

مساهمة حصة التربية البدنية في اكتساب المراهق المتمدرس لبعض المهارات الحياتية

The contribution of the physical education class to the educated adolescent's acquisition of some life skills

مختاري ياسين*

جامعة الجزائر 3 (الجزائر)

Mokhtari.yacine@univ-alger3.dz

| المخلص | معلومات المقال |
|---|---|
| <p>تعد عملية اكتساب المهارات الحياتية من النواتج الهامة للمناهج الحديث والمعاصر في أي مرحلة دراسية وهذا الأمر لا يقتصر على مادة بعينها دون المواد الأخرى فهي مسؤولية مشتركة لا يمكن أن يعفى منها أي تخصص، ومرجع ذلك أن التربية في جوهرها معنية باكتساب المهارات الحياتية التي تؤهل المتعلمين لمعايشة الناس والتعامل معهم وتمكنهم من العمل والمشاركة في العملية التنموية. و باعتبار التربية البدنية جزء من التربية العامة ومن مهامها أيضا تكوين المتعلم واكسابه مهارات حياتية تمكنه من مجابهة أمور الحياة، وعليه أردت من خلال هذه الدراسة معرفة الى أي حد يمكن للتربية البدنية اكتساب المتعلم المراهق مهارات حياتية.</p> | <p>تاريخ الارسال: 2022/06/09</p> <p>تاريخ القبول: 2022/06/15</p> <p>الكلمات المفتاحية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ حصة التربية البدنية ✓ الرياضية و المتمدرس ✓ المهارات الحياتية |
| Abstract : | Article info |
| <p><i>The process of acquiring life skills is one of the important outcomes of the modern and contemporary curriculum at any stage of study, and this matter is not limited to a particular subject without the other subjects, as it is a joint responsibility from which no specialization can be excused.</i></p> <p><i>Considering that physical education is part of general education, and among its tasks is also the formation of the learner and providing him with life skills that enable him to face life matters. Therefore, through this study, I wanted to know to what extent physical education can provide the adolescent learner with life skills.</i></p> | <p>Received 2022/06/09</p> <p>Accepted 2022/06/15</p> <p>Keywords:</p> <p>Physical education and sports class Schooled Life Skills</p> |

* المؤلف المرسل

مقدمة:

يشير الفيلسوف والكاتب الروماني شيشرون (CICERO) الى ان غاية التعليم هي ان يتدرب المرء على الاعتناء بالذات بمعنى ان جوهر النظام التربوي هو تدرب الفرد على الحياة لان الحياة أتمن ما يملك الانسان، لذلك كان من الضروري ان يتقن المتعلم للمهارات الحياتية التي تجعله قادرا على: تقدير وإدارة حياته وبناء شخصيته وتطويرها والتكيف مع كافة الظروف والاندماج في المجتمع المحلي بإيجابية، ما يساعد على تحقيق النجاح والازدهار في حياته الوظيفية والشخصية. (د. أمجد أبو لوم، 2022)

يعرف القرن 21 بالتقدم العلمي بشكل كبير ومستمر وباعتبار أن هذا التقدم يقاس بقوة النظام التربوي كان لا بد على المنظومة التربوية التركيز على العملية التربوية التي تقع في قلب هذا التغير وفي صلب تلك المواجهة. وعليها أن تعد انسانا قادرا على التكيف، التطور واحداث التغير من خلال اكتسابه للمهارات الحياتية. فمن بين الإشكالات التي تواجه منظومتنا التربوية مشكلة تجزئة المعارف التي تميزت بها المناهج التربوية، اذ تضم في ثناياها قائمة من المفاهيم يجب على المتعلم تعلمها، في كل المواد الدراسية، والنتيجة هي تراكم المعارف لدى المتعلم دون إقامة روابط بينها، مما يحول دون امتلاكه لمنطق الإنجاز والاكتشاف، بعبارة أخرى يجد المتعلم نفسه يتعلم من أجل أن يتعلم، وليس لفعل شيء ما أو لتحليل واقع والتكيف معه استنادا الى ما تعلمه (د. عباس أميرة واخرون، 2015، ص 373).

اصبح التدريس نظاما واضحا قائما بذاته له مدخلاته و عملياته و مخرجاته، حيث تتمثل الأولى في الأهداف و المناهج و الوسائل التعليمية، اما الثانية فتتمثل في طرق و أساليب التدريس، أما الثالثة فتتمثل في تحقيق الأهداف التي رسمها الأستاذ، و بالتالي نستطيع ان نصف الأستاذ الناجح بانه مبدع لأنه هو الذي يقوم بإحداث التغيير المرغوب في سلوك التلميذ من جميع الجوانب و تطوير أفكارهم و تنمية طرائق التفكير و حل المشكلات التعليمية خلال المواقف التعليمية، لذا لا بد ان تتوفر لدى الأساتذة كفايات تدريسية تؤهلهم كي يقوموا بأدوارهم بكفاية و فعالية، و امتلاك المعلم لهذه الكفايات التدريسية اصبح من المقومات الضرورية للمعلم الكفاء الذي يحرص على تهيئة الأسباب اللازمة لتوفير البيئة الصالحة للتلميذ داخل الفصل و خارجه دون ضياع للوقت و الجهد. (فرغلي، 2002، ص 77)

ومن أبرز التطورات التي طرأت على برامج اعداد المعلمين في السنوات العشر الأخيرة من القرن الماضي هو توجه هذه البرامج نحو اعتماد مبدا المهارات والكفايات عند تصميم تلك البرامج واعتمادها. (عبد المجيد، 1996، ص 95)

وباعتبار مادة التربية البدنية والرياضية كباقي مواد التدريس من حيث الهدف مع اختلاف الطريقة، نجد فيها ما لا نجده في المواد الأخرى فهي تعبر عن مواد الايقاظ والتنشيط والديناميكية الفردية والجماعية.... كما تتوفر المادة على هامش كبير من الفضاءات والحريات والاختيارات للمعلمين وللمتعلمين، فهل يمكن اكساب المتعلم مهارات حياتية بممارسته للتربية البدنية والرياضية تحت اشراف الأستاذ الذي يملك مساحات بيداغوجية وفنية لتكوين هذا التلميذ حسب الأهداف العامة للتربية؟

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية هذه الدراسة في انها تبحث في ابراز أهمية المهارات الحياتية في حياة الانسان عموما و حياة المتعلم الذي يمر من خلال مساره الدراسي عبر معارف و تجارب ليصبح رجل الغد و الحامل لمشعل النهوض بالوطن، و الاقتداء بالسلف في تسيير شؤون حياته لما فيه الخير و الصلاح للعباد و البلاد، كما تبرز الأهمية في تبين عمليا ان ميدان التربية البدنية ميدان خصب لبناء و تنمية المهارات الحياتية عند الطفل، و كذلك تكمن الأهمية في الإشارة الى افتقار المناهج و الحصص من المهارات الحياتية و الزامية تدارك الموقف بتضمين هذه المهارات في المنهاج و الحصص الدراسية.

أهداف الدراسة:

- 1- التنبيه الى أهمية المهارات الحياتية في حياة أي فرد في المجتمع، ودورها في إيجاد الحلول للمشاكل اليومية.
- 2- لفت نظر المسؤولين على قطاع التعليم الى أهمية تضمين المهارات الحياتية في المناهج الدراسية، وتكوين الأساتذة على نحو يكسب الأستاذ أولاً لهذه المهارات لتسهيل تعليمها للتلاميذ.
- 3- حث الباحثين على إيجاد تطبيقات في الميدان لتعليم هذه المهارات في جميع المواد التعليمية وبالخصوص في مجال التربية البدنية والرياضية.
- 4- الاهتمام بمادة التربية البدنية من حيث اعداد منهاج يأخذ بعين الاعتبار المهارات الحياتية، وتوفير جل الإمكانيات المادية والبشرية لبناء وتنمية المهارات الحياتية بالنظر لها مش الحرية الموجود في بحر هذه المادة واقبال التلاميذ عليها، وكذلك لتوفر العديد من المهارات الحركية التي تسمح بإنشاء وتنمية أي مهارة حياتية، مما يجعل المادة تسهم بقدر كبير في تكوين ذلك المواطن السوي والمسؤول.

مصطلحات الدراسة:

حصة التربية البدنية والرياضية: هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس ان يمارسها التلاميذ في المدرسة، وان يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة. (عباس اميرة واخرون، 2015، ص375)

المهارات الحياتية: عرفتها خديجة بخت بأنها "مهارات إدارة الحياة والتكيف مع الذات، والتعايش مع المتغيرات الحادثة ومع متطلبات الحياة، بحيث تجعل الفرد قادرا على تحمل المسؤولية ومواجهة المشكلات ومقابلة التحديات التي يفرضها العصر، وتزيد في الوقت نفسه من ثقته بنفسه وتحقيق الاتصال الفعال مع الاخرين والتفاعل الإيجابي مع متطلبات الحياة اليومية". (أحمد حسن، 2008، ص20)

2- التعليم الحديث وأهدافه:

1-2 نظام التعليم الحديث:

هو الإصدار الأحدث والمعاصر من التعليم الذي يتم تدريسه في المدارس والمؤسسات التعليمية في القرن الحادي والعشرين، لا يركز التعليم الحديث فقط على التخصصات الأكاديمية البارزة في التجارة والعلوم والفنون ولكنه يهدف أيضاً إلى تعزيز التفكير النقدي والمهارات الحياتية والتعليم القيم والمهارات التحليلية ومهارات اتخاذ القرار لدى الطلاب. يستخدم نظام التعليم الحديث أيضاً أحدث التقنيات مثل تطبيقات الهاتف المحمول ومنصات الصوت والفيديو مثل YouTube والبودكاست والكتب الإلكترونية والأفلام وما إلى ذلك لتثقيف المتعلمين. (محمد السكران، 2007، ص101).

2-2 الهدف من التعليم الحديث في النظام التربوي:

هناك العديد من الأهداف الرئيسية للتعليم الحديث مما جعلت منه محط انتباه جميع أطراف العملية التعليمية والتربوية، وتتمثل هذه خلال ما يلي:

- تعزيز المهارات الحياتية الرئيسية والتفكير النقدي ومهارات صنع القرار والكفاءات التحليلية لدى المتعلمين.
- تسهيل اتباع نهج إيجابي تجاه التنوع والشمول والرحمة والشعور بالمسؤولية لدى الطلاب.
- خلق عملية تعلم ممتعة وجذابة.
- دمج التكنولوجيا التعليمية لجعل بيئة التعلم أكثر خبرة مع التركيز بشكل أساسي على تطبيقات العالم الحقيقي للمفاهيم.
- ضمان وصول التعلم والتعليم إلى كل ركن من أركان العالم سواء من خلال الفصول الدراسية المادية أو التعلم عبر الإنترنت.

- بناء علاقة متساوية بين المعلم والمتعلم وتعزيز فضول الطلاب وتعليمهم الاستفسار وطرح الأسئلة بدلاً من النهج التقليدي السلبي. (جمال محمد أبو الوفا، 2000، ص39)

2-3 التعليم التقليدي مقابل التعليم الحديث في النظام التربوي:

تغيرت أساليب التدريس بشكل كبير على مر السنين، وتستخدم الطريقة التقليدية لنقل التعليم في المقام الأول تقنيات التلاوة والحفظ بينما يتضمن التعليم الحديث طرقاً تفاعلية للتعلم الفعال.

التعليم التقليدي مجرب ومختبر: تركز طريقة التعليم التقليدية بشكل أكبر على التدريس ونقل المعلومات والمعرفة إلى المتعلمين، ويركز على القراءة أكثر من أي شيء آخر، وعلى سبيل المثال يجبر الطلاب على الجلوس في صمت بينما يقوم طالب تلو الآخر بقراءة درس حتى يتم استدعاء كل طالب.

يستمتع المعلم إلى قراءة كل طالب من المتوقع أن يتعلم ويحفظ الواجبات للكلمة، تعتمد أساليب التعليم التقليدية بشكل كبير على التقييم القائم على النسخ المتماثل في الامتحانات العملية والمكتوبة أيضاً، ومع ذلك فإن الطريقة التي تم بها استخدام طرق التدريس التقليدية أكثر من ضمان مكافأة الطلاب على جهودهم، واستخدام الفترات الدراسية بكفاءة وممارسة قواعد واضحة لإدارة سلوك الطلاب. (محمد منير مرسي، 1996، ص47)

2-4 أهداف التعليم الحديث حسب جاك ديبلور:

أهداف التعليم التي صاغها جاك ديبلور في أربع محاور:

يقترح تقرير جاك ديبلور أيضاً رؤية متجددة للتعلم، وهي تؤكد من جديد مفهوم "التعلم مدى الحياة" الذي سبق تقديمه في تقرير فور لعام 1972 و تعلم لتكون، و توسعه، و يبدو هذا المفهوم كأحد مفاتيح القرن الحادي و العشرين، فهو "الكل ما يتسم به من مرونة و تنوع و يسر في كل وقت و في كل مكان، يتجاوز التمييز التقليدي بين التعليم الاولي و التربية المستمرة، و يستجيب للتحدي الذي يطرحه عالم سريع التغير"، و في ظل خلفية هذا النموذج للتعلم مدى الحياة، يستند التقرير الى أربع دعائم أساسية تكمن وراء التعليم و الحياة، هي ان يتعلم المرء كيف يعرف، و ان يتعلم كيف يعمل، و أن يتعلم ليكون، و ان يتعلم كيفية العيش مع الاخرين:

التعلم للمعرفة: يشمل التعلم للمعرفة ان يتعلم المرء كيف يتعلم، وتلك من مهارات التعلم الفعالة المتأصلة في التعليم الأساسي، وتتيح للأفراد الاستفادة من الفرص التعليمية التي تسنح لهم طوال الحياة"، وبالنظر الى التغيرات السريعة التي أحدثتها التقدم العلمي واشكال النشاط الاقتصادي والاجتماعي الجديدة"، فان التعلم للمعرفة يسمح بالجمع بين "ثقافة عامة واسعة وبين إمكانية الدراسة المعمقة لعدد صغير من الموضوعات".

التعلم للعمل: التعلم للعمل يؤكد على اكتساب المهارات المهنية اللازمة لممارسة مهنة او تجارة، ويشجع على إقامة الشراكات بين عالم التعليم وعالم مؤسسات الأعمال والصناعة لتعزيز مجموعة متنوعة من الترتيبات التي تسمح بتفاعل التعليم والتدريب مع عالم العمل، فبالإضافة الى تعلم ممارسة مهنة أو تجارة، يحتاج الناس الى اكتساب القدرة على التكيف مع مجموعة متنوعة من الحالات التي لا يمكن التنبؤ بها في كثير من الأحيان وعلى العمل الجماعي معاً، ولا تلقى هذه المهارات في العادة الاهتمام الواجب في مجال التعليم.

تعلم المرء ليكون: ويمثل هذا الموضوع الرئيسي لتقرير فور الذي نشرته اليونيسكو في عام 1972 والذي شدد فيه على تنمية الإمكانيات البشرية الى أقصى حد، ولا تزال توصيات عام 1972 تعتبر ذات أهمية بالغة في تقرير ديبلور" بالنظر الى أن القرن الحادي والعشرين سيتطلب من الجميع قدرة أكبر على الاستقلال الذاتي والحكم على الأمور لتساير دعم المسؤولية الشخصية في تحقيق اهداف مشتركة للجماعة".

التعلم للعيش مع الآخرين: ينظر الى تعلم العيش معا باعتباره يحتاج الى تنمية المعرفة بالآخرين وتاريخهم وتقاليدهم وروحانياتهم، وهذا الفهم" من شأنه بناء عقلية جديدة تدفع المرء، بفضل هذا الادراك للتكافل المتزايد بيننا، وبفضل تحليل متوافق عليه لمخاطر المستقبل وتحدياته، الى تحقيق مشروعات مشتركة أو الى تسوية المستقبل وتحدياته، الى تحقيق مشروعات مشتركة او الى تسوية حصة وهادئة للنزاعات التي لا مناص منها. (ديلور جاك واخرون، 2013، ص3)

3- المهارات الحياتية:

3-1 مفهوم المهارات الحياتية:

يعرف موقع ويكيبيديا للمهارات الحياتية بانها" سلوكيات تستخدم بمسؤولية وعلى نحو ملائم في إدارة الشؤون الشخصية" والتي تكتسب عبر التعلم والتجربة التي تستخدم مع المشكلات والأسئلة التي تواجه عادة الانسان. وتعرفها المنظمة العالمية للصحة بانها المهارات الشخصية والاجتماعية التي يحتاج اليها الشباب كي يتعاملوا بثقة وكفاءة مع أنفسهم أو مع الآخرين ومع المجتمع المحلي.

يشير مصطلح المهارات الحياتية إلى مجموعة المهارات التي يجب أن يمتلكها الفرد لتحقيق أقصى استفادة من الحياة وللتعامل جيداً وبشكل فعال مع تحدياتها، إذ تعتبر أي مهارة مفيدة هي مهارة حياتية، فقد تكون بعض المهارات أكثر أو أقل صلة اعتماداً على ظروف حياة الفرد وثقافته ومعتقداته وعمره وموقعه الجغرافي، فعملية التعلم عملية مستمرة تعزز الفهم للعالم الحالي وتحسن نوعية الحياة. تشمل المهارات الحياتية العديد من المجالات منها مهارات الإبداع والتفكير النقدي وحل المشكلات واتخاذ القرار والقدرة على التواصل والتعاون جنباً إلى جنب مع المسؤولية الشخصية والاجتماعية التي تساهم في المواطنة الصالحة. (فرح عيد، 2022)

المهارات الحياتية هي المهارات التي يحتاجها الفرد حتى يتمكن من تحقيق أقصى استفادة من حياته، وقد تختلف المهارات الحياتية اللازمة من فرد لآخر بناءً على ظروف حياته، وثقافته، وعمره، وموقعه الجغرافي، والعديد من الأمور الأخرى. (تسنيم شلي، 2022)

وقد حدد الباز وخلييل ثلاثة مداخل لتعريف المهارات الحياتية هي:

المدخل الأول: يعرف المهارة الحياتية على انها الأدوات التي تسبب الراحة والسعادة للفرد.

المدخل الثاني: ويعرف المهارة الحياتية على انها قدرات عقلية وحسية تحقق أهدافاً محددة.

المدخل الثالث: ويعرف المهارة الحياتية على أنها إجراءات تمكن الفرد من حل مشكلاته ومواجهة تحدياته، وفي ضوء ذلك عرفا المهارات الحياتية على أنها: "الرغبة والمعرفة والقدرة على حل مشكلات حياتية، يومية واجتماعية، أو مواجهة تحديات يومية او إجراءات وتعديلات وتحسينات في أسلوب ونوعية حياة الفرد والمجتمع". (الباز وخلييل، 1999، ص86)

وقد اتفق حسين أسامة تماماً مع كل من الباز وخلييل في المداخل الثلاثة لتعريف المهارة، وتوصل من هذه المداخل الى ان المهارات الحياتية تتضمن قدرة الفرد على الاختيار وتحمل المسؤولية الشخصية، كما تتضمن استعداداً عقلياً للمفاضلة بين هذه الاختيارات، إضافة الى انها تتضمن القدرة على تنفيذها. (حسين أسامة، 2006، ص69)

3-2 مجالات المهارات الحياتية:

يمكن تقسيم المهارات الحياتية لما يأتي:

مهارات الاتصال والتواصل: يصف هذا على نطاق واسع المهارات اللازمة للتواصل والعمل مع الأشخاص الآخرين، وخاصة لنقل الرسائل وتلقيها إما كتابياً أو شفهيًا.

مهارات حل المشكلات: وصنع القرار يصف هذا المجال مهارات التفكير الناقد والمطلوبة لفهم المشكلات، وإيجاد حلول لها، سواء الشخص بمفرده أو مع الآخرين، ثم اتخاذ الإجراءات لمعالجتها.

مهارات التفكير الإبداعي والتفكير الناقد: يصف هذا المجال القدرة على التفكير بطرق مختلفة وغير معتادة حول المشاكل، وإيجاد حلول جديدة، أو توليد أفكار جديدة، إلى جانب القدرة على تقييم المعلومات بعناية وفهم مدى ملاءمتها.

مهارات الوعي الذاتي والتعاطف: وهما جزءان أساسيان من الذكاء العاطفي، ويصفان فهم الإنسان لنفسه والقدرة على الشعور بالآخرين كما لو كانت تجاربهم تحدث له.

مهارات ضبط النفس والاتزان: يصف هذا المهارات اللازمة لدفاع الشخص عن نفسه والآخرين، والبقاء هادئاً حتى في مواجهة التحديات والأزمات الكبرى.

مهارات المرونة والقدرة على التعامل مع المشكلات: تصف القدرة على التعافي من الانتكاسات، والتعامل معها كفرص للتعلم والتعامل معها على أنها خبرات مستفادة. (فرح عيد، 2022)

3-3 فوائد المهارات الحياتية:

تساعد المهارات الحياتية والقدرة على التعامل مع التحديات بفعالية على تحقيق الأهداف طويلة المدى، كما أنها تحسّن الصحة العقلية والجسدية والاجتماعية، ويظهر ذلك عندما يكون الإنسان قادراً على التعامل بشكل فعال مع الضغوطات في الحياة، فهذا يقلل من المشكلات الصحية المتعلقة بالسلوك.

كما تعد المهارات الحياتية في العالم المهني أساساً للتطور المهني، وذلك بأنها تعلم العمل التعاوني مما يساعد على تعزيز أهداف الفريق، وتساعد في إيجاد طرق إبداعية لحل المشكلات، كما تعلّم أن يكون الإنسان متفتح الذهن، وتشجع الأفكار الجديدة ووجهات النظر المختلفة. (فرح عيد، 2022)

3-4 مهارات حياتية أساسية هامة:

هناك قائمة شاملة بالمهارات الحياتية التي يجب مراعاتها لإجراء تغييرات نشطة تؤدي إلى تحسين الذات، وهي كما يأتي:

- مهارة احترام الذات.
- مهارة تكوين العلاقات الشخصية.
- مهارة ضبط النفس.
- مهارة التواصل الفعال.
- مهارة التفكير الناقد.
- مهارة صناعة القرار.
- مهارة إدارة الوقت.
- مهارات التفاوض.
- مهارة التعاطف. (فرح عيد، 2022)

3-5 المهارات الحياتية في التعليم:

صنع القرار وحل المشكلات: يعتبر تعلم مهارات صنع القرار وحل المشكلات أمراً مهماً؛ إذ تُساعد هذه المهارة الطلاب على تخطي المشاكل التي من الممكن أن يقعوا بها خلال العملية التعليمية مهما كانت صغيرة أو كبيرة

باستخدام طرق منظمة، واتخاذ القرارات الصحيحة التي تُساعده على حل هذه المشكلة، وذلك مثل حل المسائل الرياضية. **التفكير الإبداعي والتفكير النقدي:** التفكير الإبداعي هو طريقة تُساعد على التوصل إلى أفكار جديدة ومبتكرة لحل مشاكل العالم الحقيقي، والتفكير النقدي هو القدرة على تحليل وتفسير الأفكار والحجج، ويتم تعليمهم للطلاب من خلال تعلم كيفية توليد المعرفة، وتقييمها، والبحث عن الاحتمالات والبدائل.

مهارات الاتصال: تُساعد مهارات الاتصال الصحيحة الطالب على التفاهم مع الآخرين والتواصل معهم بطرق سهلة ومفهومة بشكل أكثر دقة وأكثر سرعة في إيصال وجهات النظر، كما تُعزز قدرته على التفاعل مع الآخرين في مكان التعليم، والتعاون معهم في إيجاد حلول للمشاكل الكبيرة، وتحقيق الأهداف المشتركة.

مهارات الوعي الذاتي: تتمثل مهارات الوعي الذاتي في قدرة الطالب على إدراك مشاعره الخاصة، وفهم مشاعر وسلوك الطلاب الآخرين، مما يُساهم في تحسين أداء الطلاب وسلوكهم بشكل صحيح، مع الاستجابة للمواقف الاجتماعية المختلفة بشكل مناسب، والتي بدورها تؤدي لأن يتخذ الطالب القرارات الصحيحة عند حاجته لها.

مهارات التعاطف: تُعرف مهارات التعاطف على أنها قدرة الفرد على وضع نفسه في أماكن الأفراد الآخرين؛ حتى يتمكن من فهم مشاعر الأفراد الآخرين، وتصوراتهم، وظروفهم من وجهة نظرهم الخاصة، والتي تجعل الطالب قادراً على التفاعل بشكل أفضل مع الطلاب الآخرين، والتعامل مع ردود الأفعال العاطفية الخاصة بهم، مما يُعزز من العملية التعليمية.

مهارات التفكير: تُساعد مهارات التفكير الطالب على معالجة المعلومات التي يتلقاها ويتعلمها، وطرح الأسئلة، وإنشاء أفكار جديدة، ومن أهم مهارات التفكير التي تُعزز أداء الطالب في التعليم هي مهارات التفكير التحليلي، ومهارات التفكير المتشعب.

مهارة إدارة الوقت: تُساعد مهارة إدارة الوقت الطالب على إنجاز أكثر من مهمة، وتعلم أكثر من شيء، وإنجاز العديد من الواجبات، ولكن يجب أن يتم أداء مهمة لوحدها، ومن ثم الانتقال لمهمة أخرى؛ حتى لا يتشتت تركيزه وانتباه الطالب.

مهارات إدارة الجهد: يجب تعليم الطالب كيفية إدارة الجهود التي يبذلها لزيادة إحساسه في السيطرة على مواقفه، كما تُعزز من قدرته على تحمل مسؤولية التعلم، بالإضافة لتعزيز قدرته على التحكم بعواطفه وتحمل الضغوط النفسية التي تتشكل بسبب الدراسة بشكل جيد.

أهمية المهارات الحياتية في التعليم: المهارات الحياتية والمهارات الشخصية التي يتم تعليمها للطلاب تُساعدهم على التفوق في التعليم، وعلى المضي قدماً في الحياة، كما تُساعده على التعامل بشكل أفضل مع المطالب والتحديات اليومية التي قد يتعرض لها، بالإضافة لأنها تزوده بأساس متين لمهارات التعلم المطلوبة بشدة في سوق العمل. (تسنيم شلي، 2022)

ومن فوائد دمج المهارات الحياتية في العملية التعليمية، مساعدة الطالب على حل مشكلاته الشخصية والاجتماعية واكسابه الثقة بنفسه ورفع دافعيته للتعلم، بالإضافة لتمكينه من القيام بأعماله بمهارة واثقان ويسر، ما يشعره بالراحة والسعادة والطمأنينة، كما تكسب الطالب حب الآخرين والتعايش معهم وتقديرهم واحترامهم له وكذا التطبيق العملي لما يتعلمه في المدرسة.

وتكتسب المهارات الحياتية أهمية خاصة كونها تُساعد في تشكيل وصقل شخصية الفرد بإعداده لمواجهة قضايا العصر ومشكلات الحياة اليومية ليكون مبدعاً ومنتجاً وفاعلاً ومحلياً وعالمياً قادراً على التنمية والتطوير واحداث التغيير.

وتكمن أهمية المهارات الحياتية في النقاط التالية:

- تُساعد على تطوير العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين وفن التعامل.

- تُساعد على تطوير القدرات على حل المشكلات الحياتية والتعامل معها بحكمة.

- تنمي الشعور بالثقة بالنفس والسعادة والقدرة على الإنجاز.

-تساعد على تطوير القدرات العقلية المرتبطة بالاكشاف والنقد والتحليل والابداع وحل المشكلات.

- تساعد على الربط بين الدراسة النظرية والتطبيق وذلك للكشف عن الواقع الحياتي.

3-6 التطبيقات العملية للمهارات الحياتية في حصة التربية البدنية والرياضية بالموازة مع محاور التعليم الحديث حسب جاك ديبلور:

من خلال هذا الجدول اقترح لكل محور من اهداف التعليم الحديث لجاك ديبلور، مجموعة من المهارات الحياتية التي تناسب ذلك المحور ومن ثم اقتراح وضعيات تعليمية مناسبة لتكوين او تنمية المهارة الحياتية المقصودة تحقيقا لمحور التعليم كما هو مبين فيما يلي:

1- تعلم لتكون (تعلم كيف تعيش): مهارة إدارة الذات، مهارة الصمود (الوثوق بالنفس)، مهارة التواصل مع الاخرين، مهارة المحاسبة (محاسبة النفس، مدى تحقيق الأهداف، الضمير).

2- تعلم لتعرف: مهارة حل المشكلات (وضعية مشكل) التلميذ يحاول حل مشكل يضعه فيه الأستاذ، مهارة التفكير الناقد (التلميذ ينقد لما توصل اليه وينقد الاخرين بنقد بناء)، مهارة الابداع (في اكتساب المعلومة أو في مهارة يتعلمها...).

3- تعلم لتعمل (تعلم لتفعل): التعاون مع الاخرين، مهارة التفاوض (محاولة اقنع شخص بأمر من الأمور والأهم من ذلك تعلم الاستماع والتحاور)، مهارة اتخاذ القرار (المسؤولية)، الإنتاجية (انتاج حسب المستوى، نشاط تعاوني، تحيين تسيير جماعة في نشاط بدني معين نقلهم من مستوي تعليمي الى اخر أحسن...).

4- تعلم لتعيش (تعلم العيش مع الاخر): مهارة المشاركة، مهارة التعاطف مع الزملاء، مهارة احترام التنوع (احترام الاخرين من حيث النوع الجنس العرق الاختلافات.... لتفادي الصراعات الاحباطات العنف لفظي كان ام جسدي).

الجدول رقم 1: اقتراح وضعيات بيداغوجية مناسبة لتكوين او تنمية المهارة الحياتية المقصودة تحقيقا لكل محور من محاور التعليم الحديث

| محاور اهداف التعلم الحديث | المهارة الحياتية | وضعيات بيداغوجية تبني وتنمي المهارات الحياتية |
|---------------------------|--------------------------|--|
| تعلم لتكون | إدارة الذات | التحكم في المشاعر والانفعالات حيال الفوز باحترام الخصم، وفي الخسارة بعدم لقاء اللوم على الزملاء، واعتبار الخسارة كل مسؤول عنها، وافهام التلميذ ان الخسارة لا تم إذا قام الشخص بواجبه نحو الجماعة، فقوانين الرياضات التي يعلمها الأستاذ للتلميذ تساهم في انضباط سلوكه وعدم تسرعه، كون القانون يسري فوق الجميع، ويتعلم هذه المهارة في حصة ت.ب.ر تبقى له سلوك في حياته باحترامه للقوانين في حياته كقانون المرور.... |
| | الصمود | الثقة في النفس وفي القرارات المتخذة، تكسب للتلميذ خاصة في الرياضات الفردية عند تحقيق نتيجة جيدة مقارنة مع النتائج السابقة مثلا. |
| | مهارة التواصل مع الاخرين | خاصة في الرياضات الجماعية من خلال التمرير والاستقبال تنمي هذه المهارة بتشكيل شبكة من العلاقات التي تبدأ بسلوك حركي (التمرير) بالوصول الى بناء علاقات بين التلاميذ. |
| | مهارة المحاسبة | من خلال الأستاذ عند تقديمه لحصيلة الحصة، فهي تعتبر قدوة في المحاسبة، كذلك محاسبة التلميذ لنفسه بما كان يكتسب الى ما وصل اليه من تحسن، او |

| | | |
|---|-----------------------------------|------------|
| ثبات او تقهقر في المستوى، كما يتعلم محاسبة نفسه على أخطاء قام بها متعمدا في الدرس ضد صديق وطلب المسامحة. | | |
| وما أكثرها في المادة باعتماد بيداغوجية حل المشكلات. | مهارة حل المشكلات | تعلم لتعرف |
| تعلم التلميذ نقد نفسه ونقد غيره والأكثر تقبل النقد من خلال العمل في ورشات اين يعطي الأستاذ وضعية تعليمية وهم يتعلمون مع بعضهم البعض ويصححون لبعضهم البعض. | مهارة التفكير الناقد | |
| الابداع في تنفيذ حركة من طرف التلميذ الأستاذ بتشجيعه للتلميذ ووضع ظروف مواتية له، باستعماله للفروقات الفردية أي وضع التلميذ مع تلاميذ في مستوى طموحه للتألق والابداع. | مهارة الابداع | |
| تعلم الأستاذ للتلميذ الوقوف مع الزملاء الى نهاية المقابلة مثلا، عدم ترك الجماعة، التعاون في الدفاع والهجوم (الجانب التكتيكي). | التعاون مع الاخرين | تعلم لتعمل |
| يمكن للأستاذ ان يضع مواقف تجعل التلاميذ يتشاورون فيما بينهم ويتحاورون ويستمعون لبعضهم، مثل إعطاء وضعية مشكل ومحاولة إيجاد حل جماعي. | التفاوض | |
| وهذا بإعطاء الاختيار للتلميذ في اختيار طريقة من طرق تنفيذ مهارة حركية، او تحميله مسؤولية قيادة الفوج. | مهارة اتخاذ القرار (المسؤولية) | |
| مثل تكليف الأستاذ للتلميذ بالأشراف على فوجه من جميع النواحي بغية تحسين الأداء، والمنتوج هو التحسن عند الكل او البعض. | الانتاجية | |
| تعلم التلميذ ان الفوز والخسارة مشتركة، وعليه يجب اشراك كل الزملاء اللعبة، كما يشارك زملائه في تعليم ما يعرفه إذا كان متمكنا في نشاط ما. | مهارة المشاركة | تعلم لتعيش |
| الوقوف مع الزميل الى نهاية المقابلة او التمرين خصوصا في الخسارة او في صعوبة التعلم. | مهارة التعاطف | |
| من خلال تكوين أفواج لا تكون خصيصا على حساب الالفة فقط وهذا بتدوير التلاميذ من فوج لآخر مثلا.... | احترام التنوع | |

المصدر: المؤلف، 2022

4- الاستنتاج:

من خلال مقابلة كل مهارة حياتية بموقف تعليمي على سبيل المثال لا الحصر، يتبين لنا ان ميدان التربية البدنية والرياضية ميدان خصب
لتعليم وتنمية المهارات الحياتية، وعليه فيمكن القول بان المتمدرس يمكن له اكتساب وتنمية مهارات حياتية بممارسته للتربية البدنية والرياضية
تحت اشراف الأستاذ الذي يستطيع تكييف المواقف التعليمية وهيبتها لتعليم وتنمية هذه المهارات الحياتية التي تكون سلاحا للتلميذ في
حياته.

5- الخاتمة:

من خلال هذا البحث حاولنا دراسة أحد المواضيع الهامة التي تتعلق بتكوين جيل مواطن، مسؤول وسوي يخدم نفسه ووطنه دون الحاجة الى الاتكال على الآخرين في الحياة، وهذا من منظور اكساب الفرد لمهارات حياتية وتنميتها لجعل التلميذ قادر على مجابهة الحياة بكل مشاكلها وضغوطاتها لكي لا يكون عالة على المجتمع، بل صانعا للحلول، و رأينا بان للمنظومة التربوية الأثر الكبير في تكوين هذا الفرد من خلال ادراج المهارات الحياتية في البرامج الدراسية و الحصص في كل المواد، و بالخصوص في حقل النشاط البدني و الرياضي والمتمثل في حصة التربية البدنية والرياضية، كون هذا الحقل يعتبر خصب و ثري جدا بالمواقف التي تسمح ببناء وتنمية المهارات الحياتية عند التلميذ، ومن خلال هذه الدراسة كان لنا بعض الاقتراحات وهي كالآتي:

- ضرورة دمج المهارات الحياتية في العملية التربوية، بتكليف البرامج بما يتماشى مع الواقع المعاش.
- رسكلة الأستاذ الذي نعتبره الأداة الفعالة في تعليم هذه المهارات وذلك بتكوينه تكوينا يراعي تهيئة المواقف التعليمية موازاة مع المهارات الحياتية.

- إعادة النظر في برامج التكوين الخاصة بمعاهد التربية البدنية والرياضية، وتكييفها لتكوين أساتذة مكتسبين للمهارات الحياتية.
- إعادة النظر في مقياس التربية العملية من كل النواحي، باعتباره مقياس يدمج فيه جميع المعارف المكتسبة في الميدان.

6- قائمة المراجع:

- فرغلي سامية منصور، عبد القادر نادية، (2002)، التدريس والتدريب الميداني في التربية الرياضية، الإسكندرية، مكتبة دار الحكمة.
- أحمد حسن، عبد المعطي، (2008)، المهارات الحياتية، القاهرة، دار السحاب للنشر والتوزيع.
- السكران، محمد، (2007)، أساليب الدراسة الاجتماعية، ط1، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- أبو الوفا، جمال محمد، (2000)، اتجاهات حديثة في الإدارة المدرسية، ط1، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- محمد منير، مرسى، (1996)، الإصلاح والتجديد التربوي، القاهرة، عالم الكتاب.
- د.عباس اميرة، أحمد عطاء الله، رائد عبد الأمير عباس، (2015)، دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية في ظل المقاربة بالكفاءات، مجلة الابداع الرياضي، المجلد6، العدد3، ص373.
- مروان جوهر، الحاج عيسى رفيق، (2022)، المهارات الحياتية وعلاقتها بكفايات تدريس التربية البدنية والرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد21، العدد01، ص225.
- عبد المجيد، علي محمد، (1996)، الكفايات الاشرافية لموجهي التربية العملية في ضوء الاتجاهات المعاصرة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد26، ص105.
- الباز، خالد و خليل، محمد، (1999)، دور مناهج العلوم في تنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، المجلدالثاني، العدد2، ص103.
- ديبلور جاك، و اخرون، (2013)، التعلم: ذلك الكنز المكنون، تقييم تأثير تقرير ديبلور لعام 1996، ص3.
- د. أمجد أبو لوم (2002)، ضرورة دمج المهارات الحياتية في العملية التعليمية، <http://www.akhbar-alkhaleej.com/news/article/1274370>

• فرح عيد (2022)، مفهوم المهارات الحياتية،

https://mawdoo3.com/%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85_%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%87%D8%A7%D8%B1%D8%A7%D8%AA_%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%AA%D9%8A%D8%A9

• تسنيم شلبي (2022)، المهارات الحياتية في التعليم،

https://mawdoo3.com/%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%87%D8%A7%D8%B1%D8%A7%D8%AA_%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%AA%D9%8A%D8%A9_%D9%81%D9%8A_%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B9%D9%84%D9%8A%D9%85