

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: تربية حركية



مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية

الموضوع:

دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ

الممارسين و غير الممارسين لحصة ت.ب.ر في

الثانوية

تحت إشراف:

- د. براهيم عيسى

إعداد الطالب:

- جراد محمد أمين

السنة الجامعية 2015/2016

تشكرات

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقُلْ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ﴾
بفضل الله وعونه تعالى خرج هذا العمل المتواضع للنور فالحمد لله على فضله

أتقدم بالشكر الجزيل إلى المشرف والموجه والأستاذ الكريم
" الدكتور براهمي عيسى "

على صبره معنا طيلة هذا البحث فكان خير دليل ومنبر لنا في هذا الطريق
الذي سهل لنا طريق العمل ولم ييخل علينا بنصائحه القيمة ، فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب ، فكان
نعم المشرف .

كما أتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ : فضل قيس

ولكل من ساهم بالكثير أو القليل ، من قريب أو حتى من بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور .
وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل .

قائمة المحتويات

	تشكر
	الفهرس
	قائمة الأشكال
-أ-	مقدمة
06	الإشكالية
08	الفرضيات
09	أهداف البحث
10	أهمية البحث
10	الدراسات المشابهة
15	تحديد المصطلحات

الجانب النظري

الفصل الأول

التربية الصحية و الوعي الصحي

23	تمهيد
24	1/ التربية الصحية
24	1.1/ تعريف الصحة
24	2.1/ تعريف التربية الصحية
25	3.1/ أهمية برامج التربية الصحية
26	4.1/ أهداف التربية الصحية
28	1-5/ علاقة التربية بالتربية الرياضية
29	2/ الوعي
31	3. الوعي الصحي
32	1.3/ عناصر الوعي الصحي
34	3. 2/ أهمية الوعي الصحي
35	3.3/ طرق التلبية الصحية التي تعمل على رفع الوعي الصحي

الفصل الثاني

التربية البدنية و الرياضية (الاستاذ - الدرس)

<u>الصفحة</u>	<u>العناصر</u>
39.....	تمهيد.....
40.....	1/ مفهوم التربية
40.....	2/ مجالات التربية.....
41.....	3/ أهداف التربية العامة.....
42.....	4/علاقة التربية البدنية و الرياضية.....
43.....	5/ التربية البدنية و الرياضية.....
43.....	5-1 مفهوم التربية البدنية و الرياضية.....
44.....	5-2 اهداف التربية البدنية في التعليم الثانوي.....
46.....	5-3 ابعاد التربية البدنية و الرياضية.....
48.....	5-4 علاقة التربية البدنية بالثقافة العامة.....
49.....	6- أساذ التربية البدنية و الرياضية.....
49.....	6-2 الصفات و الخصائص الواجب توفرها في استاذ التربية البدنية و الرياضية.....
51.....	6-3. دور استاذ التربية البدنية و الرياضية
52.....	6-4 واجبات استاذ التربية البدنية و الرياضية
53.....	7 حصة التربية البدنية و الرياضية
53.....	7-1 مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية.....
54.....	7-2 أقسام حصة التربية البدنية و الرياضية.....
55.....	7-3 اهداف درس التربية البدنية و الرياضية.....
57.....	أهمية درس التربية البدنية و الرياضية.....
58.....	خلاصة

الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية (15-18 سنة)

60	تمهيد
61	1/ مفهوم المراهقة
62	2/ مراحل المراهقة
62	1.2/ المراهقة المبكرة (12-15)
62	2.2/ المراهقة الوسطى (15-18)
63	3.2/ المراهقة المتأخرة (18-21)
63	3. أهمية دراسة مرحلة المراهقة
63	4. خصائص النمو في مرحلة المراهقة (15-18)
66	5. ازيمات المراهق
67	6. حاجيات المراهق
70	7. مشاكل المراهقة
72	8. علاقة المراهق باستاذ التربية البدنية و الرياضية
72	9. مراهق و علاقته بالثانوية
73	10. اهمية التربية البدنية و الرياضية للمراهق
74	11. دور حصة التربية البدنية و الرياضية في الحد من التقلبات السلوكية للمراهق
75	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

المنهجية المستخدمة في الدراسة

78	تمهيد
79	1/ منهج الدراسة
80	2/ عينة البحث
81	3/ مجالات البحث
82	4/ أدوات البحث
83	5/ الصدق و ثبات
85	6/ الوسائل الاحصائية

87.....خلاصة. /7

الفصل الثاني

89.....1/ عرض تحليل و نتائج الدراسة.

95.....2/ مناقشة النتائج.

100.....الاستنتاج عام.

101.....الخلاصة العامة.

102.....الاقتراحات

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
80	جدول رقم (01): يوضح خصائص العينة من حيث المصدر	01
83	جدول رقم (02): يوضح معامل الارتباط بيرسون لكل بعد من الاستبيان و الدرجة الكلية له.	02
84	جدول رقم (03) : يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقاييس أداة الدراسة	03
89	الجدول رقم (04) يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم T لبعده الصحة الشخصية لتلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية	04
91	الجدول رقم (05) يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم T يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم T لبعده النشاط الرياضي الصحة الشخصية لتلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية	05
93	الجدول رقم (06) يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم T لبعده التغذية لتلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية	06
	التمثيل البياني	
90	تمثيل بياني رقم (01): يوضح نتائج البعد الأول(الصحة الشخصية) بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية	01
92	تمثيل بياني رقم (02): يوضح نتائج البعد الأول(النشاط الرياضي) بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية	02
94	تمثيل بياني رقم (03): يوضح نتائج البعد الأول(التغذية) بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية	03

مقدمة :

من المعلوم ان الانسان كلما تقدم في الحضارة و التطور كلما اتسعت و تعددت مطالبه وكثرت مشاكله ومن هذا تزداد حاجته الى التربية، والتربية بإجماع اغلبية المربين والعاملين بها ،فإنشغالها الاول هو تحريك كل طاقات الفرد من اجل تربيته واعداده ليصبح راشدا قادرا على مواجهة الصعوبات اليومية، وتنظيم حياته من خلال كافة المحاولات التي تبذل فيها لتنمية القدرات، وللتعامل بشكل اساسي مع المشكلات والموضوعات العامة التي يصادفها الفرد مع نفسه ومجتمعه فالتربية تعني تربية الفرد شاملة و متكاملة من جميع الجوانب الروحية و العقلية و الجسدية و الاجتماعية بشكل متزن وشامل بهدف اعداده ليكون نافعا لنفسه و مجتمعه، وكما عرفها احد التربويين هي استخراج ما لدى الفرد من قدرات كامنة و تنميتها خلقيا. (عظالله وآخرون:2000، ص 13)

وبقدر حاجة الانسان للتربية، فحاجاته للتربية البدنية و الرياضية أصبحت في الوقت الراهن من أهم متطلبات العصر، ومظهر ثقافيا هاما في المجتمع، فهي تحتل مكانة هامة في المنظومة التربوية لا يمكن تجاوزها أو الاستغناء عنها، وتعتبر نظام تربوي واسع الانتشار، يعكس احد الجوانب من مظاهر السلوك البشري، فهي أحد الميادين الهامة للتربية الشاملة إذ تسعى إلى نفس الغايات التي تسعى التربية إلى بلوغها، فتساهم بالتكامل مع المواد الأخرى وبطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلاميذ في مختلف المجالات، حيث تمدهم بالكثير من المهارات والخبرات الحركية والمعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب النفسية والاجتماعية والصحية، وتعد التربية الرياضية علما ذو علاقة وثيقة و الصلة بالتربية الصحية فكلاهما يهتم بالصحة العامة للتلميذ فالتربية البدنية و الرياضية بما توفره من أنشطة مختلفة لما لها من أهمية كبيرة في تنمية و تحقيق الشخصية المتكاملة، وتربية الصحية كما يري (سلامة:1997) هي جزء هام من التربية العامة تعمل على تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والإرشادات الصحية المتعلقة بصحتهم، بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم الصحية ، والعمل على تعديل، وتطوير سلوكهم الصحي لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية (فراس كسوب:2014،ص392) إذن هما برنامجان متحالفتان ، لأنهما يعبران عن شيء واحد وهو ضرورة الاهتمام بتربية الأفراد، كما أن التربية البدنية والرياضية والتربية الصحية يسيران جنبا إلى جنب في تأثيرهما على حياة التلميذ حتى أصبحا مجالان متصلان اتصالا وثيقا، كما أن القائمين على التربية الرياضية يمكن أن يلعبوا دورا هاما داخل المؤسسة التربوية التي تعتبر أهم المؤسسات الاجتماعية ذات التأثير الكبير في المجتمع، حيث تقع على عاتقها المسؤولية نحو فئة كبيرة وهامة من أفراد المجتمع ، فالمدرسة هي الإدارة التي تتعاون مع الأسرة في تربية الأبناء لأن الأسرة لا تستطيع أحيانا القيام بعملية التربية بمفردها، فالتلميذ يسعى إلى إشباع حاجاته المختلفة وتحقيق رغباته، وهذا لا يتم دون قيد أو شرط

وإنما توضع له لقواعد وأسس يتم في نطاقها إشباع هاته الحاجات وتحقيق الرغبات لأنه يمر بمرحلة المراهقة التي ينتقل التلميذ فيها من المرحلة المتوسطة إلى المرحلة الثانوية (المراهقة الوسطى)، بحيث يري **مصطفى زيدان** انه يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي العقلي ، الاجتماعي ، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي ، التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية ، علاقاته ، اتجاهاته ، قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الاسرة والمربين .(محمد مصطفى زيدان:1975، ص152)

وهنا يأتي دور حصة التربية البدنية للحد من الحجات التلميذ و التقلبات السلوكية في مرحلة الثانوية وهي تعتبر الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة و التي تشمل كل أوجه الأنشطة الرياضية، فيكتسب التلاميذ المهارات تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر و تعليم غير مباشر، وأيضاً بالكثير من المعارف و المعلومات التي تعطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تقدم الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان، و ذلك باستخدام الجوانب الحركية مثل التمرينات والألعاب الجماعية و الفردية ، و تتم تحت الإشراف الأستاذ الذي يعتبر جوهر العملية التربوية، لأنه القائد للعملية التربوية داخل حصة التربية البدنية فعليه تقع مسؤولية تربية التلاميذ تربية صحية من خلال تعديل سلوكهم الذي يؤدي الى رفع المستوى الصحي للتلاميذ الممارسين لحصة تربية البدنية و الرياضية عن طريق ترسيخ السلوك الصحي و التوعية الصحية وذلك باستغلال الانشطة الرياضية في توجيه المعلومات و المعارف الصحية من كونها مجرد معلومات الى السلوك التربوي، وبهذا تكون حصة التربية البدنية و الرياضية قد حققت إلى حد معين الاهداف التربوية التي رسمتها المناهج التربوية في مجالات النمو البدني و الصحي و النفسي و الاجتماعي... الخ للتلميذ وفي كل المستويات و هذا مقارنة بزملائهم اللذين يتسمون بنفور و عدم ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية.

وبهذا الصدد نحاول من خلال دراستنا هذه ونظراً للأهمية البدنية والرياضية بصفة عامة وفي مرحلة التعليم الثانوي بصفة خاصة ، تم التطرق الى دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي والتي اشتملت على بابين الباب الأول اشتمل ثلاثة فصول نظرية لها علاقة مباشرة بموضوع الدراسة والباب الثاني فشكل فصلين يتعلقان بالجانب التطبيقي .

- و تطرقنا في الاطار العام للدراسة: إلى التعريف بالبحث بمختلف جوانبه من حيث الإشكالية والفروض والأهداف والدراسات السابقة

أما في الفصل الأول النظري: حيث شمل على التربية الصحية و الوعي الصحي و تناولنا فيه تعاريف التربية الصحية ، أهميتها و اهدافها ومجالاتها وعلاقتها بالتربية البدنية و الرياضية بالإضافة الى تعاريف الوعي الصحي و اهدافه و أهميته و طرق وأساليب التربية الصحية التي تعمل على رفع الوعي الصحي لدى الطلاب....

أما في الفصل الثاني: تناولنا فيه مفاهيم حول التربية البدنية و الرياضية وأهميتها , و أبعادها واشترنا كذلك الى الأستاذ وخصائصه و مسؤوليته وفي الاخير درس التربية البدنية و الرياضية و اهدافه و محتواه.....

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

اما الجانب التطبيقي:

فقد قسم الى قسمين :الفصل الاجراءات المنهجية للدراسة و الفصل الثاني عرض مناقشة نتائج الدراسة.

1- إشكالية الدراسة:

الإنسان غاية التنمية ووسيلتها، والمحافظة على صحته تعد واجبا أساسيا له ولمجتمعه، وإن تمتع الأفراد بأعلى مستوى من الصحة يمكن الوصول إليه يعد حقا من حقوقهم الأساسية، وذلك بالعمل على حمايتهم ورعايتهم صحيا ونفسيا، وتلبية حاجاتهم ومتطلباتهم المختلفة ومساعدتهم على النمو الشامل المتكامل، والصحة هي هدف رئيسي للتربية، فالتربية الصحية من أولى الأهداف التي يسعى الجميع إلى تحقيقها، فهي عملية فنية لها مبادئها وأسسها التربوية، إذ تبدأ مع مرحلة الطفولة، وتستمر في جميع مراحل الحياة، فتسعى إلى إكساب الأفراد مجموعة من المعلومات والمكتسبات بالأساليب التربوية المناسبة، بهدف التأثير على معارف الأفراد واتجاهاتهم وسلوكهم وإكسابهم عادات صحية سليمة تساعدهم على النمو السليم، كما هي عملية تربوية، يتحقق عن طريقها رفع مستوى الوعي الصحي، وذلك من خلال تغيير معارف الناس، ووعاداتهم، وسلوكهم، واتجاهاتهم، إلى أنواع أخرى من المعارف، والسلوك، والعادات، والاتجاهات التي تؤدي بهم إلى الوقاية من الأمراض، وتمكنهم من صيانة صحتهم، وتساعدهم في حل مشكلاتهم الصحية وترى المجر (2004) أن التربية الصحية: عبارة عن المعلومات والمهارات والاتجاهات والسلوكيات التي تلمس احتياجات واهتمامات الأفراد وتمكنهم من ممارسة السلوك الصحي السليم، وتؤثر تأثيرا مباشرا إيجابيا على سلوكهم واتجاهاتهم نحو القضايا والمشكلات الصحية (المجر: 2004، ص24).

وتبرز قضية الوعي الصحي وإكسابه ونشره، كأحد الأولويات والأهداف الرئيسية للتربية الصحية في هذا العصر في زمن توحى الكثير من المؤشرات بتدني الصحة العامة و انتشار الامراض التي يعرفها المجتمع المعاصر، حيث ساهمت فيها و بشكل كبير العوامل الاجتماعية والثقافية الناتجة عن التغيرات و التحولات الاجتماعية و اقتصادية التي اثرت على نمط وجود الحياة مثل الخمول البدني و الانظمة الغذائية و الادمان ما الى ذلك من تغيرات التي تتسع وتتزايد بازدياد تسارع عجلة التقدم التقني والصناعي، إذ أثرت و بشكل مباشر على الصحة الفردية والجماعية، الأمر الذي جعل الكثير من دول العالم تركز جهودها للتغلب على هذه المشكلات بحلول عدة، يأتي في مقدمتها المدارس التربوية باعتبارها المؤسسة الاجتماعية الثانية في تربية الطفل بعد الاسرة.

كما يرى (فراس كسوب رشاد: 2014) ان التربية الصحية ترتبط بالتربية البدنية و الرياضية بعلاقة وثيقة إذ إن كليهما يهتم بتنمية شخصية الفرد تنمية متزنة وشاملة ويظهر ذلك من خلال توضيح مفهوم كل منهما، إذ تعني التربية البدنية الرياضية بأنها جزء من التربية العامة والتي من أهدافها تنمية شخصية الفرد من كافة الجوانب (عقليا وبدنيا ونفسيا واجتماعيا) ويتم ذلك من خلال ممارسة الألعاب أو الأنشطة الرياضية وبإشراف قيادة واعية، أما الصحة فهي حالة من السلامة البدنية والنفسية والاجتماعية، ومن خلال ما تم عرضه لهذين المفهومين يتضح أن كليهما جزء من التربية العامة، لذا يأتي لاهتمام بالوعي الصحي منسجما مع النظرة الكلية إلى التربية بأنها أداة تربية الأفراد تربية متزنة وشاملة من الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية ويمكن من خلالها التخلص من العديد من المشاكل التي يتعرض لها الأفراد، مثل ضعف الوعي الصحي لديهم. (فراس كسوب رشاد: 2014، ص293)

و التربية البدنية و الرياضية تلعب دورا فعالا في تعديل و تنمية سلوك الصحي للتلاميذ خاصة في مرحلة الثانوية إذ ينتقل فيها المراهق من مرحلة المتوسط الى مرحلة الثانوية ، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة وفي هذه المرحلة (المراهقة الوسطى) يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي ، العقلي الاجتماعي ، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي ، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم ، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء ، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

ويعتبر درس التربية البدنية و الرياضية في التعليم الثانوي مادة من المواد الأكاديمية على غرار المواد الأخرى كالرياضيات، الفيزياء و التاريخ... (مديرية التعليم الثانوي: 2006، ص55)، فهي تعطي للتلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية معارف ومعلومات في مختلف المجالات النفسية و الصحية و الاجتماعية، لكنها تختلف بالوسيلة لأنها تعتمد على الأنشطة البدنية و الرياضية كركيزة أساسية، و هذا ما يجعلها تغطي جانب آخر هو الجانب العلمي لجسم الإنسان و بالتالي تنفرد أنها أكثر النشاطات التربوية و الصحية خضوعا للممارسة المقننة لأنها مبنية على أسس بيولوجية و فيسيولوجية، كما (يرى عنايات) بأن لدرس التربية البدنية والرياضية أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولا ثم على المجتمع كله ثانيا ، كما يسعى إلى تحقيق أهداف عديدة مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية وإكساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية وأساليب السلوك السوية. (عنايات أحمد فرح: 1988، ص11)

فبذلك التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية يكتسبون اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط البدني مما له من فوائد صحية و تغطية حاجاتهم في فترة المراهقة فهو يساعدهم على رفع مستوى البدني و تقليل الاصابة بأمراض القلب و السمنة و بالإضافة التنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة و التغذية و وبهذا يمكن لهم احتفاظ بمستوى مناسب من الصحة الشخصية.

ومن خلال اطلعنا على دراسات ذات علاقة بالوعي الصحي مثل دراسة القدومي(2005)، وفراس كسوب راشد(2014)، شعباني عبد المالك(2006) باعتبارها تناولت الوعي الصحي لدى الطلبة الجامعيين و الاندية الرياضية بشكل عام، مما دفعنا للقيام بإجراء الدراسة الحالية على شريحة هامة من المجتمع المتمثلة بتلاميذ المرحلة الثانوية للتعرف على مستوى الوعي الصحي والتي يمكن تحديد مشكلتها من خلال الاجابة على التساؤل التالي: هل توجد فروق في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية ؟

- التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في مجال الصحة الشخصية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في مجال النشاط الرياضي ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في مجال التغذية ؟

2- الفرضيات :

2-1- الفرضية العامة :

- توجد فروق في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة الثانوية.

2-2 الفرضيات الجزئية:

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

3- أهداف الدراسة:

- معرفة الفروق في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة الثانوية
- و هناك بعض أهداف أخرى نوجزها في مايلي :

- التعرف على الفرق في مستوى الوعي الصحي لدي التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في مجال الصحة الشخصية .
- التعرف على الفرق في مستوى الوعي الصحي لدي التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في مجال النشاط الرياضي .
- التعرف على الفرق في مستوى الوعي الصحي لدي التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في مجال التغذية.

4- أسباب اختيار الموضوع:

من أشق الصعاب التي تواجه البحث هو اختيار موضوع يصلح للدراسة العلمية، وقد يكون لأسباب ذاتية كترغبة الباحث في تجسيد فكرة ما ، أو لأسباب يفرضها الواقع الاجتماعي ، فتكون بمثابة دوافع محفزة على اختيار مواضيع جديدة بالدراسة.

وتختفي وراء اختيار هذا الموضوع عدة أسباب ، لكن أهمها :

- قابلية الموضوع للدراسة و البحث معرفيا و منهجيا .
- قلة الدراسات العلمية المتخصصة، ان لم نقل ندرتها في هذا الموضوع خاصة في دولة الجزائرية.

- تقدم خدمة لقطاع التربية و التعليم و المساهمة فيما يطرأ من اصلاحات مختلفة ميرزين أهمية التربية البدنية و الرياضية كنشاط تربوي تعليمي يعمل على رفع وتنمية الوعي الصحي لدي التلاميذ
- حداثة الموضوع ،اذ يشكل ربط متغيرات الدراسة بالشكل الذي عليه طرحا جديدا يستحق الدراسة و التعمق أكثر ، رغم قلة المراجع.
- أهمية الصحة بالنسبة للفرد و المجتمع ، أي جوهر الموضوع كسب في حد ذاته .
- كون الظاهرة ملفتة للانتباه خاصة مع الانتشار المستمر للأمراض المختلفة .

5- أهمية الدراسة :

تتبع أهمية الدراسة من كونها تتناول موضوعا هاما ألا وهو: التربية الصحية والوعي الصحي، هذه الأخيرة التي بدأت تطرح نفسها يلحاح في الآونة الأخيرة مع الانتشار الواسع والكبير للأمراض والتي كانت مفقودة ومنعدمة منذ عقود من الزمان، وبما يمكن أن تحققه هذه الدراسة من نتائج يمكن الاستفادة منها إذا استغلت من المعنيين أحسن استغلال، وترجع أهمية الدراسة إلى ما يلي:

- تقديم تفسيرات منطقية، وواقعية لإشكالية البحث المطروحة.
- تعتبر هذه الدراسة كمؤشر موجه للباحثين والدارسين المهتمين بهذا الجانب.
- الوقوف عن كثر على هذه الظاهرة، ومعرفة مدى ادراك التلاميذ للسلوكيات الصحية في أكثر من تصرف و موقف .
- إعطاء صورة واضحة حول تأثير النشاط البدني الرياضي على رفع مستوى الوعي الصحي لتلاميذ مرحلة الثانوية حتي يتم التحسيس بالآثار الإيجابية الناجمة عن ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية.
- وتبقى أهمية البحث الأولى هي تدعيم البحث العلمي في الجزائر خاصة في ميادين التربية البدنية والرياضية.

6- الدراسات المشابهة :

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

ويعرفها رابح تركي: كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية ، إذ أنه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة بعضها ببعض حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد والبحث فيه.(رابح تركي:1999 ص 123)

-الدراسة الأولى:

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

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

وكان يهدف البحث الى:

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

إشكالية الدراسة:

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

الفرضيات الفرعية:

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

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

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

الكيمياء اي بنسبة 33 % من مجتمع الطلبة و(50) طالبا وطالبة من قسم علوم الحياة اي بنسبة 29 % من مجتمع الطلبة.

النتائج المتوصل إليها:

1 اظهرت النتائج امتلاك عينة البحث لدرجة جيدة من الوعي الصحي.

2-مستوى الوعي الصحي لطلبة قسم الكيمياء كان اعلى من مستوى الوعي الصحي لدى طلبة قسم علوم الحياة على الرغم من دراسة طلبة علوم الحياة لمادة الصحة العامة.

-الدراسة الثانية :

عنوان الدراسة: " دور الاذاعة المحلية في نشر الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي ، دراسة ميدانية بجامعة بسكرة و قسنطينة". رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم الاجتماع.

شعباني عبد المالك، كلية العلوم الانسانية و العلوم الاجتماعية، جامعة قسنطينة،(2005-2006)

وكان يهدف البحث الى:

-تقييم وتحليل دور وفعالية وسائل الإعلام لاسيما الإذاعة المحلية في إبلاغ رسالتها الصحية على

الخصوص، ومدى قدرتها على تعبئة الجماهير وتوعيتهم بمخاطر الأمراض، وتغيير بعض سلوكياتهم السلبية.

إشكالية الدراسة:

ما دور إذاعتنا سيرتا (F.M) و الزيان المحليتين في نشر الوعي الصحي لدى الطلبة الجامعيين؟ وأي منهما له الدور الأكبر في ذلك؟

الفرضيات الفرعية:

-تولي الإذاعة المحلية سيرتا (F.M) و الزيان أهمية معتبرة للمواضيع الصحية.

-تقدم الإذاعة المحلية سيرتا (F.M) و الزيان برامج صحية شاملة لمختلف الأمراض تتضمن نصائح وإرشادات وقائية وعلاجية لمستمعيها.

اتبعت الباحثة منهج المسح الاجتماعي و المنهج المقارن ، وذلك لتلائمه مع اغراض الدراسة.

وتمثل مجتمع البحث بطلبة السنة رابعة بكل تخصصاتها الموجودة في قسم علم الاجتماع إناث فقط بجامعة محمد خيضر بسكرة وقدرت ب 113 طالبة و 113 متتوري قسنطينة ب 180 طالبة أي 293 طالبة، وتضمنت عينة البحث وهي عينة عشوائية (50) طالبة من جامعة محمد خيضر بسكرة جميع التخصصات من مجتمع الطلبة و(50) طالبة من جامعة منتوري قسنطينة.

النتائج المتوصل إليها:

- أن نسبة الاستماع للإذاعة المحلية الزيان بسكرة تفوق نظيرتها المسجلة في سيرتا قسنطينة، وأن أكبر نسبة استماع للإذاعتين تتم في المنزل. كما أن نسبة كبيرة من المبحوثين بقسنطينة يناقشون البرامج الإذاعية مع أفراد عائلاتهم، بينما في بسكرة فتتم مناقشتها مع الزملاء.

- أن نسبة رضا المبحوثين عن البرامج المقدمة في إذاعة سيرتا أكبر من نظيرتها بالزبان بينما وقت بث البرامج الصحية على الخصوص المقدمة بالإذاعتين مناسب، ويغلب عليها الطابع الوقائي، لكن الحجم الساعي المخصص لهذه الحصص غير كاف، ومستوى أداء الطاقم الإذاعي متوسط.

الدراسة الثالثة:

عنوان الدراسة: " مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبيعي وعلاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة. متطلب تكميلي للحصول على درجة الماجستير في المناهج وطرق تدريس العلوم.

علي بن حسن بن حسين الاحمدي، جامعة أم القرى، كلية التربية، (2005 – 2006)

وكان يهدف البحث الى:

- التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلاب الصف الثاني ثانوي طبيعي بعد دراسة الموضوعات الصحية في مقرر الأحياء.

- التعرف على نوع الاتجاهات الصحية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي طبيعي بعد دراسة الموضوعات الصحية في مقرر الأحياء.

إشكالية الدراسة:

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

اتبعت الباحثة منهج المنهج الوصفي (الارتباطي)، وذلك لتلائمه مع اغراض الدراسة، ويشمل مجتمع الدراسة جميع تلاميذ الصف الثاني الثانوي (طبيعي)، في مدارس منطقة المدينة المنورة التعليمية، المسجلين في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي وتم اختيار عينة الدراسة بأسلوب العينة العشوائية البسيطة متعددة المراحل حيث قام الباحث ، وعن طريق القرعة ، وقع الاختيار على إحدى المدارس وهي مدرسة العباس بن عبد المطلب الثانوية وقد بلغ عدد التلاميذ فيها (83) تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبيعي في المدرسة .

النتائج المتوصل إليها:

-مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبيعي في المدينة المنورة متدن ، بدرجة بسيطة مقارنة بالمستوى المقبول تربويا والذي حدد ب 80 % (ويعادل درجة 28,8) حيث بلغ متوسط الأداء الكلي لعينة الدراسة (28,3) بنسبة مئوية (75,8%).

-الاتجاهات الصحية لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبيعي في المدينة المنورة ، في مجملها إيجابية، حيث تبين أن 84,3% من عينة الدراسة كانت اتجاهاتهم في المستوى الإيجابي، وأن 10,8% كانت اتجاهاتهم في المستوى الإيجابي المرتفع وبلغ متوسط أداء التلاميذ الكلي على مقياس الاتجاهات المستخدم 139,7 (بنسبة مئوية 82,1%) وهذا الأداء يعد مرتفعا مقارنة بالمستوى المقبول تربويا ، والمحدد ب80%(يعادل درجة 136)

الدراسة الرابعة:

عنوان الدراسة: " التوجيه والإرشاد الصحي المبرمج وتأثيره على الوعي واللياقة الحركية لذوي الاحتياجات

الخاصة ". ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

مي أبو هاشم محمد، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنات، قسم العلوم الصحية(2008 – 2009)

وكان يهدف البحث الى:

-وضع برنامج للتوجيه والإرشاد الصحي ومعرفة تأثيره على الوعي الصحي لذوي الاحتياجات الخاصة

الفرضيات:

سيؤثر برنامج (التوجيه والإرشاد الصحي) إيجابياً في تحسين الوعي الصحي لذوي الاحتياجات الخاصة.

المنهج المستخدم:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي و التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

قامت الباحثة بتحديد مجتمع البحث من تلاميذ الصف الثاني والثالث الابتدائي حيث بلغ قوام المجتمع الكلي (84) تلميذ، وتضمنت عينة البحث وهي عينة قصدية وقد بلغ عددهم (34) تلميذاً

النتائج المتوصل إليها:

-التعلم بواسطة برمجية الحاسب الآلي قد أدت إلى نتائج أفضل نحو (الوعي الصحي - اللياقة الحركية) لذوي الاحتياجات الخاصة.

- ساهمت برمجية الحاسب الآلي في توفير الوقت والجهد للباحثة وكان دورها إيجابيه في التوجيه والإرشاد الافراد العينة أثناء العملية التعليمية .

7- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

7-1 مفهوم الصحة:

أ- لغة :

- جاء في المعجم الوجيز مجمع اللغة العربية (ص 360) حول مفهوم الصحة ما يلي: "الصحة في اللغة العربية: البريء من كل عيب أو ريب فهو صحيح، أي سليم من العيوب والأمراض ". (أميرة منصور يوسف: 1997، ص16)

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

ب- اصطلاحا :

فقد عرف محمد عابد الجابري الصحة بأنها: "حالة في العضو، بما يفعل الفعل الذي له بالطبع، أو ينفعل الانفعال الذي له بالطبع، وهذا الحد هو من الحدود الظاهرة بأنفسنا". (محمد عابد الجابري: 1999، ص161)

- وعرفت منظمة الصحة العالمية بأنها حالة من السعادة واكتمال المعافاة والسلامة البدنية والعقلية والاجتماعية وليست فقط مجرد خلو الجسم من الأمراض والعلل والعاهات والعجز. " (الرازي : 2002، صص77-98)

ج- التعريف الإجرائي للصحة:

هي الحالة التي يكون عليها أفراد العينة المدروسة سواء كانوا مرضى أو معافين من جميع الجوانب البدنية و النفسية و الاجتماعية و العقلية الخ

7-2 مفهوم الوعي:

أ. لغة:

الوعي يعني لغة الحفظ والتعلم، فوعي الحديث يعنيه وعيا أي حفظه، وأذن واعية أي

مدركة وصاغية. (عبد الرحمان العيسوي: د.ت، ص132)

ويقصد به كذلك -أي الوعي- العقل الظاهر أو الشعور الظاهر يقال: "ما لي عنه وعي أي بد". (المنجد في اللغة والإعلام: 2002، ص908)

ب. اصطلاحا:

حسب - إبراهيم مذکور وآخرون- يعني: "الفهم وسلامة الإدراك" "إدراك الناس، وتصوراتهم للعالم الموضوعي المحيط"، "جمل الأفكار والمعارف والثقافة التي يمثلها الفرد، والتي تجعله يسلك منهجا معيناً"، كما يشير الوعي أحيانا إلى "الاستجابات التي يقوم بها الشخص إزاء موقف معين". (إبراهيم مذکور وآخرون: 1975، ص644)

- الوعي كمفهوم هو عبارة عن اتجاه عقلي انعكاسي، يمكن الفرد من إدراك ذاته ، وإدراك البيئة المحيطة به، والجماعة التي ينتمي إليها كعضو، بدرجات متفاوتة من الوضوح أو التعقيد، يتضمن وعي الفرد لوظائفه العقلية والجسمية، ووعيه بالأشياء وبالعالم الخارجي". (فاروق مداس: 2003، صص296-297)

ج- التعريف الإجرائي للوعي:

هو ما يكون لدى الانسان من الأفكار و وجهات نظر و مفاهيم عن الحياة و الطبيعة من حوله.

3-7 مفهوم الوعي الصحي:

هو إدراك للمعارف والحقائق الصحية والأهداف الصحية للسلوك الصحي أي "أنه عملية إدراك الفرد لذاته وإدراك الظروف [الصحية] المحيطة، وتكوين اتجاه عقلي نحو [الصحة] العامة للمجتمع". (محمد الجوهري وآخرون: 1990، ص 290)

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

التعريف الإجرائي للوعي الصحي:

ونقصد بالوعي الصحي إجرائيا الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ على الاستبيان الوعي الصحي المستخدم في الدراسة الحالية .

4-7 مفهوم التربية البدنية والرياضية :

وتتعد المفاهيم وأغراض ومهام التربية البدنية تبعا لطبيعة أهداف فلسفة المجتمع ، وتحدد سياستها وبرامجها لتحقيق هذه الأهداف بما يتماشى مع هذه الفلسفة ، والتربية البدنية" هي عملية توجيه للنمو البدني للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدابير والخبرات لتحقيق متطلبات المجتمع أو حاجيات الإنسان تربويا ".(أمين أنور الخولي وآخرون التربية الرياضية المدرسية، 1998، ص54)

والتربية البدنية والرياضية أوسع معنى وأعمق دلالة بالنسبة للحياة اليومية ، فهو قريب جدا من مجال التربية الشامل الذي تشكل التربية البدنية جزءا فيه ، وهي تؤدي إلى نشاط كبير في العضلات والفوائد المترتبة عليه كبيرة وتساهم في نمو الطفل حتى يستفيد أقصى قدر مستطاع من عملية التربية دون أن يكون هناك عائق نمو .(أحمد مختار عضاضة: (ب ت)، ص 123)

أ- التعريف الاصطلاحي :

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

ب- التعريف الإجرائي :

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

7-5 مفهوم أستاذ التربية البدنية والرياضية :

أستاذ التربية البدنية والرياضية هو ذلك الشخص الهادئ المتزن و يعرف على أنه " المحافظ يميل إلى التخطيط ويأخذ شؤون الحياة بالجدية المناسبة ، يحب أسلوب الحياة الذي حسن تنظيمه ، ولا يفعل بسهولة ، ويساعد التلاميذ على تحقيق تحصيل علمي جيد ، دائم الحركة والنشاط ، كما يساعد الآخرين على بناء شخصيتهم السليمة السوية. (أكرم زكي خطيبة: 1997 ، ص ص 173- 174)

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

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

التعريف الإجرائي أستاذ التربية البدنية والرياضية :

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

6-7 درس التربية البدنية و الرياضية:

أ- التعريف الاصطلاحي :

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية و أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية والكيمياء و اللغة و يعتبر درس التربية البدنية والرياضية جزءا حيويا في البرنامج الدراسي و تختلف عن المواد التعليمية الأخرى بكونه يحقق الصحة العقلية و البدنية في نفس الوقت أي البحث عن عبارة "العقل السليم في الجسم السليم" (محمد عوض بسيوني و ياسين الشاطي: 1987، ص 91)

ب- التعريف الإجرائي:

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

7-7 مفهوم المراهقة:

أ- التعريف اللغوي:

المراهقة معناها النمو، نقول: (راهق الفتى وراهقت الفتاة)، بمعنى أنهما نمتا نمو متواصل ومستمر، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم. (حامد عبد السلام زهران: 1995، ص 323)

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

ب- التعريف الاصطلاحي :

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد. (عبد العالي الجسماني: 1994: ص 323 ، 329).

فالمراهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبا، ولا يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة. (محمد أيوب شحيمي: 1994، ص 212)

ج- التعريف الإجرائي للمراهقة:

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

7-8. التعريف الإجرائي للممارسين و غير الممارسين:**أ- التعريف الاجرائي للممارسين :**

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

ب- التعريف الاجرائي لغير الممارسين:

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

تمهيد:

بالنظر إلى التربية الصحية بمفهومها المعاصر والذي يهدف إلى الارتقاء بصحة الإنسان ومساعدة الأفراد على اتخاذ القرارات ، وتعلم المهارات الضرورية من اجل نجاحها في الحياة، وتشجيعهم على تحمل مسؤولية صحتهم في المستقبل والارتقاء بصحة الإنسان.

و التربية الصحية عملية تهدف إلى التصدي لمعالجة بعض المشكلات والأمراض الصحية الناتجة عن نقص الوعي الصحي للتلاميذ وانتشار السلوكيات الخاطئة التي تؤدي ، إلى الكثير من الأمراض وانتقال العدوى بين فئات المجتمع وذلك عن طريق اكسابهم مجموعة من الخبرات اللازمة ويهدف التأثير في معلوماتهم واتجاهاتهم وممارساتهم فيما يتعلق بالصحة تأثيرا إيجابيا وبذلك تنمية مستوى الوعي لديه في جميع مجالاته (البيئة ، الصحة الشخصية التغذية..... الخ) .

ونظرا للأهمية التربية الصحية في تنمية و الحث على السلوك الصحي للأفراد عامة و التلاميذ خاصة ،فإننا سنحاول في هذا الفصل التطرق الى مفهوم التربية الصحية و ميادينها و علاقة التربية الصحية بالتربية الرياضية وكذلك الوعي الصحي و عناصره ، و طرق التربية الصحية التي تعمل على رفع المستوى الصحي.

1. التربية الصحية:

وبالنظر إلى التربية الصحية بمفهومها المعاصر والذي يهدف إلى الارتقاء بصحة الإنسان و مساعدة النشئ على اتخاذ القرارات، وتعلم المهارات الضرورية من اجل نجاحها في الحياة كأفراد ناجحين ومستقلين، وتشجيعهم على تحمل مسؤولية صحتهم في المستقبل والارتقاء بصحة الإنسان.

1.1 تعريف الصحة:

قام العديد من العلماء والتربويين بوضع عدد من التعاريف للصحة ومنها ما يلي :

وقد عرفها العالم نيومان : "حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم التي تنتج عن تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها." (الشاعر وآخرون: 2001، 13)

- كما يعرف وينسلو الصحة على أنها: علم وفن منع المرض، وترقية الصحة وكفاءتها. (قطيشات وآخرون: 2002، 15)

- وعرفتها منظمة الصحة العالمية بأنها حالة من السعادة واكتمال المعافاة والسلامة البدنية والعقلية والاجتماعية وليست فقط مجرد خلو الجسم من الامراض والعلل والعاهات والعجز. " (الرازي: 2002، ص 77-98)

- وعرفت منال المجر (2004) الصحة بأنها: الشعور والاستمتاع بصحة جيدة للفرد من الناحية الجسمانية والاجتماعية والنفسية، وليس فقط مجرد خلو الجسم من الأمراض بما يكفل للفرد العمل بشكل طبيعي لأعضاء جسمه، والاستمرار في الحياة بحماس وتصميم. (منال المجر: 2004، ص 17)

- وعرف السبول (2005) الصحة بأنها: "خلو الجسم والعقل والنفس من أي علة أو أمراض أو عجز، وتوازن الجسد مع العوامل الضارة التي يتعرض لها ومدى تكيفه معها. (السبول: 2005، ص 20)

1-2. تعريف التربية الصحية:

قام الكثير من علماء التربية بتعريف التربية الصحية. فقد عرفها (سلامة: 1997) عرفها بأنها جزء هام من التربية العامة ولا تقتصر رسالتها على أن يعيش الفرد في بيئة تلائم الحياة الحديثة، بل يتعدى ذلك إلى إكساب الأفراد تفهماً وتقديراً أفضل للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع، والاستفادة منها على أكمل وجه، وكذلك تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والإرشادات الصحية المتعلقة بصحتهم ، بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم الصحية، والعمل

على تعديل، وتطوير سلوكهم الصحي، لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية. (سحر جبر فضة:2012، ص13)

ويعتبر (المزاهرة، 2000) التربية الصحية بأنها عملية تهدف إلى التصدي لمعالجة بعض المشكلات والأمراض الصحية الناتجة عن نقص الوعي الصحي للتلاميذ وانتشار السلوكيات الخاطئة التي تؤدي إلى الكثير من الأمراض وانتقال العدوى بين فئات المجتمع. (المزاهرة:2000، ص14)

ويرى (إسماعيل، 2000) أن التربية الصحية هي: عملية تقوم على مبادئ عملية تستخدم فرص التعليم المخططة بغية تمكين الأشخاص الذين يعملون أفراد أو جماعات من اتخاذ القرارات عن علم بشأن المسائل المتعلقة بالصحة العامة للوقاية من الأمراض المعدية والمنقولة بصفة خاصة ، والتصرف وفقاً لهذه القرارات. (إسماعيل:2000 ص83)

وتعرف المجر (2004) التربية الصحية بأنها: المعلومات والمهارات والاتجاهات والسلوكيات التي تلمس احتياجات واهتمامات الأفراد وتمكنهم من ممارسة السلوك الصحي السليم، وتؤثر تأثيراً مباشراً إيجابياً على سلوكهم واتجاهاتهم نحو القضايا والمشكلات الصحية (المجر: 2004، ص24)

ويعرفها (أبوازيدة 2006) أنها عملية يتم من خلالها تنمية الوعي الصحي والتي تتضمن إكساب أو تعديل مجموعة من المعارف والاتجاهات والمهارات بقصد إحداث أثر إيجابي في حياة الإنسان خلال ممارسته للحياة اليومية. (أبوازيدة: 2006، 36)

1-3. أهمية برامج التربية الصحية:

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

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

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

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

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

- كلما كان التلميذ متمتعاً بصحة جيدة كلما كان قادراً على التعلم واكتساب المعلومات و الخبرات التعليمية التي تهيئها له المدرسة عملاً بمبدأ العقل السليم في الجسم السليم. التربية الصحية في المدرسة تساعد التلاميذ على اكتساب السلوك الصحي السليم وقد يساعد هذا على التأثير الطيب في أسرهم الحالية والمستقبلية عندما يكبرون ويصبحون آباء وأمهات. (مي ابو هاشم محمد: 2009، ص14)

1-4. أهداف التربية الصحية:

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

1/ توفير بيئة سليمة صحية.

2/ إتاحة الوسائل والمصادر والخدمات الضرورية للمحافظة على صحة الفرد.

3/ حث الأفراد على السلوك الصحي الواعي والذكي والمسؤول لأمان ورفي صحتهم. (رشاد: 1996، ص16)

كما يؤكد (مصالحه، 2004) على أهداف التربية الصحية يتم من خلال العمل على :

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

- إكساب التلاميذ السلوكيات والمهارات الصحية وتغيير السلوكيات والمهارات المفترض أن تكون ضارة بالصحة، وتنمية اتجاهات صحية سليمة تجاه القضايا الصحية ذات الصلة بالفرد والمجتمع، والعمل على نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع لتحمل المسؤولية اتجاه أنفسهم. (مصالحه: 2004، ص25)

وترى (الخبز، 2004) أن أهداف التربية الصحية تتمثل فيما يأتي:

- توفير الخبرات للتلاميذ بقصد تحقيق النمو الشامل لهم، وإكسابهم الأنماط السلوكية الصحية التي تساعد في المحافظة على صحتهم، وصحة المجتمع الذي يعيشون فيه.

- مساعدة التلاميذ في المحافظة على صحتهم، وإشراكهم في حماية صحة الآخرين.
- إكساب الأفراد بعض السلوكيات والمهارات الصحية لضمان صحة الأفراد والمجتمع، وتكوين اتجاهات صحية سليمة تجاه القضايا الصحية المتعلقة بالفرد والمجتمع. (المحجر: 2004، ص32)

1-5. ميادين التربية الصحية:

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

1-5-1. التربية الصحية الشخصية:

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

- يحرص على سلامة بدنه وبيئته من خلال السلوك الإيجابي.
- يتجنب كل ما يعرضه للمرض.
- يبادر في اكتشاف ما يصيبه من أعراض وأمراض ويسرع بعلاجها. (المتوكل: 2003، ص74)

1-5-2. التربية الصحية في المنزل:

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

1-5-3. التربية الصحية في المجتمع:

للمجتمع دورا هاما في تعزيز وحماية الصحة، إذ عليه أن يعمل على حماية البيئة ونشر مفاهيم السلوك الإيجابي ومحاربة العادات السلبية الضارة بالصحة في المجتمع، ويتيح العديد من الفرص للتربية الصحية للأفراد مثل النصائح والإرشادات التي يقدمها القائمون على الخدمات الصحية والبرامج التي تنظمها الهيئات المسؤولة عن توجيه الأفراد رد مثل وسائل الإعلام ومكاتب الصحة ودور رعاية الأمومة والطفولة. (منظمة الصحة العالمية: 2001، 34)

1-5-4. التربية الصحية في المدرسة:

تعد المدرسة مؤسسة اجتماعية أنشأها المجتمع بقصد تحقيق أهدافه، وهي إحدى المؤسسات

المسؤولة عن التوجيه الصحي، فهي تكمل عمل الأسرة وتؤكد العادات الصحية المكتسبة، فالمدرسة يمكنها العمل على تحقيق التربية الصحية السليمة للتلاميذ لوجود بعض العوامل مثل:

- تستقبل المدرسة تلاميذها في سن التنشئة مما يمكنها من غرس العادات الصحية لديهم.

- يقضي التلاميذ معظم وقتهم في المدرسة لذا تعد عاملا مؤثرا في اتجاهاتهم وسلوكياتهم، وقد اتفقت هيئة الصحة العالمية ومنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة باعتبار الأولى المنظمة المهتمة بالشؤون الصحية، والثانية المنظمة المختصة بشؤون التربية على أن التربية الصحية في المدارس تعتبر جزء هام من التربية العامة، وتعتبر وسيلة حيوية تقدمها المدرسة للعديد من مشكلات الصحة، كالإصابة بالأمراض المعدية والمزمنة، وسوء التغذية، وأمراض الفم والأسنان (حجر والأمين: 1998، ص 19)

1-6. علاقة التربية الصحية بالتربية الرياضية :

ظلت علاقة التربية الصحية بالتربية الرياضية غير واضحة المعالم لفترة طويلة، ثم أخذت تلك العلاقة تتضح شيئا فشيئا لدى بعض رجال التربية إلا أنها في نفس الوقت غير واضحة لدى البعض الآخر.

ويرى بهاء الدين ابراهيم سلامة (2001) أن الكثير يعتقد أن ميدان التربية الرياضية يؤهل الفرد للعمل في مجال التربية الصحية، ويعتقد آخرون أن التربية الرياضية والتربية الصحية برنامجان متحالفتان ، لأنهما يعبران عن شيء واحد وهو ضرورة الاهتمام بتربية الأفراد، ويمكن القول أنه في حالة الإعداد الصحيح لمدرسي التربية البدنية الرياضية في الكليات المختلفة ، وضمان أن يعمل في مدرسة تتوافر فيها جميع الإمكانيات والمنشآت الرياضية ،

وفي حالة اقتناع مدير المدرسة بأهمية رسالة التربية الرياضية في إعداد النشء ، في هذه الحالة يستطيع مدرس التربية الرياضية القيام بدور هام جداً في نشر الوعي الصحي وتعليم السلوك الصحي السليم من خلال درس التربية الرياضية والأنشطة المختلفة التي تتم في المدرسة، وخاصة إذا كان هذا المدرس يتمتع بصحة جيدة ولديه من المهارات الحركية ما يمكنه من القيام برسالاته ، وكذلك إذا تمتع بسلوك صحي سليم يحرص على اتباعه أمام التلاميذ.

وإذا حاولنا ترجمة تلك العلاقة بين التربية الصحية والتربية البدنية بصورة صحيحة ومنطقية في مجال المدرسة ، كانت هناك بعض الاشتراطات الضرورية التي يجب أن تتوفر في المدرسة كأساس هام لبناء تلك العلاقة على أسس صحيحة في النقاط التالية:

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

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

2- الوعي :

1-2. تعريف الوعي :

أ- لغة:

جاء في "المنجد في اللغة والإعلام" تعريف الوعي كما يلي: وعي: وَعَى يَعْزِي وَعِيًا: - الشيء: جمعه و حواه، و الحديث: قبله وتدبره وحفظه. (المنجد في اللغة والإعلام: 2002، صص 908).

الوعي (مصدر): العقل الظاهر أو الشعور الظاهر.

وجاء في "لسان العرب" لابن منظور تعريف الوعي كما يلي: (ابن منظور: 2000 ، المجلد 15، 245)

وعي: الوُعي، حفظ القلب الشيء، وعى الشيء والحديث يَعرِيه وَعِيًا وَأَوْعَاذ: حفظه وفهمه وقبله، فهو واعٍ، وفلان أُوْعِي من فلان أي أحفظ وأفهم...

والوعي لغة - حسب عبد الرحمان العيسوي- يعني الحفظ والتعلم، فوعي الحديث يعيه وعيا أي حفظه، وأذن واعية أي مدركة وصاغية. (عبد الرحمان العيسوي: د.ت، 132)

ب. اصطلاحا:

والوعي - حسب فاروق مداس- هو: "اتجاه عقلي انعكاسي يمكن الفرد من الوعي بذاته وبالبيئة المحيطة به بدرجات متفاوتة من الوضوح أو التعقيد، يتضمن وعي الفرد لوظائفه العقلية، والجسمية ووعيه بالأشياء وبالعلم الخارجي".

وقد قسم الوعي إلى قسمين: وعي ذاتي، ووعي تطبيقي. (فاروق مداس: 2003، 297296)

هذا بخلاف التوعية -التي قد يخلط البعض بينها وبين الوعي- التي هي: "إيجاد الوعي وإكسابه للأفراد والجماعات، حملهم على الاقتناع بفكرة معينة أو رأي معين، واتخاذ منهج سلوكي معين بقصد تحقيق نتائج يهدف إليها القائم بالتوعية". (عبد الله بوجلال: 1990، ع 44، ص4)

وقد استخدمت الماركسية مصطلح الوعي الطبقي للإشارة إلى إدراك الفرد لذاته، ولمصالح طبقاته الاجتماعية. (محمد الجوهري وآخرون: 1992، ص ص290.289)

2-2. درجة الوعي:

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

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

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

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

2-3. أنواع الوعي:

ينبغي أن نميز أيضا بين الوعي الاجتماعي، والوعي الطبقي والوعي السياسي كالتالي: (عبد الله بوجلال: 1991، ع147، 44-45)

2-3-1. الوعي الاجتماعي:

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

2-3-2. الوعي الطبقي:

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

2-3-3. الوعي السياسي:

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

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

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

3. الوعي الصحي:

والوعي لغة يعني الحفظ والتعلم فوعي الحديث يعنيه وعيا أي يحفظه، وأذن واعية أي مدركة وصاغية.

كما يقصد به: "عملية إدراك الفرد لذاته، وإدراك الظروف [الصحية] المحيطة وتكوين اتجاه عقلي نحو (الصحة) العامة للمجتمع". (محمد الجوهري وآخرون: 1992، 290)

كما أنه يعني: "جانب من الصحة العامة الذي يتعامل مع المشاركة المتضمنة، والفعالة للأفراد في حل مشكلاتهم الصحية." (إقبال إبراهيم مخلوف: 1991، 192)

وعرف (قنديل 2001) الوعي بأنه: المعرفة والفهم والإدراك والتقدير والشعور بمجال معين مما قد يؤثر على توجيه سلوك الفرد نحو العناية بهذا المجال. (قنديل: 2001، ص 65)

وقد عرف (أبو زيدة، 2006) الوعي الصحي بأنه المعرفة والفهم وتكوين الميول والاتجاهات لبعض القضايا الصحية المناسبة للمرحلة العمرية، بما ينعكس إيجاباً على السلوك الصحي (أبو زيدة: 2006، ص 22)

3-1. عناصر الوعي الصحي:

تعددت الآراء حول عناصر الوعي الصحي، ولكنها جميع اعتمدت في تحديدها لهذه العناصر على ما ينبغي أن يكتسبه الفرد، وهو: "قدر من المفاهيم والمعلومات و المهارات والاتجاهات والسلوكيات التي يحتاجها الفرد التي تتعلق بالجوانب الجسدية، والنفسية، والجنسية، بحيث تمكنه من ممارسة السلوك الصحي السليم". (الفرا: 2005، 28)

كما يرى (مصالحه، 2004) بأن عناصر الوعي الصحي:

- الصحة الشخصية وأجهزة الجسم.

- التغذية.

- الوقاية من المرض.

- صحة الفم والأسنان.

- التدخين والعقاقير.

- اللياقة البدنية.

- التلوث وصحة الإنسان

- تنمية الحواس. (مصالحة: 2004، ص86)

وقد تضمنت هذه العناصر الأولية ما يلي:

-الصحة الشخصية: وتشمل (معرفة أجهزة مختلفة، المظهر الشخصي، كيفية المحافظة على

أجهزة الجسم، الموازنة بين أوقات النوم والنشاط والراحة).

-التغذية: وتشمل (العادات الغذائية الحسنة، أم ارض سوء التغذية، مناسبة الغذاء للعمر).

-صحة الفم والأسنان: وتشمل (المحافظة على الأسنان واللثة).

-التدخين والعقاقير: تشمل (الامراض التي يسببها التدخين، آثار التدخين على المجتمع،

سوء استخدام العقاقير).

-اللياقة البدنية: تشمل (ممارسة التمرينات الرياضية).

-التلوث وصحة الأسنان: تشمل (عوادم السيارات والحوادث والإشعاعات).

- تنمية الحواس: تشمل (المحافظة على الحواس الخمسة).

3-2. أهمية الوعي الصحي :

للعوعي الصحي أهمية كبيرة في حياة الفرد والجماعة على حد سواء، وذلك لأن المجتمع القوي الصحيح يتكون من أفراد أقوياء وأصحاء، وتزداد أهمية الوعي الصحي في هذا العصر بالذات بحكم ازدياد الكثافة السكانية في معظم المجتمعات، وانتشار التلوث البيئي من جراء انتشار المصانع والبواخر وزيادة عدد السيارات وما إليها من آليات التي تلوث البيئة بما تخرجه من المعادن ومن المواد والمخلفات السامة، وهناك نوع جديد من التلوث هو التلوث الناتج عن الضوضاء، لذلك يتعين أن يلعب الوعي الصحي دورا كبيرا في الوقاية من الإصابة بالأمراض، ولا سيما الخطير منها كالسرطان وما إليه.

ويتطلب التقدم الهائل الذي يحدث في مجال العلوم الطبية وأساليب الوقاية والعلاج أن يزداد وعي الناس الصحي وإلمامهم بالإمكانيات والخدمات التي توفرها الدولة مشكورة لهم في المجالات الطبية، فالوعي الصحي يؤدي إلى

حماية الناس من الإصابة بالأمراض المختلفة، بل يؤدي إلى تمتعهم بالصحة الجيدة عقليا وجسميا، ولا يخفي ما لهذا من أثر طيب في توفير ما قد ينفق من المال العام على علاج الأمراض ومكافحة الأوبئة.

وهو ما يسمى -بالتكلفة- وهي الجانب الاقتصادي الأول، والتكلفة تتمثل في تكاليف نظم الوقاية والدواء والعلاج، وارتباط ذلك بالنمط التنظيمي الذي تقدم من خلاله سبل الوقاية والرعاية والعلاج، والنظر إلى الإنفاق على الرعاية الصحية باعتبارها نوعا من الاستهلاك المطلوب، لم يعد صحيحا، لأن تكلفة الرعاية الصحية إذا قورنت بالخسائر الاقتصادية الناجمة عن حدوث المرض، وما يترتب عليه من عجز أو وفاة، وبالتالي تفقد قوى منتجة في المجتمع... توضح حقيقة أن الصحة استثمار للإنتاج، وأن الخدمات الصحية ذات عائد اقتصادي يدعم التنمية ويحقق أهدافها، وهو ما يمثل الجانب الاقتصادي الثاني أي -العائد- وهو ما تحققه الرعاية الصحية من رفع مستوى الصحة للفرد والمجتمع، وبالتالي يقلل الخسائر الناجمة عن العجز، والوفاة بسبب المرض (أميرة منصور يوسف: 1997، ص 20-21)

وعليه - وبناء على ما سبق ذكره- فإن تمتع الفرد بالصحة الجيدة يجعله أقدر على الإنتاج، وتؤدي وفرة الإنتاج إلى الرخاء الاقتصادي والرفاهية الاجتماعية.

ومن هذا المنطلق فإن ما ينفق على برامج التوعية الصحية يعتبر من قبيل الاستثمار الاقتصادي الجيد، ذلك لأنه على قدر ما ينفق المجتمع من المال العام على برامج التوعية ووسائل نشر الوعي الصحي، على قدر ما يرتد ذلك عليه على شكل ثروة بشرية ثمينة وغالية يناط بها أعباء الإنتاج ومسؤولية الخدمات في المجتمع.

وللوعي الصحي جوانب متعددة تشمل كل حياة الإنسان طفلا ومراهقا وشابا وكهلا وشيخا. (عبد الرحمن العيسوي: د.ت، ص 131)

ينبغي أن تشمل عملية التوعية الصحية جميع مجالات الحياة، فلا تقتصر على جانب واحد دون غيره، فيتعين أن يوفرها المنزل، وهنا تقع على الأم بالذات مسؤولية كبرى في غرس القيم والآداب الصحية في أبنائها، وتعودهم على السلوك الصحي وعلى الالتزام بالنظافة الشخصية والعامة، ويتعين أن تحرص المدرسة على أداء رسالتها في نشر الوعي الصحي بين طلابها بحيث يشبون على العادات الصحية الجيدة.

وبالمثل فإن لكل من الجامعة والمؤسسات الإعلامية ومؤسسات العمل، والإنتاج دورا رئيسيا في بث الوعي الصحي وغرسه وترسيخه وتأصيله في نفوس أبناء المجتمع، بل أن المجتمع برمته مطالب بأن يسهم في نشر الوعي الصحي، وتدريب الناس على الالتزام بالقواعد الصحية السليمة، ومن هنا فإن رسالة الوعي الصحي لا يمكن إلقاء مسؤوليتها كلية على المؤسسات الطبية في المجتمع وحدها، إذ لا بد من تضافر جميع القوى وتعاونها في هذه المهمة الخطيرة.

وإذا كنا نؤمن بتضافر القوى وتعاونها، فإن مؤدى ذلك أن وسائل التثقيف الصحي لا بد أن تتسم بالعمق وبالشمول، ذلك لأننا إذا اقتصرنا على جانب واحد، فإن ما تقيمه المدرسة في هذا الصدد مثلاً يهدمه البيت.

ومن هنا فإن وسائل نشر الوعي الصحي، وتأصيله لا يمكن أن يقتصر على مجرد وسيلة بعينها كإصدار نشرة طبية أو وضع ملصقة، أو إذاعة برنامج، وإنما لا بد وأن تشمل كذلك إلى جانب القدوة الحسنة، والمثال الطيب الذي يقتدى به. (عبد الرحمن العيسوي: د.ت، ص ص132-133)

3-3. طرق وأساليب التربية الصحية التي تعمل على رفع الوعي الصحي لدى الطلاب:

من العوامل الأساسية التي ترفع المستوى الصحي في أي مجتمع اهتمام المسؤولين فيه بالتربية الصحية ونشر الوعي الصحي بين المواطنين، ويعتمد تقدم المستوى الصحي في أي مجتمع من المجتمعات إلى حد كبير على تعاون المواطنين، إذ يجب أن يشعروا أن المحافظة على صحتهم هي مسؤولياتهم قبل أن تكون مسؤولية حكوماتهم، فرفع المستوى الصحي يساعد على تقدم الدولة.

وهناك طرق ووسائل يمكن لها إحداث تغيير في الاتجاهات الصحية لدى التلاميذ من بينها:

- **التعزيز اللفظي:** ويحدث ذلك عندما يكافئ المعلم أحد التلاميذ حينما يعبر عن اتجاه مرغوب فيه مما يؤدي إلى تأصيل هذا الاتجاه.

- **إدخال عامل القلق والخوف:** ففي بعض الحالات يمكن أن يؤدي إثارة القلق في نفوس التلاميذ إلى تغيير اتجاهاتهم.

- **التزود بمعلومات جديدة:** وذلك عن طريق تزويد التلاميذ بمعلومات جديدة تتعلق بموقفهم من شيء معين، يمكن أن يساهم في تعديل اتجاهاتهم إزاء هذا الشيء.

- **وجود القدوة والمثل:** وجود القدوة وضرب الأمثال من جانب معلمهم، يمكن أن يساهم في إكساب الصغار اتجاهات مرغوب فيها.

- **الممارسة:** الممارسة و الاشتراك في عمل ما يمكن أن يغير في الاتجاه. (حسام الدين: 2000، ص173)

3-4. صفات الشخص الواعي صحي:

يرى (صالح، 2002) ان الشخص الواعي صحيا هو الشخص الذي لديه القدرة على:

3-4-1 التفكير الناقد وحل المشكلة:

فالفرد الواعي صحياً هو شخص يفكر تفكيراً ناقداً، ويحل المشكلة التي يحددها ويوجهها بشكل ابتكاري في مستويات متعددة بدءاً من المستوى الشخصي انتهاءً إلى المستوى العالمي.

3-4-2. المسؤولية والإنتاج:

فالفرد الواعي صحياً هو: مواطن مسؤول ومنتج، ومدرك لواجباته لضمان وصولها إلى مجتمعه المحلي حتى يجعله أكثر صحة وأماناً، وعلى ذلك فهو شخص يتجنب السلوكيات التي تقف أمام تحديد الصحة والأمان لنفسه والآخرين، ويطبق المبادئ التنظيمية والديمقراطية اندماجهم مع الآخرين للحفاظ على الصحة الشخصية والأسرية والمجتمعية والعمل على تحسينها.

3-4-3 التعليم الموجه ذاتياً:

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

3-4-4. الاتصال بفاعلية:

فالفرد الواعي صحياً هو: شخص له القدرة على الاتصال بفاعلية، فهو ينظم وينقل معتقداته وأفكاره، ويوفر مناخاً مناسباً لفهم الآخرين والاعتناء بهم، والاستماع إليهم، وتقدير سلوكيات معززة ومشجعة لهم للتعبير عن أنفسهم. (صالح:2002، ص62)

خلاصة :

التربية الصحية و الوعي الصحي يعتبران الوسيلة الفعالة ، و الاداة الرئيسية في تحسين مستوى صحة المجتمع لأنهما من مجالات الصحة العامة و أحد فروعها الرئيسية ، بهدف تغير العادات و المفاهيم و الاتجاهات و الممارسات الصحية ، دون ان ننسى الهدف الاسمي لهما الا و هو تحقيق السعادة للمجتمع عن طريق تحريك الناس للعمل على تحسين احوالهم من جميع النواحي و تحقيق السلامة البدنية و النفسية و العقلية و الاجتماعية.

ولذا يتعين على ان تحرص المدارس التربوية لتقدم رسالتها في نشر الوعي الصحي بين التلاميذ لترسيخ العادات الصحية لأنها تلعب دورا فعالا في بث الوعي الصحي و غرسه و تعويدهم على السلوم الصحي و على الالتزام بالنظافة العامة و الشخصية وهذا في كونها المؤسسة الاجتماعية الثانية بعد الاسرة وذلك ممكن عن طريق أوجه الانشطة المقدمة للتلاميذ في المنهاج المدرسي و بالتالي تنمية و تطوير الوعي الصحي .

تمهيد:

وتعتبر التربية البدنية والرياضية جزء هام من العملية التربوية العامة ، فبينما يلعب الإنسان أو يمشي أو يتدرب أو يياشر نوعا من أنواع النشاط البدني الذي يساعده على تقوية جسمه وسلامته ، والتربية البدنية تلعب دورا مهما في حياة النشء ، وهي جزء حيوي من التربية العامة ، فمن خلال برامج التربية البدنية والرياضية الموجهة توجيهها سليما ينشئ الطفل تنشئة سليمة من شتى الجوانب الجسمية والعقلية ، مما يجعل منه مواطنا صالحا في مجتمعه.

مما دفع معظم دول العالم إلى إلزامية تدريس التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية وفق نصوص قانونية تسيورها ، وأضححت تقام لها الدورات والمنافسات الدولية، لما تحققه من تنافس نزيه بين الشباب وتقارب بين المجتمعات.

وتعتبر التربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة التي تهتم بمعظم الأنشطة الفعالة توازن طبيعي للتلاميذ كما تحرص على تنشئتهم على أحسن وأفضل ما تنشئ عليه من قوة الجسم وسلامة البدن ومظاهر الصحة والحيوية والنشاط لكي يصلوا في النهاية إلى تحقيق الانسجام والجمال .

ودور الأستاذ (مادة التربية البدنية والرياضية) جزء لا يتجزأ من العملية التربوية ، حيث يتوقع من مدرس مادة التربية البدنية والرياضية أن تتوفر فيه الشخصية القوية والإعداد المهني الجيد و لديه القابلية للنمو المهني الفعال والعمل الجاد لتحسين مستواه المهني ، كما لديه الرغبة للعمل و يجب أن يتصف بخصائص وصفات لكي يقوم بالعملية التربوية على أكمل وجه ومنها الخصائص الشخصية والجسمية والعقلية والعلمية كذا الخلقية والسلوكية والنفسية والاجتماعية التي تؤهله كلها أن يكون الإنسان المناسب في المكان المناسب.

ودرس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال ومظاهر التربية العامة وهو البنية الأولى والوحدة الأساسية التي تحقق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية وتحقق أهدافها وغاياتها فالتلميذ يتعلم من خلال درس التربية البدنية والرياضية أشياء كثيرة وفي مجالات عدة (الصحية والاجتماعية والنفسية.... الخ) لهذا فإننا نلقي ضوء هذا الفصل على التربية البدنية والرياضية مع إبراز أهميتها و أهدافها وكذلك الدرس باعتباره اللبنة الاساسية في المنهاج.

1- مفهوم التربية:

إن كلمة التربية من الكلمات المتداولة بين الناس و كثيرة الاستعمال لكن يبقى مدلولها متجها في اتجاه واحد مرتبطا بالثقافة ، و غاية المجتمع و طموحاته و استعمالها يسير وفق ثقافة الفرد و توجهه ، فهي عادة ما تستعمل في الأمور التربوية المرتبطة بسلوك الأشخاص ، و هذا الاستعمال منحصر في التشيع الديني و العقائدي للشخص ، فهي كلمة تستعمل للدلالة على السلوك الذي يقوم به الفرد ، ولكن هذا الاستعمال الشائع لكلمة التربية و المرتبط بالجانب الديني فقط لا يعني الاستعمال الصحيح لها ، فكلمة التربية يجب أن ترتبط بالشخص ككيان متكامل يعيش في مجتمع له نظامه و قيمه و قواعده فالتربية تعني تنمية الفرد تنمية شاملة متكاملة من جميع الجوانب الروحية و العقلية و الجسدية و الاجتماعية... إلخ بشكل متوازن و شامل بهدف إعداده ليكون نافع لنفسه و مجتمعه . (عطاء الله أحمد و آخرون : 2009 ، ص 13).

فالتربية حسب ذلك المفهوم عبارة عن عملية تفاعل بين الفرد و بيئته الاجتماعية ، وذلك بغرض تحقيق التوافق أو التكيف بين الإنسان و القيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة تبعا لدرجة التطور المادي و الروحي فيها.

فالتربية هي عبارة عن ممارسة ، فالإنسان أو الفرد يتعلم عن طريق ممارسة للأشياء سواء كان ذلك في البيت أو الشارع أو المدرسة أو المسجد... إلخ ، فهي لا تقتصر عن المدرسة حين يجتمع الأفراد ، والهدف الأسمى للتربية هو مساعدة شخصية الإنسان في النمو السليم وذلك أن يكون انفعاليا واجتماعيا بحيث يجرها من الحقد و الكراهية ، وهي الشرط الأساسي لتحقيق الأمن والسلامة . (محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي : 1992 ، ص 9)

2- مجالات التربية العامة:

إن مفهوم التربية يتسع لعدة مجالات إذ لا يمكن حصرها في مجال واحد، بل يجب أن يكون دور كل مجال مكملا لبقية المجالات التي سنذكر منها:

2-1. الأسرة:

يرى بعض علماء النفس أن الطفل يولد كصفحة بيضاء، و أول ما يبدأ بالكتابة هو أسماء أسرته و هي القاعدة الأولى و الأساسية في عملية التربية، و التي يتمثل دورها في العناية بالطفل و تغذيته و نميته و تعويده على بعض العادات الاجتماعية و شرح آداب المجتمع.

2-2. المدرسة:

و فيها يتلقى الطفل التربية و التعليم المقصود بهما مختلف النشاطات الرياضية و الثقافية و الفنية ، فهي تصيب كلها في عملية تربية.

2-3. المجتمع:

و يؤثر على عملية التربية بكل ما يحتويه من مؤسسات دينية و ثقافية كما تساهم في توجيه الفرد نحو تبني مثل معينة و القيام بواجبات اجتماعية مفيدة، و تزويده بالعادات التي تجعله يحسن العيش مع الجماعة، إذن فهو يقوم بعملية تربية، فالتربية تتأثر بمختلف المجالات التي يخضع لها الإنسان خلال عملية نموه توجه سلوكه و نمو جسمه و عقله وتضمن توجيه حياة الإنسان وجهة صالحة سليمة و مثمرة. (تركي رابح: 1990 ، ص 19)

3- أهداف التربية العامة:

بما أن العملية التربوية نظام كباقي الأنظمة ، لا بد من وجود هدف واضح لها فلا تخضع للأجواء الشخصية و لا الآراء الذاتية ، و بالتالي تكون محددة ضمن إطار متفق عليها من التربويين الملتزمين الذين قاموا بتحديد أطر و أهداف و نشاطات ضمن هذه العملية ، ولا بد من التركيز على أن الأهداف تتفاوت باختلاف البلدان و المجتمعات ، و تتدخل في ذلك المسائل التاريخية ، و السياسية ، و الثقافية و الاقتصادية و الدينية لكل مجتمع.

3-1. التربية النفسية:

إن الهدف الأساسي من التعليم لم يعد قاصرا على اكتساب المعارف و المعلومات ، و إنما يتعدى ذلك ليصبح تحضيرا للحياة باكتساب القدرة على التصرف، انطلاقا من مبادرة الشخصية المستقلة، و القدرة على التكيف مع المستجدات.

كما تهدف العملية التربوية إلى بلورة شخصية الطفل للسمو به نحو الكمال المعرفي و النفسي ، كالثقة في النفس ، و زرع روح المبادرة ، القدرة على الإبداع و فهم العلاقات بين العناصر و استخلاص النتائج ، نحو إيجاد شخصية متوازنة ، مستقلة و خلاقية. (بوفلحة غياث: 1985، ص 63).

3-2. التربية الجسمية:

تهدف التربية إلى تكوين الجسد من الناحية البدنية و الفسيولوجية ، و قدما كان هدف التربية عند إسبارطة مثلا هو أن يخرج المجتمع جنود أشداء يتمتعون بأجساد قوية ، ونحن نؤمن بالمثل القائل (العقل السليم في الجسد السليم) فالجسد القوي ضرورة للعقل ، و ضرورة للعاطفة ، و ضرورة للعمل لخدمة المجتمع و الإنسانية ، لذلك فإن تربية الجسم هدف هام من أهداف التربية، وتكون هذه التربية بالنسبة للوليد تكون بتربية والديه ، و لذلك بالاستناد إلى مبادئ الوراثة، ثم لا بد في تربية الجسد من توفر وقاية و علاج من أجل البلوغ بالفرد إلى بنية بدنية و مرفولوجية قوية.

3-3. التربية العقلية:

تهدف التربية أيضا إلى تنمية العقل، و التربية العقلية هدف كبير من أهداف التربية و يجب أن تستهدف تكوين العادات العقلية الصحيحة أكثر من استهدافها مجرد الحصول على المعلومات . (فاخر عاقل: 1983، ص 37)

3-4. التربية الاجتماعية:

و هنا يظهر هدف التربية و تنمية الروح الاجتماعية التي تشمل على أحسن تعامل مع الآخرين ومعرفة الحقوق و الواجبات التي يلتزم بها إزاء نفسه و أسرته ، زملائه و مجتمعه ، كما يتدرب التلاميذ على اكتساب العادات و القيم الذي تسود في مجتمعهم سواء كانت مثلا دينية أو فيما يتعارف عليها المجتمع .

4- علاقة التربية البدنية بالتربية العامة:

إن التربية البدنية هي أحد مقاصد التربية ، لأنها تعتمد على أسس تربوية بالغة الأهمية بالنسبة للفرد ولهذا نجد أنه أصبحت تخصص لممارسة أنشطة رياضية داخل مؤسسات تربوية (جامعات ، مدارس، رياض الأطفال)، وذلك لأن الممارسة تساهم في الرفع من الثقافة والتطبيع الاجتماعي وغيرها من المقاصد التربوية حيث توصف هذه العلاقة بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط، والتي تنمي وتصون جسم الإنسان ، فحين يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي ، أو يتدرب على الموازي أو يمارس التزحلق على الثلج أو يياشر لون من ألوان النشاط الرياضي و الذي يساعده على تقوية جسمه وسلامته ، فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت ، وهذه التربية تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا أو بالعكس فقد تكون من النوع الهدام.

وللتربية البدنية جزء بالغ من العملية التربوية العامة ، وهي ليست حاشية أو زينة تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال ، لكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية .

وجاء في الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضية الصادر عن اليونسكو الفصل الثاني بعنوان " التربية البدنية والرياضية تمثلان الرقم الأساسي الذي تقوم عليه التربية السليمة المستمرة في نظام التربية العامة."

ينبغي أن تنمي التربية البدنية والرياضية بعدين أساسيين للتربية والثقافة حسب قدرات كل إنسان وتنمي إرادته للتحكم في أهوائه ، وأن تنمي اندماجه التام في مجتمعه، وينبغي أن نضمن استمرارية النشاط أو ممارسة الرياضة طوال حياة الإنسان، وذلك بواسطة تربية شاملة معممة. (محمود عوض السيوي وفيصل ياسين الشاطي:1992،ص11)

5- التربية البدنية و الرياضية:

5-1. مفهوم التربية البدنية و الرياضية:

وتتعد المفاهيم وأغراض ومهام التربية البدنية تبعا لطبيعة أهداف فلسفة المجتمع ، وتحدد سياستها وبرامجها لتحقيق هذه الأهداف بما يتماشى مع هذه الفلسفة ، والتربية البدنية" هي عملية توجيه للنمو البدني للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدابير والخبرات لتحقيق متطلبات المجتمع أو حاجيات الإنسان تربويا ".(أمين أنور الخولي وآخرون التربية الرياضية المدرسية، 1998،ص54)

عرف كلود بوشار التربية البدنية على النحو التالي" تبحث التربية البدنية علوم النشاط البدني في الحركات الإرادية التي تدرك حسيا وعقليا ، والتي توجد في كل أنواع الرياضة ، كالألعاب والرقص وتمارين النمو المتدرجة والتدريب على اكتساب ذلك المردود ، والمحافظة على اللياقة البدنية ، والتمرن على اكتساب تلك اللياقة والنشاط البدني والحركي المتجدد. (محمد سعيد عزمي: 1996،ص 17)

والتربية البدنية والرياضية أوسع معنى وأعمق دلالة بالنسبة للحياة اليومية ، فهو قريب جدا من مجال التربية الشامل الذي تشكل التربية البدنية جزءا فيه ، وهي تؤدي إلى نشاط كبير في العضلات والفوائد المترتبة عليه كبيرة وتساهم في نمو الطفل حتى يستفيد أقصى قدر مستطاع من عملية التربية دون أن يكون هناك عائق نمو .(أحمد مختار عضاضة: (ب ت،ص123)

وفي هذا السياق ينظر للتربية البدنية والرياضية على أنها مجموعة من القيم و المهارات والمعلومات والاتجاهات التي يمكن أن يكسبها برنامج التربية البدنية والرياضية للأفراد لتوظيف ما تعلموه في تحسين نوعية الحياة، ونحو المزيد من تكيف الإنسان مع بيئته ومجتمعه.

ومن خلال هذا يمكن القول بأن التربية البدنية و الرياضية شملت إعداد الفرد من كل النواحي من مهارات و عادات و معارف و معلومات و معاني و سلوك اجتماعي مميز.

2-5. أهداف التربية البدنية و الرياضية في التعليم الثانوي:

تهدف التربية البدنية و الرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية و السلوكيات الصحية و النفسية و الاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي (الابتدائي و المتوسط)، و ذلك حسب المجالات التالية:

1-2-5. الأهداف الفيزيولوجية:

عندما يتمتع الإنسان بجسم سليم تعمل أجهزته بنشاط و حيوية ، و تقوم هذه الأجهزة بوظائفها المعتادة بصورة جيدة و يكون جسمه خاليا من العيوب البدنية التي تعرقل حركته ، أو تقلل من نشاطه ، أو تؤثر في مظهره الجيد فإن هذا الإنسان يتسم بالكفاية البدنية التي من أهم مميزاتها القوة و الجد و التليبة السريعة و التوازن و استخدام الجسم بصورة سهلة توفر الطاقة و تزيد من المهارة ، كل هذه الصفات يستطيع الفرد تنميتها في حالة ممارسة النشاطات الرياضية التي تتناسب مع قدراته و رغباته و ميوله.

2-2-5. الأهداف الجسمية:

و تتمثل فيما يلي:

تنمية المهارات البدنية و التربوية النافعة للحياة.

ممارسة العادات الصحية السليمة .

إتاحة الفرصة للموهوبين رياضيا من التلاميذ لصقل مواهبهم للوصول إلى أعلى المراتب.

. كما أنها تنمي صحة الإنسان في كل مرحلة من مراحل نموه. على هذا يمكننا فهم التربية البدنية و الرياضية على أنها جزء لا يتجزأ ، و فن من الفنون التربوية العامة التي تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسميا و عقليا و خلقيا و اجتماعيا. (أمين أنور الخولي: 2001 ، ص ص 29 - 30)

3-2-5. الأهداف المعرفية:

تتصل هذه الأهداف بالجانب العقلي و المعرفي و كيف يمكن للتربية الرياضية أن تساهم في تنمية المعرفة و الفهم و التحليل و التركيب ، فتعلم المهارة الحركية يعتمد في مراحله الأولية على الجوانب المعرفية و الإدراكية و هذه الأبعاد

المعرفة للأنشطة الرياضية تشكل لدى الفرد حصيلة ثرية لما يمكن أن نطلق عليها الثقافة الرياضية كما تنمي لدى الأفراد المهارات الذهنية التي يمكن أن تفيده في حياته اليومية ، و تساعده على التفكير و اتخاذ.

4-2-5. الأهداف الخلقية:

تنمية الصفات الخلفية والاجتماعية المنشودة .

تنمية الصفات القيادية الشريفة والصالحة، والتعبئة الكريمة بين المواطنين.

5-2-5. الأهداف الاجتماعية :

إن الصفات الاجتماعية الكثيرة التي يكتسبها الفرد نتيجة اشتراكه مع زملائه في النشاطات الرياضية تعتبر من أهم أهداف التربية الرياضية ، فالتعاون و احترام العمل والابتكار و القدرة على التحكم في الانفعالات و القيادة الصالحة ، من أهم الصفات التي يكتسبها الفرد خلال ممارسته للنشاط الرياضي ، و هذه تنتقل مع الفرد أوتوماتيكيا إلى الحياة العامة التي يعيشها أي أن النشاط الرياضي هو مدرسة واقعية لتعليم الصفات الاجتماعية الفاضلة. (فايز مهني:1985، ص 10)

6-2-5. أهداف المهارة الحركية:

تنحصر هذه الأهداف على تطوير مختلف المهارات التي يحتاجها الفرد و يمارسها في حياته اليومية ، و النشاطات الرياضية كلها تنمي هذه المهارات و تزيد مهارات الفرد في تأديتها ، فتكسبه مظهرا لائقا ينعكس على مظاهر حياته العامة و بالتالي على حياة المجتمع ، و لأنه يؤدي عمله بسهولة و نجاح و بصورة فضلى.

7-2-5. الأهداف الترويحية:

هناك الكثير من المهارات الحركية تدخل في النشاط أو الأنشطة الرياضية هدفها الترويح و ذلك عن طريق خلق السعادة و قضاء وقت الفراغ بشكل سليم و ذلك حسب الأهداف التالية:

التمتع بدروس التربية البدنية و الرياضية و ما تحويه و تتضمنه من فعاليات و أنشطة رياضية بالإضافة إلى حالة الارتياح و الهدوء أثناء ممارسة النشاط الرياضي- التمارين ومهارات حركية.

تحقيق ما يحب الطفل (رغبته) لعب و اتجاهاته لممارسة ما يحب و يفضل من المهارات الحركية الرياضية

5-2-8. الأهداف الجمالية:

من الأهداف الجمالية هو توفير قدرا كبيرا من المتعة و البهجة ، كما أنها توفر فرص التذوق الجمالي و الأداء الحركي المتميز في الأشكال المختلفة للموضوعات الحركية للرياضة و الفنون الشعبية و العروض الجمالية للتمرينات.(أمين أنور الخولي: 1998،ص23).

5-3. أبعاد التربية البدنية و الرياضية:

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

5-3-1. البعد التربوي:

التربية البدنية و الرياضية على غرار المواد التربوية الأخرى تعمل على تربية و تثقيف التلميذ و جعله مواطن صالح يؤثر و يتأثر بالمجتمع و يحترم عاداته و تقاليده، يقول أمين أنور الخولي و جمال الدين الشافعي " لعل أهم أدوار التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة هو تثقيف الأطفال و الشباب و تربيتهم من خلال الأنشطة البدنية، و المعرفة الحركية و الثقافية الترويجية ليتحملوا مسؤوليتهم نحو أنفسهم و أجسامهم و حياتهم الشخصية و الاجتماعية كي ينشؤوا مواطنين صالحين ينفعون أنفسهم و يخدمون أوطانهم".(أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي:2000،ص27)

5-3-2. البعد الصحي:

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

إذ أن الأنشطة و التمارين البدنية لها دور علاجي في تخفيف آلام منطقة أسفل الظهر و عسر الهضم المزمن و ضمور العضلات و علاج تصلب المفاصل و التأهيل لحالات ما بعد الجراحة وكذلك المستوى الصحي الجيد للفرد يعطي القدرة على العمل و الإنتاج لأطول فترة ممكنة و بالتالي تقديم خدمة معتبرة للوطن.(المركز الوطني للوثائق التربوية: 1998،ص143)

5-3-3. البعد النفسي:

تتم التربية البدنية و الرياضية بالصدمات الخلقية و الإرادية للتلميذ، و كذلك بمختلف المعطيات الانفعالية و الوجدانية قصد تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان و الشمول و النضج، و خلق نوع من التكيف النفسي و من بين هذه القيم النفسية السلوكية تحسين مفهوم الذات النفسية، و الذات الجسمية، الثقة بالنفس و إشباع الميول و الاحتياجات النفسية.

إذن من خلال درس التربية البدنية و الرياضية يعبر التلميذ عن شعوره و يحاول تحقيق حاجاته و رغباته التي يبحث عنها و بالتالي خلق نوع من الاتزان النفسي.

5-3-4. البعد الاجتماعي:

تعمل التربية البدنية و الرياضية على تنمية الصفات الاجتماعية الإيجابية لدى التلميذ، فهي تساعده على التكيف مع الجماعة و خلق مظاهر التآلف و الصداقة و التضامن و تشجعه أيضا على خلق العلاقات الإنسانية الإيجابية، فعلى الرغم من غريزة الفرد التي تحث على التفوق و الفوز دائما إلا أنه يتقبل الهزيمة و يحترم الآخرين. كذلك تؤثر التربية البدنية و الرياضية على أسلوب حياة الفرد فتجعله يمارس الأنشطة البدنية و الرياضية خارج المدرسة بطريقة منظمة و بالتالي استثمار أوقات الفراغ، تقول **عنايات أحمد فرج** " يكتسب الفرد من خلال اشتراكه في النشاط الرياضي خارج الدرس العديد من القدرات و المهارات و الخبرات الرياضية التي تشكل فيما بعد هواته الرياضية التي يمارسها بصورة منتظمة و دائمة في وقت الفراغ و التي تشكل أسلوب حياته اليومي". (عنايات محمد أحمد فرج: 1998، ص8)

5-4. علاقة التربية البدنية بالثقافة العامة:

إن مفهوم الثقافة بوجه عام يشتمل على كل النماذج السلوكية والبشرية التي تكتسب اجتماعيا والتي تنتقل اجتماعيا وكذلك إلى أعضاء المجتمع البشري عن طريق الرموز ومن ثم فإنه يمكن القول أن الثقافة تتضمن كل ما يمكن أن تحققه الجماعات البشرية ويشمل ذلك اللغة، الدين، الصناعة، الفن، العلم، القانون، الأخلاق،...

تعتبر التربية البدنية جزءا من الثقافة بوجه عام، حيث تعني التربية البدنية بخلاصة ما توصل إليه المجتمع الإنساني من خبرات ثقافية من حيث النمو البدني، كما يعتبر مستوى الكمال البدني للأفراد والجماعات من مظاهر التربية البدنية مقياسا لمدى ارتفاع مؤشرات الصحة العامة والقدرة على العمل والإنتاج ومستويات الصفات البدنية العامة للقيام بأعباء الحياة اليومية إلى جانب المستويات الرياضية في الألعاب.

5-4-1. النمو البدني:

يعني النمو ببساطة عملية تكوين وتشكيل وتغيير العمليات والوظائف البيولوجية في جسم الإنسان وهي العمليات التي تحدث تحت تأثير ظروف الحياة وبصفة خاصة تلك الظروف التي تحدث بتأثير العملية التربوية .

كما تفسر لنا القوانين الموضوعية للحياة والطبيعية أن نمو الجسم بتأثير العوامل الجغرافية والمناخية فالإنسان الذي يعيش في الجبال يختلف نموه البدني عن الإنسان الذي يعيش في الوديان أو الصحراء.

كما أن الإنسان الذي يعيش في جو حار يختلف نموه عن الذي يعيش في المناطق الباردة كذلك الذي يعيش في القرية يختلف عن المدنية... الخ

إذا نستنتج أن المدلول النهائي للنمو يتحدد في ظروف الحياة الاجتماعية والثقافية وذلك من خلالها ويظهر دور العمل التربوي بصفة عامة والثقافة البدنية بصفة خاصة.

5-4-2. الكمال البدني:

لا يعني الكمال البدني مجرد العناية بالناحية البدنية الظاهرية، بل يعني الاهتمام بالنواحي الصحية والعقلية كذلك في إطار موضوعي من أجل تحقيق متطلبات العمل والإنتاج من أجل أداء الوظائف الاجتماعية للفرد.

كما يساهم الكمال البدني أيضا في تأهيل الأفراد للقيام بالوظائف الأساسية في الحياة وفي الوقاية الصحية وفي زيادة المعدلات العمرية، كما يلاحظ في خصائص الكمال البدني تختلف طبقا لاختلاف الخصائص النسبية للأطفال، النشء و الكبار.... الخ

كما تختلف أيضا طبقا لاختلاف النوع في محيط الإناث والذكور، كما يختلف النموذج المثل للإهمال البدني بين مجتمع وآخر وذلك بقدر اختلاف الأهداف والمبادئ والقيم السائدة في المجتمع .

ومن المعلوم أن الكمال البدني يتأثر كذلك بمستوى الثقافة البدنية السائدة في المجتمعات ويعتبر مستوى الثقافة البدنية التي تقدمها الأجهزة التنشئة التربوية في أي مجتمع من العوامل المؤثرة بلا شك على الوصول إلى النموذج الأمثل للكمال البدني الذي يرجوه هذا المجتمع.(عدنان درويش وأمين الخولي، محمود عبد الفتاح عنان: 1994، ص 20-21

6. أستاذ التربية البدنية والرياضية :

6-1. مفهوم أستاذ التربية البدنية والرياضية :

أستاذ التربية البدنية والرياضية هو ذلك الشخص الهادئ المتزن و يعرف على أنه " المحافظ يميل إلى التخطيط ويأخذ شؤون الحياة بالجدية المناسبة ، يجب أسلوب الحياة الذي حسن تنظيمه ، ولا ينفعل بسهولة ويساعد التلاميذ على تحقيق تحصيل علمي جيد ، دائم الحركة والنشاط ، كما يساعد الآخرين على بناء شخصيتهم السليمة السوية.

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

وللأستاذ دور كبير في انجاز الأعمال الإجرائية في درس التربية البدنية والرياضية فهو يخطط وينظم ويرشد ويوجه التلاميذ في الدرس ، ومن الضروري أن تكون العلاقة بينه وبين التلاميذ ايجابية مما يقود نشاطهم بشكل ايجابي ، وهذا من خلال مشاركة الأستاذ التلاميذ أفكارهم وطموحاتهم ومشاعرهم بثقة وصدق ، ويتفهم مشاكلهم ويحترم آرائهم في نفس الوقت ، ولا يقتصر دور الأستاذ على تقديم أوجه النشاط البدني الرياضي المتعدد ، بل له دور أكبر من ذلك ، فهو يعمل على تقديم واجبات تربوية من خلال الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى تنمية وتشكيل ورع القيم والأخلاق الرفيعة لدى التلاميذ (أكرم زكي خطيبة: 1997 ، ص،ص173-174)

يقول بولديرو : أن الأستاذ هو القائد ، فهو المنظم و المبادر لوحدة العمل و النشاط في جماعة الفصل، فهو يعمل ليس فقط لإكساب التلاميذ المعلومات و المعارف و المهارات، و التقويم من النواحي المعرفية و المهارية فحسب، بل يتضمن عمله تنظيم جماعة الفصل و العمل على تنميتها تنمية اجتماعية. (محمد الحمامي، أمين أنور الخولي:1990، ص 196)

6-2. الصفات والخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية و الرياضية :

المعلم هو القدوة الصالحة و المثل المحتذى و النموذج المتبع للتلاميذ في حياتهم بجوانبها المتعددة ، وكلما كانت صفات المعلم و خصائصه كاملة شاملة استقام التلاميذ و صلح المجتمع،(و لقد اتجهت الجهود دائما نحو البحث عن كل مكان يمكن أن يزود به المعلم أجيال المستقبل و بدأت هذه الجهود بالتوجه إلى المعلم أولا و تحديد الصفات والخصائص التي ينبغي توفرها في شخصيته ليقوم بعمله خير قيام)، من أهم الصفات التي يجب أن

يتصف بها كل من يعمل بهذه المهنة أو نرجو أن يتصف بها أستاذ التربية البدنية والرياضية و ذلك بغرض تحقيق أهداف التربية البدنية و استجابة التلاميذ لشخصية الأستاذ و توجيهاته للاستفادة الكاملة وتحصيل أهداف المادة ، نرى أن أبرز الصفات أو الخصائص هي كالتالي:

6-2-1. الخصائص الجسمية :

- سلامة الجسد من العيوب الجسدية كالإعاقة والتشووهات.
- سلامة الحواس (النظر ، السمع ، اللمس ، الذوق ، الشم).
- سلامة المظهر، وكذا حديثه ، نظافته البدنية والأخلاقية.(جابر عبد الحميد جابر: 1990 ،ص7)

6-2-2. الخصائص العقلية :

- الذكاء : استيعاب الموضوع واتضاحه وتيسير إيصال المعلومات بأساليب متغيرة.
- الإبداع والتطوير : (تقديم المعلومات ، شرح المفاهيم ، استثارة العقول للإبداع).
- الكفاية العملية أو التمكن العملي , شرط أساسي لنجاح الأستاذ في عمله.
- الخبرة والمران التدريسي الطويل.
- ثقافة علمية واسعة.

6-2-3. الخصائص الاتصالية :

- القدرة على إقامة علاقة حسنة مع التلاميذ.
- الإنصات الجيد دون الانشغال بأي أمر آخر أثناء عرض المشاكل عليه.
- معرفة المربي لما يشغل بال المتعلمين مما يوطد صلته بهم.
- معرفة المربي بآراء المتعلمين في دراستهم وإيجاد الحلول المناسبة لها .

6-2-4. الصفات النفسية:

- الصبر والتحمل وضبط النفس.
- أن يكون حازما في إرادته لنفسه ومجموعته ولكن حزما بغير قسوة.
- المحبة والعطف على التلاميذ.
- القدوة الصالحة وقوة الشخصية.

6-2-5. الخصائص المزاجية والانفعالية:

- الانضباط في السلوك فالمرابي هو القدوة الصالحة والمثال الأعلى.
- التقيد بالتخطيط والتنظيم والسعي إلى انجاز الأهداف بالصبر والعمل.
- المرونة في التطبيق مما يولد حيوية ونشاط وفعالية.
- الشعور بتحمل المسؤولية والإخلاص في العمل.
- العمل على نشر الأجواء المريحة في الصف والمدرسة لضبط النفوس ، وإشاعة جو من الاطمئنان تأمينا لحسن سير العمل الدراسي.
- حسن استخدام المرابي لمشاعره وعواطفه وانفعالاته ، وهذا دليل على نجاحه في عمله.
- الاتزان في تفكيره وكلامه وسلوكه ، الحماس في عمله والامتناع عن الجمود.

6-2-6. الخصائص الاجتماعية والأخلاقية:

- القدرة على إيجاد نوع من التفاعل الاجتماعي الهادف داخل الصف.
- القدرة على إقامة اتصالات وحوارات وعلائق مع غيره (التلاميذ ، العاملين معه).
- احترام التقاليد وقرارات الجماعة والتعاون مع كل الفريق التربوي من أجل فهم المشكلات المحلية لبيئة التدريس.
- و إظهار ميول قيادي وقوة الإرادة
- الالتزام بالمبادئ والقيم المتعلقة بالعمل والتقيد بالقوانين في هذا المجال. (سمير محمد كبريت:1998، ص 17).

6-3. دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في العملية التعليمية :

6-3-1.أستاذ التربية البدنية والرياضية كمرابي :

إن وظيفة الأستاذ الأساسية ولا سيما في الأمم النامية هي تربية التلميذ في جميع النواحي الجسمية والعقلية والحركية والاجتماعية و الصحية، ومهمته كمرابي هي أن ينمي التلميذ من الحالة الأولى التي يجده عليها وبذلك يتهيأ له أن يقول إنه قاد التلميذ أثناء سنوات الدراسة إلى أحسن حالة متوقعة انطلاقا من الاستعدادات الفطرية في ذات التلميذ.

فالمرابي الذي يوطن نفسه على القيام بعمل تربوي صالح يؤدي به حتما إلى الاستفادة من الطاقة التي بداخل التلميذ وتوجيهها نحو الأحسن ، كما أنه من واجب الأستاذ المرابي إمداد التلميذ بكل ما درسه في المعهد وتعلمه

وجربه حتى يجزه للحياة المستقبلية سواء كانت المراحل الدراسية التالية او النشاطات الخارجية وذلك بحسن المرافقة وحسن الأخذ باليد. (محمد رفعت رمضان: 1994، ص 6).

6-3-2. أستاذ التربية البدنية والرياضية كقائد للأنشطة والممارسات التدريسية :

إن استخدام أسلوب ييداغوجي معين يساعد الأستاذ في توجيه عملية التعليم ، حيث أن دور الأستاذ لا يكمن في التلقين فقط بل يتعداه إلى المساعدة عن طريق حضوره وتفهم العلاقات ، وهذا عن طريق كفاءته من خلال الأنشطة والممارسة ، كما انه يعمل على تسهيل النشاطات للفرد وللجماعة, وهذا يتطلب كفاءة وخصائص مهنية مكتسبة من خلال الممارسة ، كعملية الحوار الذي يساعد التلاميذ على فهم الهدف والغاية.

فالأستاذ قائد في جماعته يوجه ويعطي التعليمات المفيدة وذلك في نطاق التشاور وتفهم الآخرين ، لأن القيادة حاليا ليست ملكا لفرد بالمفهوم العام ، ولكنها مهمة ومسؤولية ووظيفية لمصلحة الجماعة.

6-3-3. دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تخطيط وتنظيم وإدارة النشاط في الدرس:

- لقد حددت روبرت دريين ، للعملية التعليمية أربع جوانب وعلى الأستاذ مراعاتها في تدريسه وهي:
- طرق تقديم محتوى الموضوع التعليمي واختيار وتنظيم أوجه النشاط التعليمي.
- استشارة دوافع المتعلمين وذلك من اجل حثهم على المشاركة.
- ضبط الفصل وذلك من خلال تعويد المتعلمين على حفظ النظام وتعويدهم على ذلك.
- استخدام طرق التعليم القائمة على المشاركة والتي تدور حول المتعلم.(سلمى محمد جمعة: 1998 ، ص 39)

6-4. واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية :

يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية باعتباره فردا فعالا في المجتمع أن يلتزم بواجباته المهنية التي تفرضها عليه طبيعة مهنة التدريس، وتنقسم هذه الواجبات إلى عامة وخاصة.

6-4-1. الواجبات العامة :

تشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية جزءا لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المدرسة التي يعمل بها ، ولقد أبرزت دراسة أمريكية حسب أمين أنور الخولي، أن مديري المدارس يتوقعون من أستاذ التربية البدنية والرياضية : ما يلي

- لديه شخصية قوية تتسم بالاتزان الانفعالي.
- معد إعدادا مهنيا جيدا لتدريس التربية البدنية والرياضية.
- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.
- مستوجب للمعلومات المتصلة بنمو الأطفال وتطورهم كأساس للتعلم.
- لديه القابلية للنمو المهني الفعال, والعمل الجاد المستمر.
- يفهم فلسفة التربية البدنية والرياضية ومبرراتها وقادر على توضيحها.
- لديه الرغبة للعمل مع كل التلاميذ بكل صفاتهم.

6-4-2. الواجبات الخاصة :

إلى جانب الواجبات العامة السابقة الذكر توجد واجبات خاصة به يتوقع أن يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة في المدرسة ، وهي في نفس الوقت قد تعتبر أحد الجوانب المتكاملة لتقدير عمل الأستاذ منها:

- حضور اجتماعات هيئة التدريس واجتماعات القسم ولقاءاته.
- التعاون والتنسيق مع الزملاء في نفس القسم.
- الإشراف على غرفة تبديل الملابس أثناء استخدام الطلبة لها.
- القيام بالإسعافات الأولية الضرورية إذا دعت الحاجة.
- المشاركة في تنظيم وإدارة المباريات والمنافسات الرياضية.
- تقييم الطلاب وفق للخطة الموضوعية. (أمين أنور الخولي: 2001، ص ص، 163- 165)

7. حصة التربية البدنية والرياضية:

7-1. مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد أصبح درس التربية البدنية و الرياضية أحد المواد الأكاديمية، ككل العلوم الأخرى، بحيث تطور و أصبح أداة فعالة لتحقيق أغراض المجتمع الحديث، و اتجهت اتجاهها اجتماعيا و تربويا سواء في برامجها أو في وسائلها التعليمية وأساليبها، وذلك لتكوين التلاميذ لا من الناحية الجسمانية فحسب، بل من النواحي الاجتماعية والخلقية والصحية و العقلية ، أيضا. (محمد الطيطي وآخرون : 2002 ، ص 26)

يعرف عباس أحمد صالح "درس التربية البدنية و الرياضية أنها الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي، فمادة التربية البدنية تشمل أوجه النشاط التي يتطلب أن يمارسها الطلبة، و أن يكسبوا المهارات الحركية التي تتضمنها هذه

الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مصاحب مباشر، و تعليم مصاحب غير مباشر . "عباس أحمد صالح:1981، ص 95).

و من خلال هذا التعريف يمكن القول بأن درس التربية البدنية و الرياضية يحقق عدة أغراض تربوية و كذا تحقيق النمو البدني و الصحي للتلاميذ في مختلف الأطوار.

7-2. أقسام حصة التربية البدنية والرياضية :

تحتوي حصة التربية البدنية والرياضية على أوجه النشاط المختلفة والمتنوعة تتناسب و طول مدة الحصة وتماشى مع حاجيات و ميول التلميذ ، إذ تناولنا أقسام الحصة فيجب أن تدرك تماما أن هذا التقسيم لا يمكن أن يكون قاطعا و تقسيم الحصة ليس الغرض منها التجزئة أو الفصل بين كل جزء من أجزائه بل أن الغرض من تحقيق المرونة والانسائية.

ولقد تم تقسيمها إلى ثلاثة أقسام هي:

7-2-1. الجزء التمهيدي:

ويتضمن هذا الجزء الإحماء، والإعداد البدني، حيث يتم فيه إعداد التلاميذ نفسيا وتربويا وكذا إعداد الأجهزة الحيوية والعضلات والأربطة والمفاصل من اجل العمل وتقبل الحمل و لتفادي الإصابات أثناء الأداء ويعتبر الإحماء هو البداية في حصة التربية البدنية والرياضية حيث يكمن الغرض الأساسي منه هو إدخال جميع أجزاء الجسم في دائرة الحركة الشاملة والمستمرة، وفي هذا الجزء من الحصة أيضا تتم الإجراءات الإدارية كأخذ الغياب والتأكد من تجهيز الملعب، كما يتم فيه إعداد البدني العام والخاص عن طريق أنماط متنوعة من التمرينات البدنية بهدف التأثير الايجابي على الأجهزة العضوية للجسم وزيادة المرونة للمفاصل .

7-2-2. الجزء الرئيسي:

ويحتوي على النشاط التعليمي الذي يعتبر الجزء الأول من الجزء الرئيسي من الحصة ويهدف هذا الجزء إلى اكتساب التلاميذ المهارات الحركية المختلفة بالإضافة إلى العديد من المعلومات والمعارف المتكاملة، أما النشاط التطبيقي فيعتبر جزء مكمل للنشاط التعليمي حيث تظهر أهميته باعتباره أحب أجزاء الحصة إلى نفوس التلاميذ حيث يقوم التلاميذ في هذا الجزء من الحصة بتطبيق المهارات التي سبق تعلمها في الجزء التعليمي مع محاولة المعالجة والثبيت باعتباره فرصة للتدريب وإصلاح الخطأ.

7-2-3. الجزء الختامي:

وهو الجزء الخير من الحصّة وتهدف إلى تهدئة الجسم وإعادته بقدر الإمكان إلى ما كان عليه سابقاً، ويتم ذلك من خلال إعطاء التلاميذ تمارين التهدئة، أو تمارين الاسترخاء لتنظيم التنفس وتهدئة الأجهزة العضوية، وفي نهاية الجزء يجب أن تعم البهجة والسرور بين التلاميذ سواء كان العمل بسيط أو عالي كما يقوم الأستاذ بتشجيع التلاميذ على تحقيق الأهداف ويقوم بتوضيح بعض الأخطاء والسلبيات. (مديرية التعليم الثانوي:2006، ص 15)

7-3. أهداف درس التربية البدنية والرياضية:

يعتبر درس أي مادة حجر الزاوية لكل منهاج رسمي، ولدرس التربية البدنية والرياضية أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً ثم على المجتمع كله ثانياً، كما يسعى إلى تحقيق أهداف عديدة مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية وإكساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية وأساليب السلوك السوية. (عنايات أحمد فرح: 1998، ص11) ويمكن تلخيص أهم أهداف درس التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

7-3-1. تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية:

يرى عباس أحمد السامرائي وأحمد بسطوسي أن أهم أغراض حصة التربية الرياضية تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة والقوة العضلية كأهم عنصر وصفة بدنية ترتبها بعوامل اجتماعية أو نفسية أو صحية... الخ فتتمية القوة العضلية متطلبة لإعطاء الفرد الشخصية الدفاعية وكذلك القدرة على مواجهة أعباء الحياة فإذا كان للقوة العضلية أهمية خاصة بين العناصر البدنية سواء في المحيط المدرسي أو المجتمع، فإن بقية العناصر الأخرى كالسرعة، و المطاولة، والرشاقة، والمرونة لها قدرها من الأهمية أيضاً وتنمية مثل هذه الصفات تعمل على تقوية الأجهزة العفوية والوظيفية بالجسم كالقلب والرئتين والدورة الدموية.. الخ والتي تساعد الجسم على إمكانية القيام بوظائفه الحيوية وعلى التغلب على بعض المؤثرات الخارجية كمقاومة التعب وبعض الأمراض

كما أنّها تعطي للجسم نشاطاً وحيوية وتبعث في النفس أمل الحياة وللإنسان بهجته وسعادته فأمل الحياة والبهجة والسعادة قد يكون مصدرها راحة و اطمئنان الفرد وقناعته بما وصل إليه من مستوى لهذه الصفات أو العناصر والتي تساعد في إعطائه شخصية كاملة ومنتزعة ولذلك يجب الاهتمام بكل عنصر من العناصر من جهة، والعناصر المركبة من جهة أخرى وذلك في مجال الصحة أو خارجها لغرض من الأغراض الهامة للتربية الرياضية دون إهمال

إحداهما حتى تنمو هذه الصفات عند التلاميذ نموا متزنا ، لقد تكلمنا عن حصة التربية البدنية لغرض تنمية الصفات البدنية والتي لها ارتباط سواء بالفعاليات أو الألعاب الرياضية المختلفة من جهة وفي المجتمع من جهة أخرى وكما تشكل أساس وقاعدة وأهمية كبيرة لجميع فعاليات والألعاب فكل فعالية أو لعبة من الألعاب تحتاج إلى صفة بدنية خاصة.

7-3-2. التنمية العقلية:

يشير غرض التنمية العقلية إلى تجميع المعارف أو العناية على التفكير وتفسير هذه المعارف وأوجه النشاط البدني يجب أن تعلم وعلى ذلك فهناك حاجة إلى التفكير من جانب الجهاز الذهني وينتج عن ذلك اكتساب المعرفة فيلم الشخص بمسائل مثل قوانين وفنون الأداء ، والاستراتيجية في أوجه النشاط البدني والرياضي ويمكن أن نتخذ كرة السلة هنا كنموذج ففي هذه الرياضة يجب على الممارس أن يلم بجوانب عديدة كقانون اللعبة واستراتيجية الدفاع والهجوم وأنواع التمريرات المختلفة ، وأخيرا لا بد أن يعرف الفوائد والقيم المستمدة من ممارسة هذه الرياضة .

والخبرات الفنية التي يتعلمها الشخص بالخبرة ينتج عنها معارف على الفرد أن يكتسبها ، فمثلا يعرف الشخص أن الكرة تسير أسرع وبدقة أكبر ر إذا قام بخطوة عند تمريرها كما يمكن للمرء اكتساب بعض المعارف التي تعتبر غاية في الأهمية مثل التبعية والقيادة والشجاعة والاعتماد على النفس ويجب أن نؤخذ المعرفة الخاصة بالصحة مكانا هاما في البرنامج وحصيلة المعلومات تمد الشخص بخبرات وتساعد على تفهم وتفسير المواقف الجديدة التي تقابلها من يوم إلى آخر، وهذا يعني أنه يملك قدرة أكبر على الوصول إلى قرارات حكيمة، وأنه يستطيع أن يفرق بين الخطأ والصواب فعن طريق خبراته في الألعاب والرياضيات المختلفة يستطيع الشخص أن ينمي إحساسه بالقيم وتنمية اليقظة والمقدرة على شخصية الموقف المشحون بالانفعال.

ونرى أن حصة التربية البدنية والرياضية تهدف إلى تنمية الحواس والمقدرة على التفكير واكتسابهم المعارف والمعلومات عن كيفية أداء الحركات الرياضية والممارسة المنظمة لها وتنمية قابلية القيادة الرشيدة وتدعيم الصفات المعنوية والسماة الإرادية والسلوك اللائق لديهم . (أمين أنور الخولي: 1996، ص182)

7-3-3. التنمية الاجتماعية والخلقية:

يرى جلال العبادي وآخرون أن الفعاليات الرياضية تتم في مجالات اجتماعية عديدة وبهذا الاتجاه فإنها تظهر واحدة من العناصر الضرورية للتطور الحضاري والاجتماعي في المجتمع مما يؤكد أهمية التربية البدنية والرياضية بصفتها أداة فعالة في عملية الإعداد المتكامل للفرد والمجتمع ، كما تساهم الممارسة الإيجابية للفرد في تقدم المجتمع وازدهاره، كما يكون لها أهمية في الاستخدام الأمثل والأفضل لوقت الفراغ ودعم القدرة الصحية لأبناء المجتمع على

مقاومة الأمراض المختلفة وكذلك مكانتها في البناء والتنشئة الاجتماعية وأهميتها في مختلف مراحل الحضارات الإنسانية وبتطويرها للعلاقات والروابط الاجتماعية فضلا عن أهميتها النفسية والبدنية.

ويرى عدنان درويش جلون وآخرون أن الأغراض الاجتماعية تتمثل في تنمية الجو الملائم الذي يمكن الطالب من إظهار التعاون وإنكار الذات ، والإخوة الصادقة وإعدادهم للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح وإتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نموا نفسيا واجتماعيا بالعمل الذي يؤديه. (أمين أنور الخولي وآخرون: 1998، ص30)

4-7. أهمية درس التربية البدنية والرياضية:

التدريس عملية تربوية يتم من خلالها تكوين وتكامل المعارف والمعلومات والخبرات والإمكانيات اللازمة للرياضي لذلك فالتدريس ، يجب أن يكون تحت قيادة أستاذ أو مربي ينظمها ويوجهها بصفة خاصة ويقتضي أن يكون هناك أخذ وعطاء وتجاوب وانسجام تغذية راجحة بين قطبيها الرئيسيين ، وهما الأستاذ والتلميذ ، والهدف الرئيس للتربية البدنية والرياضية هو المساهمة الفعالة لتنمية الشخصية المتكاملة والمتزنة للفرد ولدرس التربية البدنية والرياضية دور فعالا في تحقيق هذا الهدف.

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد أوجه الممارسات للتربية ويحقق عدة أهداف لهذه الأخيرة على مستوى المدرسة ومن الضروري ألا ننظر إليها كشعار فقط بل كركائز لسياسة تعليمية تعمل على تحقيقها ومن بين هذه الأهداف:

- الهدف الأسمى للعمل التربوي والتعليمي هو تكوين شخصية متكاملة ومنتزعة أو على الأقل التربية الشاملة للفرد
- الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم بالصفات البدنية .
- اكتساب المعارف الرياضية و الصحية وتكوين الاتجاهات القومية و تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية .
- إكساب التلاميذ القدرات العقلية والجمالية في إطار الأهداف التربوية.
- إكسابهم العديد من السمات النفسية الإيجابية.
- إكسابهم حب العمل الجماعي والميول الرياضي.
- يضمن التوازن الشامل لنمو التلاميذ طبقا لمراحلهم العمرية.
- لا يغطي مساحة زمنية فقط بل يحقق الأغراض التربوية للتلاميذ على كل المستويات . (عنايات أحمد فرح: 1998، ص11)

خلاصة:

يتفق علماء التربية وعلم النفس على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية بطريقة منظمة وعلمية، لها الأثر الإيجابي على صحة الإنسان، سواء النفسية منها أو البدنية إذ أصبح من البديهي والمسلم به أن التربية البدنية والرياضية تساهم بشكل كبير في تنشئة الفرد تنشئة سليمة من شتى النواحي ، قصد اكمال العملية التربوية في تكوين الفرد بدنيا ، فكريا ، اجتماعيا وخلقيا و صحيا الخ وجعله مواطنا صالحا لنفسه ولغيره. وتعتبر التربية الرياضية جزءا من الخطة التربوية العامة للدولة التي تهم بتربية الفرد عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية بهدف التنمية الشاملة المتزنة ، ومواكبة التقدم العلمي في مختلف ميادين الحياة ، فلم تعد التربية البدنية والرياضية مجرد خبرات وإنما تقوم على أسس وقواعد علمية وفق مناهج تعمل على الارتقاء بها وتستهدف عملية التربية بتحقيق النمو المتكامل للتلميذ من جميع الجوانب التي منها : الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والروحية والجمالية والأخلاقية ، بما يكفل تكوين الشخصية المتزنة المتكاملة... الخ

والمدرسة تعمل على تحقيق هذه الجوانب وإكساب التلميذ قدرا كافيا من اللياقة البدنية والصحية ، التي هي جزء من اللياقة الشاملة، خلال برامج وأنشطة التربية البدنية والرياضية بما يتناسب مع مرحلة نموهم وتزويدهم بالمعلومات و المعارف ... لذا يصبح من الضروري أن يقوم التدريس والتوجيه الفني للتربية البدنية والرياضية بالمدارس على اسس علمية تضمن تحقيق أهدافها العامة والخاصة بالصورة الموجودة.

تمهيد:

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه و تحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا ، فمن خلال هذه الفترة (المراهقة) تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

ومنه فقد حاولنا في هذا الفصل إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة علاقة المراهق بالثانوية.

1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر و التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و يكون قد اقترب من النضج العقلي و الجسدي و البدني ، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة و بداية مرحلة الرشد.

وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا و لا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين ، حيث يصفها عبد العالي الجسماني "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل و غايات.

أ-المعنى اللغوي :

يعرفها البهي السيد : " المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ،وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رفق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج " .

ب-اصطلاحا: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعاليا، جسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.(عبد العالي الجسماني، 1994، ص 195)

بعض التعاريف المختلفة للمراهقة :

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين مرحلة الطفولة والرشد.

وعلى هذا الأساس تعددت الآراء والأفكار والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة ، وقد عرف (ستالي هول) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج (مريم سليم:2002 ، ص 379)

من خلال هذا التعريف نجد أنه حدد المراهقة في حدوث بعض التغيرات على المستوى العضوي (الخارجي) أو الفيزيائي للفرد ، حيث اعتبر هول أن بداية المراهقة هي ظهور العلامات الأولية للفرد منها :

- الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن وخصوصا عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين .

- ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية ، وبهذا المعنى ، يصبح النضج عاما لدى جميع أفراد الجنس البشري ، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلية

وعرفها فرويد " بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي " (إبراهيم زكي قشقوش:1980، ص 75)

أما تعريف (أحمد زكي) للمراهقة " هي المرحلة التي تسبق الرشد ، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا ، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتمعاً نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي.(محمود السيد الطوب:1997، ص 315)

2- مراحل المراهقة :

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المهققين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا إننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

2-1. المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي ، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.(أكرم رضا،2000 ، ص 257)

ف نجد من يتقبلها بالحيرة والقلق وآخرون يلتمونها ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

2-2. المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة ، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية ، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي ، العقلي ، الاجتماعي ، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي ، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم ، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء ، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة .

2-3. المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة) :

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها ، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.

3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد... الخ وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لا جدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً. (حامد عبد السلام زهران. 1982، ص 328-329).

4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة (15-18 سنة)

كما ذكرنا سابقاً في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية ، علاقاته ، اتجاهاته ، قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط

به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعت الجماعة من قيم ومثل عليا(محمد مصطفى زيدان:1975، ص152).

4-1. النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات.(محمد عوض البسيوني:1992، ص147).

إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فأن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة(قاسم المندللاوي وآخرون:1990، ص21)

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

4-2. النمو الفيزيولوجي:

يرى مصطفى زيدان أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا يتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادسة عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في اتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكر، الانتباه.(محمد مصطفى:1975، ص154)

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين قاسم المندللاوي أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 والطالب في سن 18 يصلون إلى تطوّرهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي وبتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لا يزال ضعيفا في تمارين المداومة

ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس (قاسم المندلاوي وآخرون: 1990، ص21)

4-3. النمو العقلي المعرفي:

- الذكاء: ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها إن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة ويمكننا الكشف بشيئا من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

4-3-1. انتباه المراهق: وتزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة.

والانتباه هو أن يبلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات.

4-3-2. تذكر المراهق: ويصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه نمو مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبنى ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة

4-3-3. تخيل المراهق: يتجه خيال المراهق نحو خيال المجرد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب الذي تصبو فيه المعاني المجردة (اللغة) ولاشك إن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرد في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم.

4-3-4. الاستدلال والتفكير: التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب إن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي وإذا استطعنا إن نمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء

والاعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم (محمد مصطفى زيدان: 1975، ص 157-158).

4-4 النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج ، ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الآخر ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية ، ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثيلة إلى الجنسية الغيرية وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الآخر

وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر، والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي، و اخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي.

ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق، نوع المجتمع الذي يعيش فيه، الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لإفراد الجنس الآخر، والاتجاه الديني.

4-5. النمو الأخلاقي:

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ... الخ. وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وارتياح أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والانحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية (حامد عبد السلام زهران: 1982، ص 394)

5- أزمات المراهق:

يواجه المراهق أزمات تعيق نموه النفسي والاجتماعي وحتى الأخلاقي خاصة في مثل هاته الفترة الحرجة من العمر ونعني مرحلة المراهقة ، والسبب يعود إلى المحيط الاجتماعي نفسه من الأسرة والمدرسة والنادي، كل هذه المنظمات التي لها علاقة لهذه الفئة ، ولهذا سنطرح مختلف الأزمات التي يتعرض لها المراهق .

5-1. الأزمات النفسية :

تقف أمام تطلعات المراهق نحو التجديد والاستقبال أزمات نفسية تعيق هذا التطوع ويمكن تقسيمها إلى أزمات انفعالية ورغبات جنسية ونزعات عدوانية .

5-2. الأزمات الانفعالية:

تتميز انفعالات المراهق بالتغيير وعدم الثبات ، حيث نجده ينقلب من انفعال إلى آخر في مدى قصير فهو ينقلب من حالة الزهو والفرح إلى القنوط واليأس وهناك ميزة أخرى هي تحكم المراهق في انفعال الغضب يصرخ ويضرب ويكسر الأواني . وكذلك عند انفعال الفرح يفعل نفس الشيء وهذا ما يدل على الإتران الانفعالي "حركات هستيرية" كما تتميز هذه المرحلة في الوقت نفسه بتكوين العواطف الشخصية ، عواطف نحو الذات تأخذ المظاهر التالية : الاعتناء بالنفس ، العناية بالهندام وبطريقة الجلوس والكلام ويحس المراهق أنه لم يعد طفلا صغيرا لا يؤخذ له رأي

5-3. الرغبات الجنسية:

يشعر المراهق أنه كبير واكتمل من الناحية الجنسية ، وأنه يريد أن يصبر عن تلك الدوافع الجاحمة في نفسه بالزواج إلا أنه يصطدم بالواقع . فالقصور في المواد المادية يقف بينه وبين ما ينشد إليه من استقلال والتعبير عن دوافعه الفطرية وهنا تزداد حدة التوتر الانفعالي . وبالرغم من أن هذه العملية طبيعية إلا أنها بالنسبة للكثير من الفتيان المراهقين كابوس يمسك بثيابه ، فهم يعتبرونه خطيئة ثم إن الجهلة وأدعياء المعرفة من الآباء غالبا ما يزيدون الطين بلة ، ويتقلون على كواهل أبنائهم نتيجة سوء الفهم والتقدي (حامد عبد السلام زهران: 1982، ص 398)

5-4. التربة العدوانية:

من الأزمات النفسية الشائعة عند المراهقين التربة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم ، وعلى الرغم من أن التربة تشكل أزمة واحدة ، إلا أن أعراضها تختلف من مراهق إلى آخر مثلا : الاعتداء بالضرب والشتيم على الزملاء - الاعتداء بالسرقة ، إلقاء التهم على الزملاء

6- حاجيات المراهق:

يعتبر كمال دسوقي " إن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول إلى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل و الشرب فف سبيل المثال البقاء و حاجات إجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية . " (كمال دسوقي: 1979، ص 221)

أما فاخر عاقل فيرى " أن للمراهق نفس الحاجات الجسدية التي تكون للأطفال و الراشدين و نفس حاجاته الاجتماعية إلا أنها تختلف في شدتها و معناها."

6-1. الحاجة للمكانة:

يقول فاخر عاقل: " يريد المراهق أن يكون شخصا مهما ذو قيمة ، كما يريد أن تكون له مكانة في جماعته ، و يتميز بمكان الراشدين و أن يتخلى عن موضعه كطفل، لهذا ليس من الغريب أن نرى المراهق يقوم ببعض تصرفات الكبار كما أنه يرفض أن يعامل معاملة الصغار ، أو أن يطلب منه القيام بأعمال الأطفال ، ثم أن المكانة التي يطلبها بين رفاقه من مكانته عند أبويه " فالمكانة التي يرغب المراهق تحقيقها قد تحددها في الفريق الرياضي خاصة عند فوزه ، ونجاحه في مقابلة رياضية ما إذ أن هذا يشعره أن له مكانة ودور يلعبه في المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي تكون له مكانة اجتماعية

6-2. الحاجة للاستقلال:

يقول فاخر عاقل " أن المراهق حريص على تحمل المسؤولية ويقوم بأعمال على وجه حسن و يظهر قدرة الإبداع والإنجاز رغم قيامه ببعض الأخطاء". (فاخر عاقل، 1982 ، صص 118- 119).

فالمراهق قد يحقق استقلاليته عن طريق ممارسته للرياضة إذ أن هذه الاستقلالية تبدأ عند اختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك ويكون بذلك قد تخلى عن قيود الأهل.

6-3. الحاجة الجنسية:

نادى فرويد وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية لسوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية، وكما أثبتت دراسته أن الطفل يكون له إلهام جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي. (كمال الدسوقي: 1997 ، ص 134)

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا وتقوى رغباته الجنسية ، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي ، إذ أن بعض المحللين النفسانيين يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية ليبيدية عدوانية يحاول الفتى من خلالها أن يخفف منها وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة وبعض الهوايات كالموسيقى (فاخر عاقل: 1982 ، ص 120).

6-4. الحاجة إلى تحقيق الذات و الانتماء:

تقول عواطف أبو العلى " إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتنميتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه ، فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يياشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسود الإحساس بالانتماء."

كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة ، فالألفة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة. (عواطف أبو العلاء، ب س، ص 138).

بهذا فإن انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويجسسه بالانتماء.

6-5. الحاجة للعطف والحنان:

يقول كمال دسوقي " تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد ، وأنه مرغوب فيه لذاته ، وأنه موضع حب واعتزاز ، وهذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادية ، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق وتتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي ، وهذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية ، لذلك لا بد من إتباع هذه الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية وتتكون لديه روح التعاون والمحبة ولن يكون عدوانيا متخوفا من الآخرين "

ولعل هذه الحاجة قد تتحقق في الفريق الذي يمارس فيه المراهق الرياضة ، إذ أن التعاون الموجود بين أفراد الفريق والأهداف المشتركة بينهم قد يجعله يشعر بحبهم له والاهتمام به.

6-6. الحاجة للنشاط والراحة:

يرى كمال الدسوقي " إن النشاط يبعث الرضا والارتياح كما أن له آثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحس العادية أي الظاهرة كالعين مثلا ، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكون جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف (كمال دسوقي: 1997، ص 121)

كما يؤكد أيضا أبو العلاء عواطف في هذا المجال يقول " إن المراهق في حاجة إلى تفرغ الطاقة في نشاط يميل إليه ويتفق مع قدراته إلا أن النشاط إلى الحركة والنشاط يقبلها السكون والراحة فالتوازن بين نشاط الجسم وحركته وسكونه وراحته لا بد منه من الناحية البيولوجية ، إن فترات النشاط الطويلة أو الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية ، إذ أن الفرد المتعب الجسم أو المرهق الحواس يظهر عموما عنيدا سهل الإثارة وليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلمها. (عواطف أبو العلاء، ب س ، ص 56)

وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضا والارتياح ، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط الرياضي إمكانيات المراهق كما يقول المثل " إن تعدى الشيء عن حده انقلب إلى ضده. "

إن مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم ، ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا .

7- مشاكل المراهقة:

7-1. مشاكل النمو:

أهم خصائص ذلك نجد الأرق الشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، عدم الاستقرار النفسي عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرضا للسخرية. (عبد العالي الجسماني: 1994، ص 501)

7-2. مشاكل نفسية :

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب وهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويوافيها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا يقدر موقفه ولا يحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصر

للتأكيد بنفسه، وتوتره وتوراته وتمرده، فإذا كانت كل من الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل. (ميخائيل خليل معوض: 1971، ص ص72، 73)

7-3. المشاكل الانفعالية:

أن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنفه وحدة انفعالاته ، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس بأساس نفسي خالص بل يرجع ذلك إلى التغييرات الجسمية وإحساس المراهق ، بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وقد أصبح خشناً ، فيشعر المراهق بالفرحة والافتخار ويشعر في نفس الوقت بالحياء والخجل من هذا التغيير المفاجئ ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهقين من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجل في سلوكه وتصرفه.

7-4. المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة، أي يصاب المراهق بالسمنة البسيطة وان زادت على ذلك فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على الطبيب المختص فقد يكون سببها الغدد كما يجب عرضهم على انفراد مع الطبيب للاستماع لمتاعبهم وهذا جوهر العلاج لان لدى المراهق إحساس بأن أهله همومه ولا يفهمونه ، كما أكدت عدة دراسات أقيمت في هذا المجال على أهمية الفيتامينات والحركات البدنية في زيادة طول العظام والخلايا بالعضلات.

7-5. مشاكل الرغبات الجنسية :

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ، ولكن التقاليد من مجتمعه تقف حائلاً دون أن ينال ما ينبغي ، فعندنا يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقته الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد تتعرض لانحرافات تؤدي إلى السلوك المنحل بالإضافة إلى اللجوء إلى الأساليب الملتوية لا يقرها المجتمع ، كعكاسة الجنس الآخر والتشهير بهم أو الإغراء ببعض العادات والأساليب المنحرفة. (عبد الرحمان العيسوي: 1995، ص ص44، 43)

وقد ينحرف المراهق جنسياً إذ يلجأ إلى التعدي أو التلذذ بالنظر أو التسلية أو العادة السرية..... الخ، وهذه الانحرافات الجنسية ليست شائعة لدى معظم المراهقين لكونها موجودة لدى بعضهم وتهدف هذه الانحرافات إلى تحقيق إشباع جزئي عاطفي وجنسي بواسطة تحويل موضوع الغريزة الجنسية من موضوعها الأصلي إلى موضوعات ثانوية أو فرعية غير رسمية.

7-6. المشاكل الاجتماعية:

أن المشاكل التي قد يقع فيها المراهق يمكن إرجاعها إلى العلاقة بينه وبيننا نحن الكبار المحيطين به ، هذه المشاكل تنشأ عنده من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية ، كالحصول على مركز ومكانة في المجتمع وإحساسه بأنه فرد مرغوب فيه ، وفيما يلي نتناول كلا من الأسرة والمدرسة و المجتمع كمصادر سلطة على المراهق.(فيصل محمد خير الزرار: 1996، ص87)

7-6-1. الأسرة:

لا يريد المراهق أن يعامل معاملة الصغار، لذلك نجد انه يميل إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولم يعد يتقبل ما يقال له بل أصبحت له آراء ومواقف وأفكار يتعصب لها أحيانا لدرجة العناد ، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما بخضوع المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه.

7-6-2. المدرسة:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاته ، بل ويرى أن سلطتها اشد من السلطة الأسرة ، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ، فلماذا يأخذ مظهرا سلبيا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور والاستهانة بالدرس أو المدرسة أو المدرسين .

7-6-3. المجتمع :

إن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقة اجتماعية لا بد أن يكون محبوبا من الآخرين وأن يكون له أصدقاء ، ويشعر بتقبل الآخرين له ، فالمرهق بطابعه يميل إلى حياة اجتماعية يسودها النشاط أو العكس الميل إلى العزلة أو الانفراد فنجد بعض يندمج ويكون علاقات اجتماعية بسهولة واكتساب صداقات والمحافظة عليها ، حيث نجد البعض الآخر ينفرد ويتعد عن تكوين صداقات مع رفاقه ، وهذا راجع لظروف نفسية اجتماعية.(ميخائيل معوض خليل : 1984 ، ص72)

8- علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية :

لكي تكون العلاقة بين الأستاذ والمرهقة قوية وحسنة لا بد على الأستاذ أن يهتم بمتطلبات رغبات المراهق كذلك على الأستاذ أن يترك موقف بيداغوجي يمر عليه بدون التطرق إليه إذن العلاقة بين الأستاذ والمرهق لها دور هام في تكوين وتوجيه المراهق الوجهة السليمة.

وليتجنب المشاكل السلبية يجب على المربي أو المعلم إعطاء نوع من الحرية للتلاميذ ومنحهم بعض المسؤوليات في حدود إمكانياتهم وعدم توبيخهم أمام زملاء.

فلا بد على الأستاذ أن يهتم بالمراهق وينمي تلك العلاقة بإعطاء الصورة الجميلة فيكون كثير النشاط ، فالمعلم الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يحركه كالقيام بواجبه وقد يكون الكسل نتيجة ضعف أو مرض وقد يكون مصدر الكسل شيئاً نفسياً وعلى أية حال فالتلميذ هو الذي يعاني هذا الكسل.

9- المراهق وعلاقته بالثانوية :

يشير ميخائيل إبراهيم أسعد إلى أن الطور التعليم الثانوي يعتبر مخرجاً حاسماً في حياة التلميذ المراهق ، فإذا كان المنزل هو المكان الأول الذي عمل على تكوين شخصية المراهق وتوجيهه توجيهها متكاملًا ، فإن المدرسة لها دور كذلك في هذا الصدد حيث المدرس الناجح في الوقت الحاضر لا يعمل فقط على تزويد التلميذ بالمعارف داخل المؤسسة التعليمية ، بل هو مسئول على تحقيق القدرة على التوافق الاجتماعي والانفعالي للتلميذ ، كما على المراهق أن يكون ذاته وأن يعتبر الدراسة عمله ، ومن ثم وجب عليه الشعور بالمسؤولية كما عليه التفكير بطريقة موضوعية وإيجابية مع أقرانه ، لأن مقياس تقدم الشعوب في العصر الحالي مبني على ماتوفره هذه الشعوب من فرص تعليمية وتكوينية لشبابها . (محمد سعد زغلول وآخرون : 2002 ، ص 54)

10. أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

لتوضيح هذه العلاقة ما علينا إلا أن نستند إلى بعض التجارب التي أقيمت من طرف بعض العلماء، حيث اهتم بعضهم بتأثير الجسد والتمرينات الحركية على القدرات العقلية والنفسية، التي تلعب دوراً هاماً في عملية اندماج واحتكاك المراهق مع الجماعة، وهذا ما يسمح له اكتساب التوازن النفسي والاجتماعي.

فبفضل الرياضة يخفف المراهق الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي، ويعبر عن مشاكله وطموحاته، كما تجعله يعطي صورة حسنة لكيونته الشخصية وحضوره الجسدي إلى غاية تحقيق رغبة التفوق والهيمنة، وذلك بغرض إثبات صورة أنه المثالية على الآخرين.

بالإضافة إلى هذا فإن الباحث "روزن برغر" يؤكد على وجود التمرينات البدنية والرياضية بالقدرات العقلية والحالة النفسية والاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوازن النفسي الاجتماعي للمراهق .

ومن خلال هذه التجارب العملية والنفسية تجدر لنا الإشارة أن سلامة البدن والنمو الجسمي السليم يعني سلامة العقل والتفكير، هذا ما يؤدي إلى هدوء النفس وشعور الفرد يكون واضحاً على سلوكه النفسي الاجتماعي.

كما أن هذه المرحلة تتميز بالإتقان، بسبب الزيادة في سرعة زمن الرجوع وهو الزمن الفاصل بين المثير والاستجابة، هذا ما يجعل قابلية المراهق للتعلم كبيرة، فمن مظاهر هذه الفترة زيادة المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، هذا ما يجعل تنمية بعض القدرات البدنية ضرورة ملحة كالقوة والتحمل، لأنها تعتبر أحسن مرحلة لتعليم المهارات الحركية، وتنمية القوة. (عبد العلي الجسماني:1999، ص 263)

11. دور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من التقلبات السلوكية للمراهق:

تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دورا هاما في التقليل من السلوكيات الغير مرغوب فيها والصادرة من التلميذ في مرحلة المراهقة ، هذا بفضل حنكة الأستاذ وأساليب تعامله معه من خلال:

- توفير مجموعة كبيرة من الألعاب والرياضات في البرنامج الدراسي .
 - توفير الوقت العملي الكافي لتحسين الأداء المهاري.
 - استغلال حب التلاميذ للأبطال المشهورين في تحسين الأداء المهاري .
 - استخدام أساليب التدريس الحديثة (حل المشكلات، الوسائط المتعددة) ...
 - العناية بالفروق الفردية
 - إعطاء أهمية لكل ما يقوم به التلميذ المراهق من نشاط .
 - العمل على إدماج التلاميذ المنعزلين عن الفوج أو جماعة العمل .
 - تجنب الإرهاق والعمل الممل الخالي من المتعة والمنفعة .
 - إعطاء الأولوية للعمل النوعي قبل العمل الكمي .
 - السهر على غرس روح الاجتهاد والمثابرة والتمسك بالأخلاق الحسنة.(محمد سعد زغلول وآخرون : 2002 ، ص 60)
- إن ما يصدر من سلوكيات من طرف المراهق، سواء كانت إيجابية أو سلبية فهي ناتجة من مختلف المؤثرات الفسيولوجية والنفسية، وكذلك المثيرات الخارجية المحيطة بعملية التعلم.

خلاصة

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد. ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية ، كمتنفس للمراهقين.

تمهيد :

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها و أنواعها تحتاج الى منهجية علمية للوصول الى اهم نتائج البحث قصد الدراسة ، و بالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة هامة ، وإن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها.

وموضوع الدراسة الذي نحن بصدد معالجته يحتاج الى كثير من الدقة و الوضوح في عملية التنظيم و إعداد الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء ، انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث و طرق اختيار عينة البحث.

وقد اشتمل هذا الفصل على الدراسة الاستطلاعية و المجال الزماني و المكاني و كذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث و المنهج المستخدم و ادوات الدراسة و كذلك اجراءات التطبيق الميداني و حدود الدراسة و سيتم في هذا الفصل التطرق الى جميع هذه السبل للوصول الى نتائج علمية سليمة و صحيحة لبحثنا هذا .

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في القاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث والتحقق من مدى صلاحية الاداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب الإجرائي.

ومن أهم ما ميز دراستنا، أننا قمنا بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث السابقة والمذكرات التي لها صلة بالموضوع والاتصال بالمختصين في هذا الميدان وذلك للحصول على قد كافي من المعلومات والامام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي اعداد اطار نظري لهذا الموضوع وبعد اخذ استشارة تسهيل المهمة من طرف رئيس القسم (الملحق رقم 03) توجهنا الى مديرية التربية لولاية بسكرة وبدورها سهلت لنا الدخول إلى الثانويات (حكيم سعدان، العقيد سي الحواس، سعيد عبيد) (انظر ملحق 04) بغرض القيام بدراسة استطلاعية على العينة قصد التعرف وضبط العينة قيد الدراسة من خلال الاطلاع على الملفات الإدارية وحجم العينة، لإعداد الجانب التطبيقي وذلك قبل توزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث.

2- المنهج المستخدم في الدراسة:

يعتبر المنهج ضروري في أي بحث علمي، لأنها الطريق الذي يستعين به الباحث، ويتبعه في كل مراحل دراسته، بغية الوصول الى نتائج علمية موضوعية، يمكن تعميمها مستقبلا في البحوث او الدراسات الاجتماعية.

واختيار منهج البحث في دراسة اي ظاهرة اجتماعية او اقتصادية...؟ لا يأتي من قبيل الصدفة و العشوائية، او ميل الباحث و رغبته في اختيار اي منهج معين بل ان موضوع الدراسة من جهة و اهدافها من جهة اخرا هما اللذان يفرضان نوع المنهج المناسب، وقد استخدمنا في دراستنا هاته المنهج الآتي:

2-1 المنهج الوصفي المقارن :

يمكن القول بان المنهج المقارن ينطبق على الاجتماع بكل فروع و مجالات دراسته، ذلك ان اي بحث سوسيولوجي ينطوي بضرورة على مقارنات بين بعض المتغيرات، لكن بالإضافة الى هذه القضية العامة نلاحظ ان المصطلح " المنهج المقارن " يكتسب دلالة خاصة في البحث الاجتماعي فهو يقصد به عادة دراسة توزيع الظواهر الاجتماعية في المجتمعات المختلفة او انماط محددة من المجتمعات او حتي مقارنة مجتمعات ملية ببعضها البعض، (محمد علي محمد 1986، 229)

3- مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع دراستنا من تلاميذ السنة أولى و ثانية ثانوي بالنسبة للأربع ثانويات بلدية بسكرة لتلاميذ الممارسين و التلاميذ غير الممارسين و مقدر عددهم ب1034 تلميذ، الممارسين 1034 و غير الممارسين 45 تلميذ (أنظر الملحق 05 و 06).

4- عينة الدراسة:

تمثلت عينة الدراسة بـ 90 تلميذ على مستوى 4 ثانويات ،مقسمة الى 45 تلميذ يمارسون لحصة التربية البدنية و الرياضية ، و 45 تلميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية (أنظر الملحق 05) و هو مسح شامل لأفراد العينة للعينة

تم اختيارها للأسباب التالية :

-تمركز الثانويات الثلاث في وسط مدينة بسكرة وقربها من بعضها البعض مما يسهل عملية التنقل والعمل الميداني (ثانوية العقيد سي الحواس، ثانوية الدكتور حكيم سعدان، ثانوية سعيد عبيد)

-توفر عدد من التلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية على مستوى هذه الثانويات بحيث يمثلون احدى العينتين في دراستنا.

وتمثل نوع عينة الدراسة بالعينة الطبقية ، أما اختيار هذه العينة فقد كان بالطريقة العشوائية.

5- خصائص العينة من حيث المصدر

جدول رقم (01) يوضح خصائص العينة من حيث مصدرها

اسم المتوسطة	عدد التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية	عدد التلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية	المجموع	مكان تواجدها
ثانوية الدكتور حكيم سعدان	20	20	40	بلدية بسكرة
ثانوية سي الحواس	12	12	24	بلدية بسكرة
ثانوية سعيد عبيد	13	13	26	بلدية بسكرة

6-مجالات الدراسة

6-1-المجال الزمني

- بدانا الدراسة النظرية في شهر نوفمبر 2015

- أما فيما يخص الجانب التطبيقي فكان ابتداء من فيفري 2016 الى غاية شهر ماي 2016

6-2-المجال المكاني

أجريت الدراسة على مستوى 3 ثانويات في بلدية بسكرة

6-3 المجال البشري

أجريت الدراسة على 90 تلميذ 45 الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية و 45 غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية

7- متغيرات الدراسة

7-1 المتغير المستقل :

- محتوى حصة التربية البدنية والرياضية.

7-2 المتغير التابع

- مستوى الوعي الصحي و ابعاده (الصحة الشخصية ، النشاط الرياضي ، التغذية).

8- أدوات الدراسة :

تعتبر مرحلة البيانات خطوة هامة من خطوات البحث او الدراسة ، حيث انها تمكن الباحثين من الالمام ببحوثهم و الوصول الى نتائج علمية ذات قيمة .

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

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

8-1 استمارة الاستبيان :

تعد الاستمارة اداة اساسية من ادوات جمع البيانات التي تتطلبها البحث الميداني، و هي الوسيلة العملية التي تساعد الباحث على جمع الحقائق و المعلومات من المبحوثين ، وتفرض عليهم التقيد بموضوع البحث ، و عدم الخروج عن اطره العريضة ، ومضامينه ، و مساراته .

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

وتعتبر الاستمارة وسيلة يدخل الباحث عن طريقها في اتصال مع المبحوثين، من اجل الحصول على اجوبة تتضمن توجيهات في سلوكيات افراد مجتمع الدراسة.(إحسان محمد الحسن، ص،ص53-54).

استخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات المتعلقة بمتغيرات الدراسة والتي قمنا بتطويرها من خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة منها القدومي (2005)، سوزان دريد أحمد زنكة (2008)، عماد صالح عبد الحق وآخرون (2012)، حيث اشتمل الاستبيان على (32) فقرة في الحالة الاولى تمثل ممارسات سلوكية مرتبطة بالوعي الصحي، تحتوي على ثلاثة ابعاد: (الصحة الشخصية ، النشاط الرياضي، التغذية)، وتكون سلم الاجابة من ثلاث استجابات هي: درجة عالية (3) درجات، درجة متوسطة (2) درجات، درجة منخفضة (1) درجة ، وتم صياغة جميع الفقرات بصيغة تعبر عن معنى إيجابي لأنها تعبر عن مستوى الوعي الصحي. وصل معامل الثبات للعينة ككل إلى (0.90) وهو عال ويفي بأغراض الدراسة. وتم عرضها على مجموعة من المحكمين وتم حذف 4 عبارات من الابعاد مما يتلائم مع عينة البحث مراهقي الثانوية ليكون في الأخير 28 عبارة للوصول بها الى الصيغة النهائية والملحق رقم (1) يوضح الاداة، والملحق رقم (2) يوضح اسماء المحكمين ورتبهم العلمية.

9- صدق و ثبات :

9-1 صدق الأداة :

- أولاً الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

لقد قمنا بعرض أداة البحث (استبيان الوعي الصحي) في صورته الأولى على عدد من المحكمين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة محمد خيضر - بسكرة- وقد تم إرفاق استبيان باستمارة شاملة تحمل موضوع البحث و الإشكالية و الفرضيات كحلول مؤقتة و تهدف كل الخطوات السابقة لإبراز واستطلاع آراء المحكمين حول مدى وضوح و صياغة كل فقرة من فقرات استبيان و مدى أهمية كل فقرة و مناسبتها للمحور الذي تنتمي إليه و بالتالي إثبات أن الاستبيان المطبق صالح لدراسة موضوع البحث.

و في ضوء التوجيهات التي أبداها المحكمون فقد تم تصحيح الاستبيان بما يتلاءم وفقا لعينة الدراسة وتم التعديل في صياغة بعض العبارات وحذف أخرى حسب رأي الاساتذة.(الملحق رقم02)

ثانيا: الصدق الذاتي:

يقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن درجات التجريبية للاختبار المنسوبة لدرجات الحقيقية الخالية من اخطاء القياس، ويقاس عن طريق حساب الجذع التربيعي لمعامل الثبات الاداة(محمد نصرالدين رضوان: 20006، ص 216).

وبما ان معامل الثبات يساوي: 0,90 ، فإن معامل الصدق الذاتي يساوي: 0,94

جدول رقم (2): يوضح معامل الارتباط بيرسون لكل بعد من الاستبيان و الدرجة الكلية له.

النتيجة	Sig	معامل الارتباط	محاور المقياس	
دال	0,000	0,83	1	بعد الأول.
دال	0,000	0,77	2	بعد الثاني.
دال	0,000	0,88	3	بعد الثالث.
دال	0,000	0,82	المجموع	

2- ثبات الاداة:

وعني ان الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة و خالية من الخطأ و هذا يعني انه في حالة تطبيق نفس اداة القياس (الاستبيان) على نفس الفرد اي عدد من المرات بنفس الطريقة و الشروط ، فاننا سوف نحصل على نفس القيمة في كل مرة وقد تم التحقق من ثبات استبيان الوعي الصحي من خلال معامل ألفا كرونباخ ، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (03) : يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقاييس أداة الدراسة

معامل الفا كرومباخ		محاور المقياس	
عدد العبارات	القيمة		
10	0,90	1	أبعاد
09	0,87	2	مقياس
09	0,93	3	
28	0,90	جميع فقرات مقياس	

من خلال الجدول رقم (0) نجد أن معامل الثبات ألفا كرومباخ أكبر من الحد الأدنى (0.8) في جميع أبعاد مقياس (0.90، 0.87، 0.93 ،) وجميع فقرات الاستبيان بلغ (0.90) من مما يدل على ثباته

ومنه نستنتج أن الاستبيان الذي أعدناه لمعالجة المشكلة المطروحة هو صادق وثابت في جميع فقراته وهو جاهز للتطبيق على عينة الدراسة .

10- الوسائل الإحصائية المستخدمة لمعالجة النتائج النهائية:

لغرض الوصول إلى نتائج البحث استخدمنا الوسائل الإحصائية التالية:

*المتوسط الحسابي

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

حيث أن:

✓ \bar{X} = المتوسط الحسابي

✓ $\sum X$ = مجموع الدرجات أو القيم

✓ n = عدد الدرجات أو القيم.

*الانحراف المعياري

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

حيث أن:

✓ S = الانحراف المعياري

✓ $\sum (X - \bar{X})^2$ = مجموع مربعات انحرافات القيم عن المتوسط الحسابي.

✓ n = عدد القيم.

*قانون (ت) ستودنت للفروقات في حالة عينتين متساويتين في العدد:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S^2}{n_1} + \frac{S^2}{n_2}}}$$

حيث أن:

\bar{X}_1 = متوسط قيم العينة الأولى

\bar{X}_2 = متوسط قيم العينة الثانية

ن1=عدد أفراد العينة الأولى

ن2=عدد أفراد العينة الثانية

ع1=الانحراف المعياري لقيم العينة الأولى

ع2=الانحراف المعياري لقيم العينة الثانية

*درجة الحرية = ن1 + ن2 - 2

بحيث:

ن1= عدد أفراد العينة الأولى

ن2= عدد أفراد العينة الثانية.

معامل الارتباط بيرسون:

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

الفاكرومباخ: $r \times 2/2 + 1$ (محمد سويلم البسيوني: 2003، ص ص431-457)

ملاحظة: تمت المعالجة الإحصائية باستعمال برنامج spss

خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه دراسة علمية بدون منهج ، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها أن تتوفر لدي الباحث الذي يقو بها منهجية علمية معينة ومناسبة ، و تتماشى مع موضوع ومتطلبات الدراسة ولا بد أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة و متغيرات و استبيان الخ ، تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له الوصول الى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ، ومنه فإن العمل بالمنهجية تعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت و الوصول الى نتائج مؤكدة.

1/ عرض وتحليل نتائج الدراسة :

1-1. التساؤل الاول: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ

الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في بعد الصحة الشخصية ؟

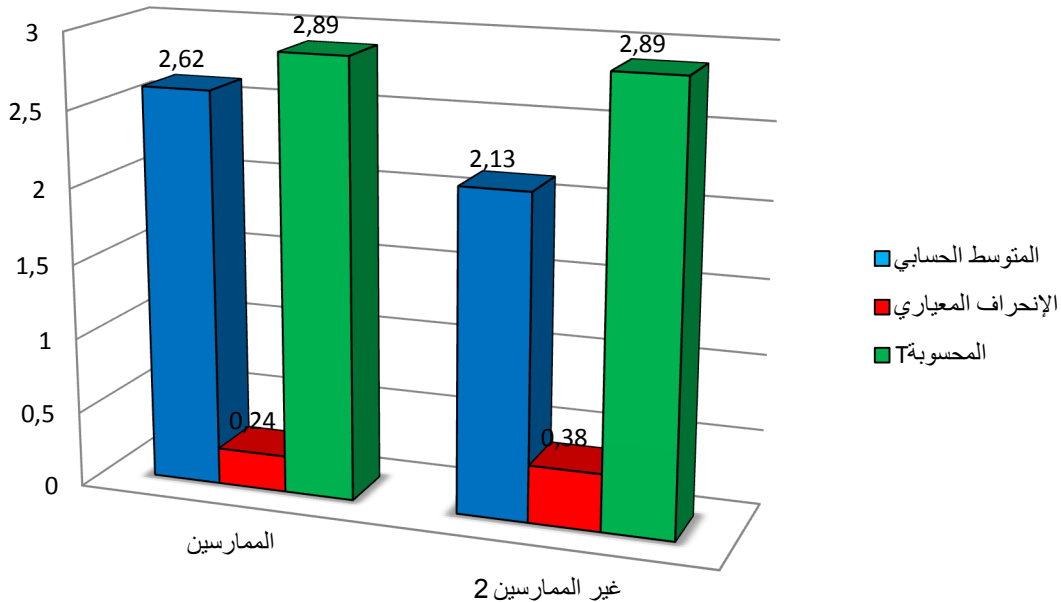
1-2. الغرض من التساؤل: التعرف على الفرق في مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ الممارسين و غير

الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في بعد الصحة الشخصية

الجدول رقم (04) يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم T لبعدها الصحة الشخصية

للممارسين وغير الممارسين.

المقارنة بين التلاميذ	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
تلاميذ الممارسين	45	2,62	0,24	2,89	1,67	0,05	88	دال
تلاميذ غير الممارسين	45	2,13	0,38					



تمثيل

بياني رقم (01): يوضح نتائج البعد الأول (الصحة الشخصية) بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة

التربية البدنية و الرياضية

1-3 تحليل النتائج :

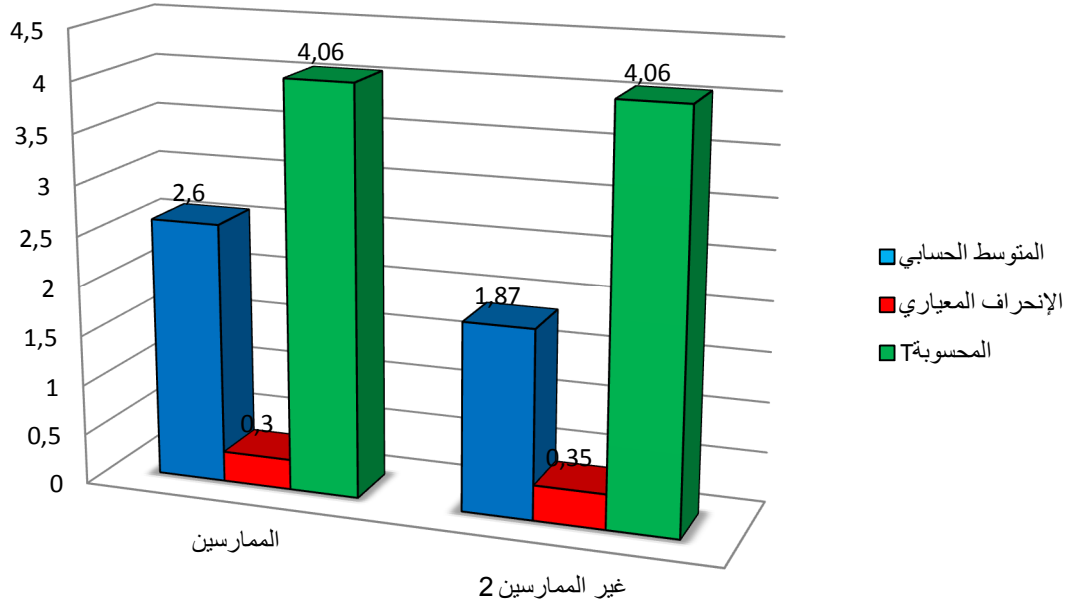
تشير النتائج الواردة في الجدول رقم () و المتعلقة بقيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذلك T المحسوبة لتلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية الذي يمثل مقارنة لمستوى الوعي الصحي لديهم في بعد (الصحة الشخصية) ان قيمة المتوسط الحسابي لدرجات تلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية قد بلغ (2,62) و هذا بانحراف معياري قدر بـ(0,24) في حين بلغ المتوسط الحسابي لدرجات التلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية بـ(2,13) بانحراف معياري قدر بـ(0,38) حيث كانت قيمة (T) المحسوبة بـ(2,89) و (T) الجدولية (1,67) وبدرجة حرية (88) عند مستوى الدلالة (0,05) مما يدل ان النتائج ذات دلالة إحصائية أي هناك فروق دالة.

2/التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في بعد النشاط الرياضي ؟

2-1.الغرض من التساؤل: التعرف على الفرق في مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في النشاط الرياضي

الجدول رقم (05) يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم T لبعده الصحة الشخصية للممارسين و غير الممارسين حصة التربية البدنية و الرياضية.

المقارنة بين المجموعات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
التلاميذ الممارسين	45	2,60	0,30	4,06	1,67	0,05	88	دال
التلاميذ غير الممارسين	45	1.87	0,35					



تمثيل بياني رقم (02): يوضح نتائج البعد الثاني (النشاط الرياضي) بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية

2-2. تحليل النتائج:

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم () و المتعلقة بقيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذلك T المحسوبة لتلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية الذي يمثل مقارنة لمستوى الوعي الصحي لديهم في بعد النشاط الرياضي ان المتوسط الحسابي لدرجات تلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية قد بلغ (2,60) و هذا بانحراف معياري قدر ب(0,30) في حين بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية (1,87) بانحراف معياري قدر ب(0,30) حيث كانت قيمة (T) المحسوبة ب(4,06) و (T) الجدولية (1,67) وبدرجة حرية (88) عند مستوى الدلالة (0,05)، مما يدل ان النتائج ذات دلالة إحصائية أي هناك فروق دالة.

3-التساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ الممارسين

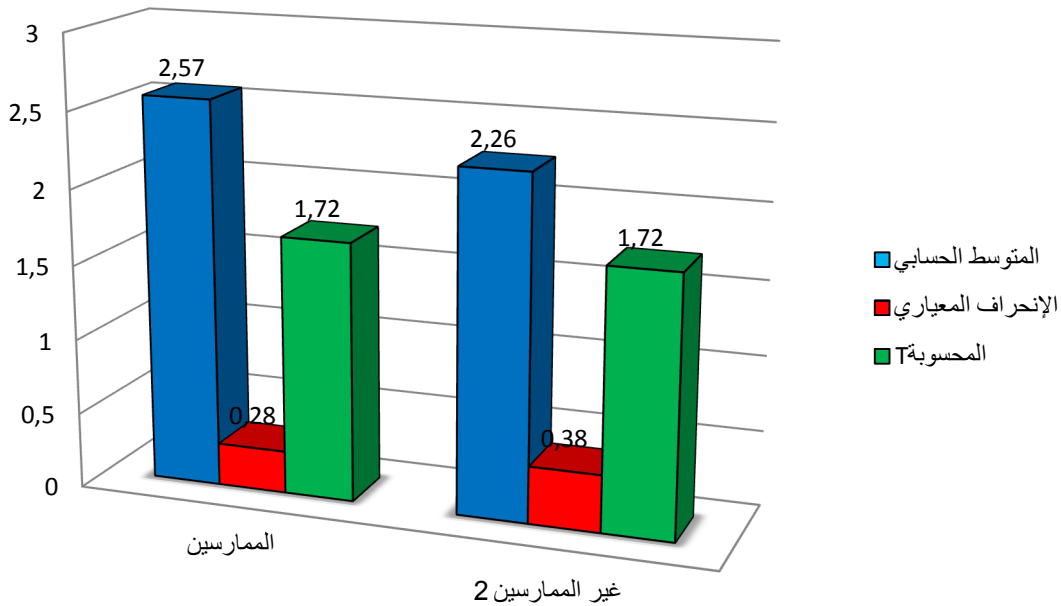
و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في بعد التغذية ؟

3-1.الغرض من التساؤل: التعرف على الفرق في مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ الممارسين و غير

الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في التغذية

الجدول رقم (06) يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم T لبعء التغذية للممارسين وغير الممارسين.

المقارنة بين المجموعات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
التلاميذ الممارسين	45	2,57	0,28	1,72	1.67	0,05	88	دال
التلاميذ غير الممارسين	45	2,26	0,38	1,72				



تمثيل بياني رقم (03): يوضح نتائج البعد الثالث (التغذية) بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية

2-3. تحليل النتائج:

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم () و المتعلقة بقيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذلك T المحسوبة لتلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية الذي يمثل مقارنة لمستوى الوعي الصحي لديهم في بعد التغذية ان المتوسط الحسابي لدرجات تلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية قد بلغ (2,57) و هذا بانحراف معياري قدر ب(0,28) في حين بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية (2,26) بانحراف معياري قدر ب(0,38) حيث كانت قيمة T المحسوبة ب(1,72) و T الجدولية (1,67) وبدرجة حرية (88) عند مستوى الدلالة (0,05)، مما يدل ان النتائج ذات دلالة إحصائية أي هناك فروق دالة.

2/ مناقشة النتائج

2-1 مناقشة نتائج الفرضية الاولى:

عند إجراء مقارنة بين المتوسطين الحسابيين لدى المجموعتين تبين أن درجة المجموعة التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية كانت أكبر مقارنة مع درجة المجموعة التلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية أي $(2,13 < 2,26)$ كما أن الانحراف المعياري كان كبير عند تلاميذ غير الممارسين لحصة مقارنة بالتلاميذ الممارسين للحصة أي $(0,24 < 0,38)$ أما بالنسبة لقيمة (T) المحسوبة والمقدرة ب (2,89) فقد كانت أكبر من قيمة (T) الجدولية والمقدرة ب (1.67) أي $(1.67 < 2,89)$ عند درجة حرية (88) ومستوى دلالة (0.05) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية و تلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية على مستوى البعد الاول (الصحة الشخصية) من خلال استبيان دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية و على ضوء هذه النتائج المتحصل عليها نقبل الفرضية الاولى للدراسة التي حققت: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية للبعد الاول (الصحة الشخصية) و استنادا الى الجانب النظري حيث يشير بهاء الدين ابراهيم سلامة (2001) أن الكثير يعتقد أن ميدان التربية الرياضية يؤهل الفرد للعمل في مجال التربية الصحية، ويعتقد آخرون أن التربية الرياضية والتربية الصحية برنامجان متحالفان ، لأنهما يعبران عن شيء واحد وهو ضرورة الاهتمام بتربية الأفراد، ويمكن القول أنه في حالة الإعداد الصحيح لمدرسي التربية البدنية الرياضية في الكليات المختلفة ، وضمان أن يعمل في مدرسة تتوفر فيها جميع الإمكانيات والمنشآت الرياضية ، وفي حالة اقتناع مدير المدرسة بأهمية رسالة التربية الرياضية في إعداد النشء ، في هذه الحالة يستطيع مدرس التربية الرياضية القيام بدور هام جدا في نشر الوعي الصحي وتعليم السلوك الصحي السليم من خلال درس التربية الرياضية والأنشطة المختلفة التي تتم في المدرسة، وخاصة إذا كان هذا المدرس يتمتع بصحة جيدة ولديه من المهارات الحركية ما يمكنه من القيام برسائلته ، وكذلك إذا تمتع بسلوك صحي سليم يحرص على اتباعه أمام التلاميذ. (مي أبو هاشم:2009، ص ص18-19)

وهذا ما نلاحظه في استاذ التربية البدنية و الرياضية فهو القائد الرئيسي للعملية التربوية داخل الحصة، فعليه تقع المسئولية تربية التلاميذ تربية صحية من خلال تعديل سلوكهم الصحي لذلك ينبغي على الاستاذ ان يكون نموذجا حسنا من حيث قوة الشخصية وحسن المظهر والنظافة والطموح و الثقة بالنفس... الخ حتي يكون قدوة لتلاميذه ليصلون الى مستوى عالي من الصحة ، لهذا وجب على الاستاذ ان يتمتع بصحة جيدة و يمارس عادات صحية سليمة و يحافظ على سلامته الشخصية، وبالإضافة الى ذلك تقدم النصائح والارشادات في الحصة (نزع الحلي اللباس الرياضي، تغليم الاظافر، اوقات الراحة، نظافة البيئة التي يمارس بها النشاط الرياضي) وعلى هذا اساس يكتسب التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية بطريقة تلقائية معارف والمعلومات و ممارسات صحية لتصبح في داخلهم وتوجه سلوكهم للاكتساب الصحة الشخصية، ويرى المتوكل ان التربية الصحية الشخصية تتعلق بتوعية الفرد بأهمية الصحة، ومزاولة النشاط الرياضي، والنظافة، والنوم، والراحة، إذ يجب على الفرد أن يحرص على نظافة جسمه باستمرار ، وتناول الأغذية المفيدة، والابتعاد عن التدخين، وأخذ الوقت اللازم للراحة ولكي يحافظ الفرد على صحته عليه أن:

- يحرص على سلامة بدنه وبيئته من خلال السلوك الإيجابي. (المتوكل:2003،ص74)

و بهذا فإن مزاولة النشاط الرياضي يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة فممارسة النشاط الرياضي يؤدي إلى تحسين عمل كفاءة وأجهزة الجسم المختلفة (الدوري، التنفسي، العقلي، العصبي) وتخلص من العادات السيئة.

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

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

2-2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

عند إجراء مقارنة بين المتوسطين الحسابيين لدى المجموعتين تبين أن درجة المجموعة التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية كانت أكبر مقارنة مع درجة تلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية أي ($1,87 < 2,60$) كما أن الانحراف المعياري كان كبير عند تلاميذ غير الممارسين للحصة مقارنة بالتلاميذ الممارسين للحصة أي ($0,30 < 0,35$) أما بالنسبة لقيمة (T) المحسوبة والمقدرة ب (4,06) فقد كانت أكبر من قيمة (T) الجدولية والمقدرة ب (1.67) أي ($1.67 < 4,06$) عند درجة حرية (88) ومستوى دلالة (0.05) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية و تلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية على مستوى البعد الثاني (النشاط الرياضي) من خلال استبيان دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية و على ضوء هذه النتائج المتحصل عليها نقبل الفرضية الثانية للدراسة التي حققت: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية للبعد الثاني (النشاط الرياضي) ، حيث يشير (بهاء الدين سلامة 1997) بان التربية الصحية جزء هام من التربية العامة فلذلك هي تعمل على تعديل و تطوير سلوكهم الصحي لتحقيق السلامة و الكفاية البدنية

وإن النشاط الرياضي من بين طرق و اساليب التربية الصحية . (سلامة:1997، 42)

وأثبتت الدراسات العلمية بوجود الاهتمام بالأنشطة الرياضية من الناحية عملية لرفع المستوى الصحي وخاصة كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي كونهما المسؤولين بشكل مباشر عن الاجهزة اخرى وخاصة الجهاز العضلي (عماد عبد الحق و آخرون:2012، ص5).

وتبرز من بين هذه الانشطة التربية البدنية و الرياضية وهي عملية تربية تهدف الى اعداد الفرد اعدادا شاملا متزنا من خلال ممارسة أنشطة الرياضية فيكتسب الفرد الكثير من النواحي النفسية و الخلقية والاجتماعية فتدخل السرور و البهجة في انفاس التلاميذ و تخرجهم من الروتين اليومي للمواد الاخرى مما يزيد في دافعية التلاميذ لممارسة الأنشطة الرياضية وهذا ما يعمل على تطوير و تعديل سلوكهم الصحي و مساعدتهم على تحقيق السلامة و الكفاية البدنية، فمثال عملية (الاحماء في بداية الأنشطة، ارتداء الملابس المناسبة للنشاط الرياضي و الحالة الجوية و تنعل الحذاء الرياضي المناسب) كل هذا يكتسب من خلال الممارسة الرياضية مع تقديم النصائح من طرف الاستاذ و بالتالي تعزيز المعارف و الاتجاهات و السلوكيات الصحية لدى التلاميذ من خلال الأنشطة الرياضية.

و مما سبق فان التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية يكتسبون معارف و سلوكيات صحية عن طريق الأنشطة المقدمة في حصة التربية البدنية و الرياضية.

وهذا ما يجعل مستوى الوعي الصحي لديهم مرتفع مقارنة بأقرانهم غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في مجال النشاط الرياضي لانهم في الواقع العملي.

2-3. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

عند إجراء مقارنة بين المتوسطين الحسابيين لدى المجموعتين تبين أن درجة المجموعة التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية كانت أكبر مقارنة مع درجة التلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية أي ($2,57 < 2,26$) كما أن الانحراف المعياري كان كبير عند التلاميذ غير الممارسين للحصة مقارنة بالمجموعة التلاميذ الممارسين للحصة أي ($0,38 < 0,28$) أما بالنسبة لقيمة (T) المحسوبة والمقدرة ب (1,72) فقد كانت أكبر من قيمة (T) الجدولية والمقدرة ب (1.67) أي ($1.67 < 1,72$) عند درجة حرية (88) ومستوى دلالة (0.05) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية و التلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية على مستوى البعد الثالث (التغذية) من خلال استبيان دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية و على ضوء هذه النتائج المتحصل عليها نقبل الفرضية الثالثة للدراسة التي حققت: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية للبعد الثالث (التغذية) ويتفق كل من ممدوح محمد سلامة (1991) ، "ليلي محمد إبراهيم (1992) على أن السلوكيات الغذائية تعتبر مثل السلوكيات الأخرى التي يكتسبها الفرد و تتكون نتيجة تكرار الأفعال التي يقوم بها الأفراد فيتعودون عليها وبذلك تصبح عملية ممارستها سهلة بسيطة ، لذلك يجب مراعاة هذه الأفعال من خلال تكوين العادة لأن العادة متى تكونت ستلازم التلميذ ويستمر في ممارستها بنفس الطريقة.

وترى سميرة أحمد عبد المجيد" (2003) قد يكون تأثير المعلم أقوى من تأثير الآباء في النصح والارشاد عن طريق تصحيح العادات والسلوك الغذائي في المدرسة.(مي ابو هاشم محمد:2009،ص36)

فبتالي استاذ التربية البدنية و الرياضية يلعب دورا فعالا في اكساب تلاميذ المعارف والاتجاهات الصحية الايجابية لأنه يعد المرابي و الموجه لسلوك التلاميذ من خلال تأثيره على الجانب المعرفي للتلاميذ بحيث يحرص على تقديم المعلومات و الحقائق الصحية للإرشاد و توجيهه وذلك داخل حصة التربية البدنية والرياضية فيقوم بتقديم النصائح مختلفة كضرورة تناول وجبة افطار الصباحية و تجنب الاكل بكمية كبيرة قبل النشاط الرياضي و تجنب شرب الماء البارد بعد انتهاء الحصة ودور عناصر الغذائية كالفيتامينات و الكالسيوم من اجل الاستفادة منها للإنتاج الطاقة الضرورية و اللازمة عند ممارسة النشاط الرياضي ، فيستفيدوا التلاميذ من هذه المعلومات و النصائح التي تترجم الى ممارسات سلوكية ويكونوا قادرين على تطبيقها في الحياة اليومية.

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

خلاصة عامة:

انطلقت هذه الدراسة من اشكالية مفادها البحث عن وجود اختلاف في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين وبذلك اتجهت الدراسة الى البحث في التربية الصحية و الوعي الصحي وكذلك اهمية واهداف التربية الصحية و مجالاتها كما تطرقنا الى الوعي الصحي من حيث المفهوم و انواع وطرق اكتسابه و خلال الدراسة تم التطرق الى التربية البدنية بصفة عامة و إلقاء لمحة عن أستاذ التربية البدنية و الرياضية من حيث مفهومه وواجباته وخصائصه ومسئوليته و وتم أيضا التطرق إلى درس التربية البدنية والرياضية من حيث المفهوم و الاهمية و الاهداف و غيرها من العناصر الاخرى ، وتم أيضا دراسة المراهقة وأنواعها و خصائص النمو و المشكلات و الازمات التي تواجه المراهق، وعليه ومن خلال مناقشة نتائج الاستبيان تم التوصل الى ان حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور ايجابي في تنمية الوعي الصحي من جميع ابعاده لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وكذلك تدخل عوامل اخرى كشخصية الاستاذ وخبرته وكفاءته و الاهداف التربوية و نوع الانشطة المقدمة و وحتى الاسرة و المؤسسات التربوية ايضا الخ

و في الاخير يمكن القول ان ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية ، لها دور فعال و ايجابي في تنمية الوعي الصحي للتلاميذ و تعمل على تطوير سلوكهم الصحي و مساعدتهم على تحقيق السلامة و الكفاية البدنية بغرض اعداده وتربيته تربية صحية سليمة مما يتناسب مع طموحاته و هذا من خلال استغلال اوجه الانشطة المقدمة و نصائح و الارشاد الاستاذ في تنمية المعلومات و المعارف الصحية من كونها مجرد معلومات الى سلوكيات يطبقها في حياته اليومية، وبذلك حققت اهداف الافراد .

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج الدراسة و مناقشتها يستنتج الباحثون:

1 / يوجد الفرق في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و التلاميذ غير الممارسين في البعد الاول (الصحة الشخصية) عند إجراء مقارنة بين المتوسطين الحسابيين لدى المجموعتين تبين أن درجة المجموعة التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية كانت أكبر مقارنة مع درجة المجموعة التلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية ($2,26 < 2,13$) و T المحسوبة أكبر من الجدولية و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة الاحصائية عند مستوى 0,05

2 / يوجد الفرق في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و التلاميذ غير الممارسين للحصة في البعد الثاني (النشاط الرياضي) عند إجراء مقارنة بين المتوسطين الحسابيين لدى المجموعتين تبين أن درجة المجموعة التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية كانت أكبر مقارنة مع درجة المجموعة التلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية ($2,60 < 1,87$) كما أن نسبة (T) المحسوبة والمقدرة ب ($4,06$) فقد كانت أكبر من قيمة (T) الجدولية والمقدرة ب ($1,67$) أي ($4,06 < 1,67$) وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية للبعد الثاني (النشاط الرياضي)، ويمكن القول ان الفرق هنا كبير في درجات متوسط الحسابي و حتي قيمة T المحسوبة عند مستوي 0,05 بحكم ان التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في الميدان العملي .

3 / عند إجراء مقارنة بين المتوسطين الحسابيين للفئتين تبين أن درجة المجموعة التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية كانت أكبر مقارنة مع درجة التلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية أي ($2,57 < 2,26$) أما بالنسبة لقيمة (T) المحسوبة والمقدرة ب ($1,72$) فقد كانت أكبر من قيمة (T) الجدولية والمقدرة ب ($1,67$) أي ($1,72 < 1,67$) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و التلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية على مستوى البعد الثالث (التغذية) من خلال استبيان دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية و على ضوء هذه النتائج المتحصل عليها نقبل نستنتج ايضا ان التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية يتصفون بمستوى وعي صحي لا بأس به مقارنة بأقرانهم اللذين لا يمارسون حصة التربية البدنية و الرياضية

الاقتراحات

- من خلال الدراسة التي قمنا بها في هذا الجانب المتعلقة بدراسة اختلاف مستوى الوعي الصحي لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية يمكننا تقديم بعض الاقتراحات و التوصيات.
- زيادة الحجم الساعي لمزاولة حصة التربية البدنية والرياضية حتى يتم التعرف أكثر على أهمية الحصة والأهداف المرجوة منها.
- ضرورة إبراز الدور الايجابي للنشاطات البدنية الرياضية في تنمية الوعي الصحي.
- إعطاء حصة التربية البدنية والرياضية الحجم الساعي الكافي ضمن المنهاج الدراسي ، نظرا لدوره المهم في تنمية القدرات البدنية و العقلية.
- إعادة النظر في منهاج التربية البدنية و الرياضية بالمرحلة الثانوية ، وفقا لأهداف حصة التربية البدنية و الرياضية والتي تُحقق التنمية البدنية و النفسية و الاجتماعية و العقلية و الصحية باعتبارها مطلب اساسي في المجتمع.
- اقتباس دروس نظرية في مجال التربية البدنية والرياضية من أجل الاطلاع أكثر على محتويات هذه المادة.
- قيام أستاذ التربية البدنية و الرياضية ببعض الأدوار والمسؤوليات في تنمية الوعي الصحي عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية

التخصص: تربية حركية عند الطفل والمراهق

استمارة استبيان

أخي التلميذ أختي التلميذة تحية طيبة وبعد:

في إطار القيام بدراسة ميدانية بعنوان: "دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية".

-دراسة ميدانية ببعض ثانويات بلدية بسكرة -

لإنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تربية حركية عند الطفل والمراهق.

وبصفتك الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة لهذا الموضوع ،نرجو منك الإجابة على الأسئلة الاستبيان بعناية ،ونتعهد بحفظ سرية إجابتك التي لن تستخدم إلا لأغراض العلمية.

البيانات الشخصية للتلميذ:

المستوى الدراسي:.....

أمارس حصة التربية البدنية و الرياضية لا أمارس حصة التربية البدنية والرياضية

ملاحظة: الرجاء قراءة كل عبارة في الصفحة الموالية ثم الإجابة عليها بوضع علامة (x) في الخانة التي تناسب رأيك ، مع العلم انه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة هو.

ولكم منا جزيل الشكر

السنة الجامعية: 2016/2015

الرقم	العبارة	موافق	محايد	غير موافق
01	أفتح نوافذ القاعة الدراسية بشكل متكرر			
02	أفضل مشاهدة التلفاز من مسافة بعيدة			
03	النوم و الاستقاظ المبكرين يعطي النشاط و الحيوية			
04	أهتم بتقليم أظافر يداي و قدمي كلما احتاج الأمر ذلك			
05	أهتم بنظافة جسمي عند القيام بأي نشاط رياضي			
06	أحب النوم و الراحة لساعات كافية			
07	وجبة الإفطار الصباحية ضرورية كل يوم			
08	أتجنب السهر المستمر لمدة طويلة			
09	أراجع الطبيب عند ظهور أعراض مرضية لدي			
10	أقوم بفحص طبي شامل كل سنة			
11	أحب الاشتراك في الأنشطة الرياضية			
12	أمشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية			
13	أبتعد عن ممارسة النشاط الرياضي إذ شعرت بالتعب			
14	الاشتراك في الأنشطة الرياضية يقدم لي الرضا بالنفس و السعادة			
15	أرتدي الملابس الرياضية المناسبة للحالة الجوية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية			
16	أنتعل الحذاء المناسب للنشاط الذي أمارسه			
17	أهتم بالإحماء لمدة كافية في بداية الأنشطة الرياضية			
18	لا ألبس الحلي (الخاتم ، العقد ، السوار) أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية			
19	عندي بطاقة صحية داخل المؤسسة مسجل عليها حالتي الصحية			
20	أتناول الخضروات و الفواكه الطازجة أكثر من المعلبة			
21	أحاول ابتعاد عن الطعام المقلي و أفضل المطهي			
22	أتناول وجباتي الغذائية في أوقاتها			
23	أنوع في مواد الغذائية التي أتناولها			
24	سوء التغذية يسبب نقص الوزن			
25	يؤدي الى الكساح D نقص فيتامين			
26	تناول الحليب و مشتقاته يغذي الجسم بالكالسيوم			
27	البدانة (السمنة) أحد مظاهر سوء التغذية			
28	أحافظ على وزني بشكل مناسب			