

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

رقم :

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التربية الحركية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص: نشاط بدني رياضي تربوي

العنوان

الوعي الصحي وعلاقته نحو ممارسة النشاط
البدني الرياضي التربوي

دراسة ميدانية في ثانوية محمد بضيف لقراف ولاية تقرت

تحت إشراف :

• د / خير الله معز الدين رباني

من إعداد:

• ربوح مبروك

• العياط حاج

السنة الجامعية: 2024/2023

لجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

رقم :

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التربية الحركية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص: نشاط بدني رياضي تربوي

العنوان

الوعي الصحي وعلاقته نحو ممارسة النشاط
البدني الرياضي التربوي

دراسة ميدانية في ثانوية محمد بضيف لقراف ولاية تفرت

تحت إشراف :

• د / خير الله معز الدين رباني

من إعداد:

• ربوح مبروك

• العياط حاج

السنة الجامعية: 2024/2023



الشكر والتقدير

الشكر والحمد والثناء لله تعالى أولاً واخراً على منه علينا بإتمام وانجاز هذا العمل ثم

نتقدم بخاص الشكر والتقدير للأستاذ المشرف : " خير الله معز الدين الرباني".

على نصائحه القيمة وجهده معنا طيلة فترة انجاز التقرير جزاه الله عنا خير جزاء .

كما نتقدم بجزيل الشكر لكل من أسهم في تقديم يد العون لإنجاز هذا البحث ولكل اساتذتنا الكرام الذين

أشرفوا على تدريسنا.

الى من قدموا لنا التسهيلات والأفكار والمعلومات

فلهم منا كل الشكر والامتنان.

الإهداء

من قال انا لها "نالها"

الحمد لله حبا وشكرا وامتنانا، ما كنت لأفعل هذا لولا فضل الله فالحمد لله على البدء والختام...

قوله تعالى (واخر دعواهم ان الحمد لله رب العالمين) ...

الى العزيز الذي حملت اسمه فخرا، الى من كلفه الله بالهبة والوقار، الى الذي رحل قبل ان يقطف ثمار زرعه وجهده. ها انا اتممته واهديه اليك "تجاعي ينقصه فخرك بي"

(والدي الحبيب) ...

الى من كانت الداعمة الاولى، من كان وجودها يمدني بالسعي دون ملل، الى من سهرت وساندت...

(والدتي حفصها الله) ...

الى خيرة ايامي وصفوتها، الى ضلعي الثابت وامان ايامي...

(اخواتي واخواني) ...

الى من كان عوننا وسندا في هذا الطريق، الى أصحاب الشدائد والمحن...

(زوجتي العزيزة) ...

أخيرا الشكر موصول لنفسي، راجية من الله تعالى ان ينفعني بما علمني وان يعلمني ما أجهل ويجعله حجة لي لا علي.

المخلص

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين التربية الصحية، والوعي الصحي، والنشاط البدني الرياضي التربوي، وذلك من خلال تحليل البيانات المتاحة من عينة دراسية تضم 75 مشاركًا. بالاعتماد على تقنيات إحصائية مختلفة مثل اختبار تحليل التباين واختبار تي لعينة واحدة، تم تقييم العلاقة بين مختلف العوامل المرتبطة بالصحة والنشاط البدني. أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي ودال إحصائي بين عوامل مثل بعد القوام، والممارسة الرياضية، والصحة الشخصية، والتغذية الصحية، مع اتجاهات ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي. يؤكد هذا التحليل على أهمية التكامل بين التربية الصحية والنشاط البدني في تعزيز الصحة وتحسين نوعية الحياة. يُشدد البحث على ضرورة تعزيز التوعية بأهمية السلوكيات الصحية وتشجيع الممارسة الرياضية الدورية، ويوصي بتطوير برامج تعليمية ورياضية مبتكرة لتحفيز الأفراد على اتباع أسلوب حياة صحي.

كلمات مفتاحية: تربية صحية، وعي صحي، نشاط بدني، رياضة، تربوي، صحة، تغذية، تعليم، توعية، بحث، إحصائيات.

Abstract:

This study aims to explore the relationship between health education, health awareness, and physical education, through the analysis of data collected from a sample of 75 participants. Using various statistical techniques such as analysis of variance and one-sample t-test, the correlation between different factors related to health and physical activity was evaluated. The results revealed a positive and statistically significant correlation between factors such as body composition, physical exercise, personal health, healthy nutrition, and the attitudes towards physical education. This analysis emphasizes the importance of integrating health education and physical activity in promoting health and improving quality of life. The research underscores the necessity of raising awareness about the importance of healthy behaviors and encouraging regular physical exercise, and recommends the development of innovative educational and sports programs to motivate individuals to adopt a healthy lifestyle.

Keywords: Health education, health awareness, physical activity, sports, educational, health, nutrition, teaching, awareness, research, statistics.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات:

.....	الشكر والتقدير
.....	الإهداء
.....	الملخص
.....	فهرس المحتويات:
.....	قائمة الجداول:
أ.....	مقدمة:

الجانب التمهيدي

2.....	1- إشكالية الدراسة:
3.....	3- أسباب اختيار الموضوع:
4.....	4- أهمية اختيار الموضوع:
4.....	5- أهداف الدراسة:
5.....	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:
7.....	7- الدراسات السابقة والتعليق عليها:

الفصل الأول:

التربية الصحية والوعي الصحي

10	تمهيد:
11	1- تعريف الصحة:
13	2- تعريف التربية الصحية

15	3-أهداف التربية الصحية.....
16	4-تعريف الوعي الصحي وأهميته.....
17	4-1-تعريف الوعي الصحي.....
18	4-2-أهمية الوعي الصحي.....
19	5-أهداف وجوانب الوعي الصحي.....
19	5-1-أهداف الوعي الصحي.....
19	5-2-جوانب الوعي الصحي.....
20	6-مجالات الوعي الصحي.....
23	خلاصة الفصل:.....

الفصل الثاني:

النشاط البدني الرياضي التربوي

24	تمهيد:.....
25	1-مفهوم النشاط الرياضي التربوي.....
25	1-1-تعريف النشاط.....
26	1-2-تعريف التربية البدنية.....
28	1-3-تعريف النشاط البدني.....
29	1-4-تعريف النشاط البدني الرياضي التربوي.....
31	2-أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي.....
31	2-1-الرياضات الفردية:.....

- 2-2- الرياضات الجماعية: 31
- 3- خصائص النشاط البدني الرياضي التربوي 32
- 4- الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي التربوي: 34
- 5- دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي 34
- 6- علاقة النشاط البدني الرياضي بالصحة 36
- 7- وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي 37
- 7-1- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ: 37
- 7-2- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن: 37
- 7-3- النشاط البدني الرياضي التربوي لدعم مقومات الانسان لمتابعة الحياة الحديثة: .. 38
- 7-4- النشاط البدني الرياضي التربوي لإثراء العلاقات الاجتماعية: 38
- 8- أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي 39
- 9- دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي 41
- خلاصة الفصل: 42

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الإجراءات الميدانية للدراسة

- تمهيد: 45
- 1- الدراسة الاستطلاعية: 46
- 2- منهج الدراسة: 46
- 4- مجتمع البحث: 46

6-صدق وثبات أدوات الدراسة:.....52

7-الأدوات الإحصائية:.....54

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1/ عرض قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية لمتغيرات الدراسة:56

1.1/ عرض قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية للدرجات الكلية للأبعاد الوعي الصحي لدى

عينة الدراسة:56

2.1/ عرض قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية للدرجات الكلية لأبعاد استبيان الاتجاهات

نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى عينة الدراسة:57

2/ عرض نتائج قيم معاملات الارتباط بين الوعي الصحي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط

البدني والرياضي:58

1.2/ عرض نتائج قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للوعي الصحي والدرجة الكلية

لاستبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى عينة الدراسة:58

2.2/ عرض نتائج قيم معاملات الارتباط بين الوعي الصحي وأبعاد استبيان الاتجاهات نحو

ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى عينة الدراسة:59

3.2/ عرض نتائج قيم معاملات الارتباط بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني

والرياضي و أبعاد الوعي الصحي لدى عينة الدراسة:61

3/ عرض نتائج الفروق بين الدرجة الكلية للوعي الصحي والمتوسط الفرضي لدى عينة

الدراسة:63

4/ عرض نتائج الفروق بين الدرجة الكلية لاستبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني

والرياضي والمتوسط الفرضي لدى عينة الدراسة:64

5/ عرض نتائج الفروق في درجات الوعي الصحي تبعا لمتغير المستوى الدراسي:65

6/ عرض نتائج الفروق في درجات استبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني

والرياضي تبعا لمتغير المستوى الدراسي: 66

الخاتمة: 71

قائمة المصادر والمراجع: 74

الملاحق

قائمة الجداول:

- الجدول رقم (01) يمثل قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية للدرجات الكلية لأبعاد استبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي (ن=75) 57
- الجدول رقم (02) يمثل قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للوعي الصحي والدرجة الكلية لاستبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي(ن=75)..... 58
- الجدول رقم (03) يمثل قيم معاملات الارتباط بين الوعي الصحي وأبعاد استبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي (ن=75)..... 59
- الجدول رقم (04) يمثل قيم معاملات الارتباط بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي و أبعاد الوعي الصحي (ن=75) 61
- الجدول رقم (05) يمثل قيم الفروق بين الدرجة الكلية للوعي الصحي والمتوسط الفرضي لدى عينة الدراسة(ن=75) 63
- الجدول رقم (06) يمثل قيم الفروق بين الدرجة الكلية لاستبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي والمتوسط الفرضي لدى عينة الدراسة(ن=75) 64
- الجدول رقم (07) يمثل نتائج الفروق في درجات الوعي الصحي تبعا لمتغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة(ن=75) 65
- الجدول رقم (08) يمثل نتائج الفروق في درجات استبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي تبعا لمتغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة(ن=75) 66
- الجدول رقم (09) يمثل اختبار *LSD* الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات استبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي حسب متغير المستوى الدراسي 67

مقدمة

مقدمة:

نرى في الآونة الأخيرة مدى التطور في جميع نواحي الحياة خاصة في مجال النشاط البدني الرياضي حيث شهدت الدول تقدماً ملحوظاً في مختلف الميادين، على الرغم من كل هذا التطور، إلا أن هناك نقصاً واضحاً في مستوى النشاط البدني عكس ما كانت عليه الاجيال في الماضي حيث كانت حياة القدامى، خاصة في المناطق المنعزلة، تمتاز بالحيوية بشكل كبير اذ اعتمد الرجال سابقا على اليد العاملة في جني القوت من الفلاحة، بينما كن النساء يؤدين مهاماً متنوعة، من جلب الحطب والماء بمشي طويل إلى أداء مهام المنزل الشاقة.

ان التجاه نحو ثقافة النشاط البدني الرياضي التربوي يعد من مظاهر التحضر والتقدم في المجتمعات حيث التربية البدنية والرياضية تعتبر جزءا من التربية العامة فاستغلال الوقت في بالسلوكيات الإيجابية مثل النشاطات الرياضية يظهر جليا على افراد المجتمع بالإيجاب لذا اتجهت العديد من الدول الى رفع مستوى اللياقة البدنية لأفرادها بالاستعانة بمختصين في علم النفس الرياضي للمساهمة في معرفة المحفزات التي ترفع من مستوى الاقبال على النشاط البدني الرياضي التربوي نظرا لأهميته البالغة اتجاه الصحة العامة للمجتمع.

وبالرغم من التطور الواضح في مجال الطب وتحسين الظروف الحياتية، يظهر انتشار أمراض جديدة بنسبة ملحوظة، لم تكن معروفة في السابق. وذلك كون الحياة العصرية تميل للرفاهية وقلة الحركة مما يؤدي الى عدة امراض كالسمنة وارتفاع الضغط والسكري وغيرها مما جعل بعض الجمعيات تناشد بضرورة الوعي الصحي لتفادي السلوكيات السلبية والحفاظ على النشاط البدني.

ومنه اتفقوا على ضرورة الوعي الصحي باعتباره عنصرا أساسيا في حماية النفس من الامراض والأزمات الصحية لذلك ظهرت هيئات ومنظمات تدعو الى ضرورة الوعي الصحي حيث أصبحت الصحة اليوم من اهم المواضيع التي تعالج على المستوى الدولي وباعتبار الوعي الصحي ثورة إعلامية تهدف الى تثقيف الناس وحثهم على تبني نمط حياة إيجابي ورفع مستوى الصحة في المجتمع.

ومنه الوعي الصحي يمثل فهمًا شاملاً وعميقًا للأمور المتعلقة بالصحة الشخصية والعامة ويتجلى الوعي الصحي في فهم أهمية ممارسة النشاط البدني وتأثيرها الإيجابي على الصحة حيث يتيح لنا الوعي الصحي فهم كيف يؤثر النشاط البدني على اللياقة البدنية والعقلية، وكيف يمكنه تقوية جهاز المناعة والحد من مختلف مشاكل الصحة.

علاوة على ذلك يساعد الوعي الصحي في التعرف على الاحتياجات الغذائية الملائمة لدعم الأداء الرياضي وتحقيق أهداف اللياقة البدنية ويرتبط الوعي الصحي بفهم الفرد لضرورة العناية بصحته وتحسينها، وفي منه النشاط البدني الرياضي التربوي يشكل الوعي الصحي دافعًا لتكريس الجهود نحو ممارسة النشاط البدني باعتباره أسلوب حياة مؤثر في بناء صحة جيدة وتعزيز العافية العامة.

وسيتم عرض هذا الموضوع وفق الخطة التالية:

الفصل التمهيدي "الإطار العام للدراسة": وفيه يتم عرض إشكالية الدراسة، فرضياتها، أسباب اختيار الموضوع، وأهميته، أهداف الدراسة، تحديد المفاهيم والمصطلحات الخاصة بالدراسة، الإشارة إلى أهم الدراسات المرتبطة بالموضوع والتعقيب عليها.

الفصل الأول "التربية الصحية والوعي الصحي": يتم التعمق في مفهوم التربية الصحية والوعي الصحي، مشيرين إلى أهداف كل منهما وأهميته. يتم تحديد مفهوم الوعي الصحي ومجالاته وأهدافه وأهميته.

الفصل الثاني «النشاط البدني الرياضي التربوي»: يشمل هذا الفصل تعريف النشاط الرياضي التربوي وأنواعه وخصائصه. يتناول الأسس العلمية للنشاط الرياضي التربوي ودوره في التطوير الاجتماعي والصحي، بالإضافة إلى الوظائف والدوافع لممارسته.

الجانب التطبيقي "الإجراءات الميدانية للدراسة": يتم في هذا الفصل التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية الميدانية ومراحلها وأهم إجراءاتها، وصف ميدان الدراسة، تحديد مجتمع وعينة الدراسة، منهج الدراسة المناسب، عرض الأداة المستخدمة في جمع البيانات من خلال وصفها

مقدمة

وكيفية استخدامها والتعريف بأبعادها وخصائصها العلمية من صدق وثبات، الاشارة الى الدراسة الفعلية، ثم تحديد الأدوات والأساليب التي سيجري الاعتماد عليها في المعالجة الإحصائية. كما يتم عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها وفق الترتيب الذي جاءت عليه تساؤلات وفرضيات الدراسة ثم عرض مجموعة من التوصيات

الجانب التمهيدي

1- إشكالية الدراسة:

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الوعي الصحي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي لدى عينة الدراسة؟

تنبثق عن هذا التساؤل جملة من التساؤلات الفرعية جاءت على النحو التالي:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعد القوام والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي لدى عينة الدراسة؟

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعد الممارسة الرياضية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي لدى عينة الدراسة؟

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعد الصحة الشخصية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي؟

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعد التغذية الصحية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي؟

-متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل: الوعي الصحي

المتغير التابع: النشاط البدني الرياضي التربوي

2-الفرضيات

-توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعد القوام والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي لدى عينة الدراسة.

-توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعد الممارسة الرياضية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي لدى عينة الدراسة.

-توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعد الصحة الشخصية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

-توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعد التغذية الصحية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

3-أسباب اختيار الموضوع:

ان اختيار هذا الموضوع لم يكن من باب الصدفة فكثيرة هي الأسباب التي ساهمت في هذا الاختيار نذكر منها على وجه الخصوص ما يلي:

- أهمية الصحة العامة: الصحة هي أساس الحياة السليمة والنشطة. دراسة الوعي الصحي وعلاقته بالنشاط البدني يعزز الفهم حول كيفية الحفاظ على الصحة العامة ويشجع على تبني عادات صحية.
- الاستجابة للظواهر الصحية الراهنة: مع تزايد الأمراض المزمنة مثل السمنة، والسكري، وأمراض القلب، هناك حاجة ملحة لفهم كيفية تعزيز الوعي الصحي لتشجيع النشاط البدني كوسيلة وقائية.
- دور التعليم والتربية الرياضية: النشاط البدني التربوي يلعب دوراً هاماً في تشكيل عادات صحية منذ الصغر. اختيار هذا الموضوع يساعد في تسليط الضوء على أهمية التربية الرياضية في المدارس والمؤسسات التعليمية.
- التأثير النفسي والاجتماعي: النشاط البدني له تأثيرات إيجابية على الصحة النفسية والاجتماعية، مثل تحسين الحالة المزاجية، وتقليل التوتر، وتعزيز العلاقات الاجتماعية. البحث في هذا الموضوع يساعد في فهم أعمق لهذه التأثيرات.
- المساهمة في الأبحاث العلمية: اختيار موضوع ذو أهمية صحية واجتماعية كبيرة يساهم في إثراء الأدب الأكاديمي والبحثي ويقدم إضافات قيمة للمعرفة في هذا المجال.

اختيار موضوع "الوعي الصحي وعلاقته بممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي يعكس الإدراك بأهمية الصحة والنشاط البدني في الحياة اليومية، ويتيح المساهمة في تحسين الصحة العامة وتعزيز نمط حياة صحي بين الأفراد والمجتمعات.

4- أهمية اختيار الموضوع:

كون هذا الموضوع يعزز فهم أهمية الصحة العامة ويدعم الوقاية من الأمراض المزمنة من خلال التشجيع على ممارسة النشاط البدني. كما يساهم في تحسين الحالة النفسية والعاطفية للأفراد عبر تقليل التوتر والقلق وتعزيز الصحة العقلية. بالإضافة إلى ذلك، يشجع الوعي الصحي على تبني نمط حياة صحي يساهم في استدامة الصحة وتقليل التكاليف الصحية على المدى الطويل. دراسة هذا الموضوع يساهم في تطوير البرامج التعليمية والتربوية التي تعزز النشاط البدني في المدارس، وتوجيه السياسات الصحية لتحسين الرعاية الوقائية. وبذلك، يساعد البحث في هذا المجال على مواجهة تحديات العصر الحديث، مثل نمط الحياة الذي يتسم بالركود والخمول، ويعزز التنمية المستدامة من خلال تحسين جودة الحياة وبناء مجتمع أكثر صحة وسعادة.

5- أهداف الدراسة:

ستسمح الدراسة الحالية بالتعرف على:

- تعزيز الوعي الصحي: زيادة فهم الأفراد لأهمية الوعي الصحي والنشاط البدني.
- تشجيع النشاط البدني: تحفيز الأفراد على ممارسة النشاط البدني بانتظام.
- تحسين الصحة العامة: تقليل مخاطر الأمراض المزمنة وتحسين اللياقة البدنية.
- تطوير البرامج التربوية: تعزيز المناهج الدراسية بالمعرفة الصحية وتشجيع التربية الرياضية.
- تحسين الصحة النفسية: تقليل التوتر والقلق وتحسين الحالة المزاجية من خلال النشاط البدني.
- توجيه السياسات الصحية: تقديم توصيات لتحسين السياسات الصحية وتعزيز الوقاية.

- دعم البحث العلمي :إثراء الأدب الأكاديمي وتشجيع الأبحاث المستقبلية في المجال.
- تعزيز نمط حياة صحي :تشجيع تبني عادات صحية مستدامة تشمل التغذية السليمة والنشاط البدني

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1-التربية البدنية والرياضية: يعرفها فيري يقول: إن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة، وأنها تشغل إذن دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والانفعالية.

اجرائياً: هي الجزء الأهم من التربية العامة تتضمن مجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية التربوية المختارة مسبقاً وفقاً لأسس علمية يتم الإشراف عليها من طرف مختصين في المجال من أجل تحقيق النمو الشامل والامتزن للتلميذ.

2-مرحلة التعليم المتوسطة: يشكل التعليم المتوسط المرحلة الأخيرة من التعليم الأساسي وتكون بين مرحلة التعليم الابتدائي والتعليم الثانوي بغاياته الخاصة وبكفاءات محددة جيداً، مما يضمن لكل تلميذ قاعدة من الكفاءات الضرورية، في مجال التربية والثقافة والتأهيل وكذا الوعي بمختلف أبعاده.

اجرائياً: هي مرحلة تعليمية بين الابتدائي والتعليم الثانوي تتكون من أربعة مراحل أساسية مدة كل مرحلة سنة دراسية كاملة، وهو الأمر الذي يسمح له بمواصلة الدراسة والتكوين في مرحلة ما بعد الإلزامي أو بالاندماج في الحياة العملية.

3- الوعي الصحي: هو مفهوم يقصد به الالمام بالمعلومات والحقائق، الصحية، وإحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، وهو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والإقناع، وتحويل تلك الممارسات الصحية الى عادة تمارس بلا شعور أو تفكير البشير أحمد 2022، ص04) والوعي الصحي (Health Awareness) هو السلوك الإيجابي والذي يؤثر إيجابياً على الصحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة تكسها

شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته ويبدأ الوعي الصحي باكتساب الفرد الحقائق الصحية، والتي تتحول إلى شعور وجداني من خلال اتجاهات صحية معينة، تتكون لديه وتؤثر في النهاية على ممارساته وعاداته الصحية والتي تظهر على هيئة سلوكيات صحية سليمة فالسلوك الصحي اليومي ما هو إلا انعكاس إيجابي لمعرفة الإنسان واتجاهاته حول المواضيع المتعلقة بالصحة حسب المرحلة العمرية التي يكون فيها، لذا تتجه البرامج الصحية الحديثة إلى التركيز على طبيعة المرحلة العمرية ومتطلباتها وحاجاتها من أجل التأثير الإيجابي على مستوى الوعي الصحي لدى الأفراد.

اجرائياً: الوعي الصحي يشير إلى قدرة الإنسان على الوصول إلى المعلومات وفهمها وتحليلها بطريقة تعزز إمكانية تمتعه بصحة جيدة وتحافظ على صحته دائماً وهذا يشمل أيضاً أفراد أسرته وأقرانه.

4- الوعي الصحي الرياضي:

اجرائياً: الوعي الصحي الرياضي وهو كم ونوع المعلومات التي يمكن أن يتحصل عليها الفرد حول مواضيع لها علاقة بالأنشطة الرياضية والتي تساعده على اكتساب أنماط سلوكية حركية صحية تقيه من الأمراض والمحافظة على صحته البدنية والنفسية كما يطور من خلالها علاقاته الاجتماعية.

5- الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي:

الاتجاه هو " محصلة استجابة الفرد نحو موضوع ذي صبغة اجتماعية وذلك من حيث تأييد الفرد أو معارضته لهذا الموضوع والاتجاه طبقاً لمفهوم «كينيون» هو استعداد مركب ثابت نسبياً يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواء كان عيانياً أو مجرداً. اجرائياً: في هذه الدراسة يحدد مفهوم الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي إجرائياً بأنه الميل والاستعداد الذي يبديه الفرد باستجابة معينة، تعكس مدى شعوره وموقفه تجاه النشاط الرياضي،

وذلك بالموافقة أو المعارضة أو الحياد؛ أي هو محصلة استجابة التلميذ المفحوص نحو النشاط البدني والرياضي من حيث الرضا أو عدم الرضا أو الحياد وعدم تكوين رأي؛ ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال استجاباتهم لمقياس الاتجاهات المستخدم في الدراسة نحو النشاط الرياضي للمرحلة المتوسطة.

7- الدراسات السابقة والتعليق عليها:

1-دراسة عيسى براهيمى و حسناء صلاحوي ، فاطمة الزهراء زيدان (2016) حول دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية على مستوى بعض الثانويات بلدية بسكرة "هدفت الدراسة المقارنة معرفة مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية كانت دراسة ميدانية على مستوى بعض الثانويات بلدية بسكرة استخدم الباحثون كأداة للدراسة الاستبيان على عينة تمثلت في (90) تلميذ على مستوى (04) ثانويات، مقسمة الى (45) تلميذ يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية و (45) غير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية حيث كانت نسبة الوعي الصحي جدا عالية عند الممارسين مقارنة بغير الممارسين.

2- عماد صالح وآخرون (2011): مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس" (دراسة مشورة)، حيث هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي أجريت الدراسة على عينة قوامها (800) طالبا وطالبة وذلك بواقع (500) طالباً وطالبة من جامعة النجاح الوطنية و(300) طالباً وطالبة من جامعة القدس، وطبق عليها استبانة قياس الوعي الصحي والتي تكونت من (32) فقرة، واستعمل المنهج الوصفي كمنهج للدراسة وبعد جمع البيانات عولجت باستخدام البرنامج الاحصائي spss أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان متوسطاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (64.80) ، إضافة الى ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي

الجانب التمهيدي

الصحي لدى الطلبة تبعا لمتغيرات الجامعة ولصالح جامعة القدس، والكلية لصالح الكليات العلمية، وبتغير الجنس ولصالح الطالبات، وكذلك لمتغير المعدل التراكمي ولصالح المعدل الأعلى. وأوصى الباحثون بضرورة عقد ورشات عمل حول تنمية الوعي الصحي للطلبة والاهتمام بالوعي الصحي لطلبة الجامعة في المسابقات ذات العلاقة مثل الرياضة والصحة والتربية الصحية والصحة العامة. (عماد صالح عبد الحق وآخرون 2011).

الفصل الأول:

التربية الصحية والوعي الصحي

تمهيد:

تهدف التربية الصحية إلى تعزيز الوعي الصحي بين الأفراد عبر تحويل المعلومات الصحية إلى سلوكيات صحية داخل وخارج البيئة المدرسية، مما يسهم في تحسين مستوى الصحة على مستوى الفرد والمجتمع. تُعتمد هذه الجهود على استخدام الأساليب التربوية الحديثة لتغيير اتجاهات الأفراد وتحسين سلوكياتهم وعاداتهم، بهدف تعزيز صحتهم وصحة المجتمع.

يجب أن يكون الوعي الصحي هدفًا رئيسيًا للتربية الصحية، بدلًا من مجرد ترسيخ المعرفة الصحية. نظرًا لقضاء التلاميذ فترات طويلة في المدارس، يُعتبر من الضروري تعريفهم بالمفاهيم الصحية وتزويدهم بالمعرفة الصحية، وتشجيعهم على اتباع سلوكيات وعادات صحية للحفاظ على صحتهم وسلامتهم. يجب على التلاميذ أن يدركوا أهمية العناية بصحتهم الحالية للاستمتاع بصحة جيدة في المستقبل. بالإضافة إلى ذلك، يُعتبر التلميذ مصدرًا مهمًا لنقل المعرفة والتجارب الصحية إلى أسرهم ومجتمعاتهم، مما يعزز دور المدرسة في نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع.

التربية والصحة تترابطان بشكل وثيق، حيث يؤثر كل منهما على الآخر بشكل مباشر، حيث تهدف التربية الصحية إلى تمكين الأفراد من الصحة الجيدة وزيادة الوعي بالمعلومات الصحية، مع التركيز على النواحي الجسدية والنفسية. تُقدم المؤسسات التعليمية خدمات صحية لتحقيق بيئة تعليمية صحية، وتساهم في تطوير وتعزيز السلوكيات الصحية للفرد، بالإضافة إلى نقل المعرفة، تسعى التربية الصحية إلى تعزيز فهم وتقدير الخدمات الصحية وتطوير مهارات صحية متنوعة، بهدف تحقيق السلامة والرفاه البدني والنفسي والاجتماعي والعقلي للأفراد.

1-تعريف الصحة:

الصحة لغة: صَحَّ، وصحا وصحاحا، ذهب مرضه، والشئ برئ وسلم من كل عيب، صح المريض: أزال مرضه، وتصحح: تداوى. صحَّ: الصحة: عدم اعتلال الجسم وسلامته. (جمعة، 2017، صفحة 82)

الصحة اصطلاحاً: إنّ الصحة، كما عرفتھا منظمة الصحة العالمية، هي حالة تتميز بالكمال البدني والنفسي والاجتماعي والعافية. وهي ليست مجرد خلوٍ من المرض أو العجز. وبالإضافة إلى ذلك، تُعتبر الصحة العمومية علماً وفناً في تعزيز الصحة والوقاية من المرض وإطالة الحياة من خلال جهود المجتمع. (الحاج صالح، 2015، صفحة 15)

نشأ مصطلح "صحة (Health)" من اللغة الأنجلوسكسونية، وكان يعني "حالة البقاء سليماً، آمناً، صحيحاً، ومعافاً تماماً"، مع عدم وجود المرض أو الاضطراب. ولكن في الوقت الحالي، أصبح المفهوم أكثر اتساعاً وعمقاً وشمولاً. فهو يشمل ليس فقط البعد البيولوجي عن الأمراض، بل يشمل أيضاً عوامل متعددة من الصحة العقلية والروحية والاجتماعية التي ترتبط بحياة الإنسان. ويهدف المفهوم الحالي للصحة إلى الارتقاء بالحالة الصحية بشكل شامل،

بمحاولة تقليل احتمالات الإصابة بالأمراض أو الموت قبل الشيخوخة، وتحسين جودة الحياة بشكل عام. (صالح محمد، 2021، صفحة 09)

توافق الأفراد على أهمية العوامل المختلفة في الصحة، حيث يؤدي كل فرد دورًا مهمًا بغض النظر عن جنسه أو عمره أو مهنته، سواء كان مختصًا في مجال الصحة أو شريكًا اجتماعيًا. لا يمكن إنكار الإسهام الكبير الذي قدمه علم نفس الصحة في تطوير مجالات التربية الصحية والعلاجية وتعزيز الصحة والحفاظ عليها. حيث يركز هذا العلم على دراسة العوامل البيو-نفسية-اجتماعية ودورها في نشوء الأمراض وتسريع أو تباطؤ مسار تطورها.

ويُمكن تعريف الصحة بأنها القدرة على التعامل مع التحديات الصحية التي يواجهها الفرد، مما يتيح له تحقيق التوازن في جوانبه البدنية والعقلية والاجتماعية. وينطوي ذلك على توفير طاقة إيجابية من الصحة لتحقيق التكامل الشامل في حياة الفرد. وتتمثل أهمية الصحة في القدرة على الحفاظ على سلامة وظائف الجسم والحركة على مستوى عالٍ، مما يمكن الشخص من ممارسة أنشطته اليومية بنشاط وحيوية وتلبية متطلبات حياته بكفاءة. (مخامرة، 2020، صفحة 09)

فالصحة تعني حالة من التوازن النسبي لوظائف الجسم، وتشمل العلم والفنون المتعلقة بالوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة. يتم تحسين الصحة من خلال جهود متنوعة ومنظمة من قبل المجتمع، وتشمل مجموعة واسعة من المجالات والميادين. بشكل عام، الصحة تُفهم كمفهوم نسبي يستند بشكل أساسي على تحقيق توازن بين وظائف الجسم، والتي تتأثر بالتكيف مع العوامل الضارة بطريقة طبيعية أو مكتسبة. (القص، 2015-2016، صفحة 112)

يمكن القول أن الصحة تعني حالة من التوازن النسبي في وظائف الجسم، وتشمل العلم والفنون المتعلقة بالوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة. كما تشير الفقرة إلى أهمية دور كل فرد في

الحفاظ على صحته بمختلف جوانبها البدنية والنفسية والاجتماعية، مما يتطلب جهودًا منظمة من المجتمع بشكل عام.

2-تعريف التربية الصحية

الباحثون والمختصون في مجال التربية الصحية قدموا عدة تعاريف لها، وعلى الرغم من التباين في هذه التعاريف، إلا أنهم توافقوا على بعض النقاط، وهي: (قارش و جلولي، 2015، صفحة 38)

1. التربية الصحية تشمل المقررات المنهجية المتعلقة بدراسة النمو والتطور وصولاً إلى تعزيز الصحة الجسدية والعقلية، وتشمل مواضيع مثل التغذية، والصحة، والتدخين، والمخدرات، والصحة الجنسية.

2. هي عملية تحويل المعارف الصحية المعترف بها إلى سلوكيات صحية إيجابية على مستوى الفرد والمجتمع، باستخدام أساليب تربوية حديثة.

كما وصفها إبراهيم قنديل بأنها: عملية تزويد الفرد بالمعرفة والخبرات من خلال الطرق الإيجابية الملائمة، لمساعدته في فهم مشاكله الصحية واتباع السلوك الصحي. ذلك من أجل المحافظة على صحته الشخصية وصحة عائلته وصحة المجتمع بأسره. (عبد، 2003، صفحة 14)

ومنه يمكن القول أن التربية الصحية تهدف إلى تحويل المعارف الصحية إلى سلوكيات إيجابية على مستوى الفرد والمجتمع، من خلال توفير المعرفة والخبرات واستخدام الطرق التربوية الحديثة، لتعزيز الصحة الشخصية وصحة الأسرة والمجتمع بشكل عام.

التربية الصحية تمثل جزءاً أساسياً من التربية العامة، فهي لا تقتصر مجرد العيش في بيئة متكيفة مع الحياة الحديثة، بل تمتد إلى تعزيز فهم وتقدير الأفراد للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع، والاستفادة الكاملة منها، بالإضافة إلى توفير المعلومات والإرشادات الصحية

الضرورية لهم، بهدف تغيير وتطوير سلوكياتهم الصحية ومساعدتهم على تحقيق السلامة والصحة العامة. (خاوي، 2022، صفحة 484)

وعرفت أيضا أنها: عملية تربوية تهدف إلى تغيير المفاهيم والاتجاهات والسلوك لمنع المرض وتحسين الصحة والحياة وإشراك الناس إيجابيا في الرعاية الصحية والطبية وحل المشكلات الصحية في المجتمع. (حجازي و غنيم، 2021، صفحة 17)

بناءً على ما سبق، يمكن اعتبار التربية الصحية عملية تربوية تهدف إلى رفع الوعي الصحي، من خلال تمكين الأفراد من الحصول على المعارف والعلوم والحقائق والخبرات الصحية. يهدف ذلك إلى تأثير إيجابي على معرفتهم وميولهم وسلوكهم، وبالتالي على صحتهم الشخصية وصحة المجتمع الذي ينتمون إليه، بهدف تحقيق حياة صحية سليمة لهم.

التربية الصحية في مفهومها الحديث تعتبر عملية تربوية تهدف إلى رفع الوعي الصحي، حيث يتم تزويد الأفراد بالمعلومات والخبرات بهدف التأثير في معرفتهم وميولهم وسلوكهم فيما يتعلق بصحتهم الشخصية وصحة المجتمع الذي يعيشون فيه. يتم ذلك بهدف مساعدتهم على الحياة الصحية السليمة والمساهمة في تعزيز صحة المجتمع بشكل عام. (باريان، 2004، صفحة 46)

ومنه فالهدف العام من التربية الصحية هو تشجيع الأفراد على اعتماد عادات صحية والالتزام بها في حياتهم، بالإضافة إلى استخدام الوعي والحكمة في الاستفادة من الخدمات الصحية المتاحة لهم. كما تشجعهم على اتخاذ قرارات صحية مدروسة، سواء كانوا أفرادًا أو جماعات، بهدف تحسين حالتهم الصحية وتحسين بيئتهم.

3- أهداف التربية الصحية

تتمثل أهداف التربية الصحية فيما يلي:

1. تحول الأفكار لتعزيز اهتمام الأفراد بالصحة والمرض، وجعل الصحة هدفاً للجميع، يتأثر بالعوامل المجتمعية ومستوى التعليم والوضع الاقتصادي، بالإضافة إلى الولاء والحب للوطن، ويتجلى ذلك بدعم البرامج الصحية والتعاون معها لخدمة المجتمع.
2. تغيير سلوكيات الأفراد وعاداتهم لتعزيز الصحة الفردية والأسرية والمجتمعية، وتطوير استجاباتهم للإصابات والأمراض، ومشاركة الآباء والأمهات في رفع مستوى الصحة بالمجتمع.
3. دعم وتطوير المشاريع الصحية في المجتمع بتعاون الأفراد مع السلطات المختصة.
4. نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع لتعزيز فهمهم للالتزام برعاية صحتهم وصحة الآخرين، وتحمل المسؤولية نحو رفع مستوى الصحة العامة. (حامدي و مبني، 2019، صفحة 690)

الغاية الرئيسية للتربية الصحية هي تحقيق التعلم والمعرفة الصحية الفعّالة، وتطوير سلوكيات صحية تؤدي إلى تشكيل نمط حياة سليم، بالإضافة إلى توفير بيئة داعمة للتعلم والنمو الشامل للفرد في جوانبه الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية. تبرز الدور المهم للمدرسة كشريك اجتماعي في نشر الوعي الصحي وتعزيز المفاهيم الصحية للطلاب، بهدف تشجيع التخلي عن السلوكيات غير الصحية وتبني مواقف إيجابية تجاه الصحة في جميع جوانب الحياة. (سبع، 2023، صفحة 17)

وفي نفس السياق تطمح التربية الصحية إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. تنمية نمط حياة صحي شامل للطلاب يمكنهم من مواجهة تحديات الحياة والمساهمة في تطوير المجتمع والمحافظة على أمنه واستقراره.

2. تعزيز ثقافة صحية عامة للطلاب من خلال:

• نقل المعرفة والمعلومات الصحية المتعلقة بالجسم ووظائفه والأمراض وكيفية الوقاية منها.

• تعزيز العادات والمهارات الصحية التي تصبح جزءًا من سلوكهم اليومي تجاه أنفسهم ومجتمعهم.

3. توجيه الطلاب لفهم أن الصحة هي وسيلة للعيش الكريم والمثالي، وأنها نعمة إلهية تستدعي المحافظة عليها وحمايتها من الأخطار.

4. تعزيز الوعي الصحي والغذائي وتشجيع الطلاب على الوقاية من الأمراض بمقولة "الوقاية خير من العلاج. (فرعون، 2017، صفحة 07)

انطلاقاً مما سبق يمكن القول أن بين هذه أهداف التربية الصحية؛ تعزيز الاهتمام بالصحة وجعلها هدفاً للجميع، تغيير السلوكيات والعادات نحو الصحة، دعم المشاريع الصحية في المجتمع، ونشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع. تبرز الدور المهم للمدرسة في تحقيق هذه الأهداف من خلال نقل المعرفة وتعزيز العادات الصحية للطلاب، مما يساهم في تحقيق نمط حياة صحي شامل وتعزيز الثقافة الصحية العامة.

4-تعريف الوعي الصحي وأهميته

يعني الوعي الصحي أن يكون المواطنون على دراية بالمعلومات والحقائق الصحية وتحملهم المسؤولية تجاه صحتهم وصحة الآخرين. يساهم الوعي الصحي في تغيير الممارسات الصحية من خلال الفهم والإقناع، مما ينتج عنه تحول تلك الممارسات إلى عادات يتبناها الأفراد بشكل غير مدرك أو مستمر. وبالتالي، يهدف الوعي الصحي إلى ترسيخ تلك العادات الصحية بشكل يتخطى الحاجة للتفكير المستمر، وليس فقط إلى نقل المعرفة الصحية كثقافة.

4-1- تعريف الوعي الصحي

ويعني الوعي لغة: وعي الشيء أي حفظه وفهمه وقبوله "، ويعرف أيضاً على أنه " الفهم والسلامة والإدراك، وأنه اتجاه عقلي يمكن الفرد من إدراك نفسه والبيئة المحيطة به بدرجات متفاوتة من الوضوح والتعقيد. (البيلي، 2018، صفحة 225)

الوعي اصطلاحاً: وفقاً لإبراهيم وآخرين، يعني "الفهم وسلامة الإدراك" و"إدراك الناس وتصوراتهم للعالم المحيط"، ويشمل "مجملاً الأفكار والمعارف والثقافة التي يمثلها الفرد، والتي تؤثر في اتجاهاته وسلوكياته"، وأحياناً يُشير الوعي إلى "الاستجابات التي يظهرها الفرد في مواجهة مواقف معينة". (بن زيان، 2022، صفحة 11)

بناءً على ذلك، يُمكن القول إن الوعي الصحي يمثل العملية التي يكتسبها الفرد من خلال الاستيعاب المعرفي وتطبيقها عملياً، وذلك بناءً على المعلومات التي يتلقاها حول كيفية الحفاظ على صحته.

يُعرف الوعي الصحي بأنه مقياس من مقاييس التنمية في أي دولة، حيث يلعب دوراً كبيراً ليس فقط في تحسين صحة الفرد والمجتمع، بل أيضاً في الاقتصاديات الصحية وتحسين استخدامها. وقد لوحظ أنه كلما زادت معرفة الفرد وثقافته الصحية، تنخفض معه معدلات الأمراض، وفي المجتمعات المثقفة صحياً تكون معدلات الإصابة بالأمراض أقل. (راجح و راجح، 2019، صفحة 122)

يمكن تعريف الوعي الصحي على أنه إلمام أفراد المجتمع بالمعلومات والحقائق الصحية، وإدراكهم للمسؤولية تجاه صحتهم الشخصية وصحة الآخرين، من خلال تحويل هذه المعلومات الصحية الصحيحة إلى عادات سلوكية تتبع بشكل طبيعي وتلقائي دون حاجة للتفكير العميق. (أبو العيون، 2013، صفحة 23)

4-2- أهمية الوعي الصحي

أهمية الوعي الصحي للفرد والمجتمع تكمن في تشكيل مجتمع قوي وصحي، حيث يُسهم في صحة الأفراد وقوتهم. تزداد أهمية الوعي الصحي في العصر الحالي نتيجة لزيادة الكثافة السكانية وانتشار التلوث البيئي الناتج عن الصناعات ووسائل النقل، بما في ذلك التلوث الناتج عن الضوضاء. يلعب الوعي الصحي دوراً مهماً في الوقاية من الأمراض، بما في ذلك الأمراض الخطيرة مثل السرطان. من خلال مواكبة التقدم الطبي والتوعية بالخدمات الطبية المتاحة، يمكن للأفراد حماية أنفسهم والاستفادة من صحتهم العقلية والجسدية، يعزز الوعي الصحي أيضاً التوفير في النفقات العامة المخصصة للعلاج ومكافحة الأمراض، ويساهم في تحسين جودة الحياة العامة للمجتمع. (ناهس و سنهات، 2022، صفحة 643)

كما تتجلى أهمية الوعي الصحي في عدة جوانب هي: (المومني، 2015، صفحة 594)

1. يمكن الفرد من اكتساب نظرة علمية صحيحة تساعده في تفسير الظواهر الصحية وفهم أسباب الأمراض، مما يمكنه من اتخاذ إجراءات وقائية وتجنب المشاكل الصحية.
2. يشكّل رصيذاً معرفياً يُستفاد منه في اتخاذ قرارات صحية صائبة في مواجهة المشاكل الصحية.
3. يساهم في خلق روح الاعتزاز والتقدير بالعلم وبالعلماء المختصين في مجال الصحة.
4. يثير لدى الفرد رغبة في الاستكشاف والبحث، مما يعزز حبه لاستكشاف المزيد في مجال الصحة الذي يتميز بتطور مستمر ومتسارع.

5- أهداف وجوانب الوعي الصحي

5-1- أهداف الوعي الصحي

يُمكن توضيح أهداف الوعي الصحي على النحو التالي: (بدير، 2021، صفحة 811)

1. تعزيز اكتساب المعلومات الصحية: يهدف الوعي الصحي إلى تقديم معلومات صحية شاملة ومفهومة بسهولة، للقضاء على الجهل ونقص المعرفة الصحية، وتصحيح المفاهيم الخاطئة حول الصحة والمرض.

2. تغيير السلوكيات والاتجاهات: يعمل الوعي الصحي على تحفيز الأفراد لتحسين صحتهم الشخصية وصحة أفراد أسرهم والمجتمع بشكل عام، من خلال تعديل السلوكيات الضارة وتبني السلوكيات الصحية.

3. دعم المشاريع الصحية المجتمعية: يشجع الوعي الصحي على تعاون الأفراد مع المسؤولين ودعم المشاريع الصحية المحلية، من خلال فهم الأهداف والمساهمة في تحقيقها، مما يسهم في تطوير البنية الصحية وتحسين الخدمات المقدمة.

4. نشر الوعي الصحي بين الأفراد: يسهم الوعي الصحي في توعية الأفراد بالمسؤوليات المترتبة عليهم تجاه صحتهم وصحة المجتمع، مما يشجع على اتخاذ القرارات الصحية المناسبة والمسؤولة.

5-2- جوانب الوعي الصحي

ينبغي أن تكون عمليات التوعية الصحية شاملة لجميع جوانب الحياة، ولا تقتصر على جانب واحد، بل يجب أن تتضمن الأسرة أيضًا، حيث تقع على الأم بشكل خاص مسؤولية كبيرة في غرس القيم والآداب الصحية في أبنائها وتعودهم على السلوك الصحي والنظافة الشخصية والعامية. وعلى الجامعات ووسائل الإعلام ومؤسسات العمل والإنتاج أن تلتزم

بدور رئيسي في نشر وتعزيز الوعي الصحي، وينبغي للمجتمع برمته المساهمة في هذا الجهد، وتوجيه الجهود المشتركة نحو تعزيز السلوكيات الصحية. لذا، لا يمكن تحميل المسؤولية الكاملة لرسالة الوعي الصحي على المؤسسات الطبية وحدها، بل يجب تضافر الجهود والتعاون في هذا الصدد، وينبغي أن تتسم وسائل التثقيف الصحي بالعمق والشمولية، دون الاقتصار على جانب واحد، لأن ما تقدمه المدرسة مثلاً يمكن أن يتعارض مع ما يقدمه البيت في هذا السياق. (زيري، 2017-2018، صفحة 63)

6-مجالات الوعي الصحي

6-1-الصحة الشخصية

تتضمن الصحة الشخصية مجموعة من الجوانب الهامة، مثل البيئة المنزلية الصحية، والنظافة الشخصية، والتغذية السليمة. يشمل هذا المجال عدة عناصر، مثل النظافة وتداعيات قلة النظافة، والنظافة الشخصية، ونظافة المنزل، ونظافة الطعام والشراب، ونظافة البيئة المحيطة بنا، مثل الشوارع والأماكن العامة. (بارعديه و المنتشري، 2020، صفحة 680)

6-2-الصحة الغذائية

يهدف إلى تعزيز الوعي الغذائي للأفراد على جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية، بهدف تعزيز عادات تغذوية صحية. هذا المجال لا يقتصر على فهم الأطعمة وأنواعها فقط، بل يشمل دراسة العلاقة بين الغذاء والجسم الحي بشكل شامل، من تناول الطعام وهضمه وامتصاصه وحتى عمليات تحرير الطاقة والنمو والتكاثر وصيانة الأنسجة والإنتاج الحيوي، بالإضافة إلى التخلص من الفضلات. (محمد، 2018-2019، صفحة 30)

6-3- 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 إسعافات النزف، الحروق، التسمم، اللدغات العضات، الحرائق، الكسور والجروح. (الرشيدي، 2018، صفحة 395)

6-4- صحة البيئة

تركز صحة البيئة على تعزيز الوعي بالمفاهيم البيئية وضرورة الحفاظ على جودة البيئة التي تعيش فيها الكائنات الحية، بما في ذلك البشر. يعتبر علم صحة البيئة دراسة البيئة من منظور صحي وتقييم صلاحيتها لدعم حياة الأفراد والكائنات الحية. (منذر، 2004، صفحة 49)

6-5- الصحة العقلية والنفسية

تهدف الصحة العقلية والنفسية إلى تعزيز السلامة العاطفية والنفسية للأفراد، وتحسين قدرتهم على التعامل مع المشاعر الداخلية والتأثيرات الخارجية بطريقة صحية. وتسعى أيضًا إلى حمايتهم من الإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية.

6-6- التبغ والكحوليات والعقاقير

يتعلق هذا بتسليط الضوء على التأثيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية الناتجة عن تعاطي التبغ والكحول وسوء استخدام العقاقير. يكمن أهمية هذا المجال في فهم الأضرار التي تسببها عادات التدخين والشرب، والتي تنتشر على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم. تشير الإحصائيات إلى زيادة مستمرة في عدد المدخنين في مختلف البلدان، خاصة بين الشباب والمراهقين. يُلاحظ أن الزيادة تكون أكثر بالنسبة للشباب والفتيات في سن مبكرة،

سواء كانوا في دول متقدمة أو نامية، مما يظهر الحاجة لتوجيه جهود محددة للحد من هذه الظاهرة. (شيباني، 2021، صفحة 117)

ومنه يمكن القول أن مجالات الوعي الصحي تشمل الصحة الشخصية والمنزلية، التغذية السليمة، الأمان والإسعافات الأولية، صحة البيئة، الصحة العقلية والنفسية، وتأثيرات التبغ والكحول والعقاقير. تهدف هذه المجالات إلى تعزيز الوعي بأهمية العناية بالصحة وتحفيز السلوكيات الصحية.

خلاصة الفصل:

أصبحت التربية الصحية والوعي الصحي أمورًا حيوية لا غنى عنها نظرًا لتأثيرهما البالغ على حياة الطلاب عمومًا وعلى التعليم بشكل خاص، وعلى استقرارهما في الوقت الحالي والمستقبل. فقد تطورت المفاهيم من التركيز على استراتيجيات مكافحة الأمراض والأوبئة إلى برامج وقائية تهدف إلى تعزيز السلوكيات الصحية الجسدية والنفسية والاجتماعية، بهدف بناء شخصية قوية قادرة على التحديات. دور التربية الصحية والوعي الصحي لا يمكن إغفاله في تعزيز الصحة العامة، ويتجلى ذلك جليًا في البرامج التعليمية والجلسات التوجيهية في المؤسسات التعليمية، حيث يتم التركيز على تغيير الأفكار والسلوكيات غير الصحية من خلال تعليم مفاهيم جديدة وتشجيع على تبني أساليب حياة صحية في التعامل مع المخاطر والأزمات والأوبئة.

تُعتبر المدارس والجامعات من المؤسسات الرئيسية في تأثيرها على حياة الأفراد والمجتمعات، حيث تسهم في تعزيز مفاهيم الصحة العامة من خلال البرامج التي تقدمها. فعالية التربية والتوعية الصحية قد تم تجربتها في مكافحة الأمراض والحفاظ على الصحة، وساهمت في توفير موارد مالية كبيرة كان من الممكن أن تُنفق على العلاجات. ولذلك، تولي العديد من الدول اهتمامًا بالتربية الصحية في المدارس والجامعات، من خلال جهود مشتركة لتعزيز الوعي وتوضيح المخاطر المرتبطة بالأمراض والكوارث، بهدف تشكيل سلوكيات صحية من خلال التعليم ونشر الوعي الصحي.

الفصل الثاني:

النشاط البدني الرياضي

التربوي

تمهيد:

يعد النشاط البدني الرياضي التربوي إحدى مجالات التربية المهمة، حيث يهدف إلى تطوير جوانب متعددة للفرد من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية، من خلال مجموعة متنوعة من الأنشطة سواء كانت جماعية أو فردية.

يعتبر النشاط البدني جزءًا أساسيًا من الحياة اليومية، وينبغي التأكيد على أهمية تنميته بوسائل تربوية حديثة مستندة إلى العلوم التربوية والمفاهيم الحديثة في التربية، والتي استفادت من تطورات العلوم الإنسانية والاجتماعية مثل علم النفس وعلم الاجتماع وغيرها، لتؤكد أن النشاط البدني الرياضي يعتبر جزءًا أساسيًا من عملية تربية الجسم من خلال الحركة.

1- مفهوم النشاط الرياضي التربوي

1-1- تعريف النشاط

النشاط لغة: النشاط في اللغة العربية يعبر عن الخفة والجد في التصرف، وعن الاجتهاد الصادق في أداء المهام والأعمال. فعندما نقول عن شخص ما إنه 'نشيط'، فإننا نقصد أنه يتميز بالحماس والجدية في التعامل مع الأمور، ويظهر استعداداً كبيراً للقيام بالمهام والواجبات الملقاة على عاتقه. ويكون الشخص النشط هو الذي يبدي اهتماماً واستعداداً للعمل، ويكون روحه مرتاحة ومبتهجة به. (أبو صبحة، 2010، صفحة 08)

المفهوم التربوي للنشاط:

يتمثل في البرامج والأنشطة التي تُنظمها المؤسسات التعليمية، بهدف تكاملها في البرنامج التعليمي لتلبية رغبات الطلاب وتحفيزهم، حتى يشاركوا فيها بشغف وحماس طبيعي. تهدف هذه الأنشطة إلى تحقيق أهداف تربوية معينة، سواء كانت ذلك تعليم المواد الدراسية، أو اكتساب الخبرات والمهارات، أو توجيه الطلاب نحو الاتجاهات العلمية أو العملية المناسبة لهم. يمكن أن تتم هذه الأنشطة داخل الفصل الدراسي أو خارجه خلال فترة الدوام المدرسي، أو حتى بعد الانتهاء من الدراسة. ومن المهم أن تسهم هذه الأنشطة في نمو وتطوير خبرات الطلاب، وتعزيز هوياتهم، وتطوير قدراتهم في الاتجاهات التربوية المرغوبة. (الغامدي، 2008، صفحة 21)

بالتالي، يُعد النشاط جزءاً لا يتجزأ من تقويم العملية التربوية، حيث يسهم في نمو وتطوير خبرات الطلاب، وتعزيز هوياتهم، وتطوير قدراتهم في الاتجاهات التربوية المرغوبة، مما يؤدي إلى تحقيق أهداف التعليم بشكل شامل ومتكامل.

النشاط اصطلاحاً: النشاط يشير إلى أن يكون الفرد فعالاً وإيجابياً، وهذه هي صفات السلوك الموجه نحو هدف، حيث يبذل الفرد جهداً وطاقة ويظهر أثره بوضوح. من هذا يتضح أن

النشاط يُعبر عن القدرات والمواهب التي تكون متوفرة بدرجات متفاوتة لدى البشر. (ملياني، 2012-2013)

ومن هنا نستخلص أن النشاط هو جميع الجهود التي يبذلها الطلاب وفقاً لبرنامج معين وتوجيهات مدرسيهم، ويستند ذلك إلى ميولهم واستعداداتهم وقدراتهم داخل الفصل الدراسي وخارجه، ويتم ذلك تحت إشراف المعلمين. يخدم النشاط المقررات الدراسية ويحقق أهدافاً تربوية محددة بناءً على الإمكانيات المتاحة، ويعد جزءاً لا يتجزأ من تقويم العملية التربوية. (الشربيني و عبد العزيز السيد، 2007، صفحة 657) للنشاط الموجه خارج الفصل أهمية لا تقل عن الدروس التي يتلقونها في الفصل. ففي هذا النشاط، يعبر التلاميذ عن ميولهم ويشبعون حاجاتهم الشخصية، بالإضافة إلى تعلمهم مهارات وصفات صعبة التعلم في الفصل الدراسي العادي، مثل التعاون مع الآخرين، وتحمل المسؤولية، وضبط النفس، واحترام العمل اليدوي، وتطوير بعض المهارات. (مقبل، 2020، صفحة 11)

باختصار، النشاط التعليمي يشمل جميع الجهود التي يبذلها المتعلم، سواء كانت موجهة من قبل المنهج الدراسي أو حرة، بهدف تحقيق أهداف معينة وتطوير المهارات والقدرات في سبيل النمو الشخصي والتعليمي.

كما يعرف النشاط بأنه ممارسة من جانب تلميذ على المستوى العقلي والحركي والنفسي بفعالية داخل المدرسة وخارجها. (الدبسي و العلان، 2009، صفحة 182)

1-2- تعريف التربية البدنية

تعتبر التربية البدنية جزءاً أساسياً من التربية العامة، وقد تعددت مفاهيمها بين العلماء، إلا أن مضمونها الأساسي لم يتغير. فهي تُعتبر ميداناً تجريبياً يهدف إلى تكوين المواطن الصالح أو اللائق من النواحي البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك من خلال مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية. (جوبر، 2016-2017، صفحة 59)

التربية البدنية تُعتبر جزءاً متكاملًا من البرنامج التربوي الشامل، حيث تُسهم في نمو ونضج الأفراد من خلال الخبرات الحركية البدنية. وتوجد عدة تعريفات للتربية البدنية، منها: (وتوت و الصواف، 2013، صفحة 17)

- التربية من خلال الحركة.
- التربية من أجل الحركة ومن خلالها.
- العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات الحركية والعقلية والاجتماعية، واللياقة من خلال المشاركة في الأنشطة البدنية

تعرف التربية البدنية على أنها جزء لا يتجزأ من النظام التربوي الشامل، حيث تسعى إلى تحقيق غايات مماثلة لتلك التي تسعى إليها التربية بشكل عام، وتهدف إلى رفع مستوى تكوين الإنسان والمواطن. ينبغي أن تتكيف التربية البدنية مع التطورات الاجتماعية والاقتصادية، مع مراعاة التحولات من النظام الاشتراكي إلى النظام الرأسمالي والاستفادة من مزايا كل منهما. (خيري، 2012، صفحة 124)

ومنه يمكن القول أن التربية البدنية جزء متكامل من البرنامج التربوي الكلي، وهي نظام تربوي يُسهم في نمو ونضج الأفراد من خلال الخبرات الحركية البدنية.

كما تعرف أيضا بأنها ذلك الجزء البسيط من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يعتمد على الجهاز الحري لجسم الإنسان والذي يكسبه بعض الصفات السيكولوجية الخاص به. (مزروع و زيدان، 2017، صفحة 271)

ومن جهة أخرى، تُعرف التربية البدنية كعملية تربوية تهدف إلى تحسين الأداء البشري من خلال استخدام الأنشطة البدنية المنتقاة لتحقيق الأهداف المحددة. وتشير هذه العملية إلى

الجزء الذي يُسهم في تنمية التربية البدنية، العاطفية، الاجتماعية، والعقلية لكل فرد من خلال المشاركة في الأنشطة البدنية. (أحمد، 2016، صفحة 228)

ومنه نستخلص أن التربية البدنية تعتبر جزءاً لا يتجزأ من البرنامج التعليمي الشامل، حيث تسهم بشكل أساسي في تنمية ونضوج الأفراد من خلال التجارب الحركية والبدنية، وتعزز الجانب البدني للطلاب بغض النظر عن نوع الرياضة أو النشاط البدني الذي يمارسونه.

1-3- تعريف النشاط البدني

يُعتبر النشاط البدني بمفهومه الشامل مصطلحاً عاماً وشاملاً؛ حيث يتسع ليشمل جميع أشكال النشاط البدني التي يُمارسها الإنسان والتي يستخدم فيها جسده بشكل عام. يعد هذا المفهوم جزءاً من مجال الأنثروبولوجيا أكثر من أنه جزء من الاجتماع، لأن النشاط البدني يُعتبر جزءاً مكماً للحياة البشرية. واحدة من السمات الرئيسية للجوانب الثقافية المختلفة للبشر هي تواجدها في جميع جوانب الحياة اليومية والاجتماعية، بدءاً من الواجبات البيولوجية وصولاً إلى مجالات التربية والعمل والإنتاج والدفاع والتواصل والخدمات مثل الترويح وأوقات الفراغ والتقاليد والاحتفالات. (الخولي، 1999، صفحة 17)

النشاط البدني يعرف بأنه أي حركة تقوم بها الجسم تستهلك طاقة، مما يؤدي إلى حرق السعرات الحرارية، مثل المشي، والجري، والسباحة، وركوب الدراجة، والتزلج، وصعود السلالم، وممارسة الألعاب الرياضية المختلفة، وأداء الأعمال المنزلية، والزراعة، والبناء، وغيرها (أحمد ل.، 2009-2010، صفحة 106).

بعض العلماء يصفون النشاط البدني على أنه المجال الرئيسي الذي يضم جوانب ومظاهر ثقافة الحركة للإنسان، ومن بين هؤلاء العلماء بيرز لارسون. يعتبر لارسون النشاط البدني نظاماً رئيسياً يشمل تحته جميع الأنظمة الفرعية الأخرى. وقد أبرز لدرجة

أنه لم يشير إلى مفهوم التربية البدنية في كتاباته، بل أشار إلى وجود جوانب تربوية تتعلق بالأنشطة البدنية، كما اعتبر النشاط البدني تعبيراً تاريخياً ضمن مفاهيم التدريب البدني وثقافة الحركة، وهذه المفاهيم مازالت تُستخدم حتى الآن بمعانٍ متنوعة. (جرعوب، 2009-2010، صفحة 49)

ومنه نستخلص أن النشاط البدني هو جزء أساسي من حياة الإنسان، ويشمل جميع الحركات التي تستخدم فيها الجسم بشكل عام، بما في ذلك المشي، والجري، والسباحة، وركوب الدراجة، والأعمال المنزلية، وغيرها. يُعتبر النشاط البدني جزءاً من الأنثروبولوجيا أكثر منه جزءاً من الاجتماع، حيث يعكس تواجد الإنسان في جميع جوانب الحياة اليومية والاجتماعية.

النشاط البدني يشمل جميع الحركات التي تؤدي في الحياة اليومية ولا يخص الرياضة فقط. الخصائص الرئيسية للنشاط البدني هي الكثافة، والمدة والتواتر والسياق الذي يمارس فيها. الكثافة هي، من حيث القيمة المطلقة أو النسبية، الجهد المطلوب لتنفيذ نشاط بدني معني، تقاس بالتكلفة الطاقية كيلو كالوري/دقيقة. (زعدود، 2015، صفحة 15)

يُعرف أيضاً باسم وسيلة لتحقيق أهداف متعددة من خلال التكيف مع مختلف مجالات الثقافة البدنية. إذ يُعتبر مفيداً للصحة عندما يُمارس بشكل صحيح، ويُعزز المستوى الرياضي إذا تم تخصيصه بشكل متخصص، ويُشجع على الترويج للنفس بين العامة، ويُلبي أيضاً أهداف التربية. (ملوك، 2022، صفحة 227)

1-4- تعريف النشاط البدني الرياضي التربوي

يُعرف النشاط البدني الرياضي التربوي بأنه ميدان من ميادين التربية بشكل عام، والتربية البدنية بشكل خاص، حيث يمثل عنصراً فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بالخبرات والمهارات الحركية. هذه المهارات تسهم في توجيه نموه البدني والنفسي

والاجتماعي والخلقي نحو الاتجاه الإيجابي، لخدمة الفرد نفسه وبالتالي خدمة المجتمع.
(خاوي، 2021-2022، صفحة 35)

يشكل النشاط الرياضي التربوي مظاهر متعددة ومتنوعة داخل مؤسسات التربية والتعليم، وهو جزء لا يتجزأ من عملية التربية يستخدم فيه الجهاز الحركي للإنسان. يُعرف النشاط الرياضي التربوي، بحسب شيرمان، كجزء من التربية العامة الذي يساهم في اكتساب الفرد لبعض التوجهات السلوكية. (بن حاج، 2014، صفحة 41)

كما يمكن تعريفه بأنه ميدان من ميادين التربية والتربية الرياضية خصوصاً، ويعد عنصراً فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بمهارات وخبرات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي، الوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع. (العموري و آخرون، 2022، صفحة 355)

في هذا السياق، يُنظر إلى النشاط البدني الرياضي التربوي على أنه نمط حياة وطريقة مناسبة لتجربة الحياة وتفاعلها من خلال تجارب النشاط البدني وتحسين اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة وضبط الوزن، بالإضافة إلى تنظيم الغذاء والنشاط. هذا المفهوم متماسك مع مبدأ التربية طوال الحياة.

كما يعرف النشاط البدني الرياضي التربوي بأنه جزء من التعليم التربوي، يُعرف أيضاً بـ "درس التربية البدنية والرياضية". ويشمل النشاط البدني الرياضي التربوي التدريبي والتنافسي، بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية التي تُكمل بعضها البعض. يتم تنفيذ هذه الأنشطة داخل المؤسسات التعليمية في مرحلة التعليم الثانوي، وتتضمن حصص التربية البدنية والرياضية، والدورات الرياضية التنافسية وغير التنافسية، بالإضافة إلى الأنشطة التي يُنظمها أساتذة المؤسسة والجهات الرياضية المدرسية الداخلية والخارجية. (سمسون و آخرون، 2021، صفحة 751)

ووفقاً لعبد الحميد غريب شرف، يُعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي أحد وسائل التربية الرياضية التي تهدف إلى تحقيق أهدافها من خلال النشاط الحركي. يهدف هذا النشاط إلى تعديل سلوك الفرد وتنمية شخصيته من جميع الجوانب (البدنية، العقلية، النفسية، الاجتماعية)، وذلك تحت إشراف قيادة واعية. (حفيظي ، 2013-2014، صفحة 58)

إذن يُعتبر النشاط البدني الرياضي عاملاً أساسياً في إعداد الفرد للدخول إلى الحياة العادية والعملية. فهو يساعد على تطوير القدرات البدنية والعقلية، ويعزز الصحة العامة واللياقة البدنية، ويسهم في بناء الثقة بالنفس وتعزيز العلاقات الاجتماعية. كما أنه يساهم في تحسين الأداء في الأنشطة اليومية والمهنية، ويمكن أن يؤدي إلى تحسين الإنتاجية والتفوق في مجالات العمل المختلفة.

2-أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي

2-1-الرياضات الفردية :

تعرف الرياضات الفردية بأنها تلك التي يتنافس فيها اللاعب مع منافس واحد فقط في مختلف ميادين الرياضة، حيث يتطلب ممارستها مهارات الشجاعة والصبر والإرادة والتفكير الاستراتيجي، ويجب عليهم أن يكونوا قادرين على التعامل مع الضغوط وتحمل الهزائم بروح رياضية. من أمثلة هذه الرياضات: ألعاب القوى، الجمباز، الجودو، السباحة، وغيرها. (نمرود، 2008، صفحة 62)

2-2-الرياضات الجماعية:

وهو النشاط الذي يمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفريق مثل: كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، فرق التتابعات في الجري والسباحة وغيرها. (ساسي هادف، 2012، صفحة 307)

هذا التقسيم من الناحية الاجتماعية، لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط، فمن النشاط ما يحتاج إلى أدوات أو كرات وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها: (لعمش، 2017، صفحة 28)

أ- الألعاب الهادئة: تشمل الأنشطة التي لا تتطلب مجهوداً جسدياً كبيراً، ويتم فيها اللعب في بيئة هادئة، مثل تنس الطاولة، وتقام عادة في أماكن محددة مثل قاعات الألعاب الداخلية.

ب- الألعاب البسيطة: تشمل الأنشطة التي تكون بسيطة التنفيذ وغالباً ما تكون مرتبطة بألحان أو قصص وتتضمن حركات بسيطة مثل الألعاب الترفيهية التي تقوم بها الأطفال.

ج- الألعاب المنافسة: تشمل الأنشطة التي تتطلب مهارة وقوة جسدية وتنافسية، حيث يتنافس الأفراد بشكل فردي أو جماعي، مثل ألعاب الفريديت في الرياضات المختلفة.

بالنسبة للنشاط الرياضي المدرسي، فإنه يعتبر جزءاً مهماً من برنامج التربية البدنية وينقسم إلى نشاط داخلي ونشاط خارجي، حيث يهدف كل منهما إلى تحقيق أهداف التربية البدنية والصحية بطرق مختلفة، سواء كان ذلك بالأنشطة التي تتم في الصفوف أو في الهواء الطلق.

3- خصائص النشاط البدني الرياضي التربوي

من أهم الخصائص التي يتميز بها النشاط البدني الرياضي التربوي ما يلي: (خاوي، 2022، صفحة 37)

- ينعكس تأثير النشاط الرياضي في أسلوب حياة الفرد اليومي.
- يُعتبر أي نشاط رياضي تعبيراً عن شخصيته الكاملة.
- يُسهم النشاط الرياضي في تعزيز الوظائف العقلية والانفعالية للمشاركين.

- يتم تنظيم النشاط الرياضي وفقاً لقواعد ولوائح تحدد الجوانب التقنية والتنظيمية التي يجب احترامها.
- يتطلب النشاط الرياضي، خاصةً على المستويات العالية، نمطاً خاصاً في الحياة اليومية مثل الرعاية الغذائية وتجنب التدخين.
- يُعتبر النشاط الرياضي محصلة للشخصية ككل، حيث تتكامل النواحي العقلية والبدنية والاجتماعية والنفسية أثناء ممارسته.
- يُدرك القائمون على النشاط الرياضي أن الرياضة تتضمن فوزاً وخسارة، لذا يجب أن يتمتعوا بقبول يسمح بالهزيمة دون حساسية مفرطة أو تكبر وسخرية من المهزومين

كما يحتوي النشاط البدني الرياضي التربوي على مجموعة خصائص متنوعة أخرى، ومن بينها: (هطال، 2021-2022، صفحة 46)

- يُعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي نشاطاً اجتماعياً، حيث يعبر عن تفاعل الفرد مع مجتمعه وتلبية متطلباته الاجتماعية.
- يلعب الجسم وحركاته دوراً رئيسياً خلال النشاط الرياضي.
- يتميز النشاط الرياضي التربوي بالتدريب والتنافس كجوانب أساسية.
- يتطلب التدريب والتنافس الرياضي متطلبات بدنية عالية، مما يؤثر على العمليات النفسية للفرد بسبب الانتباه والتركيز الكبيرين المطلوبين.
- على عكس بعض الأنشطة الأخرى، لا يوجد تأثير واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل في النشاط الرياضي التربوي على السلوكيات الفردية.
- يتميز النشاط الرياضي التربوي بحضور جمهور كبير من المشاهدين، مما يميزه عن العديد من الأنشطة الأخرى في الحياة.

▪ يحمل النشاط الرياضي التربوي مزايا وفوائد عديدة، بما في ذلك المساهمة في تعزيز التكيف الاجتماعي والتخلص من الضغوط النفسية والعقلية المتراكمة.

4- الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي التربوي:

الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي تعتبر أساساً يُعتمد عليها بواسطة المختصين في الميدان، حيث تُعتبر هذه الأسس مقومات للنشاط ولا تتجاوز حدود الإنسان في مختلف الميادين العلمية. لذلك، لا يُفضلون الأسس التالية كقواعد للنشاط البدني: (رحمة، 1998، صفحة 09)

1. الأساس البيولوجي: يتطلب فهماً عميقاً لتركيب الجسم البشري وديناميته المعقدة، وهو

جزء لا يتجزأ من المفاهيم المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي.

2. الأساس النفسي: يُعزى التأثير الفعّال للنشاط البدني على الجوانب السيكولوجية للفرد

إلى هذا الأساس، مما يستدعي معرفة عميقة بالجوانب النفسية وتطبيقاتها في التحليل

الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.

3. الأساس الاجتماعي: تُعتبر الجوانب الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية أساسية لفهم

الشامل، وتتحدثها المظاهر الاجتماعية التي يجب تفسيرها وتوجيهها بواسطة المختصين

في هذا المجال.

5- دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي

تلعب التربية البدنية والرياضية دوراً مهماً في تطوير الجانب الاجتماعي للفرد، حيث تسهم

في تعزيز أسلوب الحياة الصحي وتعزيز العلاقات الاجتماعية. وتهدف إلى جعل حياة الفرد

صحية وقوية، وتساعد على التكيف مع المجتمع. من خلال التربية البدنية، يتم تنمية قدرات

القيادة بين الأفراد، مما يجعلهم أكثر تواصلًا وتعاونًا وإيجابية في التعامل مع الآخرين. كما

تعمل على تنمية الصفات الإيجابية مثل الأخوة والصداقة والتضامن.

يُعدُّ النشاط الرياضي أساساً مهماً لتشجيع الفرد على قبول الذات وإظهار روح التعاون والأخوة،

ويُسهم بشكل كبير في تهيئة الفرد للتكيف والنجاح في المجتمع. وتشمل التربية البدنية

والرياضية بالإضافة إلى تعزيز الروح الرياضية، تهذيب السلوك وتشكيل الشخصية، وتعزيز صفات إيجابية مثل الشجاعة والصرامة، والتعاون، والطاعة، وحب النظام. (رشيد، 2021، صفحة 14)

اتفق العلماء بشكل عام على أن الفرص التي توفرها الرياضة للتفاعل الاجتماعي وبناء العلاقات تساهم بوضوح في تعزيز القيم الاجتماعية المقبولة وتعزيز المعايير الاجتماعية المتميزة. فمن خلال جوانب الرياضة مثل التدريب والمنافسة، يمكن للأفراد تعلم التعاون والتكيف والامتثال للقوانين والأخلاقيات. وتظهر هذه العمليات الاجتماعية بوضوح في سياق الفريق الرياضي، حيث يشجع الفريق الروح الرياضية وقبول النتائج بصدق ورحب وتقبل الهزائم كجزء من التجربة. ويمكن أن يكون دور الرياضة في بناء هذه القيم الاجتماعية وتعزيزها واضحاً خاصةً في قدرة الفرد على التعامل مع الهزائم والتغلب على الإحباط، وهو ما يمكن أن يكون عملية قيمة في تحضير الفرد لمواجهة تحديات الحياة. بالإضافة إلى ذلك، يعزز العمل الجماعي والتفاعل في الرياضة الانتماء والتعاون بين الأفراد، ويسهم في بناء جو من الاحترام المتبادل والتفاهم والتقدير للآخرين. وبالرغم من أن فترة المراهقة قد تكون محفوفة بالتحديات الاجتماعية، إلا أن ممارسة الرياضة قد تكون بمثابة منفذ إيجابي لتوجيه الطاقة والتركيز نحو أهداف محددة، وتقديم بيئة آمنة ومنظمة تعزز التفاعل الاجتماعي الصحي وتقبل الذات. (توشن، 2019، صفحة 267)

ممارسة الأنشطة الرياضية تضيف فرصاً للمتعة والسرور، كما تقلل من مستويات الضغط وتسهم في تحقيق الراحة النفسية. بالإضافة إلى ذلك، تعزز النشاطات الرياضية اللياقة البدنية للفرد من خلال توفير جرعات مناسبة من التمارين التي تعزز صحة الجسم وتحافظ على اللياقة، مما يساعد في التخلص من التوتر وتفريغ العواطف السلبية والطاقة الزائدة. بالإضافة إلى ذلك، تعمل هذه الأنشطة على تعزيز الجوانب الاجتماعية للفرد، مساعدته على التكيف مع مجتمعه وتعزيز الروح الرياضية والتعاونية، مما يساعده على قبول الآخرين بغض النظر عن اختلافاتهم الفردية ومساعدته على التفاعل مع القيم والمعايير الاجتماعية والأخلاقية.

(المهيزع، 2009، صفحة 596) بشكل عام، فإن الرياضة ليست فقط نشاطاً بدنياً، بل هي أيضاً أداة قوية لتعزيز القيم الاجتماعية وتقوية العلاقات الاجتماعية الإيجابية.

6- علاقة النشاط البدني الرياضي بالصحة

تعتبر الأنشطة البدنية الرياضية ذات آثار فعالة بشكل خاص على مختلف المراحل العمرية، حيث تعمل على تحسين وظائف مختلف أعضاء الجسم وتضيف تأثيرات إيجابية على النواحي النفسية والاجتماعية للأفراد. تساهم هذه الأنشطة في تعزيز قدرة الفرد على التكيف مع مختلف المواقف التي قد يواجهها في حياته. كما أن النشاط البدني الرياضي يلعب دوراً هاماً في تحسين نمط الحياة، حيث يعتبر مادة علمية وظيفية تساعد الفرد على التأهب لحياة متوازنة وممتعة. كما أشار العلماء في علم النفس إلى أن الالتزام بممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام وبطرق علمية يؤثر إيجابياً على صحة الأفراد. (بن زيدان، 2022، صفحة 456)

الأنشطة البدنية والرياضية لها دور كبير في الحفاظ على صحة وسلامة الجسم، حيث تقوي عضلات الجسم وتحسن وظائف القلب والرئتين، وتعزز عملية الهضم والحركة. بالإضافة إلى ذلك، تسهم الرياضة في منع العديد من المشاكل الصحية والانفعالات السلبية، حيث تساعد في تحسين المزاج والتخلص من التوتر والقلق. بشكل عام، يمكن القول إن ممارسة النشاط البدني بانتظام تسهم في الحفاظ على الجسم في حالة صحية جيدة وتعزز العافية العامة للفرد. (دحماني، 2021، صفحة 558)

عدم ممارسة النشاط البدني يمكن أن يؤدي إلى تراجع القدرات العقلية ويسرع من عملية الشيخوخة للجسم والجهاز العصبي. وبالتالي، ليس التقدم في السن هو المسبب الرئيسي لتدهور الذاكرة والعقل، بل يعود ذلك إلى الخمول الجسمي قبل كل شيء. من يمارس الحركة البدنية بانتظام وبشكل يومي سيحافظ على قواه العقلية والبدنية بشكل شبابي، وسيحمي نفسه بذلك من العديد من الأمراض المزمنة مثل تصلب الشرايين والسكري وأمراض القلب. ولكن فوائد ممارسة الرياضة لا تقتصر على الجسم فقط، بل تشمل أيضاً تحسين القدرات العقلية مثل الذاكرة

والتفكير والذكاء، وتوفير علاج نفسي للقلق والاكتئاب والإحباط وغيرها من الاضطرابات النفسية والعقلية. (خضراوي، 2020-2021، صفحة 50)

ومنه يمكن القول أن ممارسة النشاط البدني تحتل مكانة بارزة في الحفاظ على صحة الفرد على الصعيدين البدني والنفسي، فالنشاط البدني الدوري يسهم في تعزيز الصحة البدنية عن طريق تحسين وظائف القلب والأوعية الدموية وزيادة القوة العضلية والمرونة. كما أنه يقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكتات الدماغية والسكري وأمراض السرطان. وليس ذلك فحسب، بل يسهم النشاط البدني أيضًا في تحسين الحالة النفسية والعقلية، حيث يقلل من مستويات التوتر والقلق ويعزز الشعور بالسعادة والرضا.

7-وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي

7-1-النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ:

إذا أردنا تعزيز مجتمعنا وجعله أكثر قوة وصحة وتوجها نحو الخير والتطور، فمن الضروري العمل على استغلال أوقات الفراغ وتحويلها إلى فترات مفيدة ومثمرة، تعود بالنفع على جميع أفراد المجتمع. يعتبر النشاط البدني الرياضي واحدًا من أفضل الوسائل للاستفادة من أوقات الفراغ، حيث يسهم في تعزيز الصحة والعافية للأفراد. ورغم وجود العديد من الأنشطة المفيدة مثل الرسم والنحت وقيادة السيارات، فإن النشاط البدني لا يجب أن يُنظر إليه على أنه بديل لهذه الأنشطة، بل يجب أن يُعتبر وسيلة مهمة لتطوير القدرات البدنية والحركية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن لهذه الأنشطة أن تكون وسيلة لملء أوقات الفراغ وحل إحدى مشاكل العصر، حيث يمكن أن يكون تفشي الإدمان على الكحول والمخدرات ناتجًا عن عدم استغلال الأوقات الفراغية بشكل فعّال. (السيد، 1996، صفحة 38)

7-2-النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن:

نشاط الرياضة يعزز النشاط الذهني، حيث يظهر أن الأفراد الذين يمارسون النشاطات البدنية بحماس وإصرار لديهم تحضير عقلي أفضل من الأشخاص الذين يميلون إلى الكسل والخمول. وعلى الرغم من أن هناك عوامل أخرى تؤثر على النشاط الذهني مثل الثقافة والوراثة

والعمر والجنس، إلا أن منطقياً أن الأفراد الذين يمارسون الرياضة يظهرون تفوقاً في القدرة العقلية. تقدم الأنشطة الرياضية مجموعة من الفرص التي تعزز الإدراك البصري وتعمل على تطوير القدرات الذهنية والذكاء. بالإضافة إلى فتح العقول وتقوية العضلات، توفر أنشطة الرياضة أيضاً فرصة لاكتساب المعرفة والثقافة العامة. (مكاوي، 2018-2019، الصفحات 41-42)

7-3- النشاط البدني الرياضي التربوي لدعم مقومات الانسان لمتابعة الحياة الحديثة:

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويجية الهادفة التي تسهم بشكل كبير في تحقيق الحياة المتوازنة وتخفيف حدة التوتر العصبي. يُعتبر الأداء الرياضي أو حتى الاسترخاء الناتج عن ممارسة النشاط البدني وسيلة فعّالة للتعامل مع التوتر النفسي. يؤكد "ريدون" أن الحياة الحديثة المتسارعة يمكن أن تخفف من ضغطها من خلال النشاط البدني. الملاعب والساحات والشواطئ تشكل بيئة مثالية يمكن للأفراد من خلالها التحكم في عواطفهم، والتخلص من القلق، وبناء الثقة بأنفسهم.

7-4- النشاط البدني الرياضي التربوي لإثراء العلاقات الاجتماعية:

النشاط البدني الرياضي التربوي يعمل على تعزيز العلاقات الاجتماعية وتحسين التفاعل بين الأفراد. إن التفاعل الرياضي يتجاوز مجرد تطوير العضلات والمنافسة الشديدة، بل يتضمن أيضاً قيماً تربوية تعلمها الفرد من خلال ممارسة النشاطات الرياضية. يُظهر الفرد نفسه من خلال الرياضة، ويتحكم في أدائه ويتغلب على التحديات بطريقة تعزز التعاون والتضامن مع الآخرين. لا يقتصر الهدف من النشاط الرياضي على تعزيز العلاقات الاجتماعية والتكيف الاجتماعي للشباب فحسب، بل يمتد أيضاً إلى تعزيز القيم والمهارات التي يمكن أن تفيد في حياتهم اليومية داخل المجتمع بشكل عام. (دحماني و بن عميروش، 2023، صفحة 215)

8- أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي

يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي وسيلة أساسية للتعبير عن الذات بالنسبة للتلاميذ في المدارس، حيث يتاح لهم فرصة التعبير عن رغباتهم وميولهم ومواهبهم من خلال المشاركة في الألعاب الرياضية. كما يعمل النشاط الرياضي على تنشيطهم جسدياً ونفسياً، مما يساهم في تحسين أدائهم البدني والعقلي ويحفزهم ويجنبهم روتين الدروس التقليدية. بالإضافة إلى ذلك، يمنح النشاط الرياضي الفرصة لاكتشاف مواهب الفرد وتوجيهه في اختياراته التعليمية والمهنية، ويزيد من قدرته على التركيز والانتباه والإدراك والإبداع. كما يساهم في تعزيز الصحة العامة واللياقة البدنية والقوام المعتدل، ويسهم في التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد في المجتمع. من خلال ممارسة النشاط الرياضي، يتعلم الفرد القيم الاجتماعية ويكتسب التوجهات المرغوبة التي تساهم في بناء شخصيته ومجتمعه. (مرداس، 2022، الصفحات 520-521)

كما يمكن تلخيص أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي فيما يلي:

- يُعد النشاط الرياضي وسيلة فعّالة يمكن للأخصائيين استخدامها لجذب أعضاء الفريق والمجتمع نحو البرامج، شريطة أن يتم تنظيم هذا النشاط بما يتوافق مع مستوى نمو الأعضاء واهتماماتهم، حيث يحظى النشاط الرياضي بشعبية واسعة بين جميع الفئات.
- النشاط الرياضي يشكل وسيلة أساسية لتنمية القدرات البدنية وتلبية الاحتياجات الجسمانية، إذ لا يمكن للجسم أن ينمو بشكل سليم دون ممارسة أنشطة رياضية مناسبة، كما يساهم في تطوير الحواس المختلفة واكتساب مهارات حركية متنوعة.
- يلعب النشاط الرياضي دوراً حيوياً في تطوير الفرد على الصعد الجسمية والعقلية والعاطفية داخل الجماعة، إذ يساهم في اكتساب المهارات البدنية والرياضية التي تساعد الفرد على تحقيق مكانة مرموقة بين أعضاء الفريق والمجتمع، مما يساهم في تحقيق احتياجاته النفسية ويعزز قدرته على القيادة.

- يمنح النشاط البدني والرياضي الفرصة لأعضاء الجماعة للتعبير عن أنفسهم بحرية ومرونة أثناء ممارسة مختلف الألعاب الرياضية، ويشجع التوافق بين اهتمامات الجماعة ونوع النشاط الرياضي على تعزيز التفاعل والاندماج في الفعاليات.
- من خلال مراقبة الأفراد خلال ممارسة النشاط الرياضي، يمكن للمشرف على هذا النشاط فهم الأعضاء بشكل أفضل ودراسة ديناميكيات الجماعة، مما يساعد في تصحيح السلوكيات غير المرغوب فيها وتعزيز التوافق مع أهداف المؤسسة وقيمتها.
- يُعزز النشاط الرياضي روح المنافسة الشريفة بين أعضاء الجماعة، ويُعلمهم قبول الهزائم بنفس الروح الرياضية التي يحتفلون بها بالانتصارات، مما يساعد على بناء روح التعاون وتعزيز الهوية الجماعية. (أبو شوكران ، 2009 ، الصفحات 107-

(109)

9-دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي

من بين الدوافع الرئيسية لممارسة النشاط البدني الرياضي: (عيسات، 2021-2022،
صفحة 34)

- الرغبة في التعبير والابتكار.
 - الاحتياج إلى الانتماء والاندماج في مجتمع الرياضة.
 - الشغف بالتنافس والسعي لتحقيق الانتصارات.
 - الحاجة إلى الحركة والنشاط للحفاظ على الصحة البدنية.
 - الرغبة في الشعور بالأهمية والقيمة من خلال تحقيق الأهداف الرياضية.
 - استكشاف وتجربة تجارب جديدة والشعور بالسعادة والارتياح من خلال ذلك.
- وفقاً لدراسة "بويه" Bouet ، تظهر أن أهم دوافع الفرد لممارسة النشاط البدني الرياضي تتمثل في: (صغير، 2014-2015، الصفحات 61-62)
- الحاجة إلى الحركة واستهلاك الطاقة، وكذلك الحاجة إلى تطوير المهارات البدنية.
 - تأكيد الذات والرغبة في أن يكون الفرد معروفاً ومحترماً من قبل الآخرين.
 - البحث عن المكافأة وتحقيق النجاح على المستوى البدني والاجتماعي، خاصة عندما يكون من الصعب تحقيق ذلك في الحياة اليومية.
 - الاتجاه الاجتماعي والحاجة إلى الانتماء إلى مجتمع الرياضة أو الهيئة.
 - الرغبة في التنافس وتحقيق النجاح والفوز، سواء كان التنافس مع الذات أو مع الآخرين.
 - الطموح في أن يصبح الفرد بطلاً في مجاله الرياضي.
 - المخاطرة واستكشاف الحدود البدنية والنفسية للفرد في مسعى لتحقيق التطور والنمو.

خلاصة الفصل:

يظهر أن النشاط البدني الرياضي التربوي له أهمية كبيرة ولا يمكن إغفاله. فهو يعمل على تحسين اللياقة البدنية وصحة الجسم بشكل عام، بالإضافة إلى تأثيره الإيجابي على الصحة النفسية والاجتماعية، وحتى الانفعالية. يساهم النشاط البدني في تنمية الشخصية بشكل شامل من خلال تحفيز حركة الجسم وتعزيز القدرات البدنية والعقلية. يُمارس النشاط الرياضي سواء بشكل فردي أو جماعي من خلال تدريبات متنوعة أو أنشطة رياضية مختلفة، مما يساهم في تطوير المهارات الحياتية والتعاونية والقيم الاجتماعية لدى الأفراد.

الجانِب

التطبيقي

الفصل الأول:

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

وفي هذا الجانب الخاص بالجانب التطبيقي بالدراسة الميدانية سوف نقوم عن طريق توزيع الاستبيان والمقياس على تلاميذ الطور الثانوي (ثانوية محمد بضياف لقراف ولاية تقرت) والذي تمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، ثم تقديم عرض وتحليل النتائج للأسئلة المطروحة، وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي تتضمنها الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

إن ما يميز الاستبيان هو صدق الأجوبة وموضوعيتها من طرف الشخص المستجوب، وحرصا منا على إضفاء الصلاحية على جمع المعلومات المختارة بحيث قدمنا استبيان ومقياس تجريبي للتلاميذ.

وفيما يخص صلاحيات التركيب فقد قدمنا أدوات الدراسة إلى الأستاذ المشرف هذا قصد إفادتنا وتزويدنا بالمعلومات، وبعد كل هذا استخلصنا وانتهينا إلى الاستبيان والمقياس المقدمين في هذا البحث، وأما فيما يخص موثوقية الأسئلة فهي تكمن في موضوعية الأجوبة من طرف الشخص المستجوب بعد تقديمها مباشرة.

2- منهج الدراسة:

لقد قمنا باختيار المنهج الوصفي الذي يعد أحد أبرز المناهج المهمة المستخدمة في الدراسات العلمية ورسائل الماجستير والدكتوراه، ومنهج البحث العلمي بوجه عام تساهم في التعرف على ظاهرة الدراسة، ووضعها في إطارها الصحيح، وتفسير جميع الظروف المحيطة بها، ولقد وقع اختيارنا على هذا المنهج لأنه يتماشى مع طبيعة موضوع بحثنا هذا، وهذا قصد وصف العوامل. ومن هنا نستطيع أن نقول بان هذا المنهج المتبع يناسب طبيعة موضوعنا.

4- مجتمع البحث:

تمت الدراسة على مجموعة من التلاميذ المتمدرسين في الطور الثانوي (ثانوية محمد بضياف لقراف ولاية تقرت)، كانوا محل دراستها الميدانية، وذلك لأنهم في مرحلة جد حساسة تعرف بالمرافقة، التي تعتبر مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب.

عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة هي جزء من مجتمع البحث والتي تسمح لنا بإنجاز بحثنا نظرا لصعوبة استجواب كل أفراد المجتمع، وكانت طريقة اختيار العينة عشوائية احتمالية وذلك لسببين:

العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل التلاميذ لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء، أو صفات أخرى، تعتبر من أبسط طرق العينات.

وقمنا بتوزيع استبيان واحد لكل تلميذ بعد تحديد العينة والتي والتي حددت بـ 75 تلميذ.

5- أدوات الدراسة:

لقد استخدمنا في بحثنا هذا طريقة الاستبيان.

* الاستبيان:

في هذا البحث قمنا باستخدام أداة مقياس الوعي الصحي واستبيان الاتجاهات، باعتبارهما أنجح الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، وهذا لكونها عبارة عن مجموعة من الأسئلة مرتبطة بطريقة منهجية، لتسهيل علينا جمع المعلومات المارده الحصول عليها انطلاقا من الفرضيات السابقة، وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي.

ويعرف الاستبيان بأنه "مجموعة من الأسئلة تتعلق بموضوع أو مجموعة من المواضيع المتواصلة تطرح على فريق مختار من أفراد أو فريق معين منه. من أجل جمع معلومات خاصة بمشكلة من المشكلات الجارية بحثها. (عاقل، 1977، صفحة 37)

وهو عبارة عن جملة من الأسئلة المغلقة، النصف مفتوحة، المفتوحة، الاختيارية يتم وضعها في استمارة توزيع على أشخاص معينين، وهذا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة.

كذلك يعتبر الاستبيان أداة مناسبة للمراقبين، وهذا ما دفعنا لاستعماله في هذا البحث خاصة وأنا استعملنا الأسلوب البسيط في طرح الأسئلة لكي يتسنى للمراقق الفهم بسهولة ووضوح.

كما اعتمدنا مقياس الوعي الصحي، الذي تم بناءه بعد مسح المصادر والمراجع والبحوث والدراسات المتخصصة في مجالات التربية الصحية، وبما يتلاءم مع أهداف الدراسة.

1.5- وصف اداة القياس (الوعي الصحي): يتكون هذا المقياس من 4 أبعاد (مجال التغذية؛ مجال الصحة الشخصية؛ مجال ممارسة النشاط الرياضي؛ مجال القوام)

المتغيرات	العبارات
بعد التغذية الصحية	يشمل العبارات من 1 إلى العبارة 8
بعد مجال الصحة الشخصية	يشمل العبارات من 9 إلى العبارة 13
بعد ممارسة النشاط الرياضي	يشمل العبارات من 14 إلى العبارة 22
بعد القوام	يشمل العبارات من 23 إلى العبارة 32

← مفتاح التصحيح: تعتمد هذه الأداة على مفتاح تصحيح ليكرت خماسي، وهي بذلك سلم استجابات للمبحوثين تتدرج وفق مفتاح تصحيح للحصول على الدرجات الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي.

نوع الاستجابة					المتغيرات
درجة منخفضة جدا	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة عالية	درجة عالية جدا	
1 درجة	2 درجة	3 درجات	4 درجات	5 درجات	

ويعتمد المقياس على مفتاح تصحيح ليكرت خماسي، وهو عبارة عن سلم استجابات يتدرج من 1 إلى 5، حيث يتم تصنيف استجابات المبحوثين وفق خمس مستويات من التقدير. يتضمن هذا السلم خمسة أنواع من الاستجابة: درجة عالية جدا (5 درجات)، درجة عالية (4

درجات)، درجة متوسطة (3 درجات)، درجة منخفضة (2 درجات)، ودرجة منخفضة جدا (1 درجة). يهدف هذا التدرج إلى الحصول على الدرجات الكلية لكل بعد من أبعاد الدراسة، بالإضافة إلى الحصول على الدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي. باستخدام هذا المفتاح، يمكن تقييم الاستجابات بشكل منهجي ودقيق لتحديد مدى الوعي الصحي لدى المبحوثين.

الدرجات والمستويات		الأبعاد
أعلى درجة	أدنى درجة	
40	8	بعد التغذية الصحية
25	5	بعد مجال الصحة الشخصية
45	9	بعد ممارسة النشاط الرياضي
50	10	بعد القوام
160	32	الدرجة الكلية للوعي الصحي

يُبين هذا الجدول الأبعاد المختلفة لمقياس الوعي الصحي والدرجات المرتبطة بكل بعد. يتضمن الجدول أربعة أبعاد رئيسية: التغذية الصحية، الصحة الشخصية، ممارسة النشاط الرياضي، والقوام. لكل بعد، تُحدد أدنى درجة وأعلى درجة يمكن الحصول عليها. على سبيل المثال، يتراوح بُعد التغذية الصحية بين 8 و40 درجة، في حين يتراوح بُعد الصحة الشخصية بين 5 و25 درجة. أما بُعد ممارسة النشاط الرياضي فيتراوح بين 9 و45 درجة، وبُعد القوام بين 10 و50 درجة. تُجمع الدرجات الكلية للوعي الصحي من جميع الأبعاد، حيث تتراوح الدرجة الكلية بين 32 و160 درجة. يساعد هذا التدرج في تقييم مستوى الوعي الصحي بشكل شامل ومنهجي، مما يُمكن من تحديد النقاط القوية والضعيفة في وعي الأفراد الصحي.

2.5- وصف اداة القياس (استبيان الاتجاهات): يتكون هذا المقياس من 4 محاور

المتغيرات	العبارات
محور الجانب النفسي	يشمل العبارات من 1-5-9-13-17-21-25-29
محور الجانب الاجتماعي	يشمل العبارات من 2-6-10-14-18-22-26-30
محور الجانب البدني	يشمل العبارات من 3-7-11-15-19-23-27-31
محور الجانب الحركي	يشمل العبارات من 4-8-12-16-20-24-28-32

◀ مفتاح التصحيح: تعتمد هذه الأداة على مفتاح تصحيح ليكرت ثلاثي، وهي بذلك سلم استجابات للمبحوثين تتدرج وفق مفتاح تصحيح للحصول على الدرجات الكلية لكل محور والدرجة الكلية لاستبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني التربوي

نوع الاستجابة			المتغيرات
غير موافق	محايد	موافق	
1 درجة	2 درجة	3 درجات	

ويعتمد الاستبيان على مفتاح تصحيح ليكرت ثلاثي، وهو عبارة عن سلم استجابات يتدرج وفق ثلاث مستويات للتقييم: موافق، محايد، وغير موافق. يتم تصنيف استجابات المبحوثين للحصول على الدرجات الكلية لكل محور والدرجة الكلية لاستبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني التربوي. في هذا السلم، يتم منح الاستجابات "موافق" 3 درجات، والاستجابات "محايد" 2 درجة، والاستجابات "غير موافق" 1 درجة. يهدف هذا التصنيف إلى تقديم تقييم

دقيق وشامل لآراء المبحوثين حول ممارسة النشاط البدني التربوي، مما يتيح فهماً أفضل لاتجاهاتهم ومستوى التزامهم بهذا النشاط.

الدرجات والمستويات		الأبعاد
أعلى درجة	أدنى درجة	
24	8	محور الجانب النفسي
24	8	محور الجانب الاجتماعي
24	8	محور الجانب البدني
24	8	محور الجانب الحركي
96	32	الدرجة الكلية لاستبيان

يوضح الجدول الأبعاد المختلفة لاستبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني التربوي والدرجات المرتبطة بكل بعد. يتضمن الاستبيان أربعة محاور رئيسية: الجانب النفسي، الجانب الاجتماعي، الجانب البدني، والجانب الحركي. لكل محور، تُحدد أدنى درجة وأعلى درجة يمكن الحصول عليها. على سبيل المثال، يتراوح كل من محور الجانب النفسي، ومحور الجانب الاجتماعي، ومحور الجانب البدني، ومحور الجانب الحركي بين 8 و24 درجة. تُجمع الدرجات من جميع المحاور للحصول على الدرجة الكلية لاستبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني التربوي، والتي تتراوح بين 32 و96 درجة. يعكس هذا التدرج تقييماً شاملاً لمختلف جوانب ممارسة النشاط البدني التربوي، مما يساعد في فهم وتحديد مدى الاتجاهات والالتزام بالنشاط البدني لدى المبحوثين.

6-صدق وثبات أدوات الدراسة:

1/معامل الثبات لمقياس الوعي الصحي:

المحاور	معامل الفاكرونباخ
بعد التغذية الصحية	0.611
بعد مجال الصحة الشخصية	0.684
بعد ممارسة النشاط الرياضي	0.749
بعد القوام	0.767
المقياس ككل	0.819

يتضح من الجدول أن معامل الثبات، المُعبّر عنه بمعامل ألفا كرونباخ، يختلف بين محاور مقياس الوعي الصحي. يسجل "بعد التغذية الصحية" 0.611، مما يشير إلى مستوى ثبات مقبول ولكنه ليس مرتفعاً. بينما "بعد مجال الصحة الشخصية" يسجل 0.684، وهو أيضاً مستوى مقبول. أما "بعد ممارسة النشاط الرياضي" و"بعد القوام" فيسجلان 0.749 و0.767 على التوالي، وهي قيم تشير إلى مستوى ثبات جيد. المقياس ككل يسجل 0.819، مما يعني أن المقياس يتمتع بثبات جيد بشكل عام، مما يعكس اتساقاً داخلياً موثقاً لعناصر المقياس.

2/معامل الصدق الذاتي لمقياس الوعي الصحي:

المحاور	معامل الصدق الذاتي
بعد التغذية الصحية	0.781
بعد مجال الصحة الشخصية	0.827
بعد ممارسة النشاط الرياضي	0.865
بعد القوام	0.875
المقياس ككل	0.904

يتضح من الجدول أن معامل الصدق الذاتي لمقياس الوعي الصحي يسجل مستويات عالية في جميع المحاور. حيث يسجل "بعد التغذية الصحية" 0.781، و"بعد مجال الصحة الشخصية" 0.827. أما "بعد ممارسة النشاط الرياضي" و"بعد القوام" فيسجلان 0.865 و0.875 على التوالي، مما يدل على صدق ذاتي عالي. المقياس ككل يسجل 0.904، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بقدرة عالية على قياس الوعي الصحي بدقة وموثوقية.

3/ معامل الثبات لاستبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي:

معامل الصدق الذاتي	المحاور
0.630	محور الجانب النفسي
0.573	محور الجانب الاجتماعي
0.629	محور الجانب البدني
0.642	محور الجانب الحركي
0.870	الاستبيان ككل

يتضح من الجدول أن معامل ألفا كرونباخ لاستبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي يختلف بين المحاور. حيث يسجل "محور الجانب النفسي" 0.630، مما يدل على ثبات مقبول. بينما "محور الجانب الاجتماعي" يسجل 0.573، وهو أقل مستوى من الثبات المقبول ويحتاج إلى تحسين. أما "محور الجانب البدني" و"محور الجانب الحركي" فيسجلان 0.629 و0.642 على التوالي، مما يشير إلى مستويات ثبات مقبولة. الاستبيان ككل يسجل 0.870، مما يعني أن الاستبيان يتمتع بثبات جيد ويضمن اتساق النتائج عند تكرار القياس.

4/ معامل الصدق الذاتي لاستبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي:

معامل الصدق الذاتي	المحاور
0.793	محور الجانب النفسي
0.756	محور الجانب الاجتماعي
0.793	محور الجانب البدني
0.801	محور الجانب الحركي
0.932	الاستبيان ككل

يتضح من الجدول أن معامل الصدق الذاتي لاستبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي يظهر نتائج عالية في جميع المحاور. حيث يسجل "محور الجانب النفسي" و"محور الجانب البدني" 0.793، مما يدل على صدق ذاتي قوي. "محور الجانب الاجتماعي" يسجل 0.756، وهو مستوى جيد من الصدق. أما "محور الجانب الحركي" فيسجل 0.801، وهو مستوى عالي من الصدق. الاستبيان ككل يسجل 0.932، مما يشير إلى أن الاستبيان يتمتع بقدرة عالية على قياس الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي بدقة وموثوقية عالية.

7- الأدوات الإحصائية:

من أجل تحليل وترجمة النتائج المحصل عليها، بعد الإجابة على الأسئلة من طرف أفراد العينة، وفرزها اعتماداً على الإحصائيات:

- التكرارات والنسب المئوية درجة أهمية إجابات عينة الدراسة وكذا ترتيب العبارات.

- الانحراف المعياري لمدى انحراف الإجابات بانسجام أو تشتت العبارة.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج
الدراسة

1/ عرض قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية لمتغيرات الدراسة:

1.1/ عرض قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية للدرجات الكلية للأبعاد الوعي الصحي لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (01) يمثل قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية للدرجات الكلية للأبعاد الوعي

الصحي (ن=75)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفطح
مجال التغذية الصحية	30.16	3.759	0.157	-0.213
مجال الصحة الشخصية	21.92	2.425	-0.418	-0.458
مجال ممارسة النشاط الرياضي	35.90	4.813	-0.360	0.156
مجال القوام	40.98	5.431	-0.557	0.803
الدرجة الكلية للمقياس	128.97	13.371	-0.086	-0.414

يبين الجدول قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية لدرجة الوعي الصحي بجميع أبعاده، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للوعي الصحي (128.97) وبانحراف معياري قدره (13.371) كما نشير أن المتغيرات المرتبطة بمقاييس الشكل كانت تساوي (-0.086) و (-0.414) للالتواء والتفطح على التوالي، حيث تبين هذه القيم النتائج المتوصل لها من بيانات عينة الدراسة بغية تحقيق الاستدلالات على ضوء الافتراضات المحددة مسبقاً من أجل اتخاذ القرار فيما يخص متغير الوعي الصحي.

ومن جهة أخرى فقد كانت قيم المتوسطات الحسابية لأبعاد الوعي الصحي ضمن المجال (21.92-40.98) لكل المحاور مروراً بقيم هذا المجال وهذا ما يقابله مجال انحرافات معيارية (2.425-5.431) مع حفظ ترتيب كل متغير وما يقابله من قيم على مستوى مؤشرات

مقاييس التشتت والشكل، كما يلاحظ أن قيم الالتواء لكافة ابعاد الوعي الصحي ضمن المجال النظري المحدد، وعليه نشير أن تحديد قيم المؤشرات السابقة يهدف لمعرفة أهم الخصائص الوصفية الكمية والكيفية عن نتائج عينة الدراسة بهدف تطبيق مجموعة من الاختبارات الاستدلالية.

2.1/ عرض قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية للدرجات الكلية لأبعاد استبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (02) يمثل قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية للدرجات الكلية لأبعاد استبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي (ن=75)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفطح
الجانب النفسي	21.66	2.647	-1.258	1.432
الجانب الاجتماعي	20.84	2.583	-1.422	2.542
الجانب البدني	21.37	1.943	-0.830	0.130
الجانب الحركي	21.77	2.003	-1.470	2.394
الدرجة الكلية للاستبيان	85.65	7.282	-0.905	-0.054

يبين الجدول قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية لدرجة استبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي بجميع أبعاده، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لاستبيان الاتجاهات (85.65) وانحراف معياري قدره (7.282) كما نشير أن المتغيرات المرتبطة بمقاييس الشكل كانت تساوي (-0.905) و (-0.054) للالتواء والتفطح على التوالي، حيث تبين هذه القيم النتائج المتوصل لها من بيانات عينة الدراسة بغية تحقيق الاستدلالات على ضوء الافتراضات المحددة مسبقاً من أجل اتخاذ القرار فيما يخص متغير الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى عينة الدراسة (ن=75).

ومن جهة أخرى فقد كانت قيم المتوسطات الحسابية لأبعاد الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي ضمن المجال (20.84-21.77) لكل المحاور (الجانب النفسي، الاجتماعي، البدني، الحركي) مروراً بقيم هذا المجال وهذا ما يقابله مجال انحرافات معيارية (1.943-2.647) مع حفظ ترتيب كل متغير وما يقابله من قيم على مستوى مؤشرات مقاييس التشتت والشكل، حيث نلاحظ أن قيم الالتواء لكافة ابعاد الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي ضمن المجال النظري المحدد، وعليه نشير أن تحديد قيم المؤشرات السابقة يهدف لمعرفة أهم الخصائص الوصفية الكمية والكيفية عن نتائج عينة الدراسة بهدف تطبيق مجموعة من الاختبارات الاستدلالية.

2/ عرض نتائج قيم معاملات الارتباط بين الوعي الصحي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي:

1.2/ عرض نتائج قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للوعي الصحي والدرجة الكلية لاستبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى عينة الدراسة:
الجدول رقم (03) يمثل قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للوعي الصحي والدرجة الكلية لاستبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي (ن=75)

القرار الإحصائي	القيمة الاحتمالية sig	df	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط r_p	المتغيرات
توجد علاقة دالة احصائياً	0.000	73	0.01	0.943	المتغير الأول ¹
					المتغير الثاني ²
(1) الوعي الصحي؛ (2) الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي.					

توضح نتائج الجدول اعلاه قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) بين الوعي الصحي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى

عينة الدراسة (ن=75)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (0.943) وهي قيمة دالة احصائياً بسبب أن القيمة الاحتمالية sig (0.000) أقل من مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين المتغيرين، وعليه قيمة (r_p) قيمة مرتفعة جداً وإشارة معامل الارتباط موجبة بمعنى علاقة طردية، وهذا ما يمكننا من تحديد القرار فيما يخص الافتراضات المحددة بوجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائياً بين الوعي الصحي و الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى عينة الدراسة (ن=75).

2.2/ عرض نتائج قيم معاملات الارتباط بين الوعي الصحي وأبعاد استبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (04) يمثل قيم معاملات الارتباط بين الوعي الصحي وأبعاد استبيان

الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي (ن=75)

القرار الإحصائي	القيمة الاحتمالية sig	قيمة معامل الارتباط r_p	المتغيرات
توجد علاقة دالة احصائياً	0.000	0.913	الجانب النفسي
توجد علاقة دالة احصائياً	0.000	0.917	الجانب الاجتماعي
توجد علاقة دالة احصائياً	0.000	0.886	الجانب البدني
توجد علاقة دالة احصائياً	0.000	0.902	الجانب الحركي
Df = 73		مستوى الدلالة 0.01	

يبين الجدول قيم معامل الارتباط (Pearson correlation coefficient) بين الوعي الصحي وأبعاد استبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى عينة الدراسة (ن=75)،

حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الوعي الصحي والاتجاه النفسي لممارسة النشاط البدني والرياضي (0.913) وهي قيمة دالة احصائيا بسبب أن القيمة الاحتمالية sig (0.000) أقل من مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المتغيرين، وعليه قيمة (r_p) قيمة مرتفعة جدا وإشارة معامل الارتباط موجبة بمعنى علاقة طردية، وهذا ما يمكننا من تحديد القرار فيما يخص الافتراضات المحددة بوجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين الوعي الصحي والاتجاه النفسي لممارسة النشاط البدني والرياضي.

بلغت قيمة معامل الارتباط بين الوعي الصحي والاتجاه الاجتماعي لممارسة النشاط البدني والرياضي (0.917) وهي قيمة دالة احصائيا بسبب أن القيمة الاحتمالية sig (0.000) أقل من مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المتغيرين، وعليه قيمة (r_p) قيمة مرتفعة جدا وإشارة معامل الارتباط موجبة بمعنى علاقة طردية، وهذا ما يمكننا من تحديد القرار فيما يخص الافتراضات المحددة بوجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين الوعي الصحي والاتجاه الاجتماعي لممارسة النشاط البدني والرياضي.

بلغت قيمة معامل الارتباط بين الوعي الصحي والاتجاه البدني لممارسة النشاط البدني والرياضي (0.886) وهي قيمة دالة احصائيا بسبب أن القيمة الاحتمالية sig (0.000) أقل من مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المتغيرين، وعليه قيمة (r_p) قيمة مرتفعة جدا وإشارة معامل الارتباط موجبة بمعنى علاقة طردية، وهذا ما يمكننا من تحديد القرار فيما يخص الافتراضات المحددة بوجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين الوعي الصحي والاتجاه البدني لممارسة النشاط البدني والرياضي.

بلغت قيمة معامل الارتباط بين الوعي الصحي والاتجاه الحركي لممارسة النشاط البدني والرياضي (0.902) وهي قيمة دالة احصائيا بسبب أن القيمة الاحتمالية sig (0.000) أقل من مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المتغيرين، وعليه قيمة (r_p) قيمة مرتفعة جدا وإشارة معامل الارتباط موجبة بمعنى علاقة طردية، وهذا ما يمكننا

من تحديد القرار فيما يخص الافتراضات المحددة بوجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين الوعي الصحي والاتجاه الحركي لممارسة النشاط البدني والرياضي.

3.2/ عرض نتائج قيم معاملات الارتباط بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي و أبعاد الوعي الصحي لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (05) يمثل قيم معاملات الارتباط بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني

والرياضي و أبعاد الوعي الصحي (ن=75)

القرار الإحصائي	القيمة الاحتمالية sig	قيمة معامل الارتباط r_c	المتغيرات
توجد علاقة دالة احصائيا	0.000	0.674	بعد التغذية الصحية
توجد علاقة دالة احصائيا	0.000	0.724	بعد الصحة الشخصية
توجد علاقة دالة احصائيا	0.000	0.802	بعد ممارسة النشاط الرياضي
توجد علاقة دالة احصائيا	0.000	0.820	بعد القوام
Df = 73			مستوى الدلالة 0.05

يبين الجدول قيم معامل الارتباط (Pearson correlation coefficient) بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي وأبعاد الوعي الصحي لدى عينة الدراسة (ن=75)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني بعد التغذية الصحية (0.674) وهي قيمة دالة احصائيا بسبب أن القيمة الاحتمالية sig (0.000) أقل من مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المتغيرين، وعليه قيمة (r_p)

قيمة متوسطة وإشارة معامل الارتباط موجبة بمعنى علاقة طردية، وهذا ما يمكننا من تحديد القرار فيما يخص الافتراضات المحددة بوجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي و بعد التغذية الصحية.

بلغت قيمة معامل الارتباط بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني بعد الصحة الشخصية (0.724) وهي قيمة دالة احصائيا بسبب أن القيمة الاحتمالية sig (0.000) أقل من مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المتغيرين، وعليه قيمة (r_p) قيمة جيدة وإشارة معامل الارتباط موجبة بمعنى علاقة طردية، وهذا ما يمكننا من تحديد القرار فيما يخص الافتراضات المحددة بوجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي و بعد الصحة الشخصية.

بلغت قيمة معامل الارتباط بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني بعد ممارسة النشاط الرياضي (0.802) وهي قيمة دالة احصائيا بسبب أن القيمة الاحتمالية sig (0.000) أقل من مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المتغيرين، وعليه قيمة (r_p) قيمة مرتفعة وإشارة معامل الارتباط موجبة بمعنى علاقة طردية، وهذا ما يمكننا من تحديد القرار فيما يخص الافتراضات المحددة بوجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي و بعد ممارسة النشاط الرياضي.

بلغت قيمة معامل الارتباط بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني بعد القوام (0.820) وهي قيمة دالة احصائيا بسبب أن القيمة الاحتمالية sig (0.000) أقل من مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المتغيرين، وعليه قيمة (r_p) قيمة مرتفعة وإشارة معامل الارتباط موجبة بمعنى علاقة طردية، وهذا ما يمكننا من تحديد القرار فيما يخص الافتراضات المحددة بوجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي و بعد القوام.

3/ عرض نتائج الفروق بين الدرجة الكلية للوعي الصحي والمتوسط الفرضي لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (06) يمثل قيم الفروق بين الدرجة الكلية للوعي الصحي والمتوسط الفرضي لدى عينة الدراسة (ن=75)

القرار الإحصائي	القيمة الاحتمالية <i>sig</i>	قيمة "ت" المحسوبة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	المتغيرات
توجد فروق دالة احصائيا	0.000	21.355	96	128.97	الوعي الصحي
<i>Df</i> = 74			مستوى الدلالة 0.01		

يوضح الجدول نتائج قيم اختبار "ت" لعينة واحدة (One-sample T.test) لدلالة الفروق بين الدرجة الكلية للوعي الصحي والمتوسط الفرضي للمقياس، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (21.355) دالة احصائيا بسبب أن القيمة الاحتمالية *sig* (0.000) أقل من مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطين وهذا ما تبينه قيمة المتوسط الحسابي للعينة في الدرجة الكلية للوعي الصحي (128.97) وهي أكبر من قيمة المتوسط الفرضي (96) وبالتالي الفرق بين المتوسطين يرقى للدلالة الإحصائية، وهو بذلك مؤشر على أن مستوى عينة الدراسة جيد وموجب على مقياس الوعي الصحي.

4/ عرض نتائج الفروق بين الدرجة الكلية لاستبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي والمتوسط الفرضي لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (07) يمثل قيم الفروق بين الدرجة الكلية لاستبيان الاتجاهات نحو ممارسة

النشاط البدني والرياضي والمتوسط الفرضي لدى عينة الدراسة (ن=75)

القرار الإحصائي	القيمة الاحتمالية sig	قيمة "ت" المحسوبة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	المتغيرات
توجد فروق دالة احصائيا	0.000	25.749	64	85.65	الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي
Df = 74			مستوى الدلالة 0.01		

يوضح الجدول نتائج قيم اختبار "ت" لعينة واحدة (One-sample T.test) لدلالة الفروق بين الدرجة الكلية للاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي والمتوسط الفرضي للاستبيان، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (25.749) دالة احصائيا بسبب أن القيمة الاحتمالية sig (0.000) أقل من مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطين وهذا ما تبينه قيمة المتوسط الحسابي للعينة في الدرجة الكلية للاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي (85.65) وهي أكبر من قيمة المتوسط الفرضي (64) وبالتالي الفرق بين المتوسطين يرقى للدلالة الإحصائية، وهو بذلك مؤشر على أن مستوى عينة الدراسة ايجابي بالنسبة للاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي.

5/ عرض نتائج الفروق في درجات الوعي الصحي تبعا لمتغير المستوى الدراسي:
الجدول رقم (08) يمثل نتائج الفروق في درجات الوعي الصحي تبعا لمتغير المستوى

الدراسي لدى عينة الدراسة (ن=75)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة اختبار F	القيمة الاحتمالية sig	القرار الإحصائي
الوعي الصحي	بين المجموعات	874.79	2	437.39	2.54	0.085	لا توجد فروق دالة إحصائية
	داخل المجموعات	12357.1	72	171.62			
	المجموع	13231.9	74	7			
مستوى الدلالة 0.01							

يمثل الجدول أعلاه نتائج اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه (One-way analysis of variance) في اختبارات الفروق في درجات الوعي الصحي حسب متغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة (ن=75)، وقد جاءت النتائج بدون دلالة معنوية بمعنى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطين حسابيين على الأقل حيث كانت القيمة الاحتمالية sig (0.085) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.01) كما أن قيمة اختبار (F) التي بلغت (2.549) هي قيمة غير دالة احصائياً دالة ومنه نقبل الفرض الصفري الذي يقر بعدم وجود فروقات جوهرية في درجات الوعي الصحي بين التلاميذ حسب متغير المستوى الدراسي.

6/ عرض نتائج الفروق في درجات استبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي تبعا لمتغير المستوى الدراسي:

الجدول رقم (09) يمثل نتائج الفروق في درجات استبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي تبعا لمتغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة (ن=75)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة اختبار F	القيمة الاحتمالية sig
الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي	بين المجموعات	482.757	2	241.379	5.049	0.009
	داخل المجموعات	3442.229	72	47.809		
	المجموع	3924.987	74			
مستوى الدلالة 0.01		القرار الإحصائي: توجد فروق دالة احصائيا				

يمثل الجدول أعلاه نتائج اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه (One-way analysis of variance) في اختبارات الفروق في درجات استبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي تبعا لمتغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة (ن=75) حسب متغير المستوى الدراسي، وقد جاءت النتائج ذات دلالة معنوية بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطين حسابيين على الأقل حيث كانت القيمة الاحتمالية sig (0.009) أقل من مستوى الدلالة (0.01)، كما أن قيمة اختبار (F) التي بلغت (5.049) دالة احصائياً ومنه نستنتج قبول الفرض البديل وبالتالي يقر الباحث بوجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات المجموعات ولتحديد الفروق في نتائج درجات استبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي

تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح أي مجموعة استخدام ما يسمى بالاختبارات اللاحقة (Post Hoc) بطريقة LSD بمعنى أقل فرق معنوي.

و لاختبار دلالة الفروق لصالح أي مستوى دراسي استخرجنا قيم LSD (اختبار أقل فرق معنوي) من أجل المقارنات البعدية.

الجدول رقم (10) يمثل اختبار LSD الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات استبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي حسب

متغير المستوى الدراسي

المتغيرات	المستوى الدراسي	المستوى الدراسي	الفروق بين المتوسطات	القيمة الاحتمالية sig
الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي	سنة ثانية ثانوي	سنة أولى ثانوي	7.109	0.002
	سنة ثالثة ثانوي	سنة أولى ثانوي	4.723	0.037

➤ توجد فروق معنوية بين متوسطي الدرجات الكلية استبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى المستوى الدراسي { سنة ثانية ثانوي - سنة أولى ثانوي } حيث بلغت القيمة الاحتمالية sig (0.002) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.01)، كما كان الفرق بين المتوسطات (7.109) ولصالح تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

➤ توجد فروق معنوية بين متوسطي الدرجات الكلية استبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى المستوى الدراسي { سنة ثالثة ثانوي - سنة أولى ثانوي } حيث بلغت القيمة الاحتمالية sig (0.037) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، كما كان الفرق بين المتوسطات (7.109) ولصالح تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

➤ ويلاحظ أن أكبر فرق بين المتوسطات هو بين المستوى الدراسي { سنة ثانية ثانوي - سنة أولى ثانوي } فمن ناحية قيم الفروق ودلالاتها الاحصائية.

7/ مناقشة فرضيات الدراسة:

الفرضية الأولى:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعد القوام والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي لدى عينة الدراسة.

تقديم النتائج يشير إلى وجود علاقة إحصائياً دالة بين بعد القوام والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي. فقد أظهرت قيم معاملات الارتباط (Pearson correlation coefficient) وجود قيم مرتفعة ودالة إحصائياً بين هذين المتغيرين. يُفسر ذلك بأن الأشخاص الذين لديهم ميول إيجابية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي قد يكونون أكثر قدرة على الحفاظ على وزنهم وبالتالي قد يميلون نحو القوام الصحي.

الفرضية الثانية:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعد الممارسة الرياضية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي لدى عينة الدراسة.

نتائج الدراسة تظهر وجود علاقة إحصائياً دالة بين بعد الممارسة الرياضية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي. هذا يعني أن الأفراد الذين يمارسون النشاط الرياضي بانتظام قد يكونون أكثر عرضة للتحفيز والإيجابية تجاه ممارسة النشاط البدني الرياضي بشكل عام.

الفرضية الثالثة:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعد الصحة الشخصية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

النتائج تشير إلى وجود علاقة إحصائياً دالة بين بعد الصحة الشخصية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي. يعكس ذلك أهمية الصحة الشخصية كعامل محفز لممارسة النشاط البدني الرياضي.

الفرضية الرابعة:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعد التغذية الصحية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

نتائج الدراسة تظهر وجود علاقة إحصائياً دالة بين بعد التغذية الصحية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي. هذا يمكن أن يفسر بأن الأشخاص الذين يتبنون نمط غذائي صحي قد يكونون أكثر اهتماماً بصحتهم العامة وبالتالي يكونون أكثر استعداداً لممارسة النشاط البدني الرياضي.

باختصار، يتضح من النتائج أن هناك علاقة إيجابية ودالة إحصائياً بين العوامل المختلفة المدروسة واتجاهات ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في العينة المدروسة.

الخاتمة

الخاتمة:

في ختام هذه المذكرة، يظهر أن العلاقة بين التربية الصحية والوعي الصحي، إلى جانب النشاط البدني الرياضي التربوي، تمثل جوانباً أساسية في تعزيز الصحة العامة وتحسين نوعية الحياة.

ونجد التربية الصحية والوعي الصحي لهما دور حيوي في تعزيز الصحة العامة وتحسين نوعية الحياة للأفراد والمجتمعات. تبينت النتائج من الدراسة أن هناك ارتباطاً إيجابياً ودالاً إحصائياً بين عدة عوامل تتضمن بعد القوام، والممارسة الرياضية، والصحة الشخصية، والتغذية الصحية، مع اتجاهات ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

بعد دراسة هذه العلاقات، يمكننا التأكيد على أهمية تكامل الجهود بين المؤسسات التعليمية والمجتمعية والصحية لتعزيز الوعي الصحي وتشجيع السلوكيات الصحية. ينبغي تكثيف الجهود في تطوير برامج وأنشطة تربوية ورياضية متنوعة تستهدف جميع شرائح المجتمع، خاصة الشباب، وتشجيعهم على اتباع أسلوب حياة صحي ونشط.

من هنا، يبرز دور التعليم والتثقيف في توعية الأفراد بأهمية الممارسة الرياضية الدورية وتغذية صحية، وكذلك تعزيز الوعي بأهمية العناية بالصحة الشخصية والتوازن النفسي الجسدي. كما يجب على السلطات الصحية والتعليمية والمجتمعية العمل سوياً لتوفير البيئة المناسبة والدعم للأفراد لممارسة النشاط البدني بانتظام وتبني عادات غذائية صحية.

باختصار، يعتبر التفاعل الإيجابي بين التربية الصحية، النشاط البدني الرياضي، والوعي الصحي أساساً في بناء مجتمع صحي ومتوازن، وينبغي علينا الاستفادة من النتائج والتوصيات لتحسين برامج التعليم الصحي والرياضي وتعزيز الوعي الصحي في مجتمعاتنا.

التوصيات:

1. دعم وتشجيع الأفراد على اتباع أسلوب حياة صحي يتضمن التغذية السليمة وممارسة النشاط البدني الرياضي بانتظام.

الخاتمة

2. تكثيف الحملات التوعوية والتثقيفية حول أهمية الصحة الشخصية والعناية بالقوام الصحي.
3. توفير برامج وأنشطة رياضية مدرسية ومجتمعية متنوعة ومحفزة للشباب والبالغين.
4. تكامل مواضيع التربية الصحية والنشاط البدني الرياضي في المناهج التعليمية لتعزيز الوعي الصحي وتعزيز السلوكيات الصحية.

قائمة

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1. فرعون، إ. (2017). *التربية الصحية والبيئية*. (éd. 01). 7 مطبعة الرائد.
2. أبو العيون. (2013). *الثقافة الصحية*. عمان: دار المسية.
3. أبو شوكران، م. (2009). واقع وآفاق النشاط البدني والرياضي في الأوساط الجامعية الجزائرية. *المجلة العلمية لمعهد التربية البدنية والرياضية*. 18(01), 107-109.
4. أبو صبحة، ع. (2010). الأنشطة المدرسية في المدارس الحكومية في محافظة الخليل من وجهة نظر مديري هذه المدارس ومعلميها. *مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في الإدارة التربوية*. 08، عمادة الدراسات العليا، فلسطين: جامعة القدس.
5. أحمد، ت. (2016). مدى تأثير الوسائل البيداغوجية على سير حصة التربية البدنية والرياضية. *مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي*. 228، (12).
6. أحمد، ل. (2009-2010). طريقة التدريس بالكفاءات وعلاقتها بوصف الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. *مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في النشاط البدني الرياضي التربوي*. 106، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة الجزائر.
7. أحمد، ل. (2009-2010). طريقة التدريس بالكفاءات وعلاقتها بوصف الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. *مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في النشاط البدني الرياضي التربوي*. 106، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة الجزائر.
8. البيلي، س. (2018). دور التربية الصحية في تنمية الوعي الصحي للمرأة المصرية في سن الأمان تصور مقترح. *مجلة كلية التربية*. 225، (03) 71،
9. الحاج صالح، ص. (2015). *التربية الصحية في المدارس الأساسية*. (éd. 01). الأردن: مركز دبيونو لتعليم التفكير.

10. الخولي، أ. (1999). *الرياضة والمجتمع*. (éd. 01). الكويت: المجلس الوطني للثقافة والآداب.
11. الدبسي، أ. & .العلان، س. (2009). واقع الأنشطة التربوية وأثرها على التحصيل الدراسي لتلاميذ الصف الرابع الأساسي من وجهة نظر المعلمين. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*. 182, 31(03),
12. الرشيدى، ع. (2018). التربية الوقائية ومتطلبات الوعي الصحي بمدارس التعليم العام بدولة الكويت. *مجلة العلوم التربوية*. 395, 26(02),
13. السيد، ف. (1996). *النكاء*. (éd. 01). القاهرة: دار الفكر العربي.
14. الشربيني، غ. & .عبد العزيز السيد، ع. (2007). تقويم الأنشطة الطلابية بكلية التربية للبنات بأبها من جهة نظر الطالبات. *مجلة سلسلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*, 657, 01(03).
15. العموري، ح. & .وآخرون. (2022). اتجاهات طلبة معهد التربية البدنية والرياضية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي وعلاقتها بدافعية الإنجاز المدرسي. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية*. 355, 21(01), (RSEPS)
16. الغامدي، ح. (2008). تنفيذ برامج جماعة النشاط العلمي اللاصفي من وجهة نظر مشرفي جماعة النشاط العلمي. *مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير ف يماهج وطرق تدريس العلوم*. 21, كلية التربية، السعودية: جامعة أم القرى.
17. القص، ص. (2015-2016). برنامج تربية صحية في تغيير سلوكيات الخطر وتنمية الوعي الصحي لدى المراهقين. *مذكرة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس*. 112, بسكرة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر: جامعة محمد خيضر.

18. المهيزع, س. (2009). واقع ممارسة طالبات جامعة الملك سعود للنشاط البدني .
المجلة العلمية لكلية التربية. 596, (12)35 ,
19. المومني, م. (2015). مستوى الاتجاهات الصحية لدى طالبات قسم العلوم التربوية
في كلية عجلون الجامعية. مجلة كلية التربية. 594, (163)34 ,
20. بارعديه, إ. &, المنتشري, ت. (2020). مستوى الوعي الصحي لدى طالبات المرحلة
الثانوية. مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة. 680, (04)01 ,
21. باريان, أ. (2004). دور وسائل الإعلام في التثقيف الصحي للمرأة السعودية بمدينة
الرياض. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير. 46, كلية الآداب, السعودية: جامعة الملك
سعود.
22. بدير, ش. (2021). مستوى الوعي الصحي عن الأمراض الوبائية في ضوء كورونا
المستجد. المجلة التربوية. 811, (90)90 ,
23. بن حاج, ج. (2014). دور النشاط البدني التربوي في تحقيق التوافق المدرسي لدى
تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية. مجلة مخبر علوم وممارسات الأنشطة
البدنية والرياضية والإيقاعية. 41, (01)03 ,
24. بن زيان, ا. (2022). دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي
لدى تلاميذ الطور المتوسط. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه. 11, بومرداس, معهد
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية: جامعة محمد بوقرة.
25. بن زيدان, ح. (2022). علاقة الأنشطة البدنية الرياضية بالصحة البدنية والنفسية
لدى الأشخاص الممارسين. مجلة عصور الجديدة. 456, (02)12 ,

26. توشن, ص. (2019). دور الأنشطة البدنية الرياضية التربوية في بناء العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ لمرحلة الثانوية. *مجلة علوم وتقنيات النشاط الرياضي البدني*, 10(02), 267.
27. جرعوب, ع. (2009-2010). دراسة تحليلية لأهم العوامل المؤثرة في مشاركة وأداء تلاميذ المرحلة الثانوية للأنشطة الرياضية المدرسية. *مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في العلوم الاجتماعية الرياضية*. 49, معهد التربية البدنية والرياضية, الجزائر: جامعة الجزائر.
28. جمعة, أ. (2017). إدراج مواضيع التثقيف الصحي في مناهج التربية الإسلامية للمرحلة المتوسطة. *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية*. 82, (37)
29. جوبر, م. (2016-2017). دور وحدات تعليمية مقترحة لدرس التربية البدنية والرياضية في اكتساب المهارات الحياتية والدفاعية نحو الممارسة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية. *مذكرة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية*. 59, مستغانم, الجزائر: جامعة عبد الحميد ابن باديس.
30. حامدي, ك & ميني, ن. (2019). واقع التربية الصحية في المناهج التعليمية الجزائرية. *مجلة آفاق علمية*. 690, 11(04),
31. حجازي, س & غنيم, ا. (2021). *التربية الصحية الواقع وسيناريوهات المستقبل*. دار التعليم الجامعي.
32. حفيظي, م. (2013-2014). استخدام تكنولوجيا الإعلام والاتصال الحديثة ومدى انعكاسها على تدريس النشاطات البدنية والرياضية. *مذكرة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في*

نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. 58, معهد التربية البدنية والرياضية, الجزائر :
جامعة الجزائر.

33. خاوي, ع. (2021-2022). دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم
التربية الصحية لدى تلاميذ الطور الثانوي. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه. 35, دالي
ابراهيم, معهد التربية البدنية والرياضية, الجزائر : جامعة الجزائر.

34. خاوي, ع. (2022). مجالات التربية الصحية ودرجة مراعاتها في مناهج التربية البدنية
والرياضية للتعليم الثانوي من وجهة نظر أساتذة المادة. مجلة الإبداع الرياضي, (01)13 ,
484.

35. خضراوي, بن. (2020-2021). أثر برنامج مقترح للأنشطة البدنية والرياضية في
تنمية بعض المهارات العقلية لدى تلاميذ التعليم المتوسط. مذكرة مقدمة لنيل شهادة
الدكتوراه. 50, المسيلة, معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية, الجزائر : جامعة
محمد بوضياف.

36. خيري, س. (2012). التربية البدنية والرياضية في الجزائر بين واقع الممارسة وطموح
المستقبل, مجلة أبحاث نفسية وتربوية. مجلة أبحاث نفسية وتربوية. 124, (05)01 ,

37. دحماني, م. (2021). دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة البدنية
والتنشئة الاجتماعية في حياة الطفل. مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية
والرياضية. 558, (02)05 ,

38. دحماني, م. & بن عميروش, س. (2023). تحقيق الصحة النفسية لطلبة التكوين
المهني من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي. مجلة العلوم الاجتماعية ,
17(01), 215.

39. راجح, س & , راجح, ح. (2019). مدى توافق الوعي الصحي لدى طلبة عمادة البرامج التحضيرية في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. *المجلة التربوية المتخصصة*. 122, 08(07),
40. رحمة, إ. (1998). *تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي*. (éd. 01). عمان, الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر.
41. رشيد, ب. (2021). النشاط الرياضي ودوره في تطوير القدرات العقلية المعرفية وتنمية التفكير الابتكاري لدى ممارس الرياضة. *مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية*. 14, 09(01),
42. زعدود, ا. (2015). النشاط البدني في رمضان. *المجلة الصحية المغربية*, (150) 15.
43. زيري, ز. (2017-2018). دور الوعي الصحي والاجتماعي في الوقاية من سرطان الرحم. *مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في الديموغرافيا*. 63, كلية العلوم الاجتماعية, الجزائر: جامعة الجزائر -2- أبو القاسم سعد الله.
44. ساسي هادف, ن. (2012). النشاط الرياضي والبدني المكيف لذوي الإعاقة البدنية. *مجلة علوم الإنسان والمجتمع*. 307, 01(02),
45. سبع, م. (2023). التربية الصحية في الوسط المدرسي: مقارنة تشخيصية ومحاولة لاقتراح حلول. *مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع*. 17, 07(01),
46. سمسون, ع & , وآخرون. (2021). اتجاهات طلبة معهد التربية البدنية والرياضية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي وعلاقتها بمستوى الطموح لديهم. *مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*. 751, 06(02),

47. شيباني ل. (2021). أهمية الوعي الصحي وممارسة النشاط الرياضي لدى الراشد المصاب بالسمنة. *مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية*. 117, (01)18, .
48. صالح محمد, ص. (2021). *مبادئ الصحة العامة*. مصر: دار أريش.
49. صغیر بن. (2014-2015). دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين. *مذكرة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه*. 61-62, معهد التربية البدنية , الجزائر: جامعة الجزائر. 03.
50. عاقل, ص. (1977). *معجم علم النفس انجليزي عربي*. بيروت: دار الملايين.
51. عبده بي. (2003). برنامج مقترح لتنمية المفاهيم الصحية لدى طلبة الصف السادس بمحافظات غزة. *مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في المناهج وطرق التدريس*. 14, غزة, فلسطين: الجامعة الإسلامية، كلية التربية.
52. عيسات ك. (2021-2022). تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلميذات السنة الرابعة من مرحلة التعليم المتوسط. *مذكرة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه*. 34, معهد التربية البدنية, الجزائر: جامعة الجزائر. 03.
53. قارش م & جولوي م. (2015). أساليب الاتصال الصحي في الجزائر. *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية*. 38, (11).
54. لعمش ع. (2017). الامتثال الاجتماعي للمراهقين 15-17 سنة من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي. *مذكرة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في النشاط البدني الرياضي التربوي*. 28, الشلف, كلية التربية البدنية والرياضية: جامعة حسيبة بن بوعلي.
55. محمد ا. (2018-2019). الوعي الصحي وعلاقته بالاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. *مذكرة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية*

ومنهجية التربية البدنية والرياضية. 30, معهد التربية البدنية والرياضية: جامعة الجزائر
03.

56. مخامرة, غ. (2020). دور معلمي المرحلة الأساسية الدنيا (4-1) في توعية التلاميذ
بمفاهيم الثقافة الصحية بمديرية تربية وتعليم يطا وسبل تحسينه من وجهة نظرهم. مذكرة
مقدمة لنيل شهادة الماجستير في الإدارة العلمية. 09, كلية الدراسات العليا, فلسطين :
جامعة الخليل.

57. مرداس, س. (2022). دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوازن النفسي والتكيف
الاجتماعي للفرد. مجلة المنظومة الرياضية. 520-521, (03)09 ,

58. مزروع, ا, & زيدان, ف. (2017). معالم التربية البدنية والرياضية في المراحل
التعليمية الثلاث. دفاتر الخبر. 271, (14)10 ,

59. مقبل, ف. (2020). النشاط المدرسي مفهومه وتنظيمه وعلاقته بالمنهج. عمان: دار
كنوز المعرفة.

60. مكايي, بي. (2018-2019). إنعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي على تحقيق
الصحة النفسية وعلاقته بمستوى الطموح لدى مرضى داء السكري. مذكرة مقدمة لنيل
شهادة الدكتوراه. 41-42, معهد التربية البدنية والرياضية, الجزائر: جامعة الجزائر. 3.

61. ملوك, ك. (2022). ممارسة النشاط البدني الرياضي على درجة القلق لدى المراهقين
وعلاقته بمفهوم الذات لدى تلاميذ الطور الثانوي. مجلة الحترف لعلوم الرياضة والعلوم
الإنسانية والاجتماعية. 227, (04)49 ,

62. ملياني، ع. (2013-2012). فاعلية النشاط الاجتماعي المدرسي في رفع مستوى أداء المؤسسة التربوية. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس. 38، بسكرة، قسم العلوم الاجتماعية، الجزائر: جامعة محمد خيضر.
63. منذر، ف. (2004). التثقيف الصحي في مجالات التمريض. الأردن: مكتبة النشر والتوزيع.
64. ناهس، ن. &، صنها، ا. (2022). التعلم عن بعد والوعي الصحي بمرحلة التعليم الإبتدائي بالمملكة العربية السعودية في ظل جائحة كورونا. مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية. 643، 03(05) ،
65. نمرود، ب. (2008). ألعاب الفيديو وأثرها في الحد من ممارسة النشاط البدني الرياضي الجماعي الترفيهي عند المراهقين المتمدرسين. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية الدنية والرياضية. 62، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة الجزائر.
66. هطال، س. (2021-2022). تأثير النشاط البدني والرياضي على انتباه تلاميذ الأقسام النهائية للمرحلة الثانوية وعلاقتهم بتحصيلهم الدراسي. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه. 46، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة الجزائر. 03.
67. وتوت، ح. &، الصواف، ح. (2013). الصم والدمج مع الأسوياء في التربية البدنية والرياضية. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضي أدناه،
السيد(ة) **إدريس حاج** الصفة: (طالب، أستاذ باحث)
الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 909142292 والصادرة بتاريخ: 09-08-2023
المسجل(ة) بمعهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم: التدريب الرياضي (جركية)
و المكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:
..... **الوعي الرياضي وعلاقته فروعها بسبب النشاط البدني**
..... **الرياضة في التدريب**

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية النزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز
البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2024-06-20

إمضاء المعني



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة) .. م. بوج. دبيرول الصفة: (طالب، أستاذ باحث)
الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 207230729 والصادرة بتاريخ: 12-12-2021
المسجل(ة) بمعهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم: التدريب الرياضي
و المكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان: دور علم النفس في علاج فتنه جوهرية في النشاط الرياضي
..... المعلمة نعي الرياضي
.....

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية النزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2024-06-20

إمضاء المعنى نعي

استبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني التربوي

في إطار البحث العلمي لدراسة تهتم، نضع بين أيديكم هذا الاستبيان، وكلنا أمل في أن تتكرم بقراءة السؤال الذي بين يديك والإجابة عليه بصدق وموضوعية، والباحث يشكر لكم كل جهد تبذلونه.

بيانات شخصية:

- 1/ المستوى الدراسي: أولى ثانوي ثانية ثانوي ثالثة ثانوي
- 2/ الممارسة: ممارسة لحصة التربية البدنية والرياضة غير ممارسة لحصة التربية البدنية والرياضة

ملاحظة:

الرجاء قراءة كل عبارة في الاستبيان والإجابة عليها بوضع علامة (X) في الخانة التي تناسب اهتمامك، مع العلم أنه ليست هناك اجابات صحيحة وأخرى خاطئة، إنما المهم هو مدى تطابق اجابتك مع ما تهتم به

غير موافق	محايد	موافق	العبارات
			01 النشاط البدني التربوي يساعد على تنمية الاعتزاز بالنفس
			02 النشاط البدني التربوي يتيح الفرصة لإقامة الصداقات بين الأفراد
			03 تنمية اللياقة البدنية جزء هام من النشاط البدني التربوي
			04 النشاط البدني التربوي يحسن من أداء المهارات والحركات الرياضية
			05 يساعد النشاط البدني التربوي على تحسين السلوك
			06 التعاون ليس ضروريا في ممارسة النشاط البدني التربوي
			07 يهتم النشاط البدني التربوي بتحسين صورة الجسم
			08 النشاط البدني التربوي يمثل فترة اللعب الحر غير المنتظم
			09 النشاط البدني التربوي يعلم أصول الروح التربوية
			10 النشاط البدني التربوي يرسخ احترام الآخرين
			11 يمكن تنمية القدرات الحركية عن طريق ممارسة النشاط البدني التربوي
			12 النشاط البدني التربوي مبني على أسس علمية لتعلم المهارات
			13 يمكن التحكم في الانفعالات عن طريق الاشتراك في النشاط البدني التربوي
			14 الاشتراك في النشاط البدني التربوي مظهر تفاعلي
			15 النشاط البدني التربوي قليل الاهتمام للاحتفاظ باللياقة والصحة
			16 يساعد النشاط البدني التربوي على تحسين التوافق العصبي العضلي
			17 أشعر بالراحة عند ممارسة النشاط البدني التربوي
			18 النشاط البدني التربوي يعلم التكافل والتعاون
			19 يكتسي الجانب البدني أهمية في النشاط البدني التربوي
			20 تعلم المهارات والحركات عنصر هام في برنامج النشاط البدني التربوي
			21 ممارسة النشاط البدني التربوي تقلل من القلق والتوتر
			22 الصفات المكتسبة عن طريق النشاط البدني التربوي لها فائدة اجتماعيا
			23 الاشتراك في النشاط البدني التربوي لا يشكل خطورة على جسمي
			24 مهارات النشاط البدني التربوي عنصر إيجابي في برنامجه
			25 ممارسة النشاط البدني التربوي تزيد من إشباع الحاجات النفسية
			26 ممارسة النشاط البدني التربوي تعمل على تماسك الجماعة
			27 الاشتراك في النشاط البدني التربوي تزيد من كفاءة أجهزتي الوظيفية
			28 يكتسي الجانب الحركي أهمية في النشاط البدني التربوي
			29 ممارسة النشاط البدني التربوي تزيد من عزيمتي ودافِعيتي
			30 النشاط البدني التربوي يعلم الفرد حسن التعامل مع الغير

			يعتبر معيار اللياقة البدنية من بين المعايير الأساسية لممارسة النشاط البدني التربوي	31
			المهارات المكتسبة في النشاط البدني التربوي لها فوائد حركية على الممارس	32

مقياس الوعي الصحي

في إطار البحث العلمي لدراسة تهتم، نضع بين أيديكم هذا المقياس، وكلنا أمل في أن تتكرم بقراءة السؤال الذي بين يديك والإجابة عليه بصدق وموضوعية، والباحث يشكر لكم كل جهد تبذلونه.

بيانات شخصية:

ثلاثة ثانوي ثانية ثانوي 1 / المستوى سي: أولى ثانوي

2 / الممارسة: ممارس لحصة التربية البدنية والرياضية غير ممارس لحصة التربية البدنية والرياضية

ملاحظة:

الرجاء قراءة كل عبارة في المقياس والإجابة عليها بوضع علامة (X) في الخانة التي تناسب اهتمامك، مع العلم أنه ليست هناك اجابات صحيحة وأخرى خاطئة، إنما المهم هو مدى تطابق اجابتك مع ما تهتم به

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	اهتم ان يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.					
2	يتعذر علي تناول وجبة الافطار لضيق الوقت.					
3	أكثر من تناول المشروبات الباردة والساخنة بين الوجبات الاساسية.					
4	شرب القهوة والشاي يساعدني على التركيز.					
5	اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.					
6	احافظ على وزني بالشكل المناسب.					
7	أكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة					
8	احاول الابتعاد عن الطعام المقلي وافضل المطهي.					
9	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.					
10	اهتم بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمارين.					
11	اراعي عند اختياري ملابس مناسبة لدرجة حرارة الجو.					
12	اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.					
13	اهتم بتقليم اظافر يداي وقدماي كلما احتاج الامر ذلك.					
14	امشي لسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة لدموية.					
15	احب الاشتراك في الانشطة الرياضية والترويحية					
16	اهتم بتخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية.					
17	اتوقف عن ممارسة النشاط الرياضية التي قد تؤدي الى اصابتي.					
18	ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي اذا شعرت بالتعب.					
19	اشترك في الانشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا.					
20	اهتم بإجراء كشف طبي قبل الانضمام للفريق المدرسي					
21	اهتم بإجراء كشف طبي بعد الشفاء من الاصابة.					
22	يجب وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية.					
23	اهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدراسة.					
24	اهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع.					
25	لا ابالغ في قدرتي على حمل الاشياء.					
26	اهتم بمعرفة طريقة حمل الكتب الصحيحة.					
27	اعرف تأثير ممارسة الرياضة على القوام غير المعتدل.					
28	اهتم بمعرفة كيفية التقاط الاشياء وحملها عن الارض.					

					اهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.	29
					اهتم بمعرفة عمل الاجهزة الحيوية في جسمي.	30
					اتجنب وسائل التعب البدني والاجهاد.	31
					ممارسة الانشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه	32