمي في هذا المجتمع ، كما تتوقف على الحالة الاقتصادية وعلى مدى الارتباط الأفراد بوطنهم وحبهم له ، ويتضح ذلك من خلال مساعدتهم للقائمين على برامج الصحة العامة في المجتمع ومحاولة التعاون معهم فيما يخططون له من برامج لصالح خدمة صحة المجتمع .

العمل على تغيير اتجاهات وسلوك وعادات الأفراد لتحسين مستوى صحة الفرد و الأسرة والمجتمع بشكل عام ، وخاصة فيما يتعلق بصحة الأم الحامل والمرضعة وصحة الطفل ، وصحة المنزل والعناية بالتغذية السليمة ، وطرق التصرف في حالات الإصابات البسيطة ، وفي حالة المرض وجميع الأعمال التي يشارك فيها كل أب وأم بطريقة ايجابية من اجل رفع المستوى الصحي في المجتمع . (سلامة، 1997، صفحة

(43)

1-5-1 . 5-1 ميادين التربية الصحية:

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

1-5-1-1 التربية الصحية الشخصية:

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

- يحرص على سلامة بدنه وبيئته من خلال السلوك الإيجابي.
- يتجنب كل ما يعرضه للمرض.

- يبادر في اكتشاف ما يصيبه من أعراض وأمراض ويسرع بعلاجها. (علي، 2003، صفحة 74)

1-5-1-2 التربية الصحية في المنزل:

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

1-5-1-3: التربية الصحية في المجتمع.

للمجتمع دورا هاما في تعزيز وحماية الصحة، إذ عليه أن يعمل على حماية البيئة ونشر مفاهيم السلوك الإيجابي ومحاربة العادات السلبية الضارة بالصحة في المجتمع، ويتيح العديد من الفرص للتربية الصحية للأفراد مثل النصائح والإرشادات التي يقدمها القائمون على الخدمات الصحية والبرامج التي تنظمها الهيئات المسؤولة عن توجيه الأفراد مثل وسائل الإعلام ومكاتب الصحة ودور رعاية الأمومة والطفولة .

1-5-1-4 التربية الصحية في المدرسة:

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

-تستقبل المدرسة تلاميذها في سن التنشئة مما يمكنها من غرس العادات الصحية لديهم.
-يقضي التلاميذ معظم وقتهم في المدرسة لذا تعد عاملا مؤثرا في اتجاهاتهم وسلوكها ، وقد اتفقت هيئة الصحة العالمية ومنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم و الثقافة باعتبار الأولى المنظمة المهتمة بالشؤون الصحية، والثانية المنظمة المختصة بشؤون التربية على أن التربية الصحية في المدارس تعتبر جزء هام من التربية العامة، وتعتبر وسيلة حيوية تقدمها المدرسة للعديد منا لمشكلات الصحية، كالإصابة بالأمراض المعدية والمزمنة، وسوء التغذية، وأمراض الفم والأسنان (سلامة، 1997، صفحة 157)

1-6 علاقة التربية الصحية بالتربية الرياضية:

ظلت علاقة التربية الصحية بالتربية الرياضية غير واضحة المعالم لفترة طويلة، ثم أخذت تلك العلاقة تتضح شيئا فشيئا لدى بعض رجال التربية إلا أنها في نفس الوقت غير واضحة لدى البعض الآخر . ويرى بهاء الدين ابراهيم سلامة (2001) أن الكثير يعتقد أن ميدان التربية الرياضية يؤهل الفرد للعمل في مجال التربية الصحية، ويعتقد آخرون أن التربية الرياضية والتربية الصحية برنامجان متحالفان ، لأنهما يعبران عن شيء واحد وهو ضرورة الاهتمام بتربية الأفراد، ويمكن القول أنه في حالة الإعداد الصحيح لمدرسي التربية البدنية الرياضية في الكليات المختلفة ، وضمان أن يعمل في مدرسة تتوافر فيها جميع الإمكانيات والمنشآت الرياضية ، وفي حالة اقتناع مدير المدرسة بأهمية رسالة التربية الرياضية في إعداد النشء ، في هذه الحالة يستطيع مدرس التربية الرياضية القيام بدور هام جدا في نشر الوعي الصحي وتعليم السلوك الصحي السليم من خلال درس التربية الرياضية والأنشطة المختلفة التي تتم في المدرسة، وخاصة إذا كان هذا المدرس يتمتع بصحة جيدة ولديه من المهارات الحركية ما يمكنه من القيام برسالته ، وكذلك إذا تمتع بسلوك صحي سليم يحرص على إتباعه أمام التلاميذ. و إذا حاولنا ترجمة تلك العلاقة بين التربية الصحية والتربية البدنية بصورة صحيحة ومنطقية في مجال المدرسة ، كانت هناك بعض الاشتراطات الضرورية التي يجب أن تتوافر في المدرسة كأساس هام لبناء تلك العلاقة على أسس صحيحة في النقاط التالية:

-يجب أن تخضع المباني المدرسية للاشتراطات الصحية في عمليات الإنشاء ، من حيث اتساع حجرات الدراسية ومناسبتها لعدد التلاميذ داخل الفصل، وأن تكون وسائل التهوية والإضاءة كافية سواء تمت بطريقة طبيعية أو صناعية وضرورة توافر مصادر المياه النقية وكذلك طريقة جمع القمامة وتصريف الفضلات وتوافر المساحات الخضراء والمظلات داخل فناء المدرسة وغيرها من الاشتراطات.

- ضرورة أن يخضع البرنامج الدراسي الجدول الدراسي -المقررات الدراسية للاشتراطات الصحية بمعنى أن يراعى البرنامج التوازن المطلوب بين عدد ساعات الدراسية اليومية وفترات اللعب و مزاوله النشاط الرياضي وفقا لاحتياجات كل مرحلة عمرية) . (هاشم، 2009، الصفحات 18-19)

. 2-الوعي:

. 2-1تعريف الوعي:

أ - لغة:

جاء في " المنجد في اللغة والإعلام "تعريف الوعي كما يلي :وعي :وعى يعي وعياً :الشيء :جمعه و حواه، والحديث :قبله وتدبره وحفظه (المنجد، 2002، صفحة 908).

الوعي (مصدر) :العقل الظاهر أو الشعور الظاهر.

وجاء في " لسان العرب " لابن منظور تعريف الوعي كما يلي،وعي :الوعي، حفظ القلب الشيء، وعى الشيء والحديث يعيه وعياً وأوعاه :حفظه وفهمه وقبله، فهو واعٍ،وفلان أوعى من فلان أي أحفظ وأفهم...

والوعي لغة - حسب عبد الرحمان العيسوي - يعني الحفظ والتعلم، فوعى الحديث يعيه وعياً أي حفظه، وأذن واعية أي مدركة وصاغية (العساوي، 1995، صفحة 132).

ب . اصطلاحاً:

والوعي - حسب فاروق مداس -هو " :اتجاه عقلي انعكاسي يمكن الفرد من الوعي بذاته وبالبيئة المحيطة به بدرجات متفاوتة من الوضوح أو التعقيد، يتضمن وعي الفرد لوظائفه العقلية، والجسمية ووعيه بالأشياء وبالعالم الخارجي. " ، وقد قسم الوعي إلى قسمين :وعي ذاتي، ووعي طبقي . (مداسي، 2003، الصفحات 296-297)

التي هي " :إيجاد الوعي وإكسابه للأفراد هذا بخلاف التوعية- التي قد يخلط البعض بينها وبين الوعي - والجماعات، لحملهم على الاقتناع بفكرة معينة أو رأي معين، واتخاذ منهج سلوكي معين بقصد تحقيق نتائج يهدف إليها القائم بالتوعية). " (جلال، 1990، صفحة 4)

وقد استخدمت الماركسية مصطلح الوعي الطبقي للإشارة إلى إدراك الفرد لذاته، ولمصالح طبقته الاجتماعية. (محمدالجوهري واخرون، 1990، الصفحات 289-290)

. 2-2درجة الوعي:

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

أ. الوعي الواضح المتأمل: والذي يتطلب بعض الجهد للتركيز.

ب. الوعي العفوي: الذي يتعلق بالأحلام، والذي لا يتطلب أي جهد.

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

2-3 أنواع الوعي:

ينبغي أن نميز أيضا بين الوعي الاجتماعي، والوعي الطبقي والوعي السياسي كالتالي):

2-3-1 الوعي الاجتماعي:

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

2-3-2 الوعي الطبقي:

أما الوعي الطبقي فهو إدراك أفراد جماعة ما لموقعهم الطبقي، ولموقع جماعتهم الطبقي، بين مختلف الجماعات الاجتماعية الأخرى، وإدراكهم لمصالحهم الطبقيّة ومصالح جماعتهم الطبقيّة ولسبل تحقيق تلك المصالح وضمائها

2-3-3 الوعي السياسي :

وعندما ينظم أفراد أنفسهم في أحزاب أو تنظيمات، فهذا العمل يتطلب وعيا سياسيا ضمن تلك التنظيمات المعينة يمارسون نشاطا سياسيا لتحقيق أهداف مجتمع .

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

وقد يكون الوعي السياسي أحيانا على أشكال ودرجات متنوعة: وعي حزبي مشارك في الصراعات الداخلية، ووعي بالوحدة الإجمالية للبناء الاجتماعي في مواجهة البنى الاجتماعية الأخرى وهو ما يعرف بالوعي الوطني، فالوعي الوطني والوعي الحزبي وجهان للوعي السياسي (بوجلال، 1991، الصفحات 44-45).

3- مفهوم الوعي الصحي:

هو إدراك المعارف والحقائق الصحية والأهداف الصحية للسلوك الصحي أي أنه عملية إدراك الفرد لذاته و إدراك الظروف الصحية المحيطة وتكوين اتجاه عملي نحو الصحة العامة للمجتمع . (محمدالجوهري واخرون، 1990، صفحة 290)

وعرفه بأنه أن يدرك الإنسان ما حوله في العالم باستخدام الحواس ليقدم الأشياء والأحداث وتمثل حواس الإنسان أدوات الإدراك التي تسبق علمية الاتصال الذي يؤدي بدوره إلى التعميم (سلامة، 1997، صفحة 189)

ومن هنا نستخلص من التعارف السابقة لموعي الصحي: أنه عبارة عن وعي معرفي بالحقائق والمفاهيم الصحية ينتج عنه وعي وجداني يظهر على هيئة إتجاهات وميول صحية إيجابية مؤدياً في النهاية إلى وعي تطبيقي من خلال ممارسات صحية إيجابية.

4- مجالات الوعي الصحي:

لا يقتصر الوعي الصحي عمى جانب معين من الأمور المتصلة بالصحة ولكن الوعي يتسع مجاله ليشمل كافة العناصر التي هي ضرورية لكن يكون الإنسان متمتع بصحة جيدة.

أولاً/ الصحة الشخصية :

تعرف الصحة الشخصية بانها كافة الممارسات التي يقوم بها الفرد من اجل المحافظة على صحته من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية ليصبح فردا صحيح الجسم والذهن قادر على العمل والعتاء.

ويختلف الافراد في ممارسة الصحة تبعا لمستوى معرفتهم ونظرة الفرد لنفسه والعوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية والبيئية. (الاعرجي، 2017، صفحة 61)

ثانيا/التغذية :

يهدف إلى الوعي الغذائي للأفراد عمى جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية وهذا المجال لا يشمل الأغذية وأنواعها فقط بل يبحث عن العلاقة بين الغذاء والجسم الحي ويشمل تناول الغذاء وهضمه وامتصاصه وتمثيله في الجسم وما يتيح ذلك لتحرير الطاقة وعمليات النمو والتكاثر وصيانة الأنسجة والإنتاج والتخلص من الفضلات. (الشاعر، 2001، صفحة 13)

ثالثا/الأمان والإسعافات الأولية :

ويهدف إلى توعية الأفراد للعناية بأمنهم وسلامتهم الشخصية حتى يستطيعوا تجنب المخاطر والحوادث الفجائية واتخاذ القرارات الكفيلة بتقليل نسبة الإصابات في حال وقوع الحوادث سواء في المنزل أو المدرسة أو الشارع ويشمل الإسعافات النزيف والحروق التسمم واللدغات والكسور والجروح... الخ.

ربعا/الصحة البيئة :

إن الاتجاه الحديث في دول المتقدمة يسير نحو توفير الصحة الجيدة للأفراد بدلا من القضاء على الأمراض ففي الوقت الحاضر يكون التوجه نحو اتخاذ إجراءات إيجابية فعالة للوقاية من الأمراض عن طريق تهيئة البيئة الصحية الملائمة لان طريق الوقاية ومنع حدوث المرض ايرخص بكثير من علاجه في حالة وقوعه . (الاعرجي، 2017، صفحة 125)

خامسا/الصحة العقلية والنفسية :

تهدف إلى تحقيق الكفاءة النفسية والعقلية لدى الأفراد بغية التحكم في انفعالاته الداخلية والتقليل من المؤثرات الخارجية عمى وجدانه وحمايته من الإصابة بالأمراض النفسية والعقلية.

سادسا /التبغ والكحوليات والعقاقير :

ويتعمق هذا بإبراز الأضرار الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية نتيجة تعاطي التبغ والكحوليات وسوء استخدام العقاقير وتكمن أهمية هذا المجال في الأخطاء التي يسببها التدخين وانتشار هذه الظاهرة عمى مستوى العالم وتشير الإحصائيات إلى أن هناك تازيد في أعداد المدخنين سواء في الدول المتقدمة أو العالم الثالث، كما يلاحظ أن هناك زيادة أكثر عند المراهقين والفتيان في مقتبل العمر أو دون العشرين سواء كان هؤلاء في الدول المتقدمة أو النامية.

سابعا/الأمراض والوقاية منها :

تهدف إلى الوعي بالأمراض وكيفية انتقالها ومنع انتشارها او لتعرف على الأمراض المعدية والأمراض غير المعدية .كان العلماء يظنون أن الميكروبات وحدها المسؤولة عن حدوث المرض غير أنو تم التعرف عمى العوامل الأخرى المسببة أو المساعدة عمى المرض، وقد تعددت مسببات المرض منها **المسببات الحيوية** :مثل الفيروسات، البكتيريا، الطفيليات .

المسببات الغذائية :التي تؤدي قتلها أو زيادتها إلى أمراض مثل زيادة الدهون التي تؤدي إلى السمنة وتصلب الشرايين، نقص الماء يسبب الجفاف في حالات النزلات المعدية أو الكوليرا. (الشاعر، 2001، صفحة 16)

المسببات البيوكيميائية و الوظيفية :التغيرات التركيبية للأنسجة أو الوظيفية، الإختلالات الهرمونية التي تؤدي إلى ظهور إختلالات مرضية.

المسببات الطبيعية والميكانيكية :تشمل العوامل الطبيعية (الحرارة، الضوء، الرطوبة، الإشعاعات) والميكانيكية (الحرائق و الفيضانات).

المسببات النفسية والاجتماعية :مثل الضغط العاطفي، الإحساس بالمسؤولية، الإدمان، عدم الأمان في أماكن العمل.

المسببات الكيميائية: تكون خارجية من البيئة مثل التسمم بالرصاص في مصانع البطاريات أو داخلية مثل التسمم البولي في حالات مرض الكلى أو التسمم الكبدي.

ثامنا/صحة المستهلك :

يهدف إلى المحافظة على صحة المستهلك وحمايته سواء كان عن طريق الالتزام بالحقائق في الإعلانات على الأطعمة أو تقييم الدعاية والتأمين الصحي وتصويب المعتقدات غير الصحية وكذلك البدع والخرافات.

تاسعا/التربية الجنسية :

تهدف إلى توعية الأفراد بالتكوين التشريحي والوظيفي للجهاز التناسلي في الإنسان و الزواج والأمومة والأبوة ومراحل تكوين الجنين والمشكلات الجنسية الصحية .وعند استخدام لفظ الجنس فإننا لا نكون قاصرين المفهوم على ذلك بل ينسحب المعنى إلى نطاقات أخرى لا تتصل بالجوانب الجسمية المباشرة وذلك كالعواطف والأفكار والبواعث التي قد لا تبين الجنس أو الدافع الجنسي. (الشاعر، 2001، صفحة 18)

6- بعض الآراء النظرية في تفسير الوعي الصحي :

استنادا إلى تباين الظروف المادية للمجتمعات الإنسانية، واختلاف المنطلقات الفكرية للمنظرين السياسيين والاجتماعيين تتعدد الرؤى والاتجاهات النظرية في تناولها لقضية الوعي الاجتماعي تحليلا وتفسرا ، وفيما يلي يعرض الباحث نماذج من هذه التفسيرات :

أ- البنائية الوظيفية :

يعد " روبرت ميرتون " احد رواد النظرية البنائية ، حيث يرجع مصدر المعرفة إلى بنية الثقافة السائدة في المجتمع ، ويرى ان سلوك الفرد يرتبط بالبناء الاجتماعي والثقافة السائدة في المجتمع فالأهداف والغايات تحددها معايير المجتمع والثقافة والتي تشكل الإطار المرجعي للظواهر ، وكذلك القواعد والإجراءات المسموح بها لسلوك الفرد ، وتأتي استجابة الفرد وسلوكه نتيجة وعيه بهذه المكونات الثقافية فإما يحدث الامتثال نتيجة تقبل الفرد للأهداف والقواعد التي تمكنه من تحقيق هذه الأهداف ، وإما يحدث اغتراب نتيجة عدم التوافق معها وبالتالي تصدر السلوكات الناتجة عن الوعي الفردي او وعي الفرد بالأوضاع التي لا تتناسب مع أهدافه ، فالرفض ومحاولة تغيير الواقع لا يتم بدون وعي الفرد بما يدور حوله في المجتمع وإدراكه لأهمية التغيير الذي يبدو في سلوكه التجديد والتمرد . وهنا يؤكد روبرت ميرتون على دور العوامل الثقافية في تفسير السلوك البشري ، وفي ضوء هذه النظرية يمكن

إرجاع مستويات الوعي الصحي في المجتمع الريفي الى تأثير العادات والتقاليد والأعراف والموروثات الثقافية على سلوك الأفراد الذين يمثلون لها ويتبعونها .

ب- المادة التاريخية :

يرى ماركس ، ان ليس وعي البشر هو الذي يحدد وجودهم ، بل على العكس من ذلك ، يتحدد وعيهم بوجودهم الاجتماعي ، كما يؤكد ماركس ، على انه يمكن ان تتجلى تبعية الإنتاج الفكري للإنتاج المادي ، من خلال النشاط المادي الذي يقوم به البشر مع بعضهم البعض أثناء تعاملهم اليومي ، فالبشر هم منتجو الأفكار والمفاهيم والوعي وأي ذلك نتاجا لإعمال العقل وما ينتج عنه من أفكار تم صياغتها في أشكال عدة ، منها ما هو قانوني وسياسي و أخلاقي ، وهذا يعني ان الوعي يعد انعكاسا للوجود ، ورغم تأكيد ماركس على أسبقية الوجود على الوعي إلا أن للوعي الاجتماعي استقلاله النسبي بمعنى انه قد يختلف عن الوجود الاجتماعي وقد يسبقه نتيجة لإسهامه في تطور المجتمع من خلال اكتشاف القوانين العامة ، او خلق نظريات تعمل على استشراف أبعاد المستقبل للمجتمع ، وفي ضوء هذه النظرية يمكن تفسير الوعي الصحي في المجتمع الريفي على انه انعكاس للظروف الاقتصادية المتدهورة في الريف وخاصة في ظل ارتفاع معدلات الفقر وانتشار البطالة والعشوائيات داخل مساكن القرى وبعدها عن مراكز الخدمات الصحية والعامة كل ذلك ساعد على تشويه الوعي الصحي في الريف. (مكي، 2017، الصفحات 9-10)

8- أهداف نشر الوعي الصحي:

الوعي الصحي كما ذكرناه سابقاً هو أحد الأهداف التي تسعى التربية الصحية إلى تحقيقها من خلال برامجها وأنشطتها المتنوعة وهو الهدف الذي تسعى المجتمعات في الوصول إليه وتحقيقه بين أفرادها. وهناك عدد من الأهداف يراد تحقيقها والوصول إليها من خلال نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع من المجتمعات تمثلت في ما يلي:

1- إيجاد مجتمع يكون أفراده قد ألموا بالمعلومات الصحية عن مجتمعهم وألموا بالمشكلات الصحية والأمراض المعدية المنتشرة في مجتمعهم ومعدل الإصابة بها وأسبابها وطرق انتقالها وأعراضها وطرق الوقاية منها ووسائل مكافحتها.

2- إيجاد مجتمع يكون أفراده قد فهموا وأيقنوا أن حل مشكلاتهم الصحية والمحافظة على صحتهم وصحة مجتمعهم هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسؤولية الجهات الحكومية.

3- إيجاد مجتمع يكون أفراده قد تعرفوا على الخدمات والمنشآت الصحية في مجتمعهم وتفهموا الغرض من إنشائها وكيفية الانتفاع بها بطريقة منظمة ومجدية.

4- إيجاد مجتمع يتبع أفراد الإرشادات والعادات الصحية السليمة في كل تصرفاتهم بدافع من شعورهم ورغبتهم ويشتركون إيجابيا في حل مشكلاتهم الصحية ويبدلون المال والجيد في هذا السبيل. (مصطفى، 2016، صفحة 36)

9- مكونات الوعي الصحي:

من أهم مكونات الوعي الصحي هي مجموعة المعارف والمعتقدات التي يكونها الأفراد عن الأمور والقضايا والمشكلات الصحية والأمراض وكما في المشكلات الصحية المزمنة كالتدخين والإدمان والإصابة بالأمراض الجنسية والسمنة فإن مكافحة ذلك تعتمد على تغيير أنماط الحياة وعادات الأفراد السلوكية في مجالات محددة وحجر الأساس في هذا التغيير هو المعرفة والتي نعنيها هنا مجموعة المعلومات والخبرات والمدركات التراكمية التي يحصل عليها الإنسان من المصادر الموثوقة حول الحقائق والآراء الصحية والتي تشكل عاملاً ميماً في الوقاية من المرض ورافداً من روافد الصحة وترقيتها. (مصطفى، 2016، صفحة 37)

10- أهمية الوعي الصحي:

تمكن الأفراد من التمتع بنظرة علمية صحيحة تساعده في تفسير الظواهر الصحية و تجعله قادراً على البحث عن أسباب الأمراض وعلمياً بما يمكنه من تجنبها والوقاية منها. أنيا رصيد معرفي يستفيد منه الإنسان من خلال توظيفه ليا وقت الحاجة لو في اتخاذ القرارات الصحية الصائبة إزاء ما يعترضه ويواجهه من مشكلات صحية. خلق روح الاعتزاز والتقدير والثقة بالعلم كوسيلة من وسائل الخير وبالعلماء المتخصصين في الصحة. أنو تولد لدى الفرد الرغبة في الاستطلاع وتعرس فيه حب اكتشاف المزيد من كونها نشاط غير جامد يتسم بالتطور المتسارع (العربي، 07 المؤتمر العلمي السنوي).

الخلاصة:

يعتبر الوعي الصحي وسيمة فعالة والأداة الرئيسية في تحسين مستوى صحة الجميع لأنها من مجالات الصحة العامة و أحد فروعها الرئيسية بهدف تغيير العادات والمفاهيم والاتجاهات والممارسات الصحية دون أن ننسى الهدف الأسمى وهو تحقيق السعادة للمجتمع عن طريق تحريكه للعمل لتحسين أحوالهم من جميع النواحي وتحقيق السلامة البدنية والنفسية والعلمية والاجتماعية، لذا يجب تقديم رسالة في نشر الوعي الصحي بين التلاميذ لترسيخ العادات الصحية لأنها تلعب دوراً فعالاً في بث الوعي الصحي وغرسه وتعويدهم على السلوك الصحي وعمى الالتزام بالنظافة العامة والشخصية وبالتالي تطوير الوعي الصحي .

الفصل الثاني:

حصة التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

تطلق عملية التربية على كل عملية تحدث تغيير في قوى الفرد وتكوينه بالزيادة أو بالنقصان سواء كان مصدر هذه العملية للفرد نفسه أو البيئة الاجتماعية. فالطفل خاضع باستمرار لعمليات التغيير في تكوينه الجسدي والعقلي والخلقي وهذه العمليات في التربية ومصادرها أو مسبباتها. والتربية البدنية فن تربوي متكامل يراعي الجسم وينشط العقل في ميدان الأخلاق السامية والعادات، فينشأ المواطن الصالح الذي يشكل رفقة أقرانه مجتمعا نشيطا راقيا فليس غريبا أن نجد حصص التربية البدنية والرياضية ضمن البرنامج الدراسي للتلاميذ كباقي المواد. فالتربية البدنية والرياضية حلقة من سلسلة المواد الدراسية التي تصبوا إلى المعرفة والتطور أكثر.

1- التربية العامة:

1-1- مفهوم التربية العامة:

التربية لغة مأخوذة في الفعل الرباعي "ربى" فرى الولد: أي غذائه وجعله ينمو والتربية عند العرب تفيد السياسة والقيادة والتنمية وكان العرب يقولون عن الذي ينشئ الولد ويرعاه المؤدب والمهذب والمربي. (يربكي، 1990، صفحة 18)

أما اصطلاحاً فإنها تفيد معنى التنمية، وهي تتعلق بكل كائن من نبات وحيوان وإنسان، ولكن كل منها طرائق خاصة لتربيته.

وتربية الإنسان تبدأ قبل ولادته ولا تنتهي إلا بموته، وهي تعني باختصار أن تهيأ الظروف المساعدة لنمو الشخص نمواً متكاملًا من جميع النواحي. الخلقية، العقلية، الجسمانية، والروحية. (يربكي، 1990، صفحة 18)

ولقد اختلفت الآراء في تحديد مفهوم التربية فهي عند البعض عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة وعند البعض مجموعة الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أفضل، كما قد تعني البعض الآخر عملية النمو والتكيف وهذه بعض آراء المفكرين والفلاسفة حول مفهوم التربية وذلك بغية توضيح المصطلح.

فالتربية في نظر "Littre" هي العملة التي تقوم بها لتنشئة طفل أو شاب وأنها مجموعة من العادات الفكرية، واليدوية التي تكتسب ومجموعة من الصفات الخلقية التي تنو. وهي في نظر "harbert" موضوع علم يجعل غايته تكوين الفرد من أجل ذاته بأن توقظ فيه ضروب ميوله الكبيرة".

في حين يرى فيها عالم الاجتماع "drkème" تكوين الأفراد تكويناً اجتماعياً وأنها العمل الذي تحدثه الأجيال الراشدة في الأجيال التي لم تنضج بعد النضج اللازم للحياة الاجتماعية. (رونية ابيير عبد الله عبد الدائم، 1982، صفحة 21)

2-1- تعريف التربية العامة:

- لغة:

إذا بحثنا في المعاجم اللغوية لتحديد معنى التربية فإننا نجد أنها ترجع في أصلها اللغوي العربي إلى الفعل (ربا- يربو) أي نما وزاد. وفي التنزيل الحكيم ﴿وترى الأرض هامدة فإذا أنزلنا عليها الماء اهتزت وربت﴾ أي نمت وزادت لما يتداخلها من الماء والنبات، وتقول ربّي في بيت فلان أي نشأ فيه. ورباه بمعنى نشأه ونمى قواه الجسدية والعقلية والخلقية... وفي التنزيل الحكيم أيضاً: ﴿قال ألم نريك فينا وليداً ولبثت فينا من عمرك

سنين ﴿﴾. ﴿﴾ قل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا ﴿﴾. وورد في "الصحاح" في اللغة والعلوم أن التربية هي " تنمية الوظائف الجسمية والعقلية والخلقية كي تبلغ كما لها عن طريق التثقيف". وهكذا يتضمن المعنى اللغوي للتربية عملية النمو والزيادة.

- اصطلاحا:

التربية اصطلاحا تنفيذ معنى التنمية ونهي تتعلق بكل كائن حي من نبات وإنسان وحيوان ، ولكل منهم طرائق خاصة للتربية، وتربية الإنسان تبدأ قبل ولادته ولا تنتهي إلا بموته وهي تعني باختصار أن تهيم الظروف المساعدة لنمو الشخصية نمو متكامل من جميع النواحي الخلقية والعقلية ، الجسمية والروحية . ويرى "جون ملتون" أن التربية الكاملة هي أن تجعل الإنسان صالحا لأداء لأي عمل، عاما كان أو خاصا، بدقة وأمانة ومهارة في السلم والحرب".

وعند "هربرت سبنسر" التربية إعداد الإنسان ليحيا حياة كاملة.

أما بالنسبة "جولز سيمون" فإن التربية هي الطريقة التي بها يكون العقل عقلا آخرا، ويكون القلب قلبا آخرا.

هي عملية تهدف إلى إيصال المرابي إلى درجة الكمال فهي تشمل جميع الجوانب النفسية للإنسان، أي جميع الجوانب الشخصية الإنسانية، وهي تستعين بوسائل منها التعلم "فالتعليم" وسيلة للتربية مولة أضيق من مدلولها لأنها مرتبطة لموضوع معين والتربية علم إنشاء من حيث أنها محاولة للكشف عن الحقيقة ومعرفة قوانين التربية، علم إخبار من حيث أنها أخبار الحقائق الكلية والمعايير والقيم، والتربية تهدف إلى الوصول بالمرابي إلى درجة الإتقان في الأداء فقيمته كل إنسان بما يحسن هو أعلى درجات الفن، أرقى ما يهدف إليه العمل التربوي. (مذكور، 1998، صفحة 31)

التربية هي عملية تفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية، وذلك بغرض تحقيق التوافق أو التكيف بين الإنسان والقيم والاتجاهات التي تفرض البيئة تبعا لدرجة التطور الروحي فيها إن الهدف الاسمي منها هو مساعدة الشخصية الإنسانية على أن تنمو نمو انفعاليا واجتماعيا. (عقاق، 1987، صفحة 67)

1-3- أهداف التربية العامة:.

يمكن تقسيم الأهداف العامة والخطوات العريضة إلى ثلاث محاور أهداف اجتماعية نفسية وأخرى سلوكية بإضافة إلى الأهداف الجسمية والعقلية.

1-3-1 الأهداف الاجتماعية:

تعمل التربية الحديثة على غرس القيم والمثل الأخلاقية التي تسود في المجتمع وتعلم الفرد كيفية التعامل مع الآخرين.

1-3-2 الأهداف النفسية:

تهدف إلى تنمية الثقة بالنفس روح المبادرة الاستقلالية، القدرة على الإبداع وفهم العلاقة بين العناصر واستخلاص النتائج لذلك يجب أن يكون الهدف الأساسي للتربية هو بلورة شخصية الطفل للسمو به نحو الكمال المعرفي والنفسي وذلك من خلال الاهتمام بالبرامج التربوية من حيث منهجيته إيصالها إلى التلاميذ.

1-3-3 الأهداف السلوكية:

لا تقتصر التربية على ما يقدم داخل قاعات الدراسة ومدرجات بل أنه يمكن تربية التلاميذ والطلبة من خلال سلوكات المربين وتصرفهم، فإن كان هناك جو اللامبالاة وعدم الالتزام وعدم الاكتراث بالمسؤولية وغياب الجدية فإن ذلك راجع إلى حد كبير إلى سلوكات المربين والمسؤولين في المجال التربوي.

1-3-4 الأهداف الجسيمة:

تتم بتقوية وتنمية الجسم وذلك من خلال تنمية الصفات البدنية له كالقوة والرشاقة والسرعة والمرونة.. الخ عند ممارسة النشاطات الرياضية سواء كانت الفردية منها أم الجماعية .

1-3-5 الأهداف العقلية:

كانت التربية القديمة تعتمد أن العقل ينمو بقدر ما يكتسب من معلومات فأصبح همها الوحيد هو ملاءمة ذهن الطفل بأكبر قدر ممكن من المعلومات والحقائق وذلك دون معرفة ما إذا كانت هذه المعلومات مناسبة لمستوى النضج العقلي للطفل. (بوثلجة، 1989، صفحة 61)

2 التربية البدنية والرياضية:

1-2- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

التربية البدنية جزء من التربية العامة أو مظهر من مظاهرها، لكون التربية الحديثة تفي بذلك برعاية ومن أهم الأسباب التي أدت برجال التربية الحديثة إلى الاهتمام بالأجسام الناشئين وصحتهم في كل مرحلة من مراحل النضج والتأكيد على أن العناية بصحة الجسم وتأدية أجهزته ووظائفها تؤثر على الفرد فالتربية البدنية تساعد على إعداد المواطن الصالح المتزن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا وقد أكد "كويسكي كوزليك" أن فهم التربية البدنية على أنها جسم قوي فقط، أو مهارة رياضية أو ما يشبه ذلك هو اتجاه خاطئ فهي فن من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسما وعقلا وخلقا وجعله قادرا على الإنتاج والقيام بواجباته نحو مجتمعه ووطنه. (الخولي، اصول التربية البدنية والرياضية، المدخل التاريخي والفلسفة، 1998، صفحة 35)

وقد اكتسب تعبير "التربية البدنية" معنى جديد بالإضافة كلمة "التربية" إليه، فكلمة بدنية تشير إلى البدن وهي كثيرا ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة، النمو البدني، والمظهر الجسمي،

مشيرة بالبدن مقابل للعقل، والتربية البدنية والرياضية تعد جزء حيوي من التربية فبتطبيق برنامج التربية البدنية الموجه توجيهها صحيحا يكسب الأطفال المهارات اللازمة بطريقة مفيدة.

"تواجه التربية البدنية عداد من المفاهيم والتصورات الخاطئة من قطاعات وفئات لا يستهان بها من الناس فهناك الأشكال الاجتماعية للحركة والنشاط البدني مما أدى إلى تصور البعض الآخر على أنها ألعاب وهذه كلها تصورات خاطئة لكنها أفضل بكثير من التصور القائل أن التربية البدنية والرياضية مضيعة للوقت، أو هي مملئ لأوقات الفراغ أو هي حواس للمنهج المدرسي أداها أنشطة خارج المنهج. (التربوية، 1998، صفحة 136)

2-2- لمحة وجيزة عن تاريخ التربية البدنية والرياضية:

يرجع تاريخ التربية البدنية والرياضية إلى قديم العصور، إذ نجد التربية اليونانية زاخرة بالآراء القيمة المتعلقة بشؤون التربية البدنية وقد اعتنت أتيينا وإسبارطة بالألعاب الرياضية عناية كبيرة ويرى أرسطو طاليس 384 ق.م. أن تبتدئ عناية الدولة بالطفل من قبل ولادته كما ضرورة وضع قانون الأزواج بين من يجوز لهم الزواج أو عدمه، كما يرى أن الأعمال البدنية يجب أن تكون غايتها ضبط النفس، وكبح جماح الشهوات، وتجميل صورة الجسم، وتكوين العادات الفاضلة، لا مجرد القوة الجسمانية التي يتباهى بها المعروفون بالألعاب البدنية كذلك يرى بأنه يجب أن تندرج هذه الأعمال في صعوبتها وألا تبدأ الأعمال العنيفة إلا بعد المراهقة بثلاث سنوات على الأقل. (امين، 1926، صفحة 95)

إلا أنه وبعد العهد اليوناني تضاءلت العناية بالألعاب الرياضية شيئاً فشيئاً إلى غاية حلول القرن الثامن عشر وظهور بطل الحرية " جان جاك روسو (1712-1778) الذي نادى بالرجوع إلى الطبقة ويفصل الطفل عن والديه وإبعاده عن المدارس وتركه يتسرب حيث يدخل في قلبه حب الطبيعة وجمالها وقد كتب في كتابه عن سبيل كيفية سيرة الطفل من ولادته حتى سن الخامسة، وجاء في هذا الكتاب أيضاً للبحث على عناية بالألعاب الرياضية والتمرينات البدنية. فقد ذكر بأن لصحة البدن سلامة العقل وكمال الخلق.

وقد نادى بعد روسو بعض المربين بضرورة التربية البدنية من بينهم 1759-1839 jeune mouth م: الذي ألف كتاباً بعنوان "التمرينات البدنية للأولاد الصغار ويعتبره البعض مؤسس التمرينات المدرسية ثم ظهر في عالم التربية السويسري، 1746-1852 pastaloutzie م، الذي جاء ببعض الآراء القيمة في التربية وطرق التعليم، استفاد منها أساتذة التربية البدنية في وضع مبادئهم التربوية.

ثم جاء بعد ذلك الألماني "Fredirek jeune" 1778-1852 الدانماركي "nachtegale" 1777-1847 والسويدي "beur hanrke" 1776-1839م، الذين ساهموا جميعا في وضع

الأسس العامة للتمرينات البدنية الحديثة.

واستطاع "lendj" سنة 1813م تأسيس أول معهد للتمرينات، سمي بمعهد التمرينات الملكي بأستكهولم، وجاء بعده ولده بلمار" الذي ألم بمبادئ والده".

وفي النصف الأول من القرن 20 عمت التربية البدنية جميع أنحاء العالم تقريبا وانتشرت في الولايات المتحدة الأمريكية انتشارا واسعا، يكفي لبيان هذا الانتشار أن نذكر أنه يوجد ما يفوق 100 معهد بين جامعة وكلية حيث يستطيع الطالب فيها أن يحصل على درجة المدرس في مادة التربية البدنية و الرياضية عدا ذلك فإنه يوجد ما يقرب 24 جامعة يستطيع فيها الطالب أن يقوم بدراسات عليا وقد ظهر في هذه الجامعات عدد كبير من رجال التربية البدنية ومن هؤلاء كيروتون" Curetet وعوزين F.Cozen وميتشل E.Michell وغيرهم.

2-3- أهداف مادة التربية البدنية والرياضية

1- هي طريقة من العمليات التربوية الشاملة.

2- هي وسيلة تمكننا من تحقيق تجربة عملية تسعى إلى تنمية كفاءة تقضي المهارات الكائنة في الجانب النفسي، حركي، وجداني ومعرفي.

3- هي نشاط حيوي نرمي من وراءه خلق.

علاقة الاتصال وتواصل.

علاقة التعاون والتضامن.

علاقة الفرد العنود بالمحيط

4- تسمح لنا بتحقيق غايات التربية العامة انطلاقا من رزنامة الكفاءات الموجب تحقيقها في إطار التكامل والانسجام الكامن في النظام التربوي.

5- تحقيق مساعيها في إطار اختيار المشروع البيداغوجي المناسب لحقيقة الميدان.

6- تساهم في تكوين المتعلم بإدماجه في المثيرات الثقافية عن طريق النشاطات البدنية والرياضية المكيفة لكي تدعم علاقة الجسم بالحركة الشاملة مع المحيط الطبيعي، الذي يسمح بالتعبير المغاير للحالات المألوفة في النظام التعليمي التقليدي.

7- تهدف إلى تنمية جميع الطاقات التي تشارك في تحول الحركية الفطرية إلى حركية يكتسبها المعلم بنفسه وذلك في طريق النشاطات الحيوية الهادفة والمقننة تنجز في إطار موضوعي، يستجيب لاهتمامات، وانشغالات المتعلم وردود فعله.

- 8- تهدف إلى إثراء عناصر نجاة وسيلة الحركة المنبثقة من الصفات البدنية (المداومة المقاومة، السرعة، القوة، التنسيق، المرونة).
- 9- التفتح على الحياة ومكوناتها وكذا العلاقات المتعددة الاتجاهات وأخذ القرارات الفردية والجماعية خلال تحقيق المشاريع.
- تسمح بالتعرف والتطلع وفهم الظواهر المرتبطة بالنشاطات الحركية.
- 2-4 أهداف التربية البدنية والرياضية حسب دودلي سارجنت:
- لقد استطاع دودلي سارجنت Dudley Sargent في عام 1879 أن يعبر عن أهداف التربية البدنية والرياضية المتمثلة في:
- أ/ من الناحية الصحية:
- تقدير التناسق الطبيعي في جسم الإنسان.
- التعرف على تشريح أعضاء الجسم ووظائفها.
- دراسة المؤثرات الصحية العادية مثل: التمرين، التغذية، النوم، الاستحمام، الملابس، التهوية.
- ب/ من الناحية التربوية:
- عرض القدرات العقلية والجسمية، وخاصة تلك التي يمكن استخدامها في الوصول إلى مهارات مهنية أو بدنية، كالسباحة، الانزلاق، القولف... الخ.
- ج/ من الناحية الترويحية:
- تجديد القوى الحيوية التي يمكن الفرد من استئناف أعماله البدنية بنشاط، تأدية واجباته بسهولة.
- د/ من الناحية العلاجية:
- استعادة الوظائف التي طرأ عليها خلل، وإصلاح العيوب والأخطاء الجسمية. (مديرية التعليم الثانوي العام، 2000)
- 2-5- خصائص التربية البدنية الرياضية:
- تتميز التربية البدنية والرياضة عن غيرها من النظم التربوية بعدد من الخصائص أهمها:
- اعتمادها على اللعب كشكل رئيسي للأنشطة.
- اعتمادها على التنوع الواسع في الأنشطة، مما يساعد على مصافة كل أنواع الفروق الفردية لدى التلاميذ.
- ارتباطها بالتربية، إذ تزود الشباب بحركة ثقافية معرفية تساعدهم على إحراز مكانة اجتماعية.
- اكتساب الخصال والقيم المتصلة بالمعايير والأخلاق والأدب وغالبا ما يكون غير مباشر وفي ظروف حيوية ديناميكية بعيدة عن التلقين.

وقد أورد "وست وتشتر 1987" بعض الإسهامات التربوية التي يمكن أن تعبر بوضوح عن طبيعة والعلاقات بين التربية والنظام التربوي . (الحولي، الرياضة والمجتمع ، 1992، صفحة 147) من بين هذه الإسهامات تذكر منها.

مساهمة التربية البدنية والرياضية في فهم جسم الإنسان.

مساهمتها في فهم دور الرياضة والثقافة العالمية.

توجيهها لحياة الفرد نحو أهداف نافعة.

المساهمة في الاستهلاك الموضوعي للبضائع والخدمات.

المساهمة في تأكيد الذات وتقدير النفس في الاتجاه الايجابي نحو النشاط البدني بشكل عام.

المساهمة في تنمية قيمة التعاون ونشر مفاهيم اللعب الشريفة والروح الرياضية.

المساهمة في المهارات الحركية النافعة، سواء في الرياضة أو غيرها.

المساهمة في تنمية المهارات الأساسية والمحافظة على البيئة الطبيعية.

المساهمة في تنمية الاعتبارات الإنسانية والتأكيد عليها.

2-6 الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية

تستند التربية البدنية والرياضية في وضع برامجها على قاعدة علمية ثابتة وقد وصف "تشارلز الخطوط العامة العريضة للأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية كما يلي:

2-6-1 الأسس البيولوجية:

تهتم التربية البدنية والرياضية بالدرجة الأولى وجسم الإنسان نشاطه الحركي حيث يتميز هذا الجسم بميكانيكية معقدة جدا لذلك وجب على مدرس التربية البدنية الرياضية أن يكون على دراية كاملة حول هذا الجسم وتركيبه ووظائف أعضائه ميكانيزمات حركية أي عمل العضلات والعظام وكذا الوعود الطاقوي للجسم سواء عن طريقة الجهاز الدوراني أو التنفسي أو الجهاز الهضمي الذي تعمل عليه العضلات وهذا لا يعني أن يكون المربي أخصائيا أو طبيبا وإنما يجب أن تكون لديه قاعدة راسخة من العلوم الأساسية من الناحية البيولوجية.

لهذا فإن منهج التربية البدنية والرياضية يحتوي على المواد البيولوجية مثل: علم التشريح علم وظائف الأعضاء البيولوجية الرياضة، علم البيوميكانيك حيث تعطي للطالب والمعلم، أو المدرب خلفية علمية للمعامل مع الإنسان الرياضي. (بسيوني، 1992، صفحة 28)

2-6-2 الأسس النفسية (السيكولوجية)

إن معرفة الأسس السيكولوجية يمكن أن تعطي تحليلا لأهم النواحي للنشاط البدني والرياضي وتساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي. (بسيوني، 1992، صفحة 29)

ومن علمنا أن اللعب ميدان من ميادين التي تغني بها برنامج التربية البدنية والرياضية ويوجه أهمية بالغة حيث يرى النفسانيين أن اللعب هو الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها الطفل للتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يقوم بها و أن يكشف الطفل الذي يعاني مشكلة خاصة عن نفسه ومشكلته عن طريق اللعب. (علاوة، 1995، صفحة 120)

ومن ثمة فإن على مدرس التربية البدنية أن يقوم بتعليم أوجه النشاط المختلفة التي تتضمنها مهنته طبقاً للمبادئ السيكولوجية المتعارف عليها وإذا ألم المعلم بأحسن طرق تعليم المهارة في مجال التربية البدنية فإن هذا يؤدي إلى الاقتصاد في الجهد والوقت وتحقيق نتائج أحسن وسيحصل المعلم على خبرة تعليمية شاملة.

2-7 أهداف التربية البدنية والرياضية في الثانوية:

تتطلب مرحلة الدراسة الثانوية بحكم موقعها الزمني جملة من المطالب ينبغي على المدرس مراعاتها و ذلك لتحقيق الأهداف المتوخاة من التربية الرياضية وجل هذه الأهداف يمكن تلخيصها كالآتي:

ممارسة الحياة الصحية السليمة وتعريف الطلاب بحاجات النمو الجسمي في كل مرحلتها المراهقة، البلوغ ودور التربية البدنية والرياضية في تحقيق هذه الحاجات.

تنمية القوة الجسمية وصفات المرونة والرشاقة وسرعة التلبية والشجاعة والجد لفرع الكفاءة البدنية في كافة الظروف والأحوال.

العناية بالقوام الصحيح وملاحظة الأوضاع البدنية الخاطئة في حالات السكون والحركة والسعي لمعالجة ما قد يصيب الجسم من عيوب ومكافحة العاهات الجسمية ومحاولة إصلاحها بالتمارين والحركات الإصلاحية.

السعي لرفع الروح الرياضية بين التلاميذ واحترام القوانين والتعليمات والإرشادات وانكار الذات في سبيل صالح المجتمع، وكذلك تدريب التلاميذ على ضبط النفس والتحكم في انفعالاتهم وتقبل الربح والخسارة بكل روح رياضية.

تعويد الطلاب على الطاعة وحب النظام والتعاون مع الجماعة والقدرة على التعبير وذلك عن طريق تكوين الفرق الرياضية والجماعات المدرسية كفرق الصفوف والفرق المدرسية والجولات الرياضية.

المساهمة في خدمة المجتمع عن طريق النشاط الرياضي وذلك بتدريب الطلاب خلال مزاولتهم الفعاليات على ممارسة العلاقات الإنسانية السوية في المجتمع، داخل المدرسة وخارجها وتدعيم أخلاقهم وإكسابهم الخلق الرياضي في اتجاهاتهم وسلوكهم. (صالح، 1981، صفحة 172)

3 علاقة التربية العامة بالتربية البدنية والرياضية:

جاء الربط بين مفهوم التربية العامة والتربية البدنية والرياضية عندما توصل علماء النفس والتربية إلى السعي لمحاولة التوصل إلى أقرب الطرق التي تساهم في زيادة حصيلة الفرد وتزويده بالخبرات اتضح أن ذلك يكون بالنشاطات الرياضية ومنذ ذلك أصبحت الصلة التي تربط بين التربية البدنية والرياضية والتربية وكذا المظهر الذي يحدد تنمية وتطور وتكيف الناشئ من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفعية وذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختارة بغرض تحقيق أسعى المثل و القيم الإنسانية، تحت إشراف قيادة صالحه ومؤهلة تربويا.

وقد تعرض إليها العديد من العلماء منهم "tiure" الذي يرى أن التربية البدنية الرياضية جزءا لا يتجزء من التربية العامة وأنها تشغل دوافع النشاطات المجردة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية، التوافقية، العقلية والانفعالية.

أما "tcharleze beutcher" فيرى أن التربية البدنية الرياضية وهي جزء متكامل مع التربية العامة و ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية العقلية، البدنية، الانفعالية والاجتماعية وكذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني، واختبرت بغرض تحقيق مهام، ويعد النشاط الرياضي في صورته التربوية الجديدة ونظمه وقواعده السلمية بألوانها المتعددة مبدءا هاما من ميادين التربية وعنصر قوي في إعداد المواطن الصالح بتزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه أو نجعل قادرا على أن يشكل حياته، وتعيينه على مسايرة العصر في تطويره ونمو ويستطيع المرء أن يدرك بسهولة أهمية الدور الذي تلعبه التربية البدنية الرياضية التربية الشاملة الحديثة للعلم مدى مشاركتها في التنمية الشاملة للإنسان جسميا، عقليا واجتماعيا. (الوهاب، 1983، صفحة 14)

3-1 علاقة التربية البدنية والرياضية بالمواد الأخرى:

يمكن للتربية البدنية والرياضية أن تساعد على تطوير التكامل ما بين المواد قصد تحسين التنسيق، في إطار تكوين التلاميذ، فالتعاون ما بين الأستاذة، أساتذة التربية البدنية والرياضية وزملائهم، يساعد على تبادل المعلومات المتعلقة بالمشاكل الاجتماعية وحاجيات التلاميذ، ومستواهم وتبادل الخبرات الخاصة بمختلف المواد وتحقيق مشاريع مشتركة مثلا:

علاقة التربية البدنية والرياضية بالعلوم الفيزيائية والرياضية: تكون عن طريق علم آلية الحركة (بيوميكانيك).

علاقة التربية البدنية والرياضية بالتلبيولوجيا : التشريع وفيزيولوجيا الرياضة.

علاقة التربية البدنية والرياضية بالتاريخ : الأعمال المحيطة للرياضيين في خدمة الوطن.

علاقة التربية البدنية والرياضية باللغة والأدب : دراسة النصوص المتعلقة بالانجازات الكبرى للرياضيين.

علاقة التربية البدنية والرياضية بالموسيقى : تأليف قطع موسيقية للجهاز الإيقاعي... الخ.

2-3 تكاملية التربية البدنية والرياضية مع بعض المواد:

لتربية البدنية والرياضية دور قيادي فيما يعرف بتكاملية المواد التعليمية، وهذا من خلال ما تسمح به للمتعلم من تقييم وبناء للذات والمجهودات المبذولة أثناء الممارسة. كما أنها تعمل على ترسيخ كثير من المعارف المتناولة في المواد التعليمية الأخرى في إطار ممارسة مدلولها ميدانيا.

أ/ التربية البدنية والرياضية واللغات:

الحوار الحركي والشفوي مع المعلم والزملاء أثناء الممارسة يدفع بالمتعلم بالوقوف على مدلول المفاهيم ومعانيها وما يتصل بها.

التعبير الحركي يولد القدرة على التعبير الشفوي ومنه الكتابي.

التركيز على الموقف والبحث على حلول صائبة له يولد القدرة على الوقوف عند الفكرة وتحليلها وإبراز مغزاها.

ب/ التربية البدنية والرياضية وعلوم الطبيعة والحياة:

إظهار العلاقة بين معرفة الجسم من حيث الأجهزة الحيوية ومدى تأثير المجهود البدني عليها.

معرفة الإعاقات البدنية والإسعافات الأولية عند الحادث.

النظافة كعامل من عوامل الصحة والوقاية من الأمراض.

ج/ التربية البدنية والرياضية والرياضيات:

ممارسة مدلول المفاهيم الرياضية كحساب الوقت، المسافات والسرعات وعلاقتها مع الموارد الذاتية.

المساحات والأحجام ومدى أهميتها في الحياة اليومية.

المسارات والاتجاهات.

منطق التوقع والاحتمالات.

الإحصاء.

مفهوم الانتماء.

د/ التربية البدنية والرياضية والفيزياء:

ممارسة مدلول القوانين الفيزيائية (كقوانين الدفع والقوة والأثقال والجاذبية...).

علاقة الحركة بالطاقة والجاذبية والاحتكاك.

ه/ التربية البدنية والرياضية والتربية الخلقية:

- مفهوم التعاون والتآزر.

- مفهوم المسؤولية وتحملها.

- مفهوم التسيير والتنظيم.

- مفهوم الاستقلالية والمواطنة. (مديرية التعليم الثانوي، 1996)

4 مكانة التربية البدنية والرياضية في التشريع الجزائري:

سنتطرق من خلال الفصل إلى درجة اهتمام المشروع الجزائري للتربية البدنية والرياضية في المؤسسات التعليمية، طريقة معالجته له، وذلك بشيء من التحليل والنقد محاولين الكشف عن بعض التغيرات واستبدالها ببعض الآراء، أو بالأحرى الحلول المؤقتة وذلك على النحو التالي:

يقال أن الفرد لا يستطيع أن يعيش الوحدة فلا بد من تفاعله مع الجماعة والرياضة تحقق هذه المقولة فهي ذات طابع اجتماعي وأخلاقي وقد سطرت لهذا الغرض عدة قواعد قانونية تحدد أحكامها وأهدافها ومن هذا المنطلق تناولنا التشريعات الخاصة بالتربية البدنية والرياضية في الجزائر (أمر 81/76)، قانون (03/89) وأخيرا أمر (09/95) أن تطرقنا لها بالغرض والتحليل.

1-4 الأمر 81-76: المؤرخ في 29 شوال 1976 الموافق ل 23 أكتوبر سنة 1976 والمتضمن قانون التربية البدنية والرياضية.

لقد تناول المشرع الجزائري من خلال هذا الأمر إلزامية تعليم التربية البدنية والرياضية والتعريف بأهدافها السامية، وبعد ذلك أعطت تسطيرا بالبرنامج الخاص لتعليم التربية البدنية والرياضية وتكوين إطارات مع وضع نظم خاصة بمؤسسات تكوين الإطارات على حسب تخصيص المنشطين والأساتذة لكن ما نلاحظه في أرض الواقع مختلف كثيرا على ما هو منصوص عليه في النصوص التشريعية. بحيث لا نجد في أغلب الأحيان طرق سليمة لوضع البرامج الخاصة لتعليم التربية البدنية والرياضية، و لا نجد الاهتمام بوضع النظم الخاصة لتكوين هذه الإطارات.

كما تناول محتوى الأمر 81/76 جانب التجهيزات والمعدات الرياضية حيث اهتم بإلزامه توفير وهيئة المنشآت الرياضية، ومجانية استعمالها من طرف مؤسسات التعليم والتكوين كما حدد كيفية صيانتها وتسييرها ووضع مدى الحقل الذي تتمتع به المؤسسات التربوية التعليمية لاستخدام هذه المنشآت الرياضية مع التوفير إلى جانبها أو بالأحرى تدعيمها بالمعدات الرياضية والاجتماعية التربوية.

2-4 الأمر 03/89: المؤرخ في 08 رجب 1409 الموافق ل 14 فبراير 1989 المتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتطويرها.

وضع هذا القانون المبادئ والأهداف العامة الخاصة بالمنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية ثم حدد الاختلاف في ممارسة التربية البدنية والرياضية وأعطى اسم لها وهو (الممارسة التربوية الجماهيرية) وحدد الأماكن الخاصة بها مؤسسة التربية والتكوين... الخ.

كما تناول هذا الأمر جانب توفير هياكل الدعم والاهتمام بها لدى التربية الجماهيرية بالسهر على وقاية وعلاج الممارسين والمؤطرين مع محاولة ترقية وتطوير مجال البحث العلمي في ميدان التربية البدنية والرياضية. تم تأتي بعد ذلك جانب الموارد البشرية وهو مقسم إلى قسمين:

- قسم التكوين الخاص بالتربية البدنية والرياضية ويتم ذلك بتكوين وتأطير المنشطين والأساتذة والإطارات الأكفاء لتحسين هذه الفئات الأداء مهامهم على أكمل وجه.

قسم البحث الذي يعد عنصرا أساسيا لفتح المجال للبحوث العلمية قصد تطوير الممارسة التربوية الجماهيرية وتحسين هياكل تنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية.

ويلي جانب الموارد البشرية جانب المنشآت، التجهيزية والعتاد الرياضي والاهتمام الواضح للممارسة التربوية الجماهيرية، وذلك بتوفير هذا المنشآت الرئيسية داخل المؤسسات التعليمية والتربوية بالإضافة إلى مساحات اللعب المنشأة طبقا للمواصفات الأمنية والتقنية.

وفي الأخير تناول جانبا هاما وهو جانب التمويل الذي اهتم بقطاع التربية البدنية والرياضية، وتدعيمها ماديا وتحلى ذلك في تمويل عمليات الوقاية والمراقبة والحماية الطبية الرياضية وكذا استعمال المنشآت العمومية مجانا في المنافسات داخل الوسط المدرسي والجامعي حسب الولايات إضافة إلى تنظيمات الرياضة للمعوقين وما بين الأحياء.

3-4 الأمر 09/95 المؤرخ في 25 رمضان 1415 الموافق ل 25 فبراير سنة 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية وتنظيمها وتطويرها.

جاء هذا الأمر لتغطية النقائص والثغرات والسلبيات التي كانت موجودة في محتوى قانوني 03/98 ذكر الذي يتعلق بتنظيم وتطوير المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية حيث أكد المشروع في محتواه على أهمية ضرورة ممارسة التربية البدنية والرياضية على مستوى المنظومة الوطنية ومراكز التربية والتكوين وجعلها ذات طابع إجباري، فمن خلال دراسة محتوى هذا الأمر نلاحظ أن هناك تطور في نظرة المشرع الجزائري للتربية البدنية والرياضية وميز ممارسة التربية البدنية والرياضية عن الممارسات في الميادين الأخرى وكيف أنها تشكل القاعدة الأساسية لتطوير المنظومة التربوية الوطنية للتربية والرياضة، وأنها أيضا مادة إلزامية في برنامج امتحانات التربية والتكوين.

كما تشمل المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية على جهاز استشار يسمى المجلس الوطني العلمي للتربية البدنية والرياضة وهيكل دعم خاص بها يعمل على ترفيه وتطوير التكوين العلمي في ميدان التربية والرياضة، ثم يأتي بعد ذلك تناوله لجانب الموارد البشرية الذي ساهم في تدعيم جانبي التكوين والبحث، حيث قسم جانب التكوين الذي يعتني بالمؤطرين وضمان حقهم وواجباتهم وأهدافهم السامية، جانب البحث الذي يعتني بتطوير مجال التربية البدنية والرياضية.

وقد كانت التربية البدنية والرياضية واضحة من حيث إعطاء الممارسين لها حقوقهم وواجباتهم مع بناء المنشآت والتجهيزات داخل المؤسسات التعليمية والتكوين مع مساحات اللعب وحق الاستعمال المجاني للمنشآت الرياضية في كل أوساط التربية البدنية والرياضية في وسط ما قبل المدرسي و الجامعي حسب الأولوية.

بالإضافة إلى أوساط المعوقين والتنظيمات الرياضية الخاصة بهم، وتضمن الدولة والجمعيات المحلية والمؤسسات والهيئات العمومية، أو تساهم في تمويل تعليم التربية البدنية والرياضية والقطاع الصحي الرياضي وقطاع المنشآت والتجهيزات الرياضية وبعد ذلك يأتي تناول جانب التعاون الدولي الذي حددته الدولة، والذي هو بمثابة العامل التحفيزي لتطوير التربية البدنية والرياضية. وفي الأخير تناول أحكام خاصة بالعقوبات المسلطة في حالة عدم تطبيق القوانين أو عدم احترام قطاع التربية البدنية والرياضية واستعمال المنشآت الرياضية لأغراض خاصة.

5- درس التربية البدنية والرياضية:

5-1 تعريف درس التربية البدنية والرياضة :

إن الحصص هي الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة، ودرس التربية البدنية هو أيضا شكل أساسي لمزاولة الرياضة في المدرسة بجانب الأشكال التنظيمية الأخرى التي يزاول فيها التلاميذ الرياضة مثل الأعياد الرياضية والدورات الرياضية... الخ.

أما الدرس فيمكن أن نميزه بعدة خصائص، فهو محدد زمنيا تبعا لقانون المدرسة وهي في الغالب 45 دقيقة ، كما أنه جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج، الذي تؤدي فيه الحصص وظيفة هامة.

5-2 مراحل درس التربية البدنية والرياضية :

يتكون درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني من ثلاث مراحل هي:
أ. المرحلة التحضيرية:

وتسمى كذلك مرحلة التهيئة إذ أن جميع الألعاب والنشاطات الرياضية والتمارين التي ترمج خلال هذه المرحلة ما هي إلا تحضير وتسخين وإعداد للمرحلة الموالية وتهدف إلى:

- تهيئة الجسم إلى تحمل جهود المرحلة الأساسية (تهيئة الجهاز التنفسي الجهاز الدموي... الخ) مثل لعبة المطاردات أو التداول بالسرعة.

- تنمية بعض جوانب اللياقة البدنية (القوة، السرعة، التحمل) أو مهارات التوافق الحركي (مهارة التحكم في التنقل) التي لا يمكن للألعاب بشكلها الإجمالي أن تطورها بصفة خاصة .

ب . المرحلة الرئيسية:

وهي المرحلة الأساسية، تتكون من ألعاب تهدف إلى بلوغ الهدف المسطر مع مراعاة خصائص و مميزات أطفال هذه المرحلة وأعمالهم ومستواهم الدراسي وذلك بالتنوع في الألعاب تفاديا للملل والحفاظ على الهيكلة العامة للحصة.

ج . المرحلة الختامية:

وتسمى أيضا مرحلة الرجوع إلى الهدوء ، فبعكس المرحلة التحضيرية تهدف هذه المرحلة إلى استعادة حالتها الطبيعية بطريقة تدريجية ، كما تهدف إلى رجوع التلاميذ لحالة الهدوء بعد هيجان اللعب والنشاط ويستغل المرابي هذه المرحلة لترتيب الوسائل البيداغوجية وقيام التلاميذ بعمليتي الغسل ولبس الثياب. (بسيوني، 1992، صفحة 32)

3-5 محتوى درس التربية البدنية والرياضية :

إن محتوى درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط يكون مبني على أساس الألعاب باختلافاتها وتنوعها من ناحية التنفيذ، المضمون، الأهداف ، البعد التربوي، البدني الحركي والنفسي مثل (الكرة المتدرجة، التداول بالحواجر، خطف المناديل، وألعاب الصيد والمطاردات وعلى حسب الفروق، والألعاب المصغرة التي هي الطريق الأكثر فعالية وحادثة في نفس الوقت) وكل هذه الألعاب تهدف إلى تنمية (السرعة، التحمل، سرعة الاستجابة، والقياس البصري الحركي والقدرات النفسية الحركية بصفة خاصة). (بسيوني، 1992، صفحة 33)

خلاصة.

في نهاية هذا الفصل نقول أن التربية البدنية والرياضية باتت أكثر من كونها مادة للتسلية والترفيه للنفس إلا أنها ضرورة لا يمكن تجاهلها خاصة وأنها اكتسبت طابع الشمولية، فهي تمارس من طرف الكبير والصغير والمرأة والرجل وأصبحت بذلك تعبر عن حياة الإنسان وحركاته المنظمة سواء على المستوى التعليمي في المدرسة والمؤسسة التربوية بشكل عام وهذا ما يطلق عليه اصطلاحا التربية البدنية، أو في إطارها التنافسي بين الأفراد والجماعات وهو ما يطلق عليه الرياضة، أو في إطار تطبيق المهارات المتعلقة في مجال تنافسي بقيادة تربوية مشرفة على ذلك وهي ما تدعى بالتربية الرياضية.

إذن ومما سبق نجد أن التربية البدنية والرياضية تعبر عن مظهر من مظاهر التربية الحديثة، تشمل الهدف التربوي بالدرجة الأولى، ثم التعليمي والمعرفي بالدرجة الثانية خاصة على المستوى المدرسي، حيث يتم من خلالها التفاعل والاتصال بشكل تربوي منظم بين التلميذ والمربي فتساهم منه العلاقة التفاعلية بينهما في تعليم واكتساب الصفات الاجتماعية والخلقية.

الفصل الثالث:

المراجعة

تمهيد:

المراهقة مصطلح للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج إنفعاليا وذا خبرة محدودة ويقترّب من نهاية نموه البدني والعقلي.

وكلمة مراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADELESCENTE ومعناه ينمو أو ينمو إلى النضج وهي فترة من حياة الشخص التي تقع بين نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية الرشد. وعلى ذلك فالمراهق ليس طفلا راشدا ولكنه يقع في مجال القوى والمؤثرات في التوقعات المتداخلة فيما بينها.

وتعتبر المراهقة عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها، كما تتميز هذه المرحلة من حياة الإنسان بظهور مشاكل في جميع أوجه التكوين النفسي. وهكذا اكدت المراهقة الشغل الشاغل للكثير من علماء النفس مما جعلهم يضعون كل المتطلبات من أجل تكييف المراهق بالبرامج التعليمية والتربوية.

1-تعريف المراهقة:

1-1 لغة: يرجع الأصل اللغوي لكلمة "مراهقة" إلى كلمة "رهق" ومنها راهق الغلام أي قارب البلوغ، وترجع كلمة المراهقة إلى الفعل "راهق" الذي يعني الإقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي بالغ الإحتلام، ورهقت الشيء رهقا أي قربت منه، والمعنى هنا يشير إلى الإقتراب من النضج والرشد. (العيسوي، 2005، صفحة 15)

2-1 إصطلاحا: يعرفها إنجلش وإنجلش (ص 14) بأنها فترة أو مرحلة من مراحل الكائن البشري من بداية البلوغ الجنسي أي نضوج الأعضاء التناسلية لدى الذكر والأنثى وقدرتها على أداء وظائفها إلى الوصول إلى إكتساب النضج وهي بذلك مرحلة إنتقالية خلالها يصبح المراهق رجلا راشدا أو امرأة راشدة. وهناك بعض العلماء الذين يشيرون إلى المراهقة على أنها تبدأ مع نهاية النضج الجنسي وليس مع بدايته وتحدد هذه المرحلة في ضوء العديد من الجوانب الإتنمائية والوظيفية تلك التي يصل إليها الإنسان في أوقات مختلفة من العمر، وليس كلها في وقت واحد وعلى ذلك لا يمكن تحديدها إلا بطريقة تقريبية كأن تكون في الفترة من 12-21 عاما للإناث و 13-21 عاما للذكور. (العيسوي، 2005، صفحة 15)

هي مرحلة تبدأ من البلوغ الجنسي حوالي سن الثالث عشر وتمتد إلى حوالي سن الحادية والعشرين حينما يكتمل نضج الأفراد الفيزيولوجي من حيث القدرة على التناسل وحفض النوع، وتبلغ أجسامهم أقصى نموها كما يبدو فيها الفرد من إكتمال النمو العقلي كما يقترب فيها الفرد من نهاية النضج الإنفعالي مما يساعده على إكتساب جزء كبير من أساليب السلوك الإجتماعي، والذي يساعده على نضج أفكاره عن القيم الإجتماعية والتقاليد والسياسية السائدة. (الرشدان، 2005، صفحة 181)

2-التعريف بمرحلة المراهقة:

المراهقة إحدى مراحل النموالبشري، تبدأ من بداية البلوغ الجنسي وتنتهي بالوصول إلى النضج أي إكتمال وظائف أعضاء الإنسان الجسمية والعقلية، وقدرتها على أداء رسالتها وعلى ذلك تمتد المراهقة عبر فترة طويلة من عمر الإنسان فهي ليست عارضة طارئة، يفضل علميا النظر إلى المراهقة على أنها مجموعة من التغييرات التي تطرأ على الصعيد الجسيمي والعقلي والنفسي والإجتماعي والروحي للفرد. (الرشدان، 2005، صفحة 20)

أهمية مرحلة المراهقة: إن لمرحلة المراهقة أهمية بالغة في حياة الإنسان، ذلك لأنها مرحلة إنتقالية من الطفولة إلى الرجولة أو الرشد، ولا شك أن مراحل الإنتقال مراحل حرجة في حياة الإنسان بسبب حاجته إلى التكيف وإعادة التكيف مع ظروف جسمه وبيئته المتغيرة وبسبب نظرة المحيطين من الكبار نحو

الشباب المراهق أو الفتاة المراهقة، ولذلك هناك إهتمام متزايد بمرحلة المراهقة ودراساتها في المجتمعات المتقدمة بغية إلقاء الأضواء الكاشفة عليها وعلاج ما يواجه المراهقين من مشكلات تعترض سبيل النمو السوي، ومما يزيد من أهمية مرحلة المراهقة أنها المرحلة التي تنضج فيها القيم الروحية والدينية والخلقية ومحدث فيها ما يسمى باليقظة الدينية وإزدهار المشاعر الدينية لدى المراهق، وكذلك النزاعات الدينية والأخلاقية....

ومما يزيد من أهمية مرحلة المراهقة أنها المرحلة التي يتم في آخرها إختيار المراهق لدراسته أو تخصصه أو مهنته ولذلك كانت جدية بكل رعاية وإهتمام كفيلة بأن تجري فيها البحوث الميدانية وخاصة على بيئة العربية التي تعد بيئة خصبة بكرامات هذه الدراسات. (العيسوي، 2005، صفحة 20)

4- التطور في مرحلة المراهقة:

4-1 التطور الجسدي في مرحلة المراهقة:

يلاحظ في مرحلة المراهقة حدوث العديد من التغيرات المهمة لاسيما أثناء فترة البلوغ (Pularty) التي تعتبر بداية مرحلة المراهقة وتؤدي هذه التغيرات الكبيرة التي تبدو وكأنها تحدث في لحظات قصيرة من الزمن إلى إختلاف كبير في المظهر الجسدي للمراهقين والمراهقات بحيث تشعر لأول وهلة عندما تنظر إليهم أنهم قد أصبحوا رجالا ونساءا ويزداد الطول والوزن في هذه المرحلة بشكل حاد الأمر الذي يجعل جسم المراهقين يشبه إلى حد بعيد جسم الراشدين ويكفي المراهق أن يرى نفسه في المرآة مرة واحدة ليجد أن صورته الطفولية قد إنتهت للأبد (lahey 2001)

4-2 الخصائص الجنسية الأولية (الرئيسية):

تمثل الخصائص الجنسية الأساسية في الأعضاء الضرورية للتناسل والأعضاء الجنسية الأولية عند الإناث هي المبيضين (overies) والرحم (oerus) والمهبل (vagina) أما عند الذكور فإن الخصائص هي الخصيتين (teses) وغدة البروستات (prostate) والقضيب (penis) والحويصلات المنوية (seminal vesicies) حيث يؤدي النمو التدريجي لهذه الأعضاء خلال فترة البلوغ إلى النضج الجنسي.

4-3 الخصائص الجنسية الثانوية:

ترى باباليا (1992) papalia et olds أن الخصائص الجنسية الثانوية تعتبر دلائل فيزيولوجية على النضج الجنسي، لا تتضمن بشكل مباشر الأعضاء الجنسية، إنما تتضمن الصدر عند الإناث وإتساع الكتفين عند الذكور وتتضمن الخصائص الجنسية الثانوية الأخرى التغيرات في الصوت وبنية الجلد وشعر

الجسم ويلاحظ أن هناك إختلاف في الوقت الذي يمكن أن تحدث فيه هذه التغيرات ولكن تسلسل حدوثها ثابت إلى حد كبير. (جادو، 2007، الصفحات 410-412)

التطور الأخلاقي: هناك خمس تطورات أساسية في التطور الأخلاقي هي:

- تصبح النظرة الأخلاقية في هذه المرحلة بصورة تدريجية أكثر تقدماً نحو التجربة ويقل التوجيه في الفكر الأخلاقي نحو الأشياء المادية والمحسوسة.
- تصبح المعتقدات الأخلاقية أكثر تركيزاً على الصواب وأقل إهتماماً بالخطأ وتبرز العدالة كقوة أخلاقية مهيمنة.
- تصبح الأحكام الأخلاقية بشكل متزايد معرفة، وهذا يشجع المراهق على تحليل الرموز الاجتماعية والشخصية تزيد عما كان عليه الحال في مرحلة الطفولة من أجل إتخاذ القرارات المناسبة حول القضايا الأخلاقية.
- تصبح الأحكام الأخلاقية في هذه المرحلة مكلفة من الناحية النفسية حيث أنه يترتب عليها ضربة إنفعالية وتوترات نفسية. (جادو، 2007، صفحة 465)

5- الإضطرابات المصاحبة للمراهقة:

- تطراً في فترة المراهقة تغييرات سريعة في الوظائف الفسيولوجية ينشأ عنها خلل في تحمل الغدد الصماء وتوازنه، فيحدث ما يسمى بالإضطراب المزاجي، وذلك لأن المزاج هو تأثير الوظائف الفسيولوجية على الحياة العقلية والجوانب الإنفعالية.
- يكون مصدر الإضطرابات من جهة أخرى مما يتولد لدى المراهق من وهم ناشئ من الإيغال لمفرط في المثالية التي يعجز عن تحقيقها.
- يأتي بعض إضطرابات المراهقة من سرعة نمو بعض الدوافع الأساسية كغريزة النزعة الإعتدائية.
- عدم تملك المراهق زمام نفسه كما يجب لقلة خبرته في الحياة ولأنه لم يواجه فلم يتعود على الترويض الذاتي.
- من أهم العوامل التي تتسبب في إحداث إضطرابات للمراهق هي العقد التي تكونت أيام الطفولة فبقيت كامنة لكنها تعود فتنشأ مجدداً في أيام المراهقة.
- يتخذ الصراع النفسي عند المراهق صور القلق العصبي.
- قد تنشأ إضطرابات لدى المراهق نتيجة إبتحاح الأبوين، فعلى الوالدين أن يدركوا جيداً أن المراهق في تطور ونمو يؤدي إلى الإستقلال التام.
- قد تكون بعض إضطرابات المراهقة ناجمة عن عدم الإرشاد القائم على الخبرة والتبصر فلا يتبين للمراهق سبيله السوي، فيسير متعثراً على درب الحياة الجديدة. (الزبيدي، 2003، الصفحات 58-59)

6- العوامل المؤثرة في المراهقة:

6-1 الجنس: تصل البنات إلى مرحلة المراهقة قبل البنين بسنة أو سنتين أو أقل فقد أكدت الدراسات التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية أنهم لا يبلغون السن 14 والنصف في حين تصل البنات إليها في سن 13 ونصف. (حدادتوفيق و محمدسلامة، 1973، صفحة 104)

6-2 التغذية: تدل الأبحاث على أن التغذية والبيئة الصالحة تساعد في إسراع النضج، بالعكس فإن التغذية السيئة والأمراض الشديدة تؤخر النضج عند المراهقين. (بهادر، 1983، صفحة 336)

6-3 العوامل المناخية: إذ تبدأ في المناطق الباردة من 15-16 سنة والمعتدلة 12-13 والمناطق الإستوائية والمدارية فتبدأ من 09-12 سنة وبالتالي فقد تكون الأجواء الحارة عامل في النمو المبكر.

6-4 العرق: وهو لون الأجناس البشرية وفي دراسة أجريت بين الزنوج والبيض وجد أن الزنوج يصلون إلى سن المراهقة في سن مبكرة قبل البيض ويرتبط هذا بالمستوى الاجتماعي والإقتصادي الذي يعيش فيه. (فهمي، 1987، صفحة 199)

7- أنواع المراهقة: لقد قسم سموئيل مغاريوس المراهقة إلى أربعة أنواع:

7-1 المراهقة المكيفة: تتسم هذه المراهقة بالهدوء والميل إلى الإستقرار العاطفي والخص جميع التوترات الإنفعالية والسلبية وتتميز فيها علاقة المراهق مع الآخرين بالحسن والتفتح.

7-2 المراهقة الإنسحابية: هي عكس المراهقة المكيفة تتميز بالإنطواء والعزلة والخجل والصفات اللا أخلاقية. (اسماعيل، 1982، صفحة 130)

7-3 المراهقة العدوانية: تتميز بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع وعدم التكيف والتخلي بالصفات اللا أخلاقية.

8- سمات المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بسمات عدة أهمها:

- التخلي عن مرحلة الطفولة السابقة.
- النمو البدني السريع.
- القدرة على التفكير المجرد.
- النضج الجنسي.
- وضوح الإنفعالات وتميزها.
- ظهور مجموعة من عمليات التوافق أجل مقابلة الضغوط الناتجة عن النمو والتطور البدني والذهني والإجتماعي، الإنفعالي، الثقافي، الجنسي، المهني وغيرها. (القذافي، 2000، صفحة 348)

9- مشاكل المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هويته الجديدة، كما أن المراهق يحاول تجاوز هذه الأزمات والتوترات بالرياضة والأعمال الفنية في الأول، والأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر ويعود سيدها إلى الإحساس بالخوف والخجل والخطأ فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها:

9-1 مشاكل نفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل تؤثر في نفسية المراهق والمتمثلة في هذه الحالات من اليأس والحزن والألم التي يعرض لها سبب فالمراهق طير مجتمع الكبار والصغار. وهذا ما قد يؤدي بالمراهق إلى السلوك الإنحراقي والمتمثل في الأخطاء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق النفسي والاجتماعي، وجالات المراهق الحاجة الاجتماعية ضيقة ومحدودة ، حيث ينحصر جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته نفسية، أو إلى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يشرف في الإستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة في بعض الحالات إلى حد الأوهام والخيالات المرضية إلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

9-2 مشاكل صحية:

يشعر المراهق بسرعة التعب والشعور بالدوران والصداع وكثير من حب الشباب في وجهه والنحافة أو السمنة وقد تكون السمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على الطبيب المختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة حيث المراهق في هذه الفترة أو المرحلة هو في حد ذاته مشكل لأن لديه إحساس خانق بأن أهله لا يفهمونه، وكذلك الإهتمام المفرط بالمظهر الخارجي والخوف الواضح من التغيرات الفيسيولوجية الداخلية. (معوض، 1971، صفحة 74)

9-3 مشاكل جنسية:

من الطبيعي أن يميل المراهق للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعه تقف عائقا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق إتجاه الجنس الآخر، وقد يتعرض للانحراف وغيرها من سلوكيات منحرفة بالإضافة إلى لجوء المراهق إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر أو التشهير بهم. (معوض، 1971، صفحة 75)

9-4 مشاكل نفعالية:

تؤثر الإنفعالات الحادة القوية على صحة الفرد ونشاطه العقلي وعلى إجهاداته النفسية وعاداته المختلفة تأثيراً يعيق نموه وتطوره.

- من جانب النشاط العقلي: تتأثر العمليات المختلفة تأثيراً ضارياً بالإنفعالات الحادة وتدل الدراسات التي قام بها مور على أن أشد الإنفعالات تأثيراً في التفكير والتذكير والإنتباه والعمليات العقلية الأخرى هي الخوف الشديد والغضب الحاد وما يتصل بها من قلق وخجل وإرتباك.

- من جانب الإجهادات النفسية: وللإنفعالات الشديدة أثر قوي في تغيير إجهادات الفرد أو تعديلها، وفي نشأة التعصب الضيق وفي إقامة الحدود والحدود الإجتماعية بين الناس ومدى جنوح التباعد النفسي الذي يحول بين الجماعة الكبيرة وبين تماسكها الصحيح. (العبود، 1989، صفحة 27)

5-9 المشاكل الإجتماعية: مشاكل المراهق تنشأ من الإحتياجات البسيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوب فيه، فسوف يتناول كل من الفرد والمدرسة والمجتمع في حد ذاته كمصدر من مصادر السلطة للمراقبة.

10- الحاجات الأساسية للمراهقين:

10-1 الحاجة إلى المكانة:

إن حاجة المراهق إلى مكانة هي من أهم حاجياته حسب فاخر عاقل فإذا المراهق يريد أن يكون شخصاً هاماً تكون مكانة هامة في مجتمعه وأن تعترف به كشخص ذو قيمة فالمكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه أهم لديه من مكانته عند أبويه ومعلميه، ومن هنا كانت أهمية حرص المعلم على أن يعامل المراهق كما ينبغي فالمراهق حساس وحريص على أن لا يعامل معاملة الأطفال فالمعلم إذا ما أراد كسب المراهق عليه أن يحسن معاملته كراشد لا طفل. (عاقل، 1972، صفحة 118)

10-2 الحاجة إلى الإعتماد على النفس:

يشير قولت فؤاد إبراهيم وعبد الرحمان سعيد سليمان فيما يخص الحاجة إلى الإستقلال إلى أنه بالرغم من أن الإنسان يكون بحاجة ماسة إلى الإعتماد على الآخرين في مرحلة الطفولة فإنه بمجرد الدخول في مرحلة المراهقة يصبح في حاجة إلى التحرر من تلك العلاقات الإعتمادية وبين أسرته نزولاً إلى مواجهة مشكلات الحياة اليومية بقدرات خاصة فيتخذ قراره بنفسه دون وصاية من أحد وهو من خلال ذلك يحاول إدراك وجوده وأن يكون للآخرين بالأخص والديه قدرات، وأن تعبر عن نفسه بما يقوم به من علاقات ناجحة مع أفراد خارج نطاق الأسرة. (سليمان، 1998، صفحة 223)

ومن هنا يحتاج الفرد في مرحلة الطفولة إلى مساعدة المعني وخاصة الأسرة، ولكن هذه الحاجة تفقد صلاحيتها بمجرد دخول هذا الطفل مرحلة المراهقة، فيصبح يميل إلى مرحلة الإستلالية، الإعتماد على النفس بعيدا عن السلطة الأسرية وبهذا فهو يحاول إثبات نفسه في المحيط الذي يعيش فيه وأولهم أسرته.

10-3 الحاجة إلى الحب والحنان:

إن للمراهق حاجة إلى أن يتبادل مع غيره عاطفة الحب، فواجب المدرسة إزاء هذه الحاجة أن توفر للتلميذ جوا عائليا كجو الأسرة. (ابو الفتوح و اخرون، 1973، صفحة 40)

وهذا ما يجعلنا نلاحظ أن المراهق كثيرا ما يسعى جاهدا لبناء علاقات حب من الطرف الآخر من في جنسه، وهذا لا لشيء إلا لتوفير الحب والحنان المتبادلة والتي تفسح المجال لإقامة علاقات ود وتقارب وتفاهم بين مختلف الأطراف الإجتماعية.

10-4 الحاجة إلى الإنتماء:

تتبع هذه الحياة الإجتماعية الطبيعية، سواء كانت في المدرسة أو المنزل فكيفية إتساع هذه الحاجة حسب أبو الفتوح رضوان أن يشعر التلميذ بأنه ليس قائما بمفرده وإنما هو عضو في جماعة يشعر فيها بوجود علاقات طبيعية بينه وبين غيره فواجب المدرسة إزاء هذه الحاجة أن تتيح للتلميذ فرصة العمل الجماعي كما يشعر التلميذ أنه ينتمي إلى الجماعة.

يعمل المراهق جاهدا لأن يثبت مكانته في المجتمع وذلك لكي يحقق حاجة الإنتماء وواجب المدرسة إزاء هذه الحاجة أن تدعم المراهق بالعمل الجماعي وهذا يوحي لنا بدور أستاذ التربية البدنية والرياضية في إدماج المراهق إجتماعيا وذلك بإشراكه للقيم بالنشاط الرياضي الجماعي أي ضمن الجماعة التي يتعلم فيها التعاون وحب الغير والثقة بالنفس وخاصة إحترام الغير.

10-5 الحاجة إلى الأمن:

تعتبر الحاجة إلى الأمن من بين الحاجيات التي يتطلع إليها المراهق، ويرى أبو الفتوح رضوان أن الطفل منذ نشأته وهو في حاجة ماسة إلى الأمن والرعاية من الوالدين وكل الكبار من حوله ويستمر هذا الدافع حتى مع الكبار البالغين.

إذن فأهم هذه الحاجات هي الحاجة إلى الطمأنينة التي نجدها ضمن كل الحاجات الأخرى، هذه الحاجات الهامة هي الحاجة إلى الأمن والسلامة، فطلب المراهق حاجة الإنتماء والمكانة وحب الغير والإستقلالية في التفكير والرأي هي في الحقيقة طلب لتحقيق الأمن والسلامة ضمن أفراد مجموعته ومجتمعه عامة.

10-6 الحاجة إلى فلسفة خاصة في الحياة:

يتعامل المراهق مع الآخرين من خلال تجاربه المكتسبة خلال مراحل نموه فحسب عباس عمارة: على المدرسة والأسرة والمجتمع أن يضعوا الخطوط البارزة لهذا النمو يقوموا بتوضيح الأهداف والوسائل المتبعة، وتبيين ما يراه خاطئاً وما يعتبره صواباً، وإذا إستوعب المراهق هذه المؤثرات يكون بذلك قد كون سلوكاً فكرياً يمشي عليه ويتعامل به العالم الخارجي ويصبح بذلك أي سلوك إجتماعي يقوم به أ، أي نشاط حياتي نابعا من دليل خلقي ومبدأ سليم مكيف لمعايير وتقاليد وأعراف سائدة، ويكون فلسفة خاصة به في الحياة نابعة من تجربته الشخصية التي كونها عبر حياته، وهذه هي قيمة النضج الفكري في حياة المراهق. (عمارة، 1976، صفحة 322)

11- أهم المشكلات التي قد يعاني منها المراهقون:

جدير بالملاحظة أن المراهقة ليست من الضروري أن تكون دائما مرحلة مخوفة بالعراقيل والإضطرابات ومشاعر القلق والتأزم والضراع والمعانات ومشاعر السخط والسخر والعناد والعصيان وإنما دلت بعض الدراسات على أن هناك أنواع من المراهقة منها السوية الطبيعية الخالية من المشكلات ومنا الإنسحابية التي يؤثر فيها المراهق بالإنسحاب و الانزواء عن مقر الحياة الإجتماعية، ومنها المرهقة العدوانية، ويتوقف نمط المراهقة الذي يحظى به الفرد على ظروف تربيته وحالته الصحية وموقف المحيطين به ومدى تمسكه بآداب الدين وأخلاقياته ومبادئه، ولكن الغالبية العظمى من المراهقين تمر بصراعات متعددة تنحصر فيما يلي حلى حد تعبير الدكتور أحمد عزة راجح: (العيسوي، 2005، الصفحات 212-214)

- صرع بين مغريات الطفولة والرجولة.
- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة.
- صراع جنسي بين الميل التيقظ وتقليد المجتمع أو بينه وبين ضميره الخلقي.
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصوره له تفكيره الجديد.
- صراع عائلي بين ميله إلى التحرر من سلطان الأسرة وقيدوها وبين رغبته في الإعتماد على الأسرة لقضاء حاجاته.
- صراع بين مثالية الشباب وبين الواقع.
- صراع بين جيله وبين الأجيال السابقة.
- ومن المشكلات الشائعة بين المراهقين ما يلي:
- الشعور بالضيق أو القلق أو الإكتئاب أو الخوف أو الحزن.
- الشعور بالتعب والإرهاق والإعياء بدون سبب ظاهر.
- المعانات من حالات الصداع الحادة التي تحول بينه وبين الإستذكار أو القراءة.

- المعانات من فقدان الشهية.
- الشعور بفقدان التوازن وفقدان التآزر الحركي بما يقوم به من أنشطة.
- المعانات من حالات الأرق أو السهاد أو صعوبة النوم.
- الرغبة الزائدة في النوم والبقاء في الفراش لفترات طويلة.
- الإصابة بأمراض فقر الدم.
- الهروب من تحمل المسؤوليات والقيام بالواجبات الدراسية والنزلية.
- الشعور بالحياء والحجل والإنطواء الزائد والتأمل الذاتي والنقد وخاصة الموجه للآباء.
- فقدان الشعور بالثقة في الذات والخوف من إستمرار النمو الجسمي.
- البقاء خارج المنزل لساعات طويلة من الليل والإكثار من الهدمة وتصنيف الشعر.
- كثرة حالات السممة المفرطة والتي تقضي على الحفة والرشاقة.
- حالات التأخر الدراسي.
- ركوب المخاطر والمغامرات إظهارا للرجولة وخاصة بين زملاء.
- الميل للكذب.
- إرتفاع ضغط الدم لدى بعض المراهقين. (رزيق، 1960، الصفحات 214-217)

12- مراحل المراهقة:

1-12 المراهقة المبكرة:

تمتد هذه المرحلة من 12-15 سنة، وهي تقابل في النظام التربوي النظام المتوسط كما أنها تمتد منذ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى ثلاث سنوات بعد البلوغ، وإستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، وفي هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الإستقلال ويرغب في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به، ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويسطحبها التفطن الجنسي الناتج عن الإستشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.

2-12 المراهقة الوسطى:

تمتد هذه المرحلة من 16-18 سنة يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية ويميز هذه المرحلة ببطأ في سرعة النمو الجنسي نسبيا مقارنة مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية مع زيادة في الطول والوزن، وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسمي، صحته وقوته الجسمية.

3-12 المراهقة المتأخرة:

وتكون هذه المرحلة بين 19 و 21 سنة وتمتد مع نهاية التعليم الثانوي وبداية التعليم الجامعي ، ويطلق على هذه المرحلة إسم مرحلة الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة إتخاذ القرارات الحاسمة مثل إختيار مهنة المستقبل وفي هذه المرحلة يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الإنفعالي وبروز بعض العواطف الشخصية كالإهتمام بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والبحث عن المكانة الإجتماعية كما تكون للمراهق عوطف نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر .
وبما أن موضوع بحثنا يتطرق إلى الشريحة العمرية (16-18 سنة) فإن دراسة مميزات المرحلة مرتبطة بمرحلة المراهقة الوسطى.

13- مرحلة المراهقة الوسطى 16-18 سنة مرحلة التعليم الثانوي:

هنا يتطور نمو الفرد فتظهر عليه مشاكل وخاصة بسبب نضجه البيولوجي ويظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية بشكل واضح فيزداد نمو حجم القلب ويسرع النمو الجسمي عند البنات عنه في الأولاد بفارق عامين تقريبا في الوقت الذي تصل فيه البنات لأقصى طول لهن يلي ذلك الوزن مما يقوي على قوى الفرد وتتبعها.

ومن خلال هذا النمو السريع وغير المنتظم يضطرب التوافق العصبي العصلي فتقل الحفة والرشاقة ، كما تتأثر الغدد وقد ينشأ عن هذا بعض الأمراض وإنتشار حب الشباب ويصاحب ذلك صراع عاطفي وعدم التوافق الإجتماعي وهنت ينظر الطفل ولدا كان أم بنتا لإستجابة لمدرسه أكثر من والده، ويضع الكبار محل إعجاب له.

إن مقدرة المراهق صمن هذه المرحلة على التكيف والتوجيه والتكوين الحركي تكون ضعيفة حيث لا يستطيع السيطرة التامع على أعضائه أثناء الأداء الحركي، والتي لا تنسجم مع الواجب الحركي للمهارة وبذلك لا يستطيع تحقيق الهدف الذي يسعى إليه، ولذلك فإن ما يميز هذه الحركة هو الهيجان الحركي، والذي يبدو على المراهق من خلال عدم مقدرته على الإستقرار في مكان معين لفترة طويلة أو إنشغاله الدائم بالأشياء القريبة منه فالبعض تراهم يلمسون الفم تارة والأنف والأذن أو الشعر تارة أخرى وذلك نتيجة للإنفعالات الموجودة داخل المراهق، فلذلك نرى أنه كثير الحركة دون هدف، والقوة المبدولة تكون غير إقتصادية، وترى ظهور الحركات المفاجئة بكثرة وهذا ما يميز حركات المراهق بهذه المرحلة وبالتالي يجب وضع برنامج مميز لهذه المرحلة بحيث تراعى فيه النواحي الفيزيولوجية مع مراعات هذه المرحلة تحتاج إلى ألعاب جماعية تعود التلاميذ على القيم الإجتماعية من إخلاص وطاعة وتعاون وتنظيم للفرق الرياضية ويجب ملئ حياتهم بالنواحي الترفيهية وإشغال أوقات فراغهم بصورة هادفة كما نرأه في هذه المرحلة تقوى الأجهزة الداخلية للجسم فتزداد بذلك مقاومة التمرين لإكتساب الجلد والتحمل، أما البنات في هذه المرحلة تزداد سرعة نبضات قلبهن ويتسع الحوض ويتغير وضع الفخذين ما يجب علينا وضع ألعاب رياضية مناسبة لهن

وبما يشكل جمال قوامهن خصوصا منطقة الجذع، فبالنسبة لألعاب البنات يجب أن تكون مهتمة بالحركات الإيقاعية والرقص وتمارين التوازن مع تجنب الألعاب العنيفة، أما البنين فيجب الإهتمام بالتمارين الشكلية، والتي تعمل على ترقية التوافق العصبي العضلي، إضافة إلى الألعاب المائية كالسباحة بأنواعها والإهتمام بالمنافسات الفردية أو الجماعية لمختلف أنواع الألعاب الرياضية. (ابراهيم، 2002، صفحة 65)

14 - خصائص تلاميذ مرحلة الدراسة من 16-18 سنة "مرحلة المراهقة الوسطى" مرحلة التعليم الثانوي:

14-1 الخواص الطبيعية:

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بسرعته الكبيرة إذ يلاحظ زيادة نمو العضلات والقوة البدنية بصفة عامة ويستمر نمو الجسم لفترة أقصاها عند البنات 18 سنة وعند الذكور 20 سنة، إذ يزداد الطول زيادة سرعة ويتسع الكتفان ومحيط الأرداف ويزداد طول الجذع وطول الساقين مما يؤدي إلى زيادة في الطول والقوة.

- توجد فروق واضحة في توقيت النمو أي هناك تقدم مؤقت عند الإناث وتكامل أغلبهن قفزة النمو في بدية هذه المرحلة وقد يحدث اضطراب في النمو عند الذكور عن طريق قفزة مفاجئة عند البعض بزيادة الطول والوزن في سن وقد يتأخر عند الغير مما يسبب لهم حرجا شديدا. إهتمام الأنتى أكثر من الذكر بالمظهر الشخصي الخارجي من حيث المظهر العام من حيث الطول والوزن وتسعى دموا لأن تكون أكثر جامالا وجاذبية.

يشعر البعض من الإناث والذكور بالإحراج وقد يكون السبب هو الإهتمام النفسي الكبير بمظاهر النمو ويزعج البعض ويتألم للشعور بالنقص في حد معين لبعض مظاهر النمو على القدر الذي يتوقعونه في خيالهم، وفي هذه الحالة الزيادة كالتقصان في الشعور بالإحراج.

قلة الجلد وإنخفاض مستوى قوة التحمل الجسمي والعقلي من صفات هذه المرحلة وقد يرجع السبب في ذلك إلى إتباع نظام غذائي غير جيد، فضلا عن إستغلال الطاقة وتوجيهها لإستكمال النمو والمجهود الفكري أو الإرهاق وأحلام اليقظة وكذلك في الصغر النسبي في حجم القلب الذي يقال أنه لا يكتمل نموه بنفس معدل النمو العادي.

14-2 الخواص الإنفعالية:

- غلبة التذبذب الإنفعالي في تصرفات المراهقين في هذه المرحلة، وذلك لكونهم يتصرفون بين سلوك الأطفال وسلوك الكبار.

- ظهور التناقض الإنفعالي وما تتنابه من مشاعر نحو نفس الشخص أةو الشيء ، وهذا التناقض يكون بين الكراهية والحب والشجاعة والخوف وكذلك بين الإنشراح والإكتئاب والتدين والإلحاد وبين الماس واللا مبالاة.

- يكتسب المراهق في هذه المرحلة حدة الطبع ولا يسهل توقع تصرفاته وقد يرجع ذلك جزئيا إلى التغيرات البيولوجية المصاحبة للنمو الجسمي وجزئيا إلى الصراع النفسي في البحث عن الهوية الذاتية، فالبعض يلجأ إلى ممارسة سلوك الصخب والفوضى لإخفاء النقص.

تكثر إنفجارات الغضب عند المراهقين في هذه المرحلة، وقد يرجع السبب في ذلك إلى مجموعة من العوامل:

- غياب الأسلوب الصحيح في الغذاء.
- غياب الأسلوب الصحيح في التربية الأسرية.
- غياب الأسلوب الصحيح في المعاملة والتفاعل داخل بيئة الفصل وخارجه.
- القلق الذي يصاحب التغيرات الفيزيولوجية وعدم الإتزان العضوي.
- التعب الناتج عن الإرهاق إما لقلة النمو أوالغذاء أو الإرهاق الفكري وسوه.
- يسعى المراهق في هذه المرحلة لتكوين شخصية مستقلة وتحقيق الإستقلال الإنفعالي (الفطام النفسي عن الوالدين) ضنا منه أنه في غنى عن الخدمات التي يقدمها الكبار له.
- يتميز بعض مرهقي هذه المرحلة بالعناد وقلة الصبر ةالخيال الواسع الخصب.

14-3 الخواص العقلية: تمتاز هذه المرحلة بـ:

- إبتعاد المراهق عن التفكير العيني الذي كان يعتمد عليه سابقا إلى الإعتماد عن التفكير المجرد وممارسة عمليات التصور العقلي.

- مرونة الفكر وتجديده ونضج القدرات والمهارات والنمو العقلي ويكون نمو الذكاء أكثر وضوحا.

- تمايز القدرات الخاصة وتنمي قدراتهم على الفهم والإنتباه والإصغاء، إلا أنه يكثر بينهم الإنسياق وراء أحلام اليقظة والتخيلات غير الواقعية.

- تنمي قدراتهم على التذكر الناتج عن الفهم وإستنتاج العلاقات والمتعلقات إذ تنمو القدرات على الإستدعاء والتعرف وتقوى الحافظة إذ يصل نمو التفكير إلى ذروته في نهاية هذه المرحلة.

- إهتمام بعض مرهقي هذه المرحلة على إشباع الحاجة إلى المعرفة وحب الإستطلاع بقراءة القصص البوليسية والجنسية والعنف والإجرام.

14-4 الخواص الإجتماعية:

-يعتز شعور جماعة الأصدقاء باستقلالها وإحاحها بكسب الإعتراؑ بعككليات لها شخصيتها وحريتها من خلال الحاجة إلى القبول الإءتماعي يءتاج المراهق إلى هذا القبول ليغزز أهميته كفرد في تلك الجماعة، وإن حب العيش وسط الزحام يملئ عليه الخضوع لمعاييرها وفلسفتها الإءتماعية وعدم الخروج عنها حتى وإن لم يكن مقتنعا ببعض تصرفاتها.

- يهءم المراهق بما يئنه له الآءرون من مشاعر الحب والإءءرام، ويشءء التنافس بينهم مما يؤءدي إلى ءءوء المشاءرات.

- تأءء المشاءرات في هذه المرحلة طابع العنف وإءءءءام أساليب غير مرغوبة ضد الآءرين، وتأءء صوراً متعددة عند الذكور منها التشهير وءءابة العبارات الجارءة على الأءراج والءوائط أما الإناء فأءءء صورة ءملاء نقءية لاءعة.

- ءءءءم الإناء في سلوكهن الإءءتماعي عن الذكور لهذا يملن إلى ءءءءء إلى الذكور الأكبر سنا وقد يءاول بعض الذكور الأصغر سنا ءءشبهه بمظهر الأكبر كءرة فعل ليلوك الجنس الآخر.

- ءنمي النزاعات إلى الاستقلال الاءءتماعي عن الوالءين و الانتقال من الإءءءماء على الغير إلى الإءءءماء على النفس وءءمل المسؤولة والميل إلى الجنس الآخر، وءءمرء والنفور من وءءة نظر الكبار. (الفتلاوي، 2005، صفءة 121)

15- أهمية ءصة ءربية البءنية للمراهقين:

إذا كان ءعريف ءربية البءنية بصفة ءاملة أنها ءءء متكامل من ءربية البءنية العامة وميءان ءءربي هءفه ءكوين المواءن اللاءء من هذه الناءية البءنية والعقلية وءءلك الإءفعالية و الاءءتماعية، وءلك عن طريق ألوان من النشاط البءني أءءيرء بغرض ءءقيق هذه الأغراض، فإن كان ءلك يعني أن ءصة ءربية البءنية والرياضية كأءء أوجه الممارسات يءقق أيضا هذه الأهداف وعلى مستوى المءرسة فهو يءقق لنمو الشامل والمءنء لءلاميء و يءقق إءءياراءهم البءنية والرياضية ءتي لها ءور هام ءءا لعملية ءءوافق بين العضلاء والأعصاب وزياءة الإنسءام في كل ما يقوم به ءءلميء من ءركات وهذا من الناءية البيولوجية، أما من الناءية ءربية فيوءء ءءلاميء في ءموعة واءءة خلال ءصة ءربية البءنية والرياضية فإن عملية ءءفاهم ءءم بينهم ويكسبون الكءير من الصفاء ءربية وإن يكون الهءف الأسمى هو ءنمية السماء ءءلقية كالأءقة والشعور بالصداءة وءءمالة و إءءسام الصعوبات مع الزملاء أما من الناءية الإءءتماعية فإن ءربية البءنية والرياضية ءلعب ءورا كءيرا من ءيء النشاء الإءءتماعية للمراهق إذ ءكمن أهميتها ءاصة في زياءة روابط الأخوة والصداءة بين ءءلاميء وءذا إءءرام ءيفية إءءاء القراءاء الإءءتماعية وءذا مساعءءها الفرد للءكيف مع الجماعة. (غيانا، 1985، صفءة 37)

16- آءار ءربية البءنية والرياضية على المراهق.

1-16 الآثار النفسية:

إن المراهق بالدرجة الأولى يهتم بالخصائص الجسمية وتذوقه للنشاط والحركة يصاحبه في جميع مراحل نموه ونتيجة لهذا فالتربية البدنية والرياضية حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها التطور الطبيعي في سلوكيات الطفل ولا بد لها أن تستخدم محبته للحركة من أن تسيير تطوره النفسي والإسراع فيه كما أن التربية البدنية والرياضية تعالج المشاكل والانحرافات النفسية عند المراهق توجيه الرغبات والتحرر من الكبت ومن الإضطرابات والحركة، نجد أنه في التربية البدنية والرياضية متصرفا ناجحا يؤدي إلى إنبعاث الإرادة والإسهام في تنمية خصال العوم و الإلتمام

2-16 الآثار الفكرية:

إن التدريب على التعب ينمي الصبر وتمرنات الجرأة والمهارة تنمي الثقة بالنفس وتخلق جوا من الإبتهاج والفرح ويمكن أن يكون عنصر قوة الشخصية والتربية البدنية والرياضية والتي تقوم مع الرفاق تستلزم النظام والتنسيق العلمي للحركات. ومن جهة نظر فكرية تجد أن تعلم الحركة وتعلم المهارات الحركية تؤديان إلى تربية شكل خاص من أشكال الإلتباه كما يعودان على المثابرة وحب النجاح في الوقت نفسه.

3-16 الآثار الإجتماعية:

إن التربية البدنية والرياضية تقوي الرغبة في النشاط وفي العمل الذي يقصد لقوته وكماله وإصابة نجاح يكفي لذاته وتختلف في روح الجماعة والشعور بالعبء الصادق، فالتنمية الإجتماعية من نصف الإنجاز الشخصي والذي بواسطته يندمج الفرد في المجتمع فهذا يعني الإندماج للجماعات ولكن هي الإستيعاب أثناء التطور للمراهقة مادامت هي ظاهرة إجتماعية في كل تعقيداتهما. (رزيق، 1960)

خلاصة:

تعتبر فترة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد نظرا لتعرضه إلى مشكلات نفسية إجتماعية وعاطفية ناتجة عن التغيرات الفيزيولوجية والسيكولوجية التي تصاحب هذه المرحلة خاصة أننا نعلم أن هذه المرحلة التي فيها تتفجر وتتطور طاقات المراهق.

وعليه فقد نادى كثير من الباحثين والمربين على الإهتمام بالمراهق كفرد من أفراد المجتمع حتى يكون صالحا لمجتمعه يفيد ويستفيد، كذلك ففي هذه المرحلة يصبح الفرد غامضا سرع التوتر والإنفعال قليل الصبر على الآخرين محبا لذاته ويثور لأنفه الأسباب، فالتربية البدنية والرياضية لها دور فعال في مساعدة المراهق على تفهم نفسية وتكوين شخصية حيث توفر له الإرتياح النفسي والذهني وتساهم في التوافق والإتزان بين النمو الجسمي والنفسي والعقلي كما أنها تساهم أيضا في تنمية السمات والقيم الأساسية الأخلاقية للمراهق كالإحساس بروح المسؤولية والإحترام وحسن التعامل مع الآخرين.

الجانج الثاني:

الجانج التطبيقي

الفصل الأول:

الإجراءات المنهجية للبحث

تمهيد :

بعد محاولتنا لتغطية الجانب النظري لهذه الدراسة سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي، بالقيام بدراسة ميدانية وذلك عن طريق توزيع الاستبيان في الوعي الصحي على تلاميذ المرحلة الثانوية ولقد تمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، ومن ثم تقديم عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها من خلال الاستبيان وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج وسنحاول في توضيح مدى صدق الفرضيات التي تضمنتها هذه الدراسة ومدى تحقق هذه الفرضيات.

1-الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2020/02/24 على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بغرض التعرف وضبط عينة الدراسة و من خلال الاطلاع على الملفات الإدارية وحجم العينة، لإعداد الجانب التطبيقي وذلك قبل توزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث ، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على :

- الوقت المستغرق للإجابة على الاستبيان .
- مدى استجابة عينة البحث لمحتوى فقرات الاستبيان .
- الصعوبة التي تواجه الباحث في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسة.

2-المنهج العلمي المتبع :

منهج الدراسة الحالية هو المنهج الوصفي المقارن ،وهذا ملائمته موضوع الدراسة و نوع المشكل المطروح.

3- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع بحثنا من جميع التلاميذ الثانوية بالنسبة لثانوية زاغز جلول اورلال وعددهم الإجمالي 370 تلميذ وتلميذة

3-1- العينة الإحصائية وكيفية اختيارها:

تم إختيار عينة البحث على النحو التالي :

- 1- عينة التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية بلغ عددهم 20 تلميذ
 - 2- عينة التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية بلغ عددهم 20 تلميذ
- تم اختيارها للأسباب التالية:

- تواجد الثانوية في منطقة ريفية
 - توفر عدد من التلاميذ غير ممارسين لحصة التربية الدنية والرياضية
- وتمثل نوع عينة الدراسة بالعينة الطبقية ، أما اختيار هذه العينة فقد كان بالطريقة العشوائية.

4-مجالات البحث:

4-1-المجال البشري: الدراسة على 40 تلميذ وتلميذة 20 ممارس 20 غير ممارس

4-2-المجال المكاني: الدراسة بثانوية من دائرة اورلال و هي:

● ثانوية زاغز جلول اورلال

و تم اختيار هذه الثانوية أين لوجود بها تسهيلات كبيرة فيما يخص زملاء المهنة

3-3- المجال الزمني: تمت دراستنا هذه خلال الفترة الزمنية الممتدة من الشروع في جمع المادة العلمية وضبط أدوات البحث و تحديد الإطار المنهجي للبحث، أما الجانب التطبيقي الذي من المفروض الانطلاق فيه بتاريخ 10 مارس 2020 تم إلغائه بسبب جائحة فيروس كورونا .

4 - متغيرات الدراسة :

استنادا على فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك ثلاث متغيرات .

● المتغير المستقل:

حصة التربية البدنية والرياضية

● المتغير التابع :

مستوى الوعي الصحي

● المتغيرات المشوشة أو المخرجة :

التجانس بين العينتين

5- أدوات الدراسة:

تعتبر مرحلة البيانات خطوة هامة من خطوات البحث أو الدراسة ، حيث تمكن الباحثين من الإلمام ببحوثهم و الوصول إلى نتائج علمية ذات قيمة.

و أدوات جمع البيانات هي جملة من الوسائل التي تمكن الباحث من الحصول على أكبر عدد ممكن من المعلومات التي تخدم بحثه، و الأدوات المستخدم في البحث لا توضع بطريقة عشوائية بل تخضع لطبيعة الموضوع في حد ذاته فهي تشكل نقطة الاتصال بين الباحث و المبحوث، و تمكنه من جمع المعلومات عن المبحوثين.

مما لاشك فيه إن القيمة العلمية لأي بحث تقاس بالنتائج التي يتم التوصل إليها، و ترتبط هذه النتائج ارتباطا وثيقا بالمنهج المستخدم في الدراسة ، وبالأدوات المستعان بها في عملية جمع المعلومات من الميدان وقد كانت مصادر جمع بيانات حسب طبيعة البحث، و أهدافه، وفي دراستنا الحالية هذه استخدمنا الأداة التالية:

5-1-استمارة الاستبيان:

تعد الاستمارة أداة أساسية من أدوات جمع البيانات التي تتطلبها البحث الميداني، و هي الوسيلة العملية التي تساعد الباحث على جمع الحقائق و المعلومات من المبحوثين ، وتفرض عليهم التقيد بموضوع البحث ، و عدم الخروج عن أطره العريضة ، ومضامينه ، و مساراته.

و الاستمارة هي مجموعة من الأسئلة المرتبة و المصنفة في محاور، كل محور يقابل بعدا من أبعاد مشكلة الدراسة المحددة في أولها، و هي مكتوبة في صفحات لتسليمها شخصا للعينة، من أجل الحصول على إجابات صريحة تعتبر الهدف من الدراسة.

استخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات المتعلقة بمتغيرات الدراسة والتي قمنا بتطويرها من خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة منها رباب حلاب (2018)، رشيد عبد القوي (2019)، نايدة عبد زيد الدليمي و آخرون (2013) حيث اشتمل الاستبيان على (33) فقرة في الحالة الأولية تمثل ممارسات سلوكية مرتبطة بالوعي الصحي، تحتوي على ثلاثة أبعاد: (الصحة الشخصية ، الصحة البيئية، التغذية)، وتكون سلم الإجابة من ثلاث استجابات هي: اوافق (3) درجات، محايد (2) درجات، غير موافق (1) درجة ، وتم صياغة جميع الفقرات بصيغة تعبر عن معنى إيجابي لأنها تعبر عن مستوى الوعي الصحي. والملحق رقم (1) يوضح الأداة.

6-2- الأدوات الإحصائية:

استخدم الباحث مايلي:

➤ المتوسط الحسابي :

$$\bar{X} = \frac{\sum xi}{n}$$

بحيث :

\bar{X} : قيم المفردات (البلداوي، 2007 ، الصفحة 132)

n : عدد المفردات

➤ الانحراف المعياري :

$$s = \sqrt{\frac{\sum x^2}{n} - (\bar{X})^2}$$

حيث ان :

s=الانحراف المعياري .

\bar{X} =المتوسط الحسابي .

x =القيم

n = عدد القيم . (البلداوي، 2007 ،الصفحة156)

➤ اختبار ستودنت :

$$t = \frac{1_m - 2_m}{\sqrt{\frac{1_n \times 1_e^2 + 2_n \times 2_e^2}{1_n + 2_n - 2} \times \left[\frac{1}{1_n} \times \frac{2}{2_n} \right]}}$$

حيث أن:

1م = متوسط قيم العينة الأولى

2م = متوسط قيم العينة الثانية

1ن = عدد أفراد العينة الأولى

2ن = عدد أفراد العينة الثانية

1ع = الانحراف المعياري لقيم العينة الأولى

2ع = الانحراف المعياري لقيم العينة الثانية

* درجة الحرية = 2-2n+1n (البيسوني، 2013، الصفحة 381)

➤ معامل الارتباط بيرسون :

$$r = \frac{n \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

بحيث :

r : معامل الارتباط

n : عدد المشاهدات

x : المتغير الأول

y : المتغير الثاني (البلداوي، 2007 ، الصفحة 169)

الفا كرومياخ:

$$\alpha = \frac{k\bar{f}}{1 + (k-1)\bar{f}}$$

حيث :

k : عدد مفردات

\bar{f} : متوسط معاملات الارتباط (المحمد، 2009 ، الصفحة 253)

➤ حزمة الحساب الإحصائي SPSS

خلاصة

إن تحديد وضبط مجال الدراسة الميدانية يعتبر العنصر المهم والسبيل الذي يؤدي إلى الوصول إلى نتائج هادفة للدراسة وقد قمنا في دراستنا هذه بضبط مجالات الدراسة الميدانية على أساس الفروض التي وضعناها والتي نريد الوصول إلى تحقيقها وقد اتبعنا في جمع المعلومات على الاستمارة الاستبائية التي كان من المفروض أن تسمح لنا بالحصول على مجموعة من النتائج التي سنقوم بتحليلها ومناقشتها في الفصل الموالي إلا أن الظروف الراهنة لم تسمح بذلك .

الفصل الثاني: تصورات لنتائج الدراسة

تصور لنتائج الدراسة :

تصور نتائج الفرضية الاولى

نلاحظه في أستاذ التربية البدنية و الرياضية فهو القائد الرئيسي للعملية التربوية داخل الحصة، فعليه تقع المسئولية تربية التلاميذ تربية صحية من خلال تعديل سلوكهم الصحي لذلك ينبغي على الأستاذ أن يكون نموذجاً حسناً من حيث قوة الشخصية وحسن المظهر والنظافة والطموح و الثقة بالنفس... الخ حتى يكون قدوة لتلاميذه ليصلون إلى مستوى عالي من الصحة ، لهذا وجب على الأستاذ أن يتمتع بصحة جيدة و يمارس عادات صحية سليمة و يحافظ على سلامته الشخصية، وبالإضافة الى ذلك تقديم النصائح والإرشادات في الحصة (نزع الحللي، اللباس الرياضي، تقليم الأظافر، أوقات الراحة، نظافة البيئة) وعلى هذا أساس يكتسب التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية بطريقة تلقائية معارف والمعلومات و ممارسات صحية لتصبح في داخلهم وتوجه سلوكهم للاكتساب الصحة الشخصية، ويرى المتوكل أن التربية الصحية الشخصية تتعلق بتوعية الفرد بأهمية الصحة، ومزاولة النشاط الرياضي، والنظافة، والنوم، والراحة، إذ يجب على الفرد أن يحرص على نظافة جسمه باستمرار ، وتناول الأغذية المفيدة، والابتعاد عن التدخين، وأخذ الوقت اللازم للراحة ولكي يحافظ الفرد على صحته عليه أن:

- يحرص على سلامة بدنه وبيئته من خلال السلوك الإيجابي فإن مزاولة النشاط الرياضي يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة فممارسة النشاط الرياضي يؤدي إلى وتحسين عمل كفاءة وأجهزة الجسم المختلفة (الدوري، التنفسي، العقلي، العصبي) وتخلص من العادات السيئة.

ومما سبق يتم ترسيخ السلوك الصحي والتوعية الصحية و الذي ترجم إلى أهداف تربوية و سلوكية عن طريق الحصة بمساهمة الأستاذ بحيث يتم تجسيدها من طرف التلاميذ في الواقع العملي.

وهذا ما يجعل مستوى الوعي الصحي لديهم مرتفع مقارنة بأقرانهم غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في مجال الصحة الشخصية

استناداً إلى الجانب النظري حيث يشير بهاء الدين إبراهيم سلامة الكثير يعتقد أن ميدان التربية الرياضية يؤهل الفرد للعمل في مجال التربية الصحية، ويعتقد آخرون أن التربية الرياضية والتربية الصحية برنامجان

متحالفان ، يعبران عن شيء واحد وهو ضرورة الاهتمام بتربية الأفراد، ويمكن القول أنه ، في حالة الإعداد الصحيح لمدرسي التربية البدنية الرياضية في الكليات المختلفة ، وضمان أن يعمل في مدرسة تتوفر فيها جميع الإمكانيات والمنشآت الرياضية ، وفي حالة اقتناع مدير المدرسة بأهمية رسالة التربية الرياضية في إعداد النشء ، في هذه الحالة يستطيع مدرس التربية الرياضية القيام بدور هام جدا في نشر الوعي الصحي وتعليم السلوك الصحي السليم من خلال درس التربية الرياضية والأنشطة المختلفة التي تتم في المدرسة، وخاصة إذا كان هذا المدرس يتمتع بصحة جيدة ولديه من المهارات الحركية ما يمكنه من القيام برسالته ، وكذلك إذا تمتع بسلوك صحي سليم يحرص على إتباعه أمام التلاميذ .

2-2- تصور نتائج الفرضية الثانية:

أن التغذية تعد عملية اتصال بين البيئة الخارجية والجسم البشري ، إذ تحتوي المواد الغذائية على المواد الكيميائية الحيوية اللازمة لحياة الإنسان التي بها تأثير على وظائف الجهاز العصبي المركزي فضلا عن تأثيرها الفعال على سير العمليات البيولوجية للجسم ، أي هي مجموعة من العمليات المختلفة التي يحصل بها الإنسان على الطاقة .

تعتبر مثل السلوكيات الأخرى التي يكتسبها الفرد و تتكون نتيجة تكرار الأفعال التي يقوم بها الأفراد فيتعودون عليها وبذلك تصبح عملية ممارستها سهلة بسيطة ، لذلك يجب مراعاة هذه الأفعال من خلال تكوين العادة لأن العادة متى تكونت ستلازم التلميذ ويستمر في ممارستها بنفس الطريقة .

فتبالي أستاذ التربية البدنية و الرياضية يلعب دورا فعالا في زرع المعارف والاتجاهات الصحية السليمة لدى التلميذ لأنه يعد المرئي و الموجه لسلوك التلاميذ من خلال تأثيره على الجانب المعرفي للتلاميذ بحيث يحرص على تقديم المعلومات و الحقائق الصحية للإرشاد و توجيه وذلك داخل حصة التربية البدنية والرياضية فيقوم بتقديم النصائح مختلفة كضرورة الابتعاد عن المشروبات الغازية و تناول وجبة إفطار الصباحية و تجنب الأكل بكمية كبيرة قبل النشاط الرياضي و تجنب شرب الماء البارد بعد انتهاء الحصة و دور عناصر الغذائية كالفيتامينات و الكالسيوم من اجل الاستفادة منها للإنتاج الطاقة الضرورية و اللازمة عند ممارسة

النشاط الرياضي ، فيستفيدوا التلاميذ من هذه المعلومات و النصائح التي تترجم الى ممارسات سلوكية ويكونوا قادرين على تطبيقها في الحياة اليومية.

وهذا ما يجعل التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية يتميزون بمستوى من الوعي الصحي في مجال التغذية أكثر من التلاميذ غير الممارسين.

. 2-3 تصور نتائج الفرضية الثالثة:

يعد أستاذ التربية البدنية والرياضية المحرك الأساسي في نشر العادات والممارسات الصحيحة والسليمة بإعداد فرد صالح في المجتمع من كل النواحي حيث أصبحت مهمته أوسع في إكساب المعارف للتلميذ على كيفية التلاؤم مع بيئة التي يعيش فيها ، وان التربية البدنية والرياضية تعمل على تقويم فرد وإدماجه في شتى المجالات وبالأخص الطبيعية ، فأستاذ التربية البدنية والرياضية يسهر على توفير بيئة نظيفة للتلميذ لممارسة نشاطه ويحث بدوره على المحافظة عليها دائما لان البيئة النظيفة تقابلها صحة سليمة طالما هناك حث من الأستاذ على المحافظة على البيئة أي هناك إكساب معارف و حث على تحقيق الصحة البيئية داخل المؤسسة وخارجها .

ويرى الدكتور بهاء الدين إبراهيم سلامة أن الإنسان وبيئته التي يعيش فيها عنصران يكمل كل منهما الآخر ، ولا يمكن فصلهما ، فالبيئة تؤثر في صحة الإنسان وتركيبه الجسمي ، كما تؤثر في شخصيته ونفسيته وعاداته ومعتقداته ، كما أن الإنسان يؤثر في البيئة ويتحكم فيها إلى حد كبير ، والبيئة بمعناها الواسع تشمل كل ما يحيط بالإنسان من عناصر طبيعية واجتماعية وبيولوجية .

الخاتمة

العامّة

الخلاصة العامة:

في ظل ظروف عالمنا المتغير، والذي يعاني فيه الإنسان من ظواهر ومستجدات بيئية وصحية لم تكن معروفة أو بالمستوى والحجم الذي هو عليه اليوم. فبينما كان السبب الرئيسي للوفيات في بداية القرن العشرين يعود إلى الأمراض المعدية والأوبئة الناتجة عنها، أصبحت الأمراض المزمنة السبب الرئيسي للوفيات في عصرنا. ويعود الدور الأساسي في السيطرة على الأمراض المعدية إلى الإجراءات الوقائية التي كانت تقوم بها الدول المعرضة لذلك والمتمثلة في التلقيح، المضادات الحيوية والنظافة. ولا يزال للوقاية دور هام جدا في حماية مجتمعاتنا اليوم من خطر الأمراض المزمنة منها السكري، ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب... الخ. من خلال ما تم التطرق إليه، نرى أن الوعي الصحي أصبح ضرورة حتمية لعصرنا هذا، ففي ظل المشكلات الصحية المتراكمة والمتزايدة يوما عن يوم أصبح من الضروري على الأفراد وكذا المؤسسات و الهيئات العمل على نشر الوعي الصحي من خلال مختلف مؤسسات المجتمع ابتداء من الأسرة بالمدرسة ثم وسائل الإعلام... الخ، ومن اجل خلق فرد واعي صحيا قادرا على اتخاذ قرارات صحية بشأن المشكلات الصحية التي يمكن أن تواجهه في حياته. وهذا ما دفع الباحث إلى تطرق إلى موضوع الوعي الصحي تحت عنوان "دراسة مقارنة مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية"، حيث حاولت هذه الدراسة مقارنة مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بثانوية زاغز جلول اورلال بسكرة، وتحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي بين (الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية) وعلى هذا الأساس تم تقسيم البحث إلى باين حيث تم تخصيص الباب الأول للدراسة النظرية والتي بدورها قسمها الباحث إلى ثلاثة فصول، حيث تناول في الفصل الأول الوعي الصحي ، وفي الفصل الثاني تطرق إلى التربية البدنية والرياضية ، وفي الفصل الثالث تطرق إلى المراهقة . بينما خصص الباحث الباب الثاني للدراسة الميدانية والتي احتوت على فصلين، الفصل الأول منهجية وإجراءات البحث حيث اعتمد الطالب الباحث على المنهج الوصفي المقارن، حيث تم تقديم تصور لنتائج الدراسة .

و في الأخير يمكن القول إن ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية ، لها دور فعال و ايجابي في تنمية الوعي الصحي للتلاميذ و تعمل على تطوير سلوكهم الصحي و مساعدتهم على تحقيق السلامة و الكفاية البدنية بغرض إعدادهم وتربيته تربية صحية سليمة مما يتناسب مع طموحاته و هذا من خلال استغلال أوجه

الأنشطة المقدمة و نصائح و الإرشاد الأستاذ في تنمية المعلومات و المعارف الصحية من كونها مجرد معلومات إلى سلوكات يطبقها في حياته اليومية، وبذلك حققت أهداف الأفراد.

الخاتمة:

أصبحت المشاكل التي يتخبط فيها التلميذ بصفة عامة ومستوى الوعي الصحي بصفة خاصة مشكلة بالغة الأهمية، مما دعانا إلى كتابة بحث خاص درسنا فيه مستوى الوعي الحي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية ، حيث يلعب الوعي الصحي دورا كبيرا في الحفاظ على الصحة وذلك وفق الطرق الصحيحة، ألا فحاولنا في بحثنا هذا أن نوضح التأثيرات الايجابية التي تقدمها حصة التربية البدنية والرياضية، ومساهمتها رفع مستوى الوعي الصحي.

إن حصة التربية البدنية والرياضية إذا طبقة بالطريقة الايجابية من طرف الأستاذ والمؤسسة التعليمية يساعد كثيرا في نشر الوعي الصحي، كما تبين لنا النتائج إن حصة التربية البدنية والرياضي تكتسي أهمية كبيرة وبالغة في حياة التلميذ لأنها تكسبه جسما سليما وبيئة نظيفة وشخصية سوية ، و إخراج النتائج التعليمية القادرة على تنمية وتطوير المجتمع ومن ضمن ذلك نشر مفاهيم الصحة العامة والسلوك اليومي المعزز لمصحة ويساعد في إيجاد الخطط والبرامج لتفعيله وتطويره أن يساهم ذلك في الوقاية مستقبلا من العديد من الأمراض المرتبطة بقمة الحركة والنمط الحياتي غير الصحي.

ادن فممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تساعد كثيرا في رفع مستوى الوعي الصحي للتلميذ ويبقى الوصول إلى هذا المبتغى مرهون بعدة عوامل كالأسرة والمؤسسة والأستاذ.

التوصيات

والاقتراحات

اقتراحات وتوصيات:

من خلال الدراسة التي قمنا في هذا الجانب المتعلقة بدراسة اختلاف مستوى الوعي الصحي لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية يمكننا تقديم بعض الاقتراحات و التوصيات، نلخصها في النقاط التالية:

- توفير بيئة ومحيط صحي للتلميذ (نظافة الفصول الدراسية والمطاعم والمراحيض... الخ)
- توفير المنشآت الرياضية لتعزيز ممارسة النشاط الرياضي على مستوى الثانويات.
- زيادة الحجم الساعي لمزاولة حصة التربية البدنية والرياضية حتى يتم التعرف أكثر على أهمية الحصة والأهداف المرجوة منها.
- ضرورة إبراز الدور الايجابي للنشاطات البدنية الرياضية في تنمية الوعي الصحي .
- إعادة النظر في منهاج التربية البدنية و الرياضية بالمرحلة الثانوية ، وفقا لأهداف حصة التربية البدنية و الرياضية والتي تحقق التنمية البدنية و النفسية و الاجتماعية و العقلية و الصحية باعتبارها مطلب اساسي في المجتمع.
- اقتباس دروس نظرية في مجال التربية البدنية والرياضية من أجل الاطلاع أكثر على محتويات هذه المادة.
- قيام أستاذ التربية البدنية و الرياضية ببعض الأدوار والمسؤوليات في تنمية الوعي الصحي عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

قائمة

المراجع

قائمة المصادر و المراجع :

1. ابراهيم , م . ع . (2002). *النمو البدني و التعلم الحركي* . (1. éd.) عمان :الدار الدولية للنشر والتوزيع.
2. ابو الفتوح و اخرون .(1973). *المجتمع والمدرسة* . (1. éd.) القاهرة :مكتبة انجلو المصرية.
3. اسماعيل , م . ع . (1982). *النمو في مرحلة المراهقة* . (2. éd.) الكويت :دار القلم.
4. اكرم زكي خطايبية . (1997). *المناهج المعاصرة التربية الرياضية* . عمان : دار الفكر.
5. محمد , ت . ، . (2009). *البنية المنطقية لمعامل الفا لكروناخ* . دار المنظومة.
6. اميرة منصور يوسف . (1997). *المدخل الاجتماعي للمجالات الطبية والنفسية* (الإصدار 1). الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
7. امين , م . (1926). *تاريخ التربية* . القاهرة : دار الفكر العربي.
8. انور الخولي امين . (1998). *التربية الرياضية المدرسية* (الإصدار 1). دار الفكر العربي.
9. بان عبد الرحمان ابراهيم ، شيماء رضا الاعرجي . (2017). *التربية الصحية والصحة الشخصية في التربية البدنية والرياضية* . عمان، الاردن: دار دجلة للنشر والتوزيع.
10. بسيوني , م . ع . (1992). *نظريات وطرق لتربية البدنية* . (2 ed.) الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
11. بهادر , س . ع . (1983). *برنامج النفس التربوي بين النظرية والتطبيق* . الكويت :دار البحوث العلمية.
12. بوثلجة , غ . (1989). *اهداف التربية وطرق تحقيقها* . الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
13. التربوية , ا . ا . (1998). *الكتاب السنوي الاول* . مطبعة هومة.
14. جادو , ص . م . (2007). *علم النفس التطويري الطفولة والمراهقة* . (2. éd.) عمان : دار الميسرة للنشر والتوزيع.
15. الجسماني , ع . ا . (1994). *سايكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقهما الأساسية* . بيروت :دار العربية للعلوم.
16. جلال , ع . ا . (1990). *الإعلام وقضايا الوعي الاجتماعي في الوطن العربي* . (éd.) عدد (44) بيروت :مركز دراسات الوحدة العربية.
17. حداد توفيق و محمد سلامة . (1973). *علم نفس الطفل* .

18. الحولي، ا. ا. (1998). اصول التربية البدنية والرياضية، المدخل التاريخي والفلسفة (1 ed.). دار الفكر العربي.
19. رابح يريكي. (1990). اصول التربية والتعليم (الإصدار 2). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
20. رزيق، م. (1960). خفايا المراهقة. دمشق: دار النهضة العربية.
21. الرشدان، ع. ا. (2005). التربية و البيئة الاجتماعية (1. éd.). الاردن، عمان: دار وائل للنشر.
22. رونية ايير عبد الله عبد الدايم. (1982). التربية العامة. بيروت: دار العلم للملايين.
23. زهران، ح. ع. (2005). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. القاهرة.
24. سلامة، ب. ا. (1997). الصحة والتربية الصحية. القاهرة: دار الفكر العربي.
25. سليمان، ق. ف. (1998). دراسات سيكولوجية النمو. القاهرة: زملاء الشرق.
26. الشيباني، ع. م. (1982). تطور النظريات و الافكار التربوية. طرابلس: الدار العربية للمكتبات.
27. صالح، ع. ا. (1981). طرق تدريس التربية الرياضية .
28. عاقل، ف. (1972). علم النفس التربوي (1. éd.). بيروت، لبنان: دار العلم للملايين.
29. عبد الحميد عبد المجيد البلداوي. (2007). اساليب البحث العلمي والتحليل الاحصائي (الإصدار 1). عمان، الاردن: دار الشرق للنشر والتوزيع.
30. عبد المجيد قطاس رشدي الشاعر. (2001). التغذية الصحية. عمان: البازوري العلمية للنشر والتوزيع.
31. العساوي، ع. ا. (1995). علم النفس النمو (éd.). مصر. (دار المعرفة الجامعية.
32. عفاق، ع. ا. (1987). طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية. دار المغرب.
33. علاوة، م. ح. (1995). علم النفس الرياضي (3 ed.). مصر: دار العارف.
34. عمارة، ع. (1976). مدخل الى الطب النفسي (1. éd.). لبنان: دار الثقافة.
35. العيسوي، م. ع. (2005). المراهق والمراهقة (1. éd.). بيروت، لبنان: دار النهضة العربية.
36. غيانا، ب. (1985). اهداف التربية وطرق تحقيقها. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
37. الفتلاوي، س. م. (2005). تعديل سلوك التدريس (1. éd.). دارته، ليبيا: دار الشرق للنشر والتوزيع.

38. فهمي م. (1987). الصحة النفسية (éd. 2). القاهرة: مكتبة الخانجي.
39. في اللغة و الاعلام المنجد. (2002). بيروت: دار المشرق.
40. القذافي ر. م. (2000). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة (éd. 2). الاسكندرية , مصر :المكتبة الجامعية.
41. كماش ,ي .ل .(2015). الصحة والتربية الصحية (éd. 2). عمان :دار الخليج للنشر والتوزيع.
42. كمال علوان الزبيدي. (2003). علم النفس الاجتماعي (الإصدار 1). الوراق للنشر والتوزيع.
43. محمد الحماحي و امين انور الخولي .(1990). اسس بناء برامج التربية الرياضية . القاهرة :دار الفكر العربي.
44. محمد بن مكرم بن منظور الافريقي المصري جمال الدين أبو الفضل .(1997). لسان العرب (éd. 1). بيروت :دار الصادر بيروت.
45. محمد سويلم البسيوني .(2013). اساسيات البحث العلمي (الإصدار 1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
46. محمد عابد الجابري. (1999). الكليات في الطب (الإصدار 1). بيروت: مركز دراسات الوحدة العربية.
47. محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطئ .(1992). نظريات وطرق التربية البدنية (éd. 2). الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
48. محمدالجوهري واخرون .(1990). علم الاجتماع ودراسة الإعلام والاتصال . الاسكندرية :دار المعرفة الجامعية.
49. مذكور ,ع .ا .(1998). منهاج التربية ، اسسها تطبيقها (1 ed.) .دار الفكر.
50. مديرية التعليم الثانوي العام .(2000). منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي .
51. مديرية التعليم الثانوي .(1996). منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي .
52. معوض م. خ .(1971). مسكلات المراهقة في المدن والريف . مصر :دار المعرفة.
53. مكى ,ع .ا .(2017). جويلية .(المحددات الاجتماعية للوعي الصحي في الريف المصري .اسيوط ,مصر.
54. المنجد ,ف .ا .(2002). المكتبة الشرقية الكبرى.

55. هاشم م. ا. (2009). التوجيه والارشاد الصحي المبرمج وتأثيره على الوعي واللياقة الحركية لذوي الاحتياجات الخاصة.
56. الوهاب, ع. ب. (1983). المرشد التربوي الرياضي. طرابلس: المنشات للنشر والتوزيع و الاعلام.

المجلات :

1. بوجلال, ع. ا. (1991). الإعلام وقضايا الوعي الاجتماعي في الوطن العربي. (éd. العدد 147) بيروت: مركز دراسات الوحدة العربية.
2. الخولي, ا. ا. (1992). الرياضة والمجتمع. مجلة عالم المعرفة.
3. عبد الوارث الرازحي. (2002). دور كتب العلوم بمرحلة التعليم الأساسى فى تنمية الوعي الصحي للطلبة. مجلة دراسات فى المناهج وطرق التدريس.

المذكرات والرسائل :

1. العبود, ص. (1989). اثر السلطة الاموية على النمو الاجتماعي للمراهق. بوزريعة: معهد علم النفس وعلوم التربية.
2. المتوكل محمد علي. (2003). تطوير التربية الصحية فى منهاج العلوم فى الحلقة الثانية من التعليم الاساسي فى البحث. رسالة دوكتوراه. القاهرة: كلية التربية جامعة عين الشمس .
3. مصطفىاوي, ب. (2016). دور الحملات الاعلانية فى نشر الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر. تبسة, الجزائر: كلية العلوم انسانية والاجتماعية جامعة العربي التبسي.

العلامق

جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم والتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التربية و علم الحركة
تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

استبيان الوعي الصحي

أخي التلميذ أختي التلميذة تحية طيبة وبعد:
في إطار القيام بدراسة ميدانية بعنوان " دراسة/مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية." -دراسة ميدانية بثانوية زاغز جلول اورلال- بسكرة- لإنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي . وبصفتك الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة لهذا الموضوع ، نرجو منك الإجابة على الأسئلة الاستبيان بعناية ،ونتعهد بحفظ سرية إجابتك التي لن نستخدم إلا لأغراض العلمية

ملاحظة: الرجاء قراءة كل عبارة في الصفحة الموالية ثم الإجابة عليها بوضع علامة (x) في الخانة التي تناسب رأيك.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

أولا: معلومات عامة:

ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية: نعم لا

المستوى الدراسي :

السنة الجامعية: 2020/2019

ثانيا :استبيان الوعي الصحي:

ت	الفقرات	أوافق	محايد	غير أوافق
المحور الأول : الصحة الشخصية				
1	أتجنب ارتداء الملابس الضيقة			
2	الرياضة الصباحية ضرورية لتنشيط الدورة الدموية			
3	أهتم بنظافة جسمي واستحم يوميا.			
4	أحصل على مدة نوم كافية لا تقل عن (8) ساعات يوميا.			
5	أحرص على توفير التهوية والإنارة الملائمة..			
6	أقوم بفحص طبي شامل كل سنة.			
7	أناقش ذوي الاختصاص بجوانب الصحة العامة.			
8	ابتعد عن أماكن الضوضاء و الإزعاج.			
9	أتجنب تعاطي المنشطات الرياضية.			
10	أتجنب السهر المستمر لمدة طويلة.			
11	استعمل النظارات الشمسية التي تقيني أشعة الشمس.			
المحور الثاني : التغذية				
1	أتناول الفواكه والخضراوات الطازجة.			
2	أتناول المواد الغذائية متنوعة ومتوازنة.			
3	أحافظ على وزن مناسب لي.			
4	أتجنب تناول الطعام مع مشاهدة التلفاز .			
5	أحرص على شرب الماء بكميات كافية في أثناء النشاط .			
6	أتناول وجباتي الغذائية في أوقاتها المحددة .			
7	أفضل الطعام المسلوق على الطعام المقلي .			
8	أتجنب تناول المخللات والتوابل .			
9	أتجنب شرب الشاي والقهوة بكميات كبيرة.			
10	أحرص على قراءة التعليمات المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شرائي للمواد الغذائية.			
11	أتجنب تناول المشروبات الغازية			

			أحرص على تناول وجبة الإفطار	12
			المحور الثالث : الصحة البيئية	
			أفضل دفن النفايات بعيد عن المناطق السكنية	1
			خزن الأطعمة بصورة صحيحة	2
			اهتمام بتعقيم المياه لأنه أمر ضروري	3
			أحبذ الوسائل المناسبة للتخلص من الفضلات بدون أضرار	4
			أكافحة الحشرات و القوارض لكونها من ناقلات العدوى	5
			أحرص على الوقاية من الأتربة و الروائح الكريهة و الغازات السامة	6
			لا أحبذ حرق النفايات المنزلية	7
			لا أفضل رمي المواد الناتجة من مخلفات الصناعة في المياه للتخلص منها	8
			استعمال مواد عازلة في إنشاء الجدران للتقليل من الضوضاء	9
			استخدام المصابيح النفطية(الآلات)بدل المصابيح الكهربائية في حال انقطاع التيار الكهربائي يؤثر على تلوث البيئة	10

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : (دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية) دراسة ميدانية بثنائية زاغز جلول اورلال تهدف الدراسة إلى : معرفة الفرق في المستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية -إبراز أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في رفع مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية -معرفة الفرق في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في مجال الصحة الشخصية. -معرفة الفرق في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في مجال الصحة البيئية .**الغرض من الدراسة :** رغبتا في توضيح علاقة التربية البدنية والرياضية بمستوى الوعي الصحي **العينة :** تلاميذ 40 تلميذ وتلميذة من ثانوية زاغز جلول اورلال وتم اختيار فقد كان بالطريقة العشوائية. **نسبتها 10.81** وتم استخدام أداة الاستبيان لجمع البيانات والذي كان يحتوي على 33 سؤال مغلق **أهم الاستنتاجات :** إن للتربية البدنية والرياضية دور في رفع مستوى الوعي الصحي. **أهم اقتراح و توصية المستقبلية:** توفير بيئة ومحيط صحي للتلميذ (نظافة الفصول الدراسية و المطاعم و المراحيض... الخ) توفير المنشآت الرياضية لتعزيز ممارسة النشاط الرياضي على مستوى الثانويات.. ضرورة إبراز الدور الايجابي للنشاطات البدنية الرياضية في تنمية الوعي الصحي .اقتباس دروس نظرية في مجال التربية البدنية والرياضية من أجل الاطلاع أكثر على محتويات هذه المادة قيام أستاذ التربية البدنية و الرياضية ببعض الأدوار والمسؤوليات في تنمية الوعي الصحي عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

الكلمات المفتاحية: دراسة مقارنة ، الوعي الصحي جامعة محمد خيضر ، بسكرة



Study summary

Title of the study: (A comparative study of the level of health awareness between practicing and non-practicing pupils in the physical education and sports class at the secondary stage) A field study at the secondary Zagaz DJalul Ourlal **The study aims to:** Know the difference in the level of health awareness between practicing and non-practicing students in the physical education and sports class in the secondary stage - Highlighting the importance of the physical education and sports class in raising the level of health awareness among secondary school students - Knowing the difference in the level of health awareness between practicing and non-practicing pupils in the physical education and sports class in the field of personal health - Knowing the difference in the level of health awareness between practicing and non-practicing pupils For the class of physical education and sports in the field of environmental health. **The purpose of the study:** They wanted to clarify the relationship of physical education and sports with the level of health awareness. **Sample:** 40 male and female students from Zagaz Djalul Ourlal High School, and it was chosen by a random method. **Its percentage was 10.81**, and a questionnaire tool was used to collect data, which It contains 33 closed questions. **The most important conclusions:** Physical education and sports have a role in lifting The level of health awareness. **The most important future suggestion and recommendation:** Providing a healthy environment and surroundings for the student (clean classrooms, restaurants, toilets ... etc.) Providing sports facilities to enhance the practice of sports activity at the secondary level..the need to highlight the positive role of sports physical activities in developing health awareness. Quoting theoretical lessons in the field of physical education and sports, in order to know more about the contents of this subject, that a professor of physical education and sports has some roles and responsibilities in developing health awareness among secondary school students.

Key words: a comparative study, health awareness, Mohamed Khaider University, Biskra