



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - قطب شمة

قسم العلوم الاجتماعية - شعبة علوم التربية

نخصص إرشاد وتوجيه

عنوان المذكرة

التربية الصحية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذ:

د/ رابحي إسماعيل

إعداد الطالبتين:

قلالة حليلة

قصوري شيما

السنة الجامعية: 2021/2020





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - قطب شتمة

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم والتربية

نخصص إرشاد و توجيه

عنوان المذكرة

التربية الصحية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذ:

إعداد الطالبتين:

د/ رابحي إسماعيل

قلالة حليلة

قصوري شيما

السنة الجامعية: 2021/2020

# شكر و عرفان

لله جليل الحمد والشكر أولاً و آخراً أن وفقنا ويسر لنا سبل إتمام إنجاز مذكرة التخرج.

نتقدم بالشكر ووافر التقدير والاحترام للأستاذ المشرف على ما قدمه لنا من توجيهات

وتصويبات.

كما نشكر كل أساتذة شعبة علوم التربية على ما قدموه لنا من مساعدة سواء خلال

إنجاز المذكرة أو طوال سنوات التكوين.

كما نشكر الطاقم الإداري والتربوي لمدرسة " إبراهيمي محمد حمي " على التسهيلات

التي منحوها لنا خلال الدراسة الميدانية.

## فهرس المحتويات

الصفحة	التعيين	الرقم
أ	شكر وعران	أ
ب-ج	فهرس المحتويات	ب
هـ	قائمة الجداول	هـ
هـ	قائمة الأشكال	هـ
1	مقدمة	1
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة		
4	إشكالية الدراسة	1
5	تساؤلات الدراسة	2
5	أهداف الدراسة	3
5	أهمية الدراسة	4
6	تحديد المتغيرات إجرائيا	5
الفصل الثاني: التربية الصحية		
9	تمهيد	1
10-9	تعريف التربية الصحية	2
11-10	مبادئ ودوافع الاهتمام بالتربية الصحية	3
17-11	مجالات التربية الصحية (الغذاء-الرياضة-النظافة)	4
19-17	أهداف التربية الصحية	5
20-19	أسس التربية الصحية	6

20	شروط نجاح التربية الصحية	7
21	دور المعلمين في التربية الصحية	8
31-21	أساليب ووسائل التربية الصحية	9
31	خلاصة الفصل	10
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة		
34	مجالات الدراسة	1
34	عينة الدراسة	2
38-34	أداة الدراسة	3
38	منهج الدراسة	4
39	الأساليب الإحصائية	5
الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها		
48-42	عرض نتائج الدراسة	1
52-49	مناقشة نتائج الدراسة	2
53	خاتمة	3
57-55	قائمة المراجع	4
65-59	قائمة الملاحق	5

## قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
59-61	الإستبيان الأولي	1
62	قائمة الأساتذة المحكمين	2
63	نتائج صدق المحكمين	3
65-64	إستبيان الدراسة	4

## قائمة الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	جدول يوضح عينة الدراسة	34
2	جدول يوضح محاور الإستبيان وبدائل الإجابة	35
3	جدول يوضح قيمة ألفا كورنباخ	38
4	جدول عرض النتائج الخاصة بالغذاء حسب إستجابة التلاميذ	42
5	جدول عرض النتائج الخاصة بالغذاء حسب بنود المحور	43
6	جدول عرض النتائج الخاصة بالرياضة حسب إستجابة التلاميذ	44
7	جدول عرض النتائج الخاصة بالرياضة حسب بنود المحور	45
8	جدول عرض النتائج الخاصة بالنظافة حسب إستجابة التلاميذ	46
9	جدول عرض النتائج الخاصة بالنظافة حسب بنود المحور	46
10	جدول يوضح مستوى تصنيف وعي التلاميذ مرحلة التعليم المتوسط في التربية الصحية	47
11	جدول يوضح المتوسطات الحسابية وتقدير وترتيب محاور للدراسة	48

## قائمة الأشكال

رقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	الشكل يوضح اليد رمز للمجموعات الغذائية	12
2	الشكل يوضح دائرة نسبية خاصة بالغذاء	42
3	الشكل يوضح دائرة نسبية خاصة بالرياضة	44
4	الشكل يوضح دائرة نسبية خاصة بالنظافة	46
5	الشكل يوضح دائرة نسبية خاصة بالتربية الصحية	47



## مقدمة

تهدف التربية الحديثة إلى بناء فرد متكامل جسديا ونفسيا وعقليا واجتماعيا، وهو ما يفسر التطور الكبير في ميدان الدراسات التربوية كما ونوعا، حيث تعددت مجالات الفعل التربوي بتعدد مجالات الحياة وتعددها. ومن المجالات الرئيسية ذات العلاقة المباشرة بنمو الإنسان وسلامته مجال الصحة حيث يتعلق ببعدين رئيسيين هما: ضمان البناء السليم للإنسان عن طريق التغذية السليمة وكذلك الوقاية من العوارض والأخطار المهددة عن طريق اكتساب عادات الرياضة والنظافة الشخصية.

من هذا المنطلق أصبح إدراج المفاهيم الصحية في المناهج التعليمية المدرسية أمرا مهما وخطوة أساسية لبناء المناهج باعتبار المدرسة من بين أهم مؤسسات المجتمع المسؤولة عن تنمية صحة أفرادها وينظر إليها كأفضل القنوات المتاحة لتعزيز الصحة حيث تتعاون مع الأسرة في تربية الطفل في جميع المجالات، وعليه تعنى التربية الصحية بضمنها اكتساب التلميذ للمفاهيم والسلوكيات الصحية السليمة بأساليب وطرق متنوعة التي تساعدهم على ضمان سلامة الجسم من الأمراض العضوية والنفسية و نشر الوعي الصحي وتكوين تلميذ واع صحيا قادر على تطوير مجتمعه.

تغطي مرحلة التعليم المتوسط مرحلة عمرية حساسة حيث تتوافق ونهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة المراهقة . وهو ما يجعلها مرحلة متميزة ومهمة في تزويد الناشئة بمختلف المهارات والتوجهات السليمة التي تيسر لهم نموا اجتماعيا وشخصيا مرنا وسليما.

نسعى خلال الدراسة الحالية البحث في مستوى التربية الصحية عامة وفي مجالات أساسية هي التغذية ، الرياضة والنظافة .

حيث تم تقسيم الدراسة إلى أربعة فصول وهي كما يلي :

الفصل الأول: هو عبارة عن الإطار العام للدراسة.

الفصل الثاني: تناولنا في هذا الفصل التعرف على التربية الصحية.

الفصل الثالث : خصص هذا الفصل للإجراءات المنهجية للدراسة.

الفصل الرابع : تم فيه عرض النتائج المتحصل عليها ومناقشتها.

# أفضل الأول: الإطار العام للدراسة

# الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- تساؤلات الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- تحديد المتغيرات إجرائيا

**1\_ إشكالية الدراسة:**

تعد التربية مجموعة من القواعد والقيم التي تساعد على توجيه الأفراد نحو السلوك الجيد بهدف تكوين فرد صالح في المجتمع يميز بين الصواب والخطأ ، ويتم تلقين التربية عن طريق مؤسسات التنشئة الاجتماعية كالأُسرة والمؤسسات التربوية ، الرفاق، النوادي، المساجد، ومن أهم ما يتم التركيز على تلقينه ابتداء من طرف القائمين على مختلف هذه المؤسسات هو مجال المحافظة على السلامة الفردية والوقاية من الأمراض، والتي تعتبر حاليا مجالا بحثيا مستقلا يعرف بالتربية الصحية.

تعني التربية الصحية عملية تزويد الفرد بالمعلومات والخبرات، بالطرق الإيجابية المناسبة، التي تساعد على إدراك مشاكله الصحية، وإتباع السلوك الصحي، للمحافظة على صحته وصحة أسرته وصحة المجتمع ، وتتجلى في سلوكيات وممارسات يمكن إجمالها في ثلاث محاور أساسية هي محور التغذية، محور الرياضة ومحور النظافة .

يهتم محور التغذية بتناول الفرد للأغذية الصحية السليمة كالبروتينات والفيتامينات التي تحميه من مختلف الأمراض كالسمنة أو الهزال، سوء التغذية ،داء السكري، ضغط الدم... في حين يعتمد محور الرياضة على تشجيع الفرد لممارسة النشاطات الرياضية للوقائية من الأمراض الشائعة كالسمنة وهشاشة العظام، تقوس العمود الفقري وغيرها ، أما محور النظافة فيهتم بتوعية الفرد بأهمية النظافة الشخصية كالنظافة الشخصية الذاتية ونظافة والملابس والنظافة الخارجية كنظافة المحيط والبيت .

يستهدف تلقين التربية الصحية في جميع المجتمعات فئة الناشئة في المراحل التعليمية القاعدية لأنها الركيزة الأساسية لبناء مجتمع سليم يتمتع أفراده بوعي صحي عال لضمان الوقاية العضوية والنفسية من الأمراض المختلفة كما تشير الحكمة المشهورة:العقل السليم في الجسم السليم.

تعتبر مرحلة التعليم المتوسط في الجزائر مرحلة تتوج التعليم الأساسي فهي تستهدف مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية المراهقة المبكرة وعليه فهي تستلزم اهتماما خاصا بالتلاميذ من توجيه وتزويد بالمعلومات الصحية وكيفية تطبيقها في حياتهم ، وعليه جاءت الدراسة الحالية للبحث في مستوى التربية الصحية لتلاميذنا في مرحلة التعليم المتوسط وبلخصها السؤال الموالي:

- ما مستوى وعي التربية الصحية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟

## 2- تساؤلات الدراسة:

2-1. التساؤل الرئيسي: ما مستوى التربية الصحية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ؟

2-2. التساؤلات الفرعية:

- ما مستوى التربية الصحية في مجال الغذاء لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟
- ما مستوى التربية الصحية في مجال الرياضة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ؟
- ما مستوى التربية الصحية في مجال النظافة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟

## 3- أهداف الدراسة :

-التعرف على مستوى التربية الصحية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

- التعرف على مستوى التربية الصحية في مجال الغذاء لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

-التعرف على مستوى التربية الصحية في مجال الرياضة لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

-التعرف على مستوى التربية الصحية في مجال النظافة لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

## 4- أهمية الدراسة:

تأخذ الدراسة أهميتها من أهمية كل من موضوع التربية الصحية ومرحلة التعليم الأساسي والفئة العمرية التي تشملها.

فموضوع التربية الصحية موضوع متجدد الأهمية وخاصة من منطلق الوقاية حيث أن الفرد والمجتمع بتحقيقه للتربية الصحية يتفادى الكثير من الخسائر المعنوية والمادية. وقد ثبت مثل هذا التوجه في جائحة كورونا .حيث من أفضل أساليب المكافحة كانت التربية والتوعية الصحية. من جهة ثانية مرحلة التعليم الأساسي تشمل فئة عمرية تتميز بحرية واستقلالية أكبر بعيدا عن المتابعة الوالدية. وعليه يجب الاهتمام أكثر بتوجيهها وتكوينها لان اكتساب العادات السليمة والصحية خلالها يضمن استمرارها مع الفرد خلال مراحل نموه اللاحقة.

**5- تحديد المتغيرات إجرائيا:**

**5-1. التربية الصحية:** هي مجموع الممارسات الاستهلاكية والحياتية التي تعد سليمة وصحية وتأخذ مجالات ثلاثة: التغذية، الرياضة و النظافة، وتتحدد في ثلاثة مستويات: مستوى ضعيف / مستوى متوسط / مستوى مرتفع، وذلك تبعا للدرجة المحصل عليها في الاستبيان المصمم للدراسة الحالية.

**5-2. الغذاء:** ويتحدد في المستوى الذي تعكسه الدرجة التي يحصلها الفرد على محور الغذاء في الاستبيان المصمم للدراسة الحالية.

**5-3. الرياضة:** وتتحد في المستوى الذي تعكسه الدرجة التي يحصلها الفرد على محور الرياضة في الاستبيان المصمم للدراسة الحالية.

**5-4. النظافة:** وتتحدد في المستوى الذي تعكسه الدرجة التي يحصلها الفرد على محور النظافة في الاستبيان المصمم للدراسة الحالية.

# أفضل النظم المالية للصحة

# الفصل الثاني: التربية الصحية

تمهيد

- 1- تعريف التربية الصحية
- 2- مبادئ ودوافع الاهتمام بالتربية الصحية
- 3- مجالات التربية الصحية (الغذاء-الرياضة-النظافة)
- 4- أهداف التربية الصحية
- 5- أسس التربية الصحية
- 6- شروط نجاح التربية الصحية
- 7- دور المعلمين في التربية الصحية
- 8- أساليب ووسائل التربية الصحية

خلاصة الفصل



**تمهيد:**

يتناول هذا الفصل المعلومات النظرية المتعلقة بالتربية الصحية وقد تطرقنا إلى تعريف التربية الصحية من وجهة نظر الكثير من العلماء و كذلك مبادئ ودوافع الاهتمام بها و مجالات الأساسية لتربية الصحية من حيث مجال (الغذاء\_ الرياضة\_ النظافة ) و أيضا أهداف التربية الصحية لنشر الوعي الصحي للوقاية من مختلف الأمراض بالإضافة إلى الأسس التي تركز عليها التربية الصحية كما تضمن هذا الفصل أهم الشروط التي تساهم في نجاح التربية الصحية ودور المعلمين في المساهمة في نشر الوعي الصحي و إعطاء توجيهات صحية و كذلك تم التطرق في هذا الفصل إلى مجموعة من الأساليب والوسائل (الأسلوب المباشر وغير المباشر ) التي تساعد في تبسيط وتسهيل طريقة نشر المعلومات الصحية لزيادة الوعي الصحي لدى التلاميذ .

**1\_تعريف التربية الصحية:**

لقد اختلف التربويون في تفسيرهم لمفهوم التربية الصحية نذكر من أهمها:  
عرفها المزهرة " أن التربية الصحية عملية تهدف إلى التصدي لمعالجة بعض المشكلات والأمراض الصحية عن نقص الوعي الصحي للتلاميذ وانتشار السلوكيات الخاطئة التي تؤدي إلى الكثير من الأمراض وانتقال العدوى بين فئات المجتمع .  
ويعرفها أبو زيدة "أنها عملية يتم من خلالها تنمية الوعي الصحي والتي تتضمن إكساب أو تعديل مجموعة من المعارف والاتجاهات والمهارات بقصد إحداث أثر إيجابي في حياة الإنسان خلال ممارسته للحياة اليومية  
(جراد،2016،ص25)

\_التربية الصحية: هي عملية التعلم والتعليم، والتي من خلالها يغير المتعلمون من سلوكهم الصحي وذلك للوصول إلى حالة صحية أفضل (صفدي، أبو حويج، العماد، 2001، ص95)  
تعد من المفاهيم الأساسية ومن أهم المجالات الصحية الحديثة، فالتربية الصحية تمثل كل فعل يهدف إلى تغيير سلوكيات الأفراد وإكسابهم عادات سليمة وكذا الحفاظ عليها وتجعلهم قادرين فرديا وجماعيا على تحسين الحالة الحية والوسط الذي يعيشون فيه.

(كماش، 2009، ص22)

\_ التربية الصحية عبارة عن مجموعة من الأساليب المستخدمة لتعريف الأفراد بالقضايا الصحية وإقناعهم وتمكينهم من تبني أنماط الحياة التي يعتقد المعلمون أنها ستحسن من الصحة ونبذ العادات التي تعتبر ضارة للصحة (British Academy.2004)

\_أما بهاء الدين سلامة، فقد عرف التربية الصحية أنها: " جزء هام من التربية العامة، ولا تقتصر رسالتها على أن يعيش الفرد في بيئة تلاءم الحياة الحديثة ، بل يتعدى ذلك إلى إكساب الأفراد تفهماً، وتقديراً أفضل للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع، والاستفادة منها على أكمل وجه ، وكذلك تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والإرشادات الصحية المتعلقة بصحتهم بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم، والعمل على تعديل وتطوير سلوكهم الصحي ، لمساعدتهم على تحقيق السلامة، والكفاية البدنية والنفسية، والاجتماعية، والعقلية" (سلامة،1997،ص42)

عرف (Stephen ,Bender ) التربية الصحية أنها تهدف إلى إعداد طلاب أصحاء يساعدون في القدرة التنافسية الاقتصادية لوطنهم، حيث يصبحون عمالاً أكفاء، والإقلال من فترات غيابهم بسبب المرض، وانتهاج سلوكيات وقائية الأمر الذي يقلل من تكاليف التأمين الصحي والإنفاق على العلاج. (Bender ,Stephen، 1997، P41)

من خلال هذه التعريفات فإن المفهوم الشامل للتربية الصحية هي عملية تنمية وتزويد المتعلم بالمعلومات و المهارات الصحية اللازمة وذلك بإدراج كل ما يتعلق بصحتهم ضمن المناهج التعليمية التربوية بإتباع أساليب تعليمية تربوية حديثة بهدف التأثير على سلوكياتهم و معلوماتهم واتجاهاتهم وبناء متعلم واعي صحيا.

## 2. مبادئ و دوافع الاهتمام بالتربية الصحية:

تتمثل مبادئ التربية الصحية فيما يلي :

- 1\_ التربية الصحية مسؤولية مشتركة بين المدرسة والبيت والمجتمع.
- 2\_ تتجح التربية الصحية في المدرسة إذا حظيت باهتمام المؤسسات التربوية.
- 3\_ تتوقف الصحة الشخصية للفرد على عوامل وراثية وعوامل مكتسبة .
- 4\_ تدريس برامج التربية الصحية يجب أن يكون جزءا من المنهاج المدرسي.

2\_2 دوافع الاهتمام بالصحة المدرسية تتمثل فيما يأتي :

- 1\_ يشكل الطلاب قطاعا واسعا من المجتمع قد يصل إلى ما يزيد عن ربع مجموع السكان .
- 2\_ تمثل مرحلة الطفولة حجر الأساس والعمود الفقري لبناء الفرد .
- 3\_ يتعرض الطفل خلال فترة طفولته إلى العديد من المشكلات الصحية التي تؤثر في حياته.
- 4\_ تتميز مرحلة الطفولة بنموها السريع جسميا وعقليا.

( عبد المقصود، أسعد، أبو القاسم، 1999، ص100)\_

\_ نستخلص مما سبق أن التربية الصحية تتطلب التعاون بين المدرسة والبيت والمجتمع و ذلك بدمج التربية الصحية كجزء من المواد الدراسية لئتم نشر الوعي الصحي وكما اهتمت بشكل أساسي بمرحلة الطفولة لأنها أهم فترة يتم فيها ترسيخ الأفكار والقيم وخاصة التوجيهات الصحية ( الغذاء ، الرياضة ، النظافة) ،و بما أن نسبة التلاميذ تمثل جزء كبير من المجتمع وهذا يعتبر دافع أساسي للاهتمام بتلقين التربية الصحية لتجنب المشكلات الجسمية والنفسية .

### 3\_ مجالات التربية الصحية (الغذاء-الرياضة-النظافة):

للتربية الصحية العديدة من المجالات نذكر من أهمها:

**3-1الغذاء:** يعتبر الاهتمام بالغذاء الصحي للتلاميذ ونوعية الوجبة اليومية أمرا مهما للوقاية من مختلف الأمراض النفسية و العضوية وهذا ما أشار له مخطط اليد رمز للمجموعات الغذائية بشكل بسيط وسهل الاستيعاب "اليد الساحرة" كرمز للقواعد الصحية في بلادنا ويد "لالة فاطمة" هي رمز من رموز الجزائريين والتي تعتبر كتراث ثقافي, كل أصبع من الأصابع الخمسة يشير إلى مجموعة غذائية والكف إلى الماء نظرا لأهميته,والمتمثلة في:

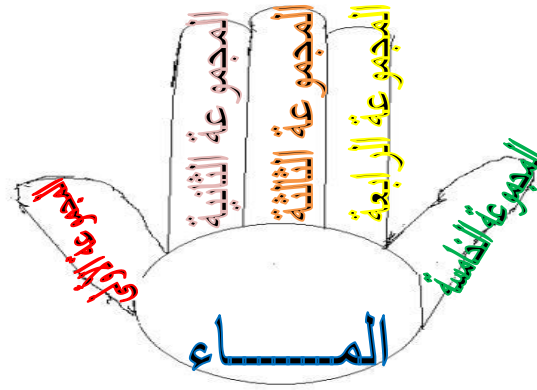
-المجموعة الغذائية 01: "الإبهام"الأحمر- يحتوي على المواد الغذائية الغنية بالبروتينات الحيوانية مثل اللحم, السمك, البيض.

-المجموعة الغذائية 02:"السبابة"الوردي- تمثل في المواد الغذائية الغنية بالبروتينات النباتية أهمها البقول الجافة.

-المجموعة الغذائية 03:"الوسطى"البرتقالي- تمثل في المواد الغنية بالغلو سيديات مثل الحبوب والبطاطا.

-المجموعة الغذائية 04:"البنصر"الأصفر- تمثل في المواد الدسمة مثل الزيت و الزبدة التي تعطي الطاقة والذوق.

\_المجموعة الغذائية 05:"الخنصر"الأخضر- تمثل المواد الغنية بالأملح والفيتامينات والألياف.



الشكل رقم (1) يوضح "اليد رمز للمجموعات الغذائية"

كما أكده كذلك المنشور ( 231 / 2002) الذي ينص بضرورة الإهتمام بالنظافة والغذاء والمتمثل في :

الهدف الصحي:يشمل التربية الصحية السليمة كما جاء في المادة الأولى من المرسوم 70/65 المتعلق بالمطعم المدرسي على أن تكون الوجبات المقدمة سليمة تضمن لهم نموا فكريا وجسديا و تعودهم على إتباع التغذية الصحية.

- التركيز على نظافة المستلزمات, الأواني, المواد الغذائية, المحلات, العمال والمستفيدين لأن "الوقاية خير من العلاج" فالنظافة هي أحسن سلاح غير مكلف لمحاربة مختلف الأمراض .

- غسل الأيدي قبل الأكل وبعده ذلك لأن عدم غسلها يؤدي إلى نمو الجراثيم ونقل المواد السامة والأوساخ فهي تعتبر ناقل للداء (النظافة هي أحسن دواء)

- تعلم الجلوس السليم أثناء الأكل حتى يتم هضم الغذاء بطريقة سهلة وغير متعبة للمعدة

- الامتناع عن كثرة الكلام

- الثاني في أخذ الوجبة حتى يتسنى له مضغ الأطعمة جيدا وعدم إجهاد الجهاز الهضمي وحتى يستفيد الجسم من كل العناصر المغذية الموجودة في الوجبة.

- الترغيب في أكل الخضروات خاصة الطازجة وتقديم الطبق بطريقة تفتح الشهية حتى نتجنب حدوث سوء التغذية. مفتشية التربية والتعليم للوادي .ص2 .

\_ نستخلص أن للغذاء قيمة كبيرة خاصة ما أكدته الشكل رقم (1) الذي وضع "اليد رمز للمجموعات الغذائية بضرورة" تكامل الوجبة الغذائية لتلميذ لضمان الوقاية من مختلف الأمراض النفسية و العضوية ونشر الوعي الصحي في الوسط التربوي خاصة وذلك بهدف التقليل أو التخلي من العادات الغير صحية.

## -2 الرياضة:

تعتبر ممارسة النشاط الرياضي أمرا مهما لتفادي العديد من الامراض العصر التي يعاني الكثير من التلاميذ في وقتنا الحالي منها وهذا ما أكدته وزارة التربية الوطنية بضرورة ممارسة التربية البدنية في المرسوم الصادر في 25 أكتوبر 1997 وينص بالنالي:

قررت وزارة التربية الوطنية جعل ممارسة التربية البدنية والرياضية إلزامية أو إجبارية لكل التلاميذ، مع إعفاء كل الذين يعانون من المشاكل الصحية، وجاء هذا القرار بعد التوقيع على اتفاقية مشتركة بين كل من وزارتي التربية الوطنية والشباب والرياضة مع وزارة الصحة والسكان بشأن ممارسة التربية البدنية في الوسط المدرسي في 25 أكتوبر 1997، ويهدف هذا القرار إلى ضرورة الممارسة الرياضية في المدارس كما وجهت الوزارة تعليمة تتضمن كيفية الإعفاء من ممارسة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي تحت فيها المعنيين الإداريين والمربين على تطبيق مضمون القرار الوزاري المشترك بين الوزارات الثلاثة ونص القرار على استفادة الأطفال الذين لا يستطيعون ممارسة بعض الأنشطة البدنية والرياضية من الإعفاء، حيث يتم الإعفاء بتسليم طبيب الصحة المدرسية شهادة طبية بعد إجراء فحص طبي للتلاميذ ودراسة ملفهم الصحي المعد من طرف طبيب أخصائي".

أ.م.د.الريمي.ب.ص. الرياضة المدرسية في الجزائر

\_ نستخلص مما سبق أن ممارسة النشاط الرياضي أمر ضروري لكافة التلاميذ وذلك من خلال ما أكدته

وزارة التربية الوطنية في المرسوم التربوي و ذلك من أجل إكتساب ثقافة الرياضة والتعود على ممارستها حياتيا بشكل مستمر و إعفاء ما عدا فئة التلاميذ المصابين بأمراض مزمنة تمارين لأنهم يحتاجون إلى تمارين رياضية و مدرب رياضة خاص.

يرى وليم روبرت، الرئيس السابق للكلية الأميركية للطب الرياضي وأستاذ طب الأسرة بجامعة مينيسوتا، بالقول: « إن ممارسة التمارين الرياضية اليومية تُقلل من الإصابات بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري والسمنة والاكنتاب وعدد آخر من الحالات الطبية المرضية». وأضاف البروفسور روبرت ما مفاده أن ممارسة أي قدر من التمارين الرياضية هو أمر مفيد للصحة، ويُمكن للمرء البدء بالمشي اليومي لمدة خمس دقائق، ثم يزيد تدريجياً في تلك المدة، ليصل إلى المشي 30 دقيقة في اليوم. وأضاف: «إن أي نشاط بدني مفيد، سواء المشي أو الهرولة، والهدف هو البدء في ممارسة الحركة البدنية.

وتشير النصائح الطبية الحديثة إلى وجوب ممارسة كل من:

-تمارين تقوية العضلات Muscle Training على الأقل مرتين أسبوعياً

-ممارسة تمارين إيروبيك الهوائية Aerobic Exercise بنوعين، إما 150 دقيقة أسبوعياً من التمارين الهوائية المتوسطة الشدة في الأسبوع، أو ممارسة 75 دقيقة من التمارين الهوائية الشديدة في الأسبوع. و من الأفضل ممارسة التمارين الرياضية في الصالة الرياضية المحتوية على عدة وسائل لتسهيل القيام بتمارين رياضية متنوعة، ولكن حتى السلوكيات البسيطة يُمكن أن تكون مفيدة بشكل كبير، مثل استخدام الدرج بدلاً من المصعد، وإيقاف السيارة بعيداً ثم المشي لبضع مئات من الأمتار عند الذهاب إلى العمل أو المتاجر، والمشي خلال إجراء المكالمات الهاتفية بدلاً من الجلوس وهكذا يُمكن للمرء أن يرفع من مستوى نشاطه البدني اليومي دون وجوده في الصالة الرياضية بشكل يومي.

كما أفاد الباحثون بأن الفوائد الصحية تشمل الحفاظ على وزن طبيعي للجسم ويمكن أن تساعد ممارسة التمارين الرياضية، بشكل يومي، في منع حصول زيادة وزن الجسم، كما يُمكن أن تساعد في الحفاظ على ما يفقده المرء من الوزن الزائد عند اتباعه حمية غذائية صحية. وكلما مارس المرء التمارين الرياضية، زادت كمية طاقة السرعات الحرارية التي تحرقها العضلات، وبالتالي يتخلص الجسم من تراكم الشحوم ويُقلل من احتمالات إعادة تراكمها في الجسم. وكلما زاد في مدة وشدة ممارسة تلك التمارين الرياضية ارتفع مستوى استفادة جسمه من ذلك في ضبط أي زيادة بوزن الجسم.

وذلك من أجل الوقاية من الأمراض وممارسة الرياضة البدنية هي التي تقي منها، مثل : أمراض شرايين القلب، وارتفاع ضغط الدم، واضطرابات الكوليسترول والدهون الثلاثية، ومرض السكري، وأمراض المفاصل، وهشاشة العظام، والسمنة، هي بعض من الأمراض المزمنة التي أثبتت العديد من الدراسات الطبية أن ممارسة الرياضة البدنية هي وسيلة مفيدة للوقاية من الإصابة بها.

وعلى سبيل المثال، فإن ممارسة الرياضة البدنية ترفع من مستوى الكوليسترول الثقيل الحميد HDL ، وتُقلل من مستوى الدهون الثلاثية TG ، وتعمل على خفض ارتفاع ضغط الدم، وترفع من كفاءة تدفق الدم للقلب والدماغ، وتساعد في ضبط إجراء الجسم للعمليات الكيميائية الحيوية، وتزيد من تروية العظام بالدم، ما يُقلل من احتمالات الإصابة بهشاشة العظام.

وأفادت نتائج عشرات الدراسات الطبية بأن ثمة تأثيرات صحية إيجابية لممارسة الرياضة البدنية على صحة الدماغ والصحة النفسية، وهناك عدة آليات لتفسير جدوى ممارسة الرياضة البدنية في تحسين مستوى المزاج وتقليل مستوى القلق وخفض احتمالات الإصابة بالاكتئاب. ومنها أن الجسم يُفرز خلال ممارسة تلك الحصة اليومية من الرياضة البدنية عدداً من المواد الكيميائية والهرمونات التي تساعد الدماغ على الشعور بالسعادة والراحة النفسية.

كما أن ممارسة الرياضة البدنية المتوسطة الشدة، وبشكل يومي، تعزز تدفق الدم إلى الدماغ، ما يُسهم في الحفاظ على صحة الشرايين الدماغية وصحة أجزاء الدماغ المختلفة، وخاصة منها المسؤولة عن تنشيط الذاكرة وتحسين المزاج و هذا بالإضافة إلى تأثيرات ممارسة الرياضة البدنية في تحسين وزن الجسم وإزالة الترهل، ما يُحسن من مظهر الجسم ويبرز نمو العضلات فيه، وهي جوانب تعمل على تعزيز الثقة في النفس وتحسين مستوى تقدير الذات.

وممارسة التمارين الرياضية، المشتملة على تمارين تقوية العضلات وتمارين تقوية توازن الجسم وتمارين مرونة العضلات، كلها تساهم في تقوية القدرة العضلية وتعزيز حفظ التوازن حال ممارسة أعمال بدنية تتطلب التحمل، كحمل الأمتعة وإنجاز أعمال الترتيب أو الصيانة المنزلية. كما أن تمارين إيروبيك الهوائية ترفع من كفاءة عمل وتحمل القلب والرئتين لإنجاز المجهود العضلي في تلك الأعمال المنزلية أو الوظيفية اليومية.

وتفيد الكثير من المصادر الطبية بأن النشاط البدني اليومي، وممارسة أنواع شتى من التمارين الرياضية، كالمشي والسباحة والهرولة، يساعدان في تسهيل الخلود إلى النوم بسرعة أكبر ويساعدان أيضاً في النوم

العميق ويُقللان من احتمالات الإصابة بالأرق.

وكل هذا يتطلب القيام بخطوات أساسية و تصميم برنامج يومي للياقة البدنية قد يكون البدء في برنامج للياقة البدنية هو أحد أفضل الأمور التي يمكن للمرء القيام بها لحفظ وتعزيز مستوى صحته. وهو ما يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، ويحسن توازن وتناسق شكل الجسم، ويساعدك على إنقاص الوزن، ويعزز من تقدير الذات ويمكن جني هذه الفوائد بغض النظر عن العمر أو الجنس أو القدرات الجسدية للإنسان.

حسن محمد صندوق جريدة الشرق الاوسط 14465

\_ نستخلص للرياضة فوائد كثيرة لا تعد ولا تحصى فهي وسيلة وقاية و علاج من الأمراض في نفس الوقت خاصة لما يعانيه التلاميذ في وقتنا الحالي من الأمراض العصرية

### 3-3\_ النظافة:

يعد الاهتمام بنظافة المحيط الخارجي في المؤسسات التربوية والنظافة الشخصية للتلميذ أمرا مهما لسير العملية التعليمية بشكل سليم و صحي وهذا ما أثار جدال كثير من أولياء التلاميذ وأطباء أخصائيين حيث وجه عدد كبير من أولياء التلاميذ وجمعيات أولياء التلاميذ على مستوى العاصمة، نداء إلى السلطات المحلية قصد توفير عاملات النظافة بالمدارس التي تفنقذ كليا لها، إذ تحولت معظم مرابيض المدارس التربوية إلى مجال مفتوح لنقل الأمراض وانتشار مختلف الأوبئة مما أثر سلبا على السير الحسن للعملية التعليمية .

وبحسب بعض أولياء التلاميذ، فإنهم تفاجئوا بالوضعية الكارثية للمدارس التي لم تزود بعاملات نظافة، الأمر الذي دفع الأولياء إلى دعوة المدراء إلى إيجاد حلول وتنظيف الأقسام الدراسية والساحات وكذا المرابيض للسماح لأبنائهم بالدراسة بشكل طبيعي.



كما تعاني أغلب المراهيظ بالمؤسسات التربوية من حالة مزرية، حيث تفقد هذه الأخيرة لأدنى شروط النظافة أو الشروط الصحية اللازمة التي يحتاجها التلاميذ غداة تواجدهم بالمدرسة، ناهيك عن تحطم البعض منها وغلق أبوابها في وجه التلاميذ.

وفي هذا السياق يشتكي الكثير من التلاميذ من انعدام النظافة في دورات مياه غالبية المؤسسات التربوية التي يزولون بها دراستهم، بعدما تحولت إلى أماكن لانتقال الأمراض والمخاطر الصحية بها اذا يخاطرون رغما عنهم، وعلى وجه الخصوص مرضى داء السكري، باستعمال دورات المياه الرديئة وغير الصحية، باعتبارها مخزنا للأمراض المعدية، عكس التلاميذ الأصحاء، إذ يمتنعون عن استعمالها ويضطرون إلى حبس حاجتهم لفترات طويلة إلى حين العودة إلى منازلهم، رغم آثارها السلبية على سلامة صحتهم. وأوضح أحد الأطباء الأخصائيين الخواص في هذا الشأن، أن مضار حبس البول داخل الجسم لساعات طويلة لدى الأطفال كثيرة، فقد تسبب أمراضا مختلفة، يتقدمها التهاب حوض الكلية والمثانة، مضيفا أن ظاهرة حبس البول لدى الأطفال المتمدرسين، أصبحت في المدة الأخيرة شائعة، نتيجة إهمال المشرفين لمؤسسات التربية جانب الاهتمام بنظافتها.

جريدة الجزائر 10 فبراير 2020 منظمة أولياء التلاميذ تدق ناقوس الخطر

نستخلص مما سبق أن النظافة أداة وقاية من مختلف الأمراض خاصة لما نعيشه في وقتنا الحالي جرأ إنتشار فيروس كورونا حيث أصبح كل أطباء الصحة المدرسية ينادون بأهمية وقيمة النظافة الخارجية و الشخصية و تأكيد بضرورة تعقيم مختلف الأدوات التعليمية لضمان تعليم صحي و سليم.

#### 4. أهداف التربية الصحية:

ان الهدف الأساسي للتربية الصحية. مساعدة الفرد على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية. فإنه لا يقتصر دورها على مجرد تزويد الفرد بالمعلومات والحقائق الصحية فقط، وإنما

الإهتمام بالأنشطة والسلوكيات، التي تعزز الصحة، وتحافظ عليها، وبالتالي فهي عملية تربية، تساعد الفرد على أن ينمو نموا صحيا سليما.

و تحدد الأمانة العامة الصحية، بالدول العربية أهداف التربية الصحية، في النقاط التالية:

1. مساعدة الطلبة على اكتساب معلومات صحية سليمة، وبصورة تطبيقية.
2. مساعدة الطلبة على اكتساب مهارات صحية سليمة، ومناسبة.
3. مساعدة الطلبة على اكتساب الأسلوب العلمي في المعيشة، والتفكير.
4. مساعد الطلبة على اكتساب الاتجاهات الصحية المناسبة، بطريقة تطبيقية.
5. مساعدة الطلبة على اكتساب صفة تذوق السلوك الصحي، وتقدير جهود العلماء ، والأطباء في مجالات الطب ، والصحة. ( المركز العربي للبحوث التربوية،1982،ص63.64)

يرى الباحث (Stephen ,Bende) أن أهداف التربية الصحية يمكن إيجازها في النقاط التالية:

- 1\_ إشعار الأفراد بأهمية الصحة في حياتهم، وإثارة الرغبة لديهم في الوصول إلى الصحة المثلى
- 2\_ توعية الأفراد بالتصرفات والعادات الصحية السليمة، والابتعاد عن الخرافة.
- 3- إثارة اهتمام الأفراد،بالمشكلات الصحية في مجتمعهم ، وإمدادهم بالمعلومات الكافية ، عن خطورة تلك المشكلات، وطرق الوقاية منها .
- 4\_ اكتساب الأفراد لبعض الخبرات، والمهارات الصحية اللازمة للحياة اليومية ، كالإسعافات الأولية ، ورعاية المرضى، ونظافة الجسم وحفظ الأطعمة.
- 5- تزويد الأفراد ببعض المعلومات عن الجسم، ووظائف أعضائه، واحتياجاته.
- 6-رشادات الأفراد إلى أماكن الخدمات الصحية الوقائية، والعلاجية...

(Bender Stephen، 1997، P41)

من خلال ما سبق ذكره من أهداف التربية الصحية يتضح أن النقاط المشتركة هي كالاتي :

- 1\_ توعية الأفراد لاكتساب العادات و المهارات صحية سليمة .
- 2\_ تزويد الأفراد بمعلومات وقائية لتجنب الوقوع في الأمراض .
- 3\_ تكوين فرد سليم نفسيا وجسميا للرفع مستوى الاقتصادي للوطن .

4\_ السعي على إدراك الأفراد بقيمة وأهمية التربية الصحية ونشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع .

### 5.أسس التربية الصحية:

إن لبرامج التربية الصحية أسسا وحقائق يجب أن تتضمنها والتربية الصحية في مفهومها الحديث تقوم على الأسس التالية:

- 1-إن تدريس برامج التربية الصحية في المدارس باعتبارها جزءا مقروا من المنهج.
  - 2-أن توضع خطط دقيقة ومبرمجة لبرامج التربية الصحية في جميع المراحل الدراسية.
  - 3-أن تعطى مفاهيم التربية الصحية ومضامينها الوقت المناسب في الخطة.
  - 4-إن تقدم برامج مدرسية تربوية تناقش مشكلات المتعلمين كالمراهقة وغيرها.
  - 5-الإستفادة من الدراسات العلمية والتربوية الحديثة في تطوير برامج التربية الصحية في مدارسنا.
- (فاروق، 1984 ،ص 137)

\_ أما بالنسبة للباحثة نادية محمد رشاد فترى أن أسس التربية الصحية منها:

- 1\_إن صحة الفرد يحددها كل من عامل الوراثة وأسلوب حياة الفرد، وذلك بسبب الإختلاف في التكوين.
- 2\_أن التربية الصحية هي مسؤولية مشتركة ومباشرة لكل من المنزل والمدرسة.
- 3\_أن التربية الصحية في المدرسة لتعليم الصحة تقع أساسا على مدرس الفصل.
- 4\_يتطلب برنامج التربية الصحية الفعال، الفهم والمشاركة والتعاطف والمساعدة من المتخصصين في الصحة في النظام المدرسي.
- 5\_يجب على السلطة الإدارية بالمدرسة أن تتقبل وتتبنى التربية الصحية كجزء من البرنامج التعليمي.للمدرسة إذا أرادت النجاح.
- 6\_إن رفع مستوى صحة المدرس هام لبرنامج التربية الصحية، كما هو هام لنوعية وتكاليف التربية والتعليم.
- 7\_إن الإعداد الوظيفي والمهاري للمدرس يشكل أهم العناصر في التربية الصحية للطفل ، فيجب إعداد برنامج التربية الصحية إعدادا مناسباً لبناء وخلق وتنمية شخصية المدرس ، فالصحة هي أسلوب حياة وليست موضوع يمكن تدريسه ميكانيكيا.

8. من الضرورة تنمية العادات الصحية في الطفل قبل أن يكبر ويكون أكثر فهما للأسباب العلمية التي تبنى عليها هذه العادات ، فالعادة مطلوبة قبل أن تكون المعلومة ممكنة ، فالتدريب على الصحة يبدأ في المنزل ويكتمل في المدرسة ، فنحن نبدأ تنظيم التدريب على الصحة في الفصول الدراسية الأولى ، ومع نمو الطفل نوضح بالتدرج المعلومة التي تبنى عليها العادة الصحية ، مع ملائمة المعلومة مع ميوله وقدراته (رشاد ، 2000 ، ص 19 - 22)

وترى الباحثة أيضا أن أهم أسس التربية تتمثل في استغلال مرحلة الطفولة وخاصة مرحلة الطفولة المتوسطة والمتأخرة من أجل غرس العادات الصحية، وذلك بتكوين اتجاهات ومعارف تستند على أسس علمية ومعرفية تتماشى وطبيعة هذه المرحلة، وبالتالي تنمو هذه لعادات كسميات شخصية يمكن تطويرها في المراحل اللاحقة. كما يجب الاعتماد على المدارس المعززة للصحة من خلال مناهجها وشخصية مدرسيها ونشاطاتها الصحية وبناءها الهندسي الذي ينمي القدرة على تفهم ضرورة السلامة الصحية بجميع مستوياتها السابقة الذكر: البدنية، النفسية والاجتماعية.

\_ من خلال ما تم طرحه نستنتج أن الأسس التربوية الصحية تتلخص فيما يلي:

\_ إعتبار التربية الصحية جزء من المقرر الدراسي .

\_ يركز اكتساب التلاميذ للعادات الصحية داخل الصف الدراسي على عائق المعلم وذلك من خلال السلوكيات التي يقوم بها وتقليدها من قبل التلاميذ.

\_ التدريب على التربية الصحية يبدأ من المنزل حتى يتم ترسيخه في المدرسة.

\_ التركيز على إستغلال مرحلة الطفولة متوسطة لغرس المفاهيم الصحية.

## **6. شروط نجاح التربية الصحية:**

ذكر محمد السيد الأمين وآخرون أن شروط الأساسية لنجاح التربية الصحية و المتمثلة فيما يلي :

1- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ

2 - مراعاة أحاسيس وشعور التلاميذ.

3 -إرساء التربية الصحية على حقائق الحياة الواقعية.

( السيد ، 2004، ص17)

تتلخص شروط نجاح التربية الصحية على عناصر أساسية تتمثل في: مراعاة الفروق الفردية وأحاسيس التلاميذ ويقصد بها إختلاف الأفراد من حيث مستواهم الإقتصادي والإجتماعي الذي يلعب دور كبير في نجاح التربية الصحية و تطبيقها على أرض الواقع .

### 6. دور المعلمين في التربية الصحية:

توفر المدرسة بيئة مواتية للتنظيف الصحي ففيها يقضي التلاميذ معظم أوقاتهم ويتفاعلون مع زملائهم. وكذلك مع معلمهم والمعلمون يعتبرون مصدر مرجعي بالنسبة للتلاميذ في مجال إعطاء المثل العليا والقذوة الحسنة ويتوجب عليهم دور مهم في مجال تعزيز الصحة والمعلمون يقومون بأعمال مهمة وكثيرة

1-متابعة النظافة العامة والشخصية

2- التواصل وإرساء المعلومات

3- اكتشاف مختلف الأمراض التي تتطلب رعاية وعناية خاصة.

4-تقديم المعلومات والمعارف الصحية.

( السيد ،2004،ص17 )

يتلخص دور المعلمين في التربية الصحية في نشر الوعي الصحي للتلاميذ عن طريق التعلم بالقذوة الحسنة وغرس مختلف المفاهيم التي تتعلق بالصحة والسلامة الجسم من الأمراض و توعية التلاميذ بأهمية النظافة العامة و الشخصية والحرص عليها.

### 7.أساليب و وسائل التربية الصحية:

إن التربية الصحية هي العمل مع الناس لحل المشكلات الصحية وتحسين نوعية الحياة ونشر الوعي الصحي وبالتالي تغيير السلوكيات الصحية الخاطئة،وتكمن صعوبة تطبيق برامج التربية الصحية بشكل مؤثرٍ واسعٍ في أنها تتعامل مع السلوك الإنساني المعقد الذي يحدده ، ويؤثر عليه عدد كبير جدا من العوامل البيئية والاجتماعية والثقافية والشخصية، فهو لا يكتفي فقط بإيصال المعرفة إلى الناس بل يجتهد للوصول للهدف الذي يسعى إليه وهو تغيير السلوك الخاطيء إلى سلوك صحي ، ولكي تكون رسائلنا الصحية أكثر إقناعا وأقدر على التأثير فإن اختيار الوسائل التي تقدم من خلالها المعلومة الصحية أمر هام جدا .

( Artag,M, 2001 p05 )

ولا يتم هذا التواصل إلا عندما ترسل رسالة وتستقبل بشكل جيد بحيث يعي المتلقي المقصود من الرسالة التي يقولها المرسل، والرسالة في التثقيف الصحي شيء مهم جدا لذا تنوعت طرق توصيلها واختلفت حتى يكون التواصل فعالا وأهمها:

**1. الإتصال المباشر:** وتسمى أحيانا طرق المواجهة وهي التي تهيئ مقابلة المعلم للمتعلم ومواجهتهما ، ويعتمد الاتصال المباشر على شخصية المثقف الصحي وأسلوبه ومهارته وتدريبه، ويكون عادة بشكل مواجهة أو مقابلة بين المثقف وبين من يقدم لهم التوعية الصحية سواء كانت مواجهة فردية أو جماعية. ( بدح ، مزاهرة ، بدران ، 2009،ص 21 )

وقد يكون الاتصال المباشر في إحدى الصور التالية :

**1\_1:المواجهة الفردية ( المحادثة الشخصية):** وهي التي تتم بين مصدر الرسالة الصحية والمتلقي لها كان تكون بين الطبيب والمريض أو الممرضة والمريض أو بين الأخصائي الاجتماعي وعميله أو بين المعاون الصحي والمواطن أو المدرس وتلميذة . (الصادقي، 1999، ص 212 )  
فهي إذن أن يلتقي المثقف الصحي بأي شخص آخر ويقدم له المعلومات والأسس الصحية وطرق الوقاية من الأمراض بأسلوب المحادثة الشفهية، المواجهة، وعادة ما يكون هناك حوار ونقاش وطرح أسئلة والإجابة عليها (بدح، مزاهرة، بدران، 2009، ص 21 )

ويمكن استخدام هذه الطريقة في المناسبات التالية : إذا ما وجد شخص يعاني من مشكلة صحية خاصة مثلا : الأمراض التناسلية وطبيعة المشكلة هنا اجتماعية ونفسية.  
· إنشاء الزيارات الخاصة بالخدمات الصحية المختلفة سواء كانت وقائية خلال فترة الوقاية، كما في حالة الخدمات الصحية في مجال رعاية الأمومة والطفولة، وخدمات الصحة المدرسية، أو عند علاج الأمراض المعدية أو الأمراض الطفيلية أو في حالة علاج الأمراض غير المعدية أي خلال الزيارات التي تتم من أجل الخدمات المختلفة بالعيادات أو الزيارات المنزلية . حينما يرفض الفرد الذي يقاوم اللحاق بركب النشاط الجماعي حيث يعتبر هذا الموقف ممثلا لوجهه نظر متعلقة ببعض السلوك الصحي، وهنا على المثقف أن يتناقش معه ليبرز له بؤرة إهتمامه خاصة من وجهة نظره، و يوضحها له.

( مخلوف، 1999، ص 194 )

**1\_2:الفصول الصحية:** وتستخدم للأهالي وتعد لموضوعات محددة وجماعات معينة، ومنها عقد فصل للأمهات عن رعاية الطفل والعناية به وتغذيته، ويعقد فصل آخر لمشرفات دور الحضانه عن رعاية

الأطفال في سن الحضانه ، وفصل لمرضى السكري عن مرض السكري وعلاجه وهكذا، ويكون لهذه الفصول فاعلية كبيرة بشرط أن تأخذ بأسلوب المناقشة واتخاذ القرارات الجماعية، ويمكن أن تستخدم فيها وسائل الإعلام لجذب الانتباه ولشرح بعض جوانب الموضوع وتستخدم الفصول الصحية بطريقة مباشرة لتلاميذ المرحلة الابتدائية والإعدادية حيث يخصص أسبوعياً درس لمادة الصحة ،وفي تلك الفصول يزود التلاميذ بالمعلومات والمعارف الصحية ،وقد ادخل على تلك الفصول التحسينات التالية :

أ- ربط موضوع الدرس بحياة التلاميذ وحاجاتهم وميولهم.

ب- إشراك التلميذ في الدرس عن طريق المناقشة وإبداء الرأي .

ت- الاستعانة بالوسائل السمعية والبصرية كلما أمكن ذلك .

**3-1 الاجتماعات:** ومنها حلقات المناقشة والمحاضرات واللجان الصحية والندوات والمؤتمرات.

(سلامة، 2001 ، ص 139 )

حيث اللقاءات المجتمعية التي تستهدف توصيل معلومات صحية في جانب معين سواء كان للمهتمين

بالصحة أو العاملين في مجال معين أو لقاءات مع عامة المجتمع من خلال المؤسسات المجتمعية

(الصدقي ، 1999 ، ص 213 )

لكن المحاضرات لا تفيد كثيراً في التربية الصحية للمجتمع لان المستمعين لا يركزون طول المحاضرة

لذلك لا يستوعبون إلا القليل منها ، لذا يتوقف مدى استيعاب الناس للمحاضرة على شخصية المحاضر

وطريقة إلقاء المحاضرة، وتتناول الطرق الجماعية( الفصول الصحية،الإجتماعات) كل من الجانبين

التاليين:

أ- المحادثات والمحاضرات حيث يتكلم شخص وينصت الآخرون

ب- المناقشات الجماعية حيث يناقش الأفراد مع متفهم الصحي مشكلاتهم الصحي .والمناقشات في

التثقيف الصحي مثمرة ومفيدة لأن الأفراد يمكنهم من خلال المناقشة أن يقدموا أفكارهم ويوجهوا تساؤلاتهم،

وبذلك يمكنهم أن يصلوا إلى مزيد من الفهم والوضوح، كما أن المناقشات سوف تؤدي إلى تضامن أكثر

ومشاركة فعالة من جانب الأعضاء الجماعة التي تشعر أن أي تغيير يحدث قد نبع منهم، وليس مفروضاً

عليهم، كما أن الموافقة والاعتماد الجماعي يعتبرها مأخذ الأحداث أي تغيير في السلوك .فأحياناً يكون

الناس مقتنعين ببعض الخرافات ولكنهم لا يستطيعون التغيير بسبب الأفكار الخاطئة التي تنسب إلى الدين

أو التقاليد أو العقائد الخاصة بمجتمعهم، فإذا ما أحسوا أن الجماعة لن تعارض فلن يقاوموا أو يرفضوا التغيير . (مخلوف ، 1999 ، 194 . 195 )

ويعتبر الاتصال المباشر (المقابلة المباشرة) وسيطا فعالا في التربية الصحية حيث يسمح بمرور المعلومات بوضوح والمشاركة الايجابية من جانب المتلقين، وبالتالي تغيير الطريقة أو الأسلوب بما يتفق والانفعالات والظروف وتنتم هذه الطرق بالمرونة حتى يكون هناك تجاوب مع المتلقين وإستجابة فعالة للبرنامج (الصدقي ، 1999 ، ص 213 )

وللإتصال المباشر مميزات أهمها :

- 1- المشاركة الايجابية من جانب المتعلمين .
- 2- زيادة التوافق مع الحاجات الشخصية للمتعلمين .
- 3-تكييف الطريقة وفقا للظروف
- 4 \_وضوح التجاوب والانفعال من جانب المتعلم للمعلم .

5 \_المرونة، فقد يحتاج الأمر لتغيير الموضوع أو الأسلوب إذا لم يظهر تجاوب من جانب المتعلمين . (سلامة ، 2001 ، ص139 - 140)

2 الإتصال الغير مباشر: وهي عملية اتصال المثقف الصحي بطريقة غير مباشرة مثل استخدام وسائل الإعلام المختلفة من فضائيات والتلفاز والمذياع والملصقات والصور والمعارض ، وذلك لإبلاغ الرسالة التثقيفية الصحية إلى أفراد المجتمع بحيث لا نستطيع أن نتعرف على ردود أفعالهم ومدى إستيعابهم لما تطرحه هذه الوسائل ومن أهمها :

- 1- 2 :وسائل الإعلام: هي تلك الوسائل المستخدمة لتوصيل المعلومات والخبرات إلى جميع الناس، وتمتاز بمساعدة المثقف الصحي على الإتصال بعدد كبير من الناس في وقت واحد، ومنها الأفلام السينمائية والأفلام التلفزيونية والنشرات والملصقات والراديو والتلفزيون والصحف والمجلات والكتب والكتيبات . (سلامة ، 2001 ، ص138 )

وتعتبر وسائل الإعلام من أهم الوسائط التربوية الصحية في المجتمع ولكن رغم ايجابياتها في توصيل المعلومات بسرعة ويسر وتوصيل المعلومات الحديثة جدا إلا أنها يشوبها بعض العيوب حيث أنها عملية تسير في اتجاه واحد أي أن الرسالة تصل من المرسل إلى المستقبل فلا يمكن الوقوف على مدى ردة الفعل عنده، أو تأثيرها عليه أو لا يمكن الوقوف على مدى فهمه للرسالة المبلغة فهما صحيحا ولذلك



تتوقف فعالية وسائل الإعلام في التربية الصحية على . :المستوى التعليمي لأفراد المجتمع و المستوى الإقتصادي لهم .

أسلوب عرض الرسالة الصحية سواء كان في صحيفة أو في إذاعة أو تلفزيون ومدى إستخدام أساليب التشويق و إستعداد المستقبل لتلقي مضمون الرسالة وعلاقتها بإهتمامه و المستوى الثقافي لأفراد المجتمع.

(الصدقي ، 1999 ، ص ص 211 ، 212 )

ونظرا لقصور فاعلية وسائل الإعلام في مجال التربية الصحية، وخاصة في البيئات المتخلفة ثقافيا يفضل ألا يعتمد عليها كلية بل يصاحبها إستخدام طرق أخرى.

2-2 .طريقة الربط: وتستخدم هذه الطريقة في المراحل الإعدادية والثانوية بنجاح ،لان مواد الدراسة بهذه المراحل تسمح بذلك ، وتعني طريقة الربط ربط الحقائق والمعلومات التي تتصل بالصحة وبالمرض بالمواد الدراسية المختلفة ، فعند تدريس مادة العلوم يمكن ربط موضوعات المادة المختلفة بالنمو مثلا - : ما يلزم الفرد من أنواع الغذاء التي تتناسب مع عمره و الحشرات التي تنتشر في البيئة، وماهية خطورتها و دورها في نقل الأمراض .وعند تدريس مادة الطبيعة يمكن ربط موضوع الضوء بالعين من حيث تركيبها والعناية بهاو الأمراض التي يمكن أن تصيبها، وهكذا بالنسبة للمواد الأخرى حسب تخصصاتها .

3-2 أسلوب حل المشكلات: تمثل عمليات وأنشطة حل المشكلات أحد الاستراتيجيات الأساسية في الأنشطة المتمركزة حول التلميذ ، والتي تعتمد علي تفعيل أداء التلاميذ من خلال تنشيط بيئتهم المعرفية، واسترجاع خبراتهم السابقة ، لبناء معارف واكتساب مفاهيم جديدة لذا يعد أسلوب حل المشكلات من الأساليب الجيدة في تدريس التربية الصحية ويطلق الكثير من التربويين والمهتمين بالتربية الصحية على هذا الأسلوب الطريقة العملية للوصول إلى النتائج و إقتراح الحلول ، وبراعي فيها مجموعة من المبادئ الرئيسية منها- :التفكير تؤكد علي عمليات التوقعات ، الفروض ، الفحص ، والإختيار ، التعميم والتأكد منرفع لدافعية للتعلم تؤكد الإستراتيجية حل المشكلات علي ربط التعلم بالحياة ويشعر التلميذ بفائدتها معقولة الحلول يتم التأكيد علي إيجابية التلميذ حيث يعطي فرصة للتواصل من خلال دراسة المشكلة ، وفحصها ، وبناء التوقعات حولها ، والتنبؤ بالحلول ، وصياغتها ، ودراستها للوصول إلي النتائج وكتابتها ، ويمكن العمل في هذه الإستراتيجية بشكل فردي أو جماعي وفي كليهما لابد من التأكيد على مجموعة

من العمليات إستراتيجية حل المشكلات تتطلب من التلاميذ العمل بإستقلالية ، للوصول إلى حل الموقف المشكل من خلال بناء التوقعات أو الفروض ودراستها حيث يقوم التلاميذ بعمل جلسة بناء التوقعات حول المشكلة بالإضافة إلي إستنتاج التعميمات المرتبطة بها إذ تتطلب إستراتيجية حل المشكلات من التلاميذ الوصول إلي نتائج ، ومحاولة تعميمها للاستفادة منها في مواقف أخرى والتأمل من خلال مناقشة التلاميذ مع آرائهم وأفكارهم ، والنتائج التي تم التوصل إليها للاستفادة من بعضهم البعض .ويجب علي التلاميذ عرض ومناقشة ما تم تخطيطه والتوصل إليه و من الضروري أن يكتب التلاميذ خطة عمل ، والتي تمثل جزءا من ملف الأداء و الإنجاز . (حسن ،شاهين ، 2011 ، ص 4)

وتتميز هذه الطريقة بما يلي:

1\_تعويد التلميذ على التفكير المنظم

2\_زيادة القدرة على البحث والقراءة العلمية.

3\_إعطاء الفرصة للتلميذ على العمل المستمر حول موضوع المشكلة

4\_ما يتعلمه التلميذ من هذه الطريقة يثبت في ذهنه لان العمل الذي قام به كان نابعا من رغبته ولإشباع ميوله.ولهذا تعتبر من أحسن الطرق لأنها تساعد التلميذ على التعامل مع مواقف صحية لها صلة بواقعه.

4\_ **إستغلال المناسبات:**هذه الطريقة تثير انتباه التلاميذ للأحداث الجارية سواء داخل المدرسة، أو خارجها، ومن السهل إستغلالها في تنمية الوعي الصحي لدى التلاميذ وذلك بإستغلال مناسبة معينة في تحقيق هدف صحي معين ، فعند انتشار مرض معين في المدرسة أو في المجتمع يجب على هيئة التدريس أو المسؤولين عن الصحة العامة في المجتمع اقتناص هذه الفرصة لتقديم النصح والإرشاد للتلاميذ أو الأفراد عن طريق توعيتهم وتبصيرهم بأعراض ذلك المرض وخطورته وطرق انتقال العدوى . (سلامة ، 2001 ، ص 143)

وحيث إحياء اليوم العالمي للغذاء المصادف ل16 أكتوبر من كل سنة يجب إستغلال هذه المناسبة لتقديم نصائح حول التغذية السليمة، كيفية المحافظة على الغذاء وعلاقة الغذاء بالأمراض المزمنة... الخ .

5\_ **القدوة الحسنة:** التلميذ في هذه المرحلة يتعلم عن طريق التقليد والمحاكاة لذلك ينبغي على المدرس أن يكون قدوة حسنة من حيث قوة الشخصية وحسن المظهر والنظافة والطموح والعمل والمثابرة والثقة

بالنفس وعدم الاعتماد على الغير وحسن اللفظ حتى يقلده التلاميذ ويصلون إلى مستوى عال من الصحة البدنية والنفسية.

**6\_ إستراتيجية القصص والحكايات:** تعتمد على قدرة المعلم على تحويل موضوع التعلم إلى قصة بأسلوب شيق وممتع ويمكن الإعتماد علي هذا المدخل في تنفيذ الدرس كلية ، أو إستخدامه في بداية الحصة لجذب انتباه التلاميذ نحو موضوع التعلم. ويتطلب من المعلم مجموعة من المهارات منها: القدرة علي تحديد الدروس التي يمكن إستخدام القصص لتنفيذها وبناء قصة حول موضوع التعلم و التأكد من تحقيق الهدف الأساسي من موضوع التعلم ، فربما ينشغل المعلم والتلاميذ بالقصة لعرضها بطريقة مشوقة للتلاميذ وذلك من أهداف التعلم الأساسية القدرة علي تقييم التلاميذ بشكل قصصي (حسن ، شاهين ، 2011، ص 32)

**7-طريقة المشروعات:** ترجع فكرة طريقة المشروع في التعليم إلى مربي القرن الثامن عشر والتاسع عشر كروسوا ومن جاء بعده كيبسالوزي وهريارت وفرويل، حين نادوا بحرية الطفل وإحلاله المحل المناسب في عملية التربية والتعليم وجعله مركز الفعالية تدور حوله جهود المربين والمدرسين، ثم جاء كلباتريك فتمسك بطريقة المشروع وبحث فيها حتى إعتبره المربين ركنا أساسيا في بناء هذه الطريقة، وقد إقتصرت هذه الطريقة قديما على الأشغال اليدوية والزراعية، إلى أن جاء كلباتريك وأدخلها إلى المدارس كطريقة لتعليم التلاميذ، وتعنى هذه الطريقة بربط التعليم المدرسي بالحياة التي يحياها المتعلم خارج المدرسة وداخلها معا، أي أننا نستهدف ربط المحيط المدرسي بالمحيط الإجتماعي .ولقد تم تحديد خمس مراحل أساسية للمشروع وهي :

أ- **الهدف من المشروع:** يجب أن يكون الهدف من المشروع هو إكساب التلاميذ المعرفة والمهارات والخبرة، وان يتوقف على طبيعة المشروع وإمكانية التنفيذ والتوصل إلى الحقائق المحددة من خلال الإحساس بوجود المشكلة وتحديدها .

ب- **إختيار المشروع:** تعتبر عملية إختيار المشروع من أهم خطوات أو مراحل إنجاز المشروع، لان الاختيار الناجح للمشروع يساعد في إنجازه بينما الإختيار السيئ سيعرض المشروع للفشل .

ت- **وضع الخطة (التخطيط):** يمثل التخطيط خطوة حيوية ومهمة من خطوات المشروع لأنه يحدد الإطار النظري للمشروع، وعلى المدرس أن يشارك التلاميذ في عملية التخطيط ويكون دوره بالإشراف على عملية التخطيط والتوجيه وتصحيح الأخطاء التي قد يقع فيها التلاميذ

ث- **تنفيذ المشروع:** وفيها يبدأ التنفيذ الفعلي للمخطط المرسوم على الورقة ويكتسب المتعلم الخبرة في أداء الأعمال، والقدرة على تجاوز المعوقات والاعتماد على النفس .

ج- **تقويم المشروع:** تقع مهمة تقييم المشروع على عاتق المدرس بشكل أساسي، وعلى المدرس أن يشرك التلاميذ في عملية التقويم، حيث يقوم المدرس بالإطلاع على كل ما تم إنجازه من قبل التلاميذ مبينا أوجه الضعف والقوة والأخطاء التي وقع فيها التلاميذ أثناء تنفيذ المشروع .وتتوقف عملية الحكم على نوع المشروع على ما يلي:

\*إذا كان المشروع فرديا يجب أن يكون الطالب بتقييم نفسه، وعلى المدرس أن يزوده بمعايير التقدير وكيفية استخدامها في تقدير نتائج عمله، وإذا لم يكن حكم الطالب على نفسه صالحا على المدرس أن يحكم على ذلك، لان نقد الطالب لنفسه أكثر فائدة من النقد الذي يوجه له من الآخرين، وهذا ينمي عادة النقد الذاتي لدى التلاميذ .

إذا كان المشروع جماعيا :يجب أن يكون الحكم للطلبة جميعهم، فالانتقادات التي يوجهها الطلبة

لبعضهم يتقبلونها أكثر من تلك التي يوجهها إليهم المدرس .

مميزات طريقة المشروع: لطريقة المشروع مميزات عديدة أهمها:

1 . إمكانية تطبيقها في مختلف المراحل الدراسية.

2 . إمكانية استخدامها في مختلف التخصصات الدراسية .

3تدريب التلاميذ على العمل الجماعي.

4 .تدريب التلاميذ على مواجهة المشاكل .

سلبيات طريقة المشروع : توجه لطريقة المشروع بعض الانتقادات ومنها:

1 . عدم تغطيتها للمنهج الدراسي بالكامل.

2 إستغراق الوقت الطويل لتنفيذها.

3 .التكلفة المادية والمالية العالية.

4 الإفراط في إعطاء الحرية للطلبة.

(عطوة ،عبوشي، أبو جزر ، 2010 ، ص 65-69 )

2\_8 أسلوب العصف الذهني: هو تقنية جماعية لتوليد أفكار جديدة ومفيدة، تستخدم خلالها قواعد بسيطة بغرض زيادة الفرص في الإبتكار، ويعتمد نتاج العصف الذهني بشكل كبير على قدرات قائد الجلسة للتخطيط، وإدارة الجلسة. (نياز ، 1425هـ ، ص 202 )  
هذا الأسلوب يهدف إلى الحصول على عدد كبير ومتنوع من الأفكار ويمكن إستخدام هذه الطريقة لتحقيق الأهداف التالية:

1. إيجاد البدائل في عملية اتخاذ القرار وإختيار الأنشطة والتمارين التي يود الفرد ممارستها .
  2. إيجاد حلول للمشكلات أو معالجة مجموعة من الأفكار والآراء التي يمكن أن تكون مناسبة لإجراء البحوث وكتابة التقارير .
  3. استخلاص وتدوين الأفكار العامة حول الدرس لتكون محورا للمناقشة .وعند إغستخدام هذا الأسلوب نتبع الخطوات التالية:
  1. يكتب المعلم ( المتقف الصحي) عنوان الدرس على السبورة .
  2. يعطي المعلم تعليمات حول ما سيتم عمله في الدرس والوقت المحدد لذلك .
  3. يدون المعلم الأفكار التي يطرحها على السبورة . يمكن للمعلم طرح مجموعة الأفكار عندما يسود الصمت غرفة الصف .
  4. على المعلم أن يزود التلاميذ بالمفردات ويشجعهم على الإتيان بالمزيد من الأفكار .
  5. يطلب المعلم من التلاميذ عدم الاستهزاء بأفكار زملائهم .
  6. بعد انتهاء الوقت المحدد يقوم المعلم بمراجعة الأفكار المدونة على السبورة وقراءتها لكي يتسنى لمن يريد الإستيضاح حول الأفكار الغامضة المطروحة من قبل زملائهم أو مناقشة وتحليل الأفكار .
- وفي هذه المرحلة يستطيع المعلم أن يوضح الآراء وقيمتها ويعيد تصنيفها بعد التخلص من الغير مناسب منها ثم ترتب بحسب الأهمية وبالتالي يمكن للمعلم بعد ذلك أن يستخدم الأفكار المهمة كي تكون محور النقاش في الحصة أو أن تكون محور نشاط عملي ككتابة تقرير أو زيارة ميدانية أو إعداد ملصقات..الخ وفيما يلي بعض الأسئلة المتعلقة بحالة العصف الذهني للتأكد من أننا في الطريق الصحيح نذكر منها :

هل الحالة مفصلة وواضحة؟

هل هي مستعرضة بشكل كاف بحيث لا تستبعد الأفكار المفيدة؟

هل هي متحيزة بحيث تمنع بعض خطوط التفكير؟

هل يمكن التفكير بطريقة أفضل لتفصيل الحالة؟ (نياز ، 1425، ص 204)

**9- 2التعلم الذاتي:** هو التعلم الذي يتحقق نتيجة لتعليم الفرد نفسه بنفسه من مصادر التعلم المختلفة ، وفيه يتعلم الفرد كيف يتعلم ومن أين يحصل على مصادر التعلم مثل : التعليم المبرمج ، رزم التعليم (الحقائب التعليمية) ، والتعليم بالحاسوب... الخ وعرف كمال زيتون التعليم الفردي بأنه ذلك النمط من التعليم المخطط والمنظم والموجه فردياً أو ذاتياً ، والذي يمارس فيه المتعلم الفرد النشاطات التعليمية فردياً ، وينتقل من نشاط إلي آخر متجهاً نحو الأهداف التعليمية المقررة بحرية وبالمقدار وبالسرعة التي تناسبه ، مستعيناً في ذلك بالتقويم الذاتي وتوجيهات المعلم وإرشاداته حينما يلزم الأمر ، وقد تشغل نشاطات هذا النمط الذي يطلق عليه البعض التعلم المستقل جزءاً من حصته أو حصته كاملة أو مجموعة محددة من الحصص ، كما أنها قد تسبق نشاطات جماعية مشتركة أو تعقبها .

(حسن ، شاهين ، 2011، ص 44- 45)

**10- طريقة الدروس العملية:** فيها يشارك التلميذ في إجراء التجارب المختلفة للتوصل إلى المعلومات،

ومجال التربية الصحية غني بعدد من الموضوعات الصحية التي يمكن التأكد منها عملياً

**11- الإستفادة من أوجه النشاط المدرسي:**

يمكن الاستفادة من أوجه النشاط المدرسي المختلفة ومنها : النشاط الرياضي: من خلاله يمكن تزويد التلاميذ بالمعلومات الصحية عن أثر وفوائد ممارسة التربية الرياضية.

النشاط الثقافي والاجتماعي: من خلاله يمكن تزويد التلاميذ بالمعلومات والحقائق الصحية عن طريق

صحيفة المدرسة، والتمثيليات، والمسرحيات، والرحلات، وعقد الندوات، والمحاضرات .

الزيارات الميدانية: من خلال زيارة الوحدات الصحية، والهيئات الصحية، ومعرفة كيفية الإتصال بها في حالات الطوارئ، وكذلك لعمل مقابلات مع الأطباء، ومحاولة الإستفادة من خبراتهم في التوعية الصحية.

**12- طريقة تمثيل الأدوار:** وفيها يتقمص التلميذ دور شخصية ما مثل " طبيب - فرد مصاب

بالأنفلونزا - مدرس " ويكتسب من خلالها معلومات و إتجاهات وخبرات حيث يمثل كل تلميذ دوره ويوضح أسباب حل المشكلة.

رغم تعدد الوسائل والأساليب المتاحة في التربية الصحية والمذكورة سابقاً إلا أنه بإمكان المعلم أو المتقّف الصحي تعديل الأساليب المقترحة وتطويرها في الظروف التربوية المحيطة، والإمكانات التي

تقتضيها وتتيحها مصادر البيئة المحلية، أو المدرسية، أو في ضوء قدرات التلاميذ وحاجياتهم واهتماماتهم.

(حسن ، شاهين ، 2011، ص 44-45)

من خلال ما تم ذكره من الأساليب العديدة نستخلص أن التربية الصحية لا يمكن غرسها وتلقينها لتلاميذ إلا من خلال إتباع هذه الأساليب التي تسهيل وتبسيط المعلومة وتساهم في نشر الوعي الصحي خاصة الأسلوب المباشر و الغير المباشر من أجل جذب التلاميذ لإكتساب المعلومات الصحية بأساليب و وسائل حديثة و فعالة .

### خلاصة الفصل :

وفي الأخير نستنتج أن للتربية الصحية أهمية كبيرة لدى المجتمع الفرد لما تزوده من خبرات ومعلومات والإرشادات الصحية لرفع من مستوى الوعي الصحي وتنشئة التلميذ تنشئة صحية سواء جسميا أو عقليا وذلك من خلال دمج التربية الصحية كجزء من المنهاج الدراسي من أجل إنتاج تلميذ واعي صحيا قادر على العمل والإنتاج لمواجهة تحديات وتغيرات الحياتية للوقاية من مختلف الأمراض قادر على الإبداع و تطوير المجتمع.

# فصل الثالث : الإجراءات العملية



# الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية

1\_ مجالات الدراسة

2\_ عينة الدراسة

3\_ أداة الدراسة

4\_ منهج الدراسة

5\_ الأساليب الإحصائية

## 1\_ مجالات الدراسة:

1-1. المجال المكاني: مدينة بسكرة

1-2. المجال الزمني : من 10 فيفري إلى 10 ماي للسنة الدراسية 2021/2020

1-3. المجال البشري: تلاميذ السنة الثانية والثالثة متوسط الدراسية بمتوسطة براهيم محمد بن حمي

العالية لولاية بسكرة الذي يبلغ عددهم 72 تلميذا.

## 2- عينة الدراسة :

تمثلت عينة الدراسة في جميع تلاميذ مرحلة متوسطة كل من مستوى ثانية وثالثة متوسط في

متوسطة براهيم محمد بن حمي بسكرة وقدر حجم العينة 72 تلميذا.

الجدول الرقم (1) : يمثل عينة الدراسة

المجموع	سنة 3	سنة 2	
72	36	36	عينة الدراسة
%100	% 50	% 50	النسبة المئوية

## 3- أداة الدراسة:

ويهدف الحصول على البيانات حول مستوى التربية الصحية قامت الطالبتين بتصميم استبيان

والذي يعرف على أنه كأداة بحثية قائمة من الأسئلة تعطي أو ترسل إلى جماعة من الأفراد ليجيب عنها

كل واحد منهم بوضع علامة (x) أمام الإجابة التي يميل لها , وأساس الإستبيان غالبا ما يقوم به

المفحوص من تحليل ذاتي لأحواله النفسية الشعورية فهو يسأل الفرد عما يعرف أو يشعر به أو عما يرغب فيه الإستبيان يكشف عن المعتقدات والآراء (مقدم، 1993، ص230) .

### 3-1. وصف أداة الدراسة:

يهدف إستبيان الدراسة إلى معرفة مستوى التربية الصحية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسطة ( السنتين الثانية والثالثة ) وقد تم بناء الإستبيان في صورته الأولى بالإعتماد على الجانب النظري، حيث تكون من 30 عبارة موزعة على 3 محاور وهي (محور الغذاء، محور الرياضة، محور النظافة) كما يوضحه الجدول ( 2 ) ، فيما تحددت بدائل الإجابة في ثلاثة بدائل هي : ..... ( الملحق 01)

الجدول رقم ( 2 ) : يوضح محاور الإستبيان وبدائل الإجابة

بدائل الإجابة	اتجاه البنود		عدد البنود	
	البنود السالبة	البنود الموجبة		
دائما ( الدرجة 3 )	6	6	12	محور التغذية
أحيانا ( الدرجة 2 )	//	10	10	محور الرياضة
أبدا ( الدرجة 1 )	//	08	08	محور النظافة
	//	//	30 بنود	التربية الصحية

2. الشروط السيكومترية:

3-2-1. صدق الأداة :

للتعرف على صدق الإستبيان من حيث محتوى الفقرات ومدى إرتباطها بمجالات الدراسة تم عرض الإستبيان على مجموعة محكمين ( الملحق 2 ) حيث قدموا تصويباتهم حول مدى صدق بنود الإستبيان وكذلك وضوح صياغتها اللغوية. ولحساب الصدق إعتدنا على معادلة لاوشي:

معادلة لاوشي لصدق البند :

$$\bullet \text{ ص ب : } \frac{\text{مجموع نعم} - \text{مجموع لا}}{\text{ن}}$$

حيث: ص ب : صدق البند

حيث : مجموع نعم = مجموع المحكمين الذين أجابوا على العبارات (تقيس)

مجموع لا = مجموع المحكمين الذين أجابوا على العبارات (لا تقيس)

ن = مجموع الكلي للمحكمين

$$\bullet \text{ ص إ = } \frac{\text{مجموع ص ب}}{\text{عدد البنود}}$$

حيث ص إ : صدق الإستبيان

تم قبول كل البنود التي كان صدقها 0.6 إلى 1 ، وعليه بلغ صدق الإستبيان ص إ = 0.93.

• البنود المعدلة:

**1\_ محور الغذاء:**

البند	الصياغة قبل التعديل	الصياغة بعد التعديل
3	تناول الحلويات مؤذي بالجسم	أتناول السكريات الإصطناعية بكثرة؟
12	تناول الأدوية بكثرة عند الإحساس بالألم صداع الرأس يسبب الأضرار للجسم	أفطر في تناول الأدوية المسكنة "كالبراستاموال" في كل مرة تشعر بالألم؟

**2\_ محور الرياضة:**

البند	الصياغة قبل التعديل	الصياغة بعد التعديل
4	يفضل استعمال حركات رياضية بسيطة للتلاميذ الذين يعانون من الأمراض المزمنة لتفادي الإرهاق	4_ أتمارس حركات رياضية تتناسب مع عمرك؟
7	اختيار المكان المناسب قاعة الرياضة أثناء ممارسة النشاط الرياضي	أتراعي إختيار المكان المناسب لممارسة النشاط الرياضي؟

**3\_ محور النظافة:**

البند	الصياغة قبل التعديل	الصياغة بعد التعديل
8	رمي المواد الخطيرة "كمواد التنظيف" بعد الانتهاء من استعمالها في أماكنها المخصصة	أقوم برمي المواد الخطيرة كمواد التنظيف في أماكنها المخصصة؟

**3-2-2. ثبات الأداة :**

- تم حساب ثبات الأداة بمعامل ألفا كرومباخ والجدول الموالي يبين النتيجة المحصلة:

الجدول الرقم (3): يوضح قيمة معامل ألفا كورنباخ

عدد العبارات	قيمة معامل ألفا كورنباخ	
12	0.93	محور التغذية
10	0.96	محور الرياضة
08	0.90	محور النظافة
30	0.93	استبيان التربية الصحية

يتبين من الجدول أن قيمة معامل ألفا كورنباخ محصورة بين 0.78 و 0.94 وهي مرتفعة وهذا ما يدل على موثوقية وصلاحية هذا الإستبيان .

**4-منهج الدراسة:**

إن طبيعة مشكلة والدراسة التي تفرض على الباحث إستخدام المنهج المناسب والملائم لها ولهذا إعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الاستكشافي ، يعرف على أنه يمثل كل إستقصاء ينصب على الظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية أو الاجتماعية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقات بين عناصرها ، أو بين الظواهر التعليمية أو النفسية أو الاجتماعية أخرى ( التركي ، 1984، ص 192)

### 5\_ الأساليب الإحصائية:

- تم حساب صدق الأداة إعتمادا على معامل لاوشي لحساب الصدق

تم الإعتقاد على برنامج spss23 في معالجة البيانات الدراسة وكانت الأساليب المستخدمة هي:

\_ المتوسط الوزني: وذلك لتحديد مستوى أفراد العينة في التربية الصحية ومجالاتها.

\_ معامل الفا كورمباخ: لحساب ثبات أداة الدراسة.

# الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج



# الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج

1- عرض نتائج الدراسة

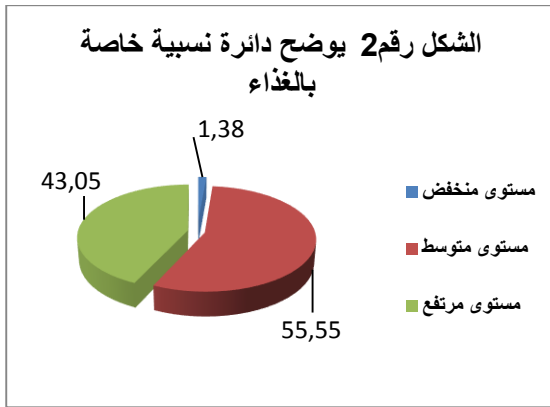
2\_ مناقشة نتائج الدراسة

**1- عرض النتائج الدراسة :****1-1. عرض النتائج الخاصة بمحور الغذاء:**

نقوم بعرض النتائج الخاصة بمحور الغذاء وذلك حسب كلا من : توزيع أفراد العينة حسب إستجاباتهم ، وكذا حسب بنود المحور .

**1-1-1. عرض النتائج حسب إستجابات التلاميذ : بينها الجدول الموالي:**

الجدول رقم (4) عرض نتائج الخاصة بالغذاء تبعا لعينة الدراسة



المجموع	مستوى مرتفع	مستوى متوسط	مستوى منخفض	
72	31	40	01	عدد التلاميذ
%100	%43.04	%55.55	% 1.38	النسبة المئوية
م = 2.31 ( مستوى متوسط )				المتوسط الحسابي

نلاحظ في الجدول أعلاه أن المستوى الغذاء منخفض لتلميذ واحد بنسبة مئوية 1.38% بينما

نجد في المستوى المتوسط 40 تلميذا بنسبة مئوية 55.55% وفي المستوى المرتفع فهو 31 تلميذا

بنسبة مئوية 43.04% ليكون المجموع 72 عينة أما بالنسبة للمتوسط الحسابي فهو 2.31 ويصنف في

المستوى المتوسط .

**1-1-2. عرض النتائج حسب بنود المحور :** يبينها الجدول الموالي:

الجدول رقم (5) عرض نتائج الخاصة بالغذاء تبعا لبنود محور الغذاء

المجموع	مستوى مرتفع	مستوى متوسط	مستوى منخفض	
12	05	06	01	عدد البنود
م = 2.31 ( مستوى متوسط )				المتوسط الحسابي

نلاحظ في الجدول اعلاه بند واحد في المستوى المنخفض كما يوجد 06 بنود في المستوى

المتوسط وكذلك أن هناك 05 بنود في المستوى المرتفع أما بالنسبة للمتوسط الحسابي فهو 2.31 ويصنف

في المستوى المتوسط.

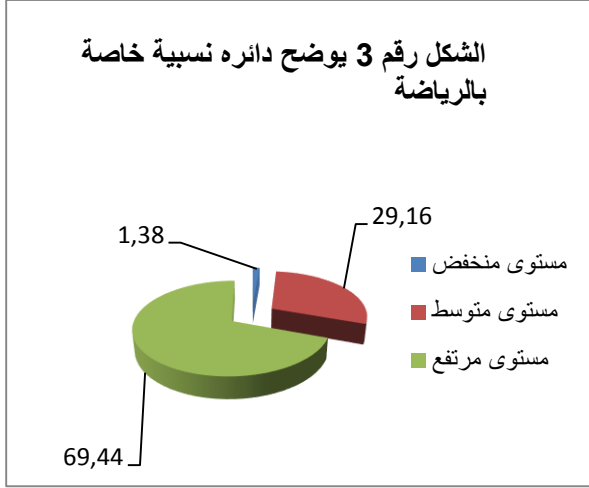
**1-2. عرض النتائج الخاصة بمحور الرياضة:**

نقوم بعرض النتائج الخاصة بمحور الرياضة وذلك حسب كلا من : توزيع أفراد العينة

حسب إستجاباتهم ، وكذا حسب بنود المحور .

1-2-1. عرض النتائج حسب إستجابات التلاميذ : بينها الجدول الموالي:

الجدول رقم (6) عرض نتائج الخاصة بالرياضة تبعا لعينة الدراسة



المجموع	مستوى مرتفع	مستوى متوسط	مستوى منخفض	
72	50	21	01	عدد التلاميذ
%100	%69.44	%29.16	%1.38	النسبة المئوية
م = 2.45 (مستوى مرتفع)				المتوسط الحسابي

يتضح في الجدول أعلاه انه يوجد تلميذ واحد في المستوى المنخفض للرياضة بنسبة مئوية

1.38% أما المستوى متوسط هناك 21 تلميذ بنسبة مئوية 29.16% كما ان هناك 50 تلميذا في

المستوى المرتفع بنسبة مئوية 69.44% أما المتوسط الحسابي فهو 2.45 ويصنف في المستوى المرتفع

2\_2 عرض النتائج حسب بنود المحور : يبينها الجدول الموالي :

الجدول رقم (7) عرض نتائج الخاصة بالرياضة تبعا لبنود محور الرياضة

المجموع	مستوى مرتفع	مستوى متوسط	مستوى منخفض	
10	08	02	0	عدد البنود
م = 2.45 ( مستوى مرتفع )				المتوسط الحسابي

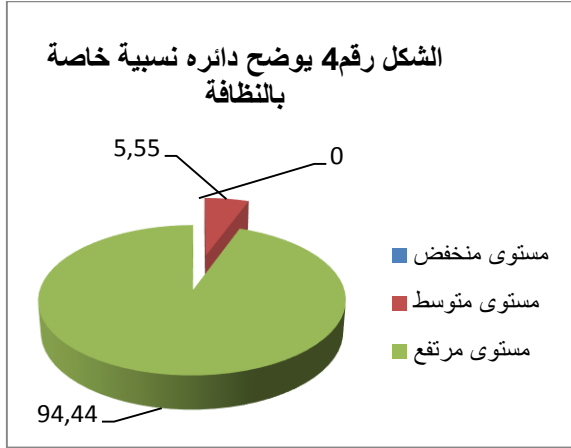
نلاحظ من خلال الجدول أنه في المستوى المنخفض يوجد 0 بند أما في المستوى المتوسط يتضح وجود 02 بند في حين في المستوى المرتفع فهناك 8 بنود وأما المتوسط الحسابي فهو 2.45 في المستوى المرتفع .

1\_3 عرض النتائج الخاصة بمحور النظافة:

نقوم بعرض النتائج الخاصة بمحور النظافة وذلك حسب كلا من: توزيع أفراد العينة حسب استجاباتهم، وكذا حسب بنود المحور

**1 3 1 عرض نتائج حسب إستجابات التلاميذ : يبينها الجدول الموالي :**

الجدول رقم (8) عرض نتائج الخاصة بالنظافة تبعا لعينة الدراسة



المجموع	مستوى مرتفع	مستوى متوسط	مستوى منخفض	
72	68	04	0	عدد التلاميذ
%100	%94.44	%5.55	%0	النسبة المئوية
م=2.66(مستوى مرتفع)				المتوسط الحسابي

يتبين في الجدول أعلاه انه يوجد 0 تلميذ في المستوى المنخفض للنظافة أما المستوى المتوسط

هناك 04 تلاميذ بنسبة مئوية 5.55% كما أن هناك 68 تلميذا في المستوى المرتفع بنسبة مئوية 94.44%

أما المتوسط الحسابي قدر ب 2.66 ويصنف في المستوى المرتفع.

**1 3 2 عرض النتائج حسب بنود المحور : يبينها الجدول الموالي :**

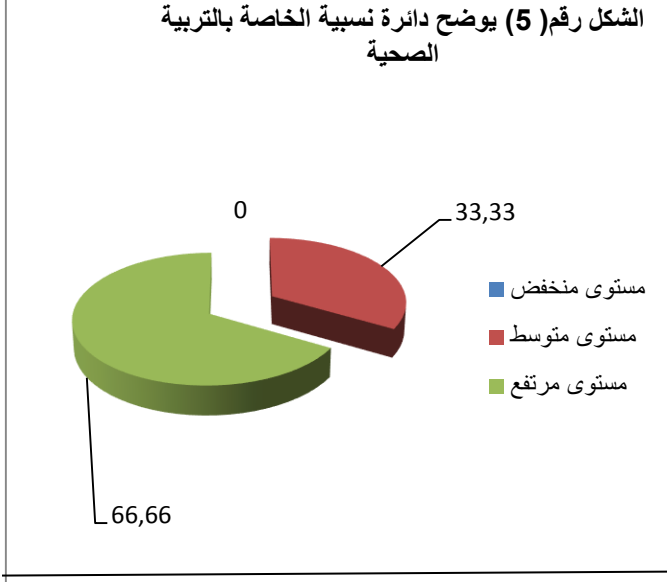
الجدول رقم (9) عرض نتائج الخاصة بالنظافة تبعا لبنود محور الرياضة

المجموع	مستوى مرتفع	مستوى متوسط	مستوى منخفض	
8	7	1	0	عدد البنود
//	2.66	//	//	المتوسط الحسابي

نلاحظ في الجدول اعلاه ان عدد البنود في المستوى المنخفض 0 أما في المستوى المتوسط عدد بنود

01 بينما في المستوى المرتفع يوجد 07 بنود أما المتوسط الحسابي فيصنف في المستوى المرتفع 2.66.

الجدول رقم (10) يوضح مستوى تصنيف تلاميذ مرحلة متوسط في التربية الصحية



المجموع	مستوى مرتفع	مستوى متوسط	مستوى منخفض	
72	48	24	00	التربية الصحية
%100	%66.66	%33.33	%00	النسبة المئوية
م = 2.45 ( مستوى مرتفع )				المتوسط الحسابي

نلاحظ في الجدول أعلاه أن المستوى المنخفض منعدم أما المستوى المتوسط فنسبته المئوية

33.33% بينما تبلغ النسبة المئوية في المستوى المرتفع 66.66% ليكون المتوسط الحسابي 2.45

تصنف في المستوى المرتفع .

\_ الجدول رقم (11) متعلق بمتوسطات الحسابية وتقدير وترتيب للدراسة

الترتيب	التقدير	المتوسط الحسابي	
3	متوسط	2.31	محور الغذاء
2	مرتفع	2.45	محور الرياضة
1	مرتفع	2.66	محور النظافة
//	مرتفع	2.45	التربية الصحية

نلاحظ في الجدول أعلاه أن محور الغذاء متوسطه الحسابي 2.31 بتقدير متوسط ويأتي في الرتبة الثالثة أما محور الرياضة نجد متوسطه الحسابي ب 2.45 بتقدير مرتفع وذلك في رتبة الثانية وأما محور النظافة فمتوسطه الحسابي ب 2.66 بتقدير مرتفع وذلك في الرتبة الأولى و بالنسبة للتربية الصحية ككل متوسطها الحسابي ب 2.45 في تقدير المرتفع.

## 2: مناقشة النتائج الدراسة:

سنقوم في هذا الفصل بمناقشة التساؤل الرئيسي لدراسة التربية الصحية لدى مرحلة التعليم المتوسط

والذي يتضمن مناقشة الأسئلة الفرعية الثلاثة بناء على محاور الإستبيان (محور الرياضة والنظافة

والغذاء) ومتمثلة فيما يلي :

- 1\_ ما مستوى التربية الصحية في مجال الغذاء لدى تلاميذ مرحلة التعليم متوسط ؟
- 2\_ ما مستوى التربية الصحية في مجال الرياضة لدى تلاميذ مرحلة التعام متوسط ؟
- 3\_ ما مستوى التربية الصحية في مجال النظافة لدى تلاميذ مرحلة التعليم متوسط ؟



والتساؤل الرئيسي المتمثل في :

\_ ما مستوى التربية الصحية لدى تلاميذ مرحلة التعليم متوسط ؟

### 1 مناقشة التساؤلات الفرعية :

**1\_1.** ما مستوى التربية الصحية تبعا لمحور الغذاء لدى تلاميذ مرحلة التعليم متوسط ؟

بعد تحليل نتائج دراسة التربية الصحية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط يتضح أن مستوى التربية الصحية بالنسبة لمحور الغذاء في المستوى المتوسط و ذلك من خلال الثقافة الغذائية الغير الصحية التي قد تكون مكتسبة من طرف الأسرة التي تشجع على تناول وجبات السريعة خارج البيت وخاصة التلاميذ الذين لا يجدون أوليائهم داخل البيت بسبب ظروف العمل فيلجئون إلى تناول مواد الغذائية المعلبة ( كالتونة .الإندومي .الياغورت) وكما تشجع أيضا على إستهلاك و شراء السكريات و الحلويات (الشيبس، شيكولاتة ،مشروبات الغازية ) بالإضافة إلى الاستهلاك السجائر من طرف الأب الذي يجعل الابن يكتسب سلوك التدخين ، وأيضاً تعود الفرد على تناول الأدوية كلما شعر بألم بدون إستشارة طبيب حيث أصبحت منتشرة كثافة بين كثير من الناس وهذا ما يولد عدم وعي الصحي لدى تلاميذ وكما أن الثقافة الغذائية الغير الصحية التي قد تكون مكتسبة من طرف المجتمع والتي تساهم بدورها في نشر العادات الصحية الغير سليمة وذلك من خلال فتح المطاعم الغير الصحية و الحلويات والمرطبات و الإسترداد للمواد الغذائية الغير صحية وبالإضافة إلى غياب التوعية الصحية من طرف النوادي والجمعيات وهذا ما يولد نقص في الوعي الصحي الغذائي لدى تلاميذ وكل هذا يؤدي إلى إنتشار الأمراض النفسية والعضوية وهذا ما تؤكدته الدراسة الحالية حيث أن المتوسط الحسابي في محور الغذاء الذي قدر ب 2.31 في المستوى المتوسط .

**1-2. ما مستوى التربية الصحية تبعاً لمحور الرياضة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟**

نرى في محور الرياضة أن الوعي الصحي مرتفع لأن أغلب التلاميذ إكتسبوا ثقافة الرياضية من خلال عالم الأنترنت (فيس بوك ،اليوتيوب) وكذلك من خلال النوادي الرياضية خاصة فئة الذكور التي تمارس الرياضة بشكل كبير عكس فئة الإناث حيث نجد التلميذ قادر على ممارسة النشاط الرياضي بح لأن جسمه أصبح مكتمل ولديه طاقات وقدرات ويمكن تفرغها من خلال ممارسة الرياضة لأنها تقلل من العدوان وفرط الحركة والقلق والتوتر وتزيد قوة في التركيز والإنتباه وترفع من مستوى التحصيل الدراسي و هذا توصلت له نتائج الدراسة الحالية حيث أن المتوسط الحسابي في محور الرياضة قدر ب 2.45 في المستوى المرتفع .

**1-3. ما مستوى التربية الصحية تبعاً لمحور النظافة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟**

أما فيما يخص محور النظافة فنجد أن التلاميذ يتمتعون بمستوى مرتفع من ناحية النظافة سواء الشخصية كنظافة البدن أو الخارجية كنظافة المحيط والبيت بحيث أصبح هذا نشاط (نظافة) جزءاً من من يومه وكذلك تم تلقين قيمة النظافة و العادات والسلوكيات من مراحل السابقة كمرحلة الإبتدائي وكذلك في أول البيئة التي نشأ فيها وهي الأسرة حيث أصبحوا مكتسبين لقيمة و أهمية النظافة وذلك من خلال ما أكده أطباء الصحة المدرسة بضرورة الإهتمام بالنظافة الشخصية و الخارجية خاصة لما نعيشه في وقتنا الحالي جراً إنتشار فيروس كورونا حيث أصبح كل العالم ينادي بالنظافة و التعقيم وهذا ما توصلت له نتائج الدراسة الحالية حيث المتوسط الحسابي في محور النظافة قدر ب 2.66 فهو في المستوى المرتفع.

**2\_ مناقشة التساؤل الرئيسي:**

\_ ما مستوى التربية الصحية لدى تلاميذ مرحلة التعليم متوسط ؟

يمكن الإجابة على التساؤل الرئيسي بناء على مناقشة التساؤلات الفرعية المدرجة أعلاه، يتبين أن دراسة التربية الصحية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط تم التحصل فيها على النتائج التالية: حيث نجد أن محور نظافة يمثل المرتبة الأولى، و يرجع ذلك إلى أن أغلبية التلاميذ منتظمون في غسل أيديهم باستمرار قبل و بعد الأكل مع غسل أسنانهم بعد كل وجبة، بالإضافة إلى الاستحمام مرة في الأسبوع و هذا ما تم توضيحه في مجال النظافة مع الاطباء المختصين و أولياء التلاميذ في الفصل

الثاني صفحة 16-17

من ناحية أخرى نجد أن محور الغذاء في الرتبة الثالثة ، حيث نجد معظم التلاميذ كانت نسبة

إجاباتهم متوسطة على سبيل مثال في البنود الآتية:

أتشرب المشروبات الغازية باستمرار؟ وأيضا أنفرط في تناول الوجبات السريعة خارج البيت؟ أتناول المواد الغذائية المحفوظة في الأكياس "كالشيبس" بكثرة؟ وهذا ما يؤكد ضرورة الإهتمام بنوعية الغذاء الصحي والوجبات اليومية التي يتناولها التلاميذ ومحاولة التقليل من الأغذية الغير الصحية أو الحد منها وهذا ما

أكده مخطط اليد رمز للمجموعات الغذائية في الفصل الثاني صفحة 11 إلى 13

وأما فيما يخص محور الرياضة فهو في المرتبة الثانية وهذا ما أكدته إجابات التلاميذ في البنود التي تؤكد أن التلاميذ يتمتعون بالثقافة في مجال الرياضة ويدركون أهميتها وخاصة فئة الذكور ونذكر على سبيل المثال بعض العبارات التالية :

أتمشي لمسافات طويلة لتنشيط الدورة الدموية؟أحرص على الكشف الطبي قبل الإنتماء للصف الرياضي؟  
أتمارس حركات رياضية تتناسب مع عمرك؟

ولهذا أكدت وزارة التربية الوطنية بضرورة ممارسة التربية البدنية في المرسوم الصادر 25 أكتوبر 1997 في الفصل الثاني صفحة 13

بالإضافة إلى الفوائد العديدة التي أكدها الأطباء و المختصين في جريدة الشرق الأوسط بعنوان ممارسة الرياضة اليومية تقي من الأمراض في الفصل الثاني صفحة 14 الى 16

أما المتوسط الحسابي للدراسة ككل فإننا نجده 2.45 بتقدير مرتفع وذلك يرجع إلى إرتفاع نسبة الوعي الصحي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط في محور النظافة لأن التلميذ في مرحلة المراهقة تجاوز فكرة النظافة وأصبحت من عاداته اليومية التي يمارسها في حياته خاصة بعد إنتشار فيروس كورونا أصبح كل العالم و أطباء الصحة المدرسية ينادون بضرورة الحرص على النظافة و التعقيم أما من حيث الرياضة فإن التلميذ مع تطور المجتمع والتكنولوجيا (الفيس بوك ، اليوتيوب) أصبح التلميذ لديه معلومات في مجال الرياضة ويدرك قيمة الرياضة وحتى ولو لم يمارسها في حياته وأما بالنسبة لمحور الغذاء فإنه في المستوى المتوسط وذلك يعود لكون التلميذ أصبح لديه استقلالية في مرحلة المراهقة بحيث أصبح يأكل كل الأغذية وحتى إن كانت مضره لصحته (وجبات السريعة) عكس الإبتدائي التي كان فيها التحكم من طرف الأسرة والمعلم وهذا ما يحتاج إلى توجيه خاصة من قبل الأسرة والفريق التربوي وكل هذا يبرر نتيجة إرتفاع نسبة المتوسط الحسابي بالنسبة لمحور الرياضة و النظافة في دراسة التربية الصحية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط والنتيجة المتوسطة في محور الغذاء .

## خاتمة

من خلال ما سبق التطرق إليه في دراسة التربية الصحية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط تم التوصل الى أن التلاميذ يتمتعون بمستوى تربية صحية مرتفع في مجالي الرياضة والنظافة حيث أن نتيجة إستجابتهم للبنود كانت بنسبة مرتفعة على عكس محور الغذاء الذي كانت نسبة الإستجابة فيه متوسطة وهذا يشير إلى ضرورة الإهتمام بالغذاء والوجبة الغذائية التي يتناولها أبنائنا يوميا والتي تنعكس على سلوكياتهم إما سلبيا أو إيجابيا و هذا الأمر يستلزم الإهتمام بمحور الغذاء وذلك بالقيام بحملات التوعية والتحسيس بأهمية الغذاء الصحي وتصميم برامج غذائية صحية لوقاية التلاميذ من مختلف الأمراض النفسية ( القلق التوتر الأرق ) والعضوية ( السمنة داء السكري ضغط الدم ) كما تقول المقولة "الوقاية خير من العلاج كما تزيد البرامج الغذائية الصحية من رفع نسبة الوعي الصحي في الأوساط التربوية مما تجعل التلميذ يكتسب عادات صحية سليمة ويقلل أو يتخلى من العادات الغير صحية كاللجوء لتناول الوجبات السريعة وكذا المشروبات الغازية.

وهذا ما يستلزم تضافر الجهود من قبل الأسرة والفريق التربوي والمنظومة التربوية ككل لجعل التربية الصحية جزء من المقرر الدراسي من أجل رفع نسبة الوعي الصحي لدى تلاميذ وتكوين تلميذ واعيا صحيا سليم من الأمراض النفسية والعضوية لديه قدرة على الإبداع وتطوير المجتمع.

العزاج

## قائمة المراجع:

- \_ التركي رابح (1984): مناهج البحث في علم النفس وعلوم التربية، الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب
- \_ الصديقي سلوى (1999): مدخل في الصحة العامة والرعاية الصحية والاجتماعية، الإسكندرية:المكتب الجامعي الحديث
- المركز العربي للبحوث التربوية،1982،ص63.64
- بح احمد ، مزاهرة أيمن ، بدران سليمان ( 2009 ) :الثقافة الصحية ط.1 ،الأردن: دار المسيرة.
- \_ جراد محمد الأمين:دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة ت.ب.ر في الثانوية ،مذكرة لنيل شهادة الماستر ، قسم تربية الحركية ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، (2015/2016)
- جريدة الجزائر 10 فبراير 2020 منظمة أولياء التلاميذ تدق ناقوس خطر:مدارس بلا عمال نظافة والتلاميذ يدرسون وسط الأوساخ
- \_حسن عبد الحميد ،شاهين عبد الحميد ( 2011 ) : إستراتيجيات التدريس المتقدمة وإستراتيجيات التعلم وأنماط التعلم، كلية التربية بدمنهور ، الإسكندرية
- \_حسن محمد صندوقي جريدة الشرق الاوسط الجمعة - 22 شوال 1439 هـ - 06 يوليو 2018 م رقم العدد [ 14465 ] ممارسة الرياضة اليومية تقي من الأمراض
- \_رشاد نادية( 2000 ) : التربية الصحية والأمان ، الإسكندرية:منشأة المعارف
- \_ سلامة بهاء الدين(2001 ) :الصحة والتربية الصحية، القاهرة:دار الفكر العربي
- \_سلامة بهاء الدين(1997): الصحة والتربية الصحية، جامعة قطر: دار النهضة العربية.
- \_عادل الصفدي، عصام وأبو حويج، مروان العماد (2001): العلوم السلوكية والاجتماعية والتربية الصحية،ط5،عمان: دار المسيرة.

\_ عبد الحفيظ مقدم (1993): الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع النماذج من المقاييس والإختبارات ،  
الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية للنشر والتوزيع

\_ عبد السلام مقبل الريمي.أستاذ محاضر . جامعة الجزائر . معهد التربية البدنية والرياضة ،الرياضة  
المدرسية في الجزائر

\_ عطوة زاهر ،قباجة زياد ، عبوشي فهمي ، أبو جزر حازم ( 2010 ): دليل طرائق التدريس .فلسطين

\_ فايز عبد المقصود شكر ، أمان محمد أسعد، أبو القاسم إبراهيم عبد الحليم (1999):الصحة المدرسية  
ط1، القاهرة:عالم الكتاب للنشر والتوزيع

\_ فاروق ( 1984 ) اتجاهات مستحدثة في التربية الصحية وانعكاساتها على المناهج الدراسية في الدول  
العربية الخليجية، رسالة الخليج العربي (11)، العدد 131-169

\_ كماش يوسف (2009):الصحة و التربية الصحية، عمان: دار الخليج للنشر والتوزيع

\_ محمد السيد الأمين (2004)، الأسس العامة للتربية الصحية، عمان: دار الفتى للنشر والتوزيع

\_ مخلوف إقبال(1999): العمل الاجتماعي في مجال الرعاية الطبية.اتجاهات تطبيقية، الإسكندرية:دار  
المعرفة الجامعية،

\_مفتشية التربية والتعليم مقاطعة ام الطيور 03مدرسة الشهيد قحشم صالح -اسطيل -الدور التربوي  
للمطعم الصحي في عملية التحصيل الدراسي ص 2

\_ نياز عبد العزيز . ( 1425 هـ ) :جودة الرعاية الصحية الأسس النظرية والتطبيق العملي،وزارة الصحة،  
الرياض.



\_Artag,M ( 2001): health education about diarrhea. London: Public  
Heapublisher.

\_Bender, J. Stephen (1997): " Teaching health science in Elementary and  
middle school" , Jones and Berthlet Boston,

-Oxford University Press.Publisher.Oxford(2004): British Academy .New York

الملاحق

**الملحق رقم 1 : الإمتبيان الأولي**

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية

شعبة: علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إستمارة صدق المحكمين

أستاذي الفاضل .....أستاذتي الفاضلة

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في الإرشاد والتوجيه بعنوان التربية الصحية لدى تلاميذ متوسطة نضع بين أيديكم هذا الإمتبيان الذي يهدف إلى معرفة الوعي الصحي لدى تلاميذ مرحلة متوسطة

السنة الدراسية 2021/2020

1_ محور الغذاء			
إ.ص	لا يقيس	يقيس	البند
			1_أتناول فطور الصباح بانتظام طوال أيام الأسبوع
			2_ أعتقد أن الفيتامينات ضرورية للجسم
			3_ تناول الحلويات مؤذي بالجسم
			4_ أشرب المشروبات الغازية باستمرار
			5_ أتفرط في تناول الوجبات السريعة خارج البيت
			6_ أفضّل تناول التمر بدل الحلويات
			7_ أتناول المواد الغذائية بكثرة المحفوظة في الأكياس "كالشيبس"
			8_ أتناول المواد الغذائية المعلبة "التونة و"الياغورت"
			9_ أشرب الماء بكميات كافية خلال اليوم
			10_ أحرص على تنوع العناصر الغذائية كالفيتامينات والبروتينات خلال وجباتك اليومية
			11_ أعتقد أنه توجد علاقة بين السجائر وأمراض الجهاز التنفسي
			12_ تناول الأدوية بكثرة عند الإحساس بالألم صداع الرأس يسبب الأضرار للجسم
2_ محور الرياضة:			
إ.ص	لا يقيس	يقيس	البند
			1_ أتمشي لمسافات طويلة لتنشط الدورة الدموية
			2_ أقوم بحركات تسخين الجسم قبل بدأ حصة الرياضة
			3_ أحرص على الوقت المناسب للقيام بالنشاط الرياضي
			4_ يفضل استعمال حركات رياضية بسيطة للتلاميذ الذين يعانون من الأمراض المزمنة لتفادي الإرهاق
			5_ أحرص على الكشف الطبي قبل الانتماء للصف الرياضي
			6_ أتمارس الحصة الرياضية بانتظام طوال الأسبوع
			7_ اختيار المكان المناسب قاعة الرياضة أثناء ممارسة النشاط الرياضي
			8_ أتتبع توجيهات مدرب الرياضة أثناء الحصة الرياضية
			9_ أساهم التمارين الرياضية في تنمية التركيزالدراسي لديك
			10_ أحرص على وجود حقيبة الإسعافات الأولية بقرب مكان

ممارسة الرياضة			
3- محور النظافة			
إ.ص	لا يقيس	يقيس	البند
			1_ أتمشي لمسافات طويلة لتنشط الدورة الدموية
			2_ أتقوم بحركات تسخين الجسم قبل بدأ حصة الرياضة
			3_ أحرص على الوقت المناسب للقيام بالنشاط الرياضي
			4_ يفضل استعمال حركات رياضية بسيطة للتلاميذ الذين يعانون من الأمراض المزمنة لتفادي الإرهاق
			5_ أحرص على الكشف الطبي قبل الانتماء للصف الرياضي
			6_ أتمارس الحصة الرياضية بانتظام طوال الأسبوع
			7_ أختار المكان المناسب قاعة الرياضة أثناء ممارسة النشاط الرياضي
			8_ أتتبع توجيهات مدرب الرياضة أثناء الحصة الرياضية
			9_ أساهم التمارين الرياضية في تنمية التركيز الدراسي لديك
			10_ أحرص على وجود حقيبة الإسعافات الأولية بقرب مكان ممارسة الرياضة

الملحق 2 رقم : قائمة الأساتذة المحكمين

الدرجة العلمية	التخصص	المحكم
أستاذ	علوم التربية	ساعد صباح
أستاذ	علوم التربية	كحول شفيقة
أستاذ محاضر أ	علوم التربية	بوأحمد يحي
أستاذ محاضر أ	علوم التربية	ساعد شفيق
أستاذ محاضر ب	علوم التربية	هدار مصطفى سليم

### الملحق رقم 3: نتائج صدق المحكمين

محور الرياضة : ص=0.96					محور الغذاء : ص=0.93				
الحكم	ص ب	لا يقيس	يقيس	البند	الحكم	ص ب	لا يقيس	يقيس	البند
مقبول	1	0	5	1	الحكم	1	0	5	1
مقبول	1	0	5	2	مقبول	1	0	5	2
مقبول	0.6	1	4	3	مقبول	0.6	1	4	3
مقبول	1	0	5	4	مقبول	1	0	5	4
مقبول	1	0	5	5	مقبول	1	0	5	5
مقبول	1	0	5	6	مقبول	1	0	5	6
مقبول	1	0	5	7	مقبول	1	0	5	7
مقبول	1	0	5	8	مقبول	1	0	5	8
مقبول	1	0	5	9	مقبول	1	0	5	9
مقبول	1	0	5	10	مقبول	1	0	5	10
مقبول	1	0	5	11	مقبول	1	0	5	11
					مقبول	0.6	1	4	12
محور النظافة: ص=0.9									
مقبول	1	0	5	5	مقبول	1	0	5	1
مقبول	1	0	5	6	مقبول	1	0	5	2
مقبول	0.6	1	4	7	مقبول	1	0	5	3
مقبول	1	0	5	8	مقبول	0.6	1	4	4
إستبيان التربية الصحية : ص إ = 0.93									

الملحق رقم 4 : إستبيان الدراسة

الجمهورية الجزائرية الشعبية الديمقراطية

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية

شعبة: علوم التربية

التربية الصحية لدى تلاميذ المرحلة متوسطة

أخي التلميذ .....أختي التلميذة.....

السلام عليكم في إطار إعداد البحث العلمي لنيل شهادة الماستر في علوم التربية أضع أمامك مجموعة من العبارات والمطلوب منك قراءتها بتأني لكل عبارة والإجابة عنها بوضع علامة  في الخانة المناسبة لكل عبارة

السنة الدراسية: 2021/2020



أحيانا	أبدا	دائما	البند	
			أتناول فطور الصباح بانتظام طوال الأسبوع	1
			أتمشي لمسافات طويلة لتنشط الدورة الدموية	2
			أنتذكر غسل يديك قبل الأكل	3
			أعتقد أن الفيتامينات ضرورية للجسم	4
			أقوم بحركات تسخين الجسم قبل بدأ حصة الرياضة	5
			أستحم مرة في الأسبوع على الأقل	6
			أتناول السكريات الإصطناعية بكثرة	7
			أحرص على الوقت المناسب للقيام بالنشاط الرياضي	8
			أقوم بغسل أسنانك كل يوم	9
			أشرب المشروبات الغازية باستمرار	10
			أتمارس حركات رياضية تتناسب مع عمرك	11
			أنتبه لنظافة ملابسك يوميا	12
			أفطر في تناول الوجبات السريعة خارج البيت	13
			أحرص على الكشف الطبي قبل الانتماء للصف الرياضي	14
			أنتذكر تقليم أظفرك كلما إحتاجت لذلك	15
			أفضل تناول التمر بدل الحلويات	16
			أتمارس الحصة الرياضية بانتظام طوال الأسبوع	17
			أحرص على نظافة غرفتك بانتظام خلال اليوم	18
			أتناول المواد الغذائية بكثرة المحفوظة في الأكياس "كالشيبس"	19
			أتراعي إختيار المكان المناسب لممارسة النشاط الرياضي	20
			أنتبه لنظافة المقعد والطولة في القسم	21
			أتناول المواد الغذائية المعلبة "التونة و"الياغورت"	22
			أتابع توجيهات مدرب الرياضة أثناء الحصة الرياضية	23
			أقوم برمي المواد الخطيرة كمواد التنظيف في أماكنها المخصصة	24
			أشرب الماء بكميات كافية خلال اليوم	25
			أساهم التمارين الرياضية في تنمية التركيز الدراسي لديك	26
			أحرص على تنوع العناصر الغذائية كالفيتامينات والبروتينات خلال وجباتك اليومية	27
			أعتقد أنه توجد علاقة بين السجائر وأمراض الجهاز التنفسي	28
			أحرص على وجود حقيبة الإسعافات الأولية بقرب مكان ممارسة الرياضة	29
			أفطر في تناول الأدوية المسكنة "كالبراستاموال" في كل مرة تشعر بالألم	30