

دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين

## لحصة التربية البدنية والرياضية

دراسة ميدانية على مستوى بعض الثانويات بلدية بسكرة

د. عيسى براهيمى حناء صلحاي فاطمة الزهراء زيدان

مخبر المسألة التربوية الجزائرية في ظل التحديات الراهنة

جامعة محمد خيضر بسكرة

### Summary

The primary goal of this comparative study to know the level of health awareness among pupils practitioners and non-practitioners to share physical education and sports – a field study on the level of some of the high schools, the municipality of Biskra – we used as a tool for the study of the questionnaire on the sample represented in the 90 pupils at the level of four high schools, divided into 45 pupils exercising share physical education and sports and 45 non-practitioners to share physical education and sports has the researchers in

### الملخص:

نهذف من خلال هذه الدراسة المقارنة معرفة مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية – دراسة ميدانية على مستوى بعض الثانويات بلدية بسكرة – استخدمنا كأداة للدراسة الاستبيان على عينة تمثلت في 90 تلميذ على مستوى 4 ثانويات، مقسمة الى 45 تلميذ يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية و45 غير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية

## 1-الإشكالية :

الإنسان غاية التنمية ووسيلتها، والمحافظة على صحته تعد واجبا أساسيا له ولمجمعه، 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، وعاداتهم، 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 **المجبر(2004)** أن التربية الصحية: عبارة عن المعلومات والمهارات والاتجاهات والسلوكيات التي تمس احتياجات واهتمامات الأفراد وتمكنهم من ممارسة السلوك الصحي السليم، وتؤثر تأثيرا مباشرا إيجابياً على سلوكهم واتجاهاتهم نحو القضايا والمشكلات الصحية. **(المجبر:2004، ص24).**

وتبرز قضية الوعي الصحي وإكسابه ونشره، كأحد الأولويات والأهداف الرئيسية للتربية الصحية في هذا العصر في زمن توشي الكثير من المؤشرات بتدني الصحة العامة وانتشار الامراض التي يعرفها المجتمع المعاصر، حيث ساهمت فيها وبشكل كبير العوامل الاجتماعية والثقافية الناتجة عن التغيرات والتحولات الاجتماعية واقتصادية التي اثرت على نمط وجود الحياة مثل الخمول البدني والأنظمة الغذائية والادمان ما الى ذلك من تغيرات التي تتسع وتتزايد بازدياد

تسارع عجلة التقدم التقني والصناعي، إذ أثرت وبشكل 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 الأسرة.

**كما يرى (فراس كسوب رشاد: 2014)** أن التربية الصحية ترتبط بالتربية البدنية والرياضية 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 وإشراف 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، ص 293).

والتربية البدنية والرياضية تلعب دورا فعالا في تعديل وتنمية 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 توافقاً وانسجاماً وملائمة.

ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي مادة من المواد الأكاديمية على غرار المواد الأخرى كالرياضيات، الفيزياء والتاريخ... (مديرية التعليم الثانوي: 2006، ص55)، فهي تعطي للتلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية معارف ومعلومات في مختلف المجالات النفسية والصحية والاجتماعية، لكنها تختلف بالوسيلة لأنها تعتمد على الأنشطة البدنية والرياضية كركيزة أساسية، وهذا ما يجعلها تغطي جانب آخر هو الجانب العلمي لجسم الإنسان وبالتالي تنفرد أنها أكثر النشاطات التربوية والصحية خضوعاً للممارسة المقننة لأنها مبنية على أسس بيولوجية وفسيولوجية، كما (يرى عنايات) بأن لدرس التربية البدنية والرياضية أغراض متعددة تتعكس 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: 1988، ص11).

فبذلك التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية يكتسبون اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط البدني مما له من فوائد صحية وتغطية حاجاتهم في فترة المراهقة فهو يساعدهم على رفع مستوى البدني وتقليل الاصابة بأمراض القلب والسمنة وبالإضافة التنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية وبهذا يمكن لهم احتفاظ بمستوي مناسب من الصحة الشخصية.

ومن خلال اطلاعنا 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 والاندية 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 الإجابة على التساؤل التالي: هل توجد فروق في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية ؟

-2-الفرضيات:

2-1-الفرضية العامة:

- توجد فروق في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة الثانوية.

2-2 الفرضيات الجزئية:

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

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

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في مجال التغذية.

3- أهداف الدراسة:

➤ معرفة الفروق في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة الثانوية.

وهناك بعض أهداف أخرى نوجزها في ما يلي:

➤ التعرف على الفرق في مستوى الوعي الصحي لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في مجال الصحة الشخصية.

➤ التعرف على الفرق في مستوى الوعي الصحي لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في مجال النشاط الرياضي.

➤ التعرف على الفرق في مستوي الوعي الصحي لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في مجال التغذية.

#### 4-4- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

##### 4-4-1 مفهوم الصحة:

أ- لغة :

- جاء في المعجم الوجيز مجمع اللغة العربية (ص360) حول مفهوم الصحة ما يلي: "الصحة في اللغة العربية: البريء من كل عيب أو ريب فهو صحيح، أي سليم من العيوب والأمراض". (1)

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

ب- اصطلاحاً :

فقد عرف محمد عابد الجابري الصحة بأنها: "حالة في العضو، بها يفعل الفعل الذي له بالطبع، أو ينفعل الانفعال الذي له بالطبع، وهذا الحد هو من الحدود الظاهرة بأنفسنا". (2)

- وعرفت منظمة الصحة العالمية بأنها حالة من السعادة واكتمال المعافاة والسلامة البدنية والعقلية والاجتماعية وليست فقط مجرد خلو الجسم من الأمراض والعلل والعاهات والعجز". (3)

##### ج- التعريف الإجرائي للصحة:

هي الحالة التي يكون عليها أفراد العينة المدروسة سواء كانوا مرضى أو معافين من جميع الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية..... الخ

##### 4-4-2 مفهوم الوعي:

أ. لغة:

الوعي يعني لغة الحفظ والتعلم، فوعي الحديث يعنيه وعياً أي حفظه، وأذن واعية أيمدركة وصاغية. (4)

ويقصد به كذلك -أي الوعي- العقل الظاهر أو الشعور الظاهر يقال: "ما لي عنه وعي أي بد". (5)  
ب. اصطلاحاً:

حسب - إبراهيم مذکور وآخرون- يعني: "الفهم وسلامة الإدراك" "إدراك الناس، وتصوراتهم للعالم الموضوعي المحيط"، "مجل الألفكار والمعارف والثقافة التي يمثلها الفرد، والتي تجعله يسلك منهاجاً معيناً"، كما يشير الوعي أحياناً إلى "الاستجابات التي يقوم بها الشخص إزاء موقف معين". (6)

### ج- التعريف الإجرائي للوعي:

هو ما يكون لدى الإنسان من الأفكار ووجهات نظر ومفاهيم عن الحياة والطبيعة من حوله.

### 4-3 مفهوم الوعي الصحي:

هو إدراك للمعارف والحقائق الصحية والأهداف الصحية للسلوك الصحي أي "أنه عملية إدراك الفرد لذاته وإدراك الظروف [الصحية] المحيطة، وتكوين اتجاه عقلي نحو [الصحة] العامة للمجتمع". (7)  
التعريف الإجرائي للوعي الصحي:

ونقصد بالوعي الصحي إجرائياً الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ على الاستبيان الوعي الصحي المستخدم في الدراسة الحالية.  
4-4 مفهوم التربية البدنية والرياضية :

وتتعد المفاهيم وأغراض ومهام التربية البدنية تبعاً 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 تريبوا". (8)

### 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). (9)

#### ب- التعريف الإجرائي :

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

#### 4-5 مفهوم أستاذ التربية البدنية والرياضية :

أستاذ التربية البدنية والرياضية هو ذلك الشخص الهادئ المتزن ويعرف على أنه "المحافظ يميل إلى التخطيط ويأخذ شؤون الحياة بالجدية المناسبة، يحب 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. (10)

#### التعريف الإجرائي أستاذ التربية البدنية والرياضية:

هو الشخص القائم على تدريس برامج التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي بجميع مستوياتها (الأولى، الثانية، الثالثة)، ولقد استعمل الباحث في هذه الدراسة عدة مصطلحات مرادفة لمصطلح الأستاذ كالمربي والمعلم والمدرس وذلك تبعاً لمراجع الدراسة.

#### 4-6 درس التربية البدنية والرياضية:

#### أ-التعريف الاصطلاحي:

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية وأحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية والكيمياء واللغة ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية جزءا حيويًا في البرنامج الدراسي وتختلف عن المواد التعليمية الأخرى



بكونه يحقق الصحة العقلية والبدنية في نفس الوقت أي البحث عن عبارة "العقل السليم في الجسم السليم" (11)

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.

#### 4-7 مفهوم المراهقة:

##### أ-التعريف اللغوي:

المراهقة معناها النمو، نقول: (راهق الفتى وراهقت الفتاة)، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم. (12)

##### ب-التعريف الاصطلاحي:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد. (13)

##### ج-التعريف الإجرائي للمراهقة:

هي انتقال الفرد من مرحلة الطفولة الى مرحلة النضج ويحدث بها عدة تغيرات في شتى الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية والفيزيولوجية.... الخ

4-8. التعريف الإجرائي للممارسين وغير الممارسين:

##### أ-التعريف الاجرائي للممارسين :

نقصد بالممارسين هم كل التلاميذ الذين 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 والرياضية، 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.

#### 5- 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 أو الدراسات الاجتماعية.

واختيار منهج البحث في دراسة اي ظاهرة اجتماعية أو اقتصادية...؟ لا يأتي من قبيل الصدفة والعشوائية، أو ميل الباحث ورغبته في اختيار اي منهج معين بل ان موضوع الدراسة من جهة واهدافها من جهة اخرها هما اللذان يفرضان نوع المنهج المناسب، وقد استخدمنا في دراستنا هاته المنهج الآتي:

#### 5-1 المنهج الوصفي المقارن :

يمكن القول بأن المنهج المقارن ينطبق على الاجتماع بكل فروعه ومجالات دراسته، ذلك أن أي بحث سيسيولوجي ينطوي بضرورة على مقارنات بين بعض المتغيرات، لكن بالإضافة الى هذه القضية العامة نلاحظ المصطلح " المنهج المقارن "يكتسب دلالة خاصة في البحث الاجتماعي فهو يقصد به عادة دراسة توزيع الظواهر الاجتماعية في المجتمعات المختلفة أو أنماط محددة من المجتمعات أو حتى مقارنة مجتمعات ملية ببعضها البعض، (14).

#### 6- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع دراستنا من تلاميذ السنة أولى وثانية ثانوي بحيث يبلغ عدد ثانويات بلدية بسكرة 13.

## 7- عينة الدراسة:

تمثلت عينة الدراسة في 90 تلميذ على مستوى 4 ثانويات، مقسمة الى 45 تلميذ يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية و45 غير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، تم اختيارها للأسباب التالية:

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

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

وتمثل نوع عينة الدراسة بالعينة القصدية التي تدرج ضمن نوع ما يسمى بالمعينة الغير احتمالية، أما اختيار هذه العينة فقد كان بالطريقة العشوائية.

## 8- خصائص العينة :

### 8-1 خصائص العينة من حيث المصدر

#### جدول رقم (01) يوضح خصائص العينة من حيث مصدرها

اسم المتوسطة	عدد التلاميذ الممارسين لحصة التربية والرياضية	عدد التلاميذ غير الممارسين لحصة التربية والرياضية	المجموع	مكان تواجدها
ثانوية الدكتور حكيم سعدان	20	20	20	بلدية بسكرة
ثانوية سي الحواس	12	12	24	بلدية بسكرة
ثانوية سعيد عبيد	10	10	20	بلدية بسكرة
ثانوية محمد بوصبيعات	13	13	26	بلدية بسكرة

## 9- مجالات الدراسة:

### 9-1- المجال الزمني:

- بدأنا الدراسة النظرية في شهر نوفمبر 2015.

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

### 9-2-المجال المكاني

أجريت الدراسة على مستوى أربع ثانويات في بلدية بسكرة.

### 9-3 المجال البشري

أجريت الدراسة على 90 تلميذ 45 الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية و45 غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

### 10- متغيرات الدراسة

المتغير المستقل: - حصة التربية البدنية والرياضية.

المتغير التابع: -مستوى الوعي الصحي.

### 11- أدوات الدراسة :

تعتبر مرحلة البيانات خطوة هامة من خطوات البحث أو الدراسة، حيث أنها تمكن الباحثين من الالمام ببحوثهم، والوصول الى نتائج علمية ذات قيمة. وأدوات جمع البيانات هي جملة من الوسائل التي تمكن الباحث من الحصول على أكبر عدد ممكن من المعلومات التي تخدم بحثه، والأدوات المستخدم في البحث لا توضع بطريقة عشوائية بل تخضع لطبيعة الموضوع في حد ذاته، فهي تشكل نقطة الاتصال بين الباحث والمبحث، وتمكنه من جمع المعلومات عن المبحوثين.

مما لا شك فيه ان القيمة العلمية لأي بحث تقاس بالنتائج التي يتم التوصل اليها، وترتبط هذه النتائج ارتباطا وثيقا بالمنهج المستخدم في الدراسة، وبالأدوات المستعان بها في عملية جمع المعلومات من الميدان وقد كانت مصادر جمع

بيانات حسب طبيعة البحث، وأهدافه، وفي دراستنا الحالية هذه استخدمنا الأداة التالية:

### 11-1 استمارة الاستبيان :

تعد الاستمارة أداة أساسية من أدوات جمع البيانات التي تتطلبها البحث الميداني، وهي الوسيلة العملية التي تساعد الباحث على جمع الحقائق والمعلومات من المبحوثين، وتفرض عليهم التقيد بموضوع البحث، وعدم الخروج عن أطره العريضة، ومضامينه، ومساراته.

والاستمارة هي مجموعة من الاسئلة المرتبة والمصنفة في محاور، كل محور يقابل بعدا من أبعاد مشكلة الدراسة المحددة في أولها، وهي مكتوبة في صفحات لتسليمها شخصيا للعينة، من أجل الحصول على اجابات صريحة تعتبر الهدف من الدراسة.

وتعتبر الاستمارة وسيلة يدخل الباحث عن طريقها في اتصال مع المبحوثين، من أجل الحصول على اجوبة تتضمن توجيهات في سلوكيات أفراد مجتمع الدراسة. (15)

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 الاولية 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 أسماء المحكمين ورتبهم العلمية.

12- صدق وثبات :

12-1 صدق الأداة :

- أولاً الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

لقد قمنا بعرض أداة البحث (استبيان الوعي الصحي) في صورته الأولية على عدد من المحكمين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد خيضر - بسكرة-وقد تم إرفاق استبيان باستمارة شاملة تحمل موضوع البحث والإشكالية والفرضيات كطول مؤقتة وتهدف كل الخطوات السابقة لإبراز واستطلاع آراء المحكمين حول مدى وضوح وصياغة كل فقرة من فقرات استبيان ومدى أهمية كل فقرة ومناسبتها للمحور الذي تنتمي إليه وبالتالي إثبات أن الاستبيان المطبق صالح لدراسة موضوع البحث.

وفي 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.

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 الأداة (16):

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

0,94

جدول رقم (0): يوضح معامل الارتباط بيرسون لكل بعد من الاستبيان والدرجة

الكلية له.

محاور المقياس		معامل الارتباط	Sig	النتيجة
جميع فقرات مقياس	1	بعد الأول.	0,83	دال
	2	بعد الثاني.	0,77	دال
	3	بعد الثالث.	0,88	دال
المجموع			0,82	دال
قيمة r المحسوبة : 0.456 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19 // قيمة r الجدولية : 0.355 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19				

## 2- ثبات الاداة:

وعنى أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة وخالية من الخطأ وهذا يعني أنه في حالة تطبيق نفس اداة القياس (الاستبيان) على نفس الفرد اي عدد من المرات بنفس الطريقة والشروط، فإننا 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 (0) : يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقاييس أداة الدراسة

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

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

صديق 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:

الحسابي

$$\frac{\text{مجم س}}{ن} = \text{س}$$

\*المتوسط

حيث أن:

= س ✓

المتوسط الحسابي

✓ مج س = مجموع الدرجات أو القيم

ن = عدد الدرجات أو القيم. (17).

\*الانحراف المعياري

$$\frac{\sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن}}}{\sqrt{ن}} = \text{ع}$$

حيث أن:

✓ ع = الانحراف المعياري

✓ مج (س-س) = مجموع مربعات انحرافات القيم عن المتوسط الحسابي.

✓ ن = عدد القيم. (18). (محمد سويلم البسيوني: مرجع السابق، ص

457).

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

$$\frac{\sqrt{\frac{1}{ن_1} + \frac{1}{ن_2}}}{\sqrt{2}} = \text{ت}$$

م1 = متوسط قيم العينة الأولى

م2 = 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

$$*درجة الحرية = 1ن + 2ن - 2$$

بحيث:

ن1= عدد أفراد العينة الأولى

ن2= عدد أفراد العينة الثانية.(19)

معامل الارتباط بيرسون:

$$r = \frac{ن\text{مج س ص} - (\text{مج س})(\text{ص مج})}{\sqrt{((ن\text{مج س} - 2\text{مج ص})^2 - 2\text{مج ص})^2}}$$

الفا كرومباخ:  $r \times 2 + 1$

ملاحظة: تمت المعالجة الإحصائية باستعمال برنامج spss

عرض وتحليل نتائج الدراسة:

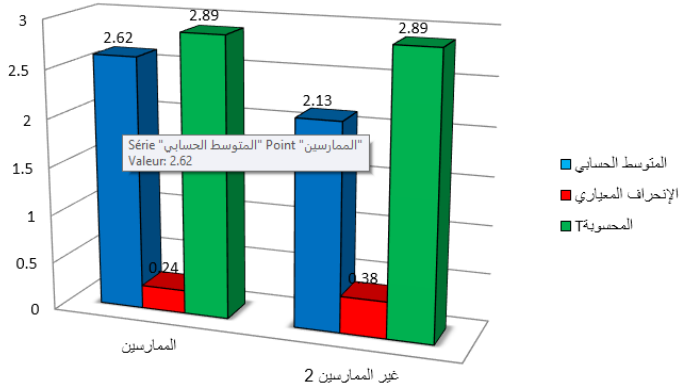
1-1.التساؤل الأول: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في بعد الصحة الشخصية؟

1-2.الغرض من التساؤل: التعرف على الفرق في مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في بعد الصحة الشخصية

الجدول رقم (04) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم آلبعد

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 وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية

#### 3-1 تحليل النتائج:

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (4) والمتعلقة بقيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذلك T المحسوبة لتلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية الذي يمثل مقارنة لمستوى الوعي الصحي لديهم في بعد (الصحة الشخصية) ان قيمة المتوسط الحسابي لدرجات تلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية قد بلغ (2,62) وهذا بانحراف معياري قدر بـ(0,24) في حين بلغ المتوسط الحسابي لدرجات التلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية 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.

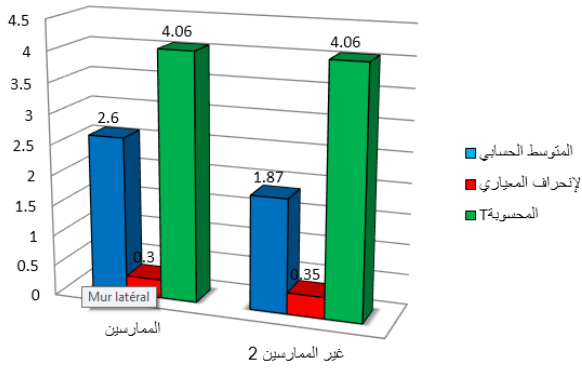
**2/التساؤل الثاني:** هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي

الصحي بين تلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في بعد النشاط الرياضي؟

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

المقارنة بين المجموعات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
التلاميذ الممارسين	45	2,60	0,30	4,06	1,67	0,05	88	دال
التلاميذ غير الممارسين	45	1,87	0,35					

الجدول رقم (05) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لبعده الصحة الشخصية للممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.



تمثيل بياني رقم (02): يوضح نتائج البعد الثاني (النشاط الرياضي) بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية

2-2. تحليل النتائج:

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (5) والمتعلقة بقيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذلك T المحسوبة لتلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية الذي يمثل مقارنة لمستوى الوعي الصحي لديهم في بعد النشاط الرياضي المتوسط الحسابي لدرجات تلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية قد بلغ (2,60) وهذا 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 أن النتائج ذات دلالة إحصائية أي هناك فروق دالة.

### 3-التساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي

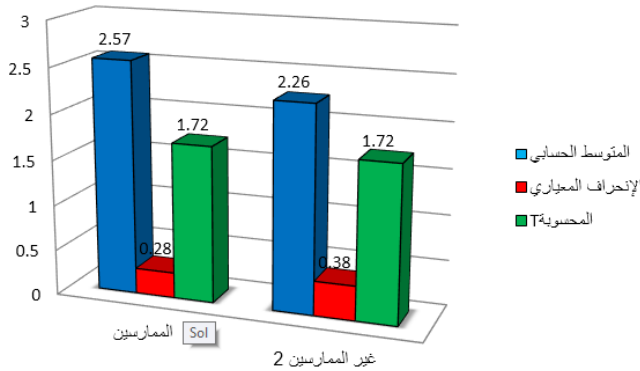
الصحي بين تلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في بعد التغذية؟

### 3-1. الغرض من التساؤل: التعرف على الفرق في مستوى الوعي الصحي بين

تلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في التغذية

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					

الجدول رقم (06) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T بعد التغذية للممارسين وغير الممارسين.



تمثيل بياني رقم (03): يوضح نتائج البعد الثالث (التغذية) بين التلاميذ

الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية

### 3-2. تحليل النتائج:

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (6) والمتعلقة بقيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذلك T المحسوبة لتلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة

التربية البدنية والرياضية الذي يمثل مقارنة لمستوى الوعي الصحي لديهم في بعد التغذية أن المتوسط الحسابي لدرجات تلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية قد بلغ (2,57) وهذا بانحراف معياري قدر ب(0,28) في حين بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية (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 وتلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية على مستوى البعد الاول (الصحة الشخصية) من خلال استبيان دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وعلى ضوء هذه النتائج المتحصل عليها تقبل الفرضية الاولى للدراسة التي حققت: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية للبعد الاول (الصحة الشخصية) واستنادا 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 تتوافر فيها جميع الإمكانيات والمنشآت الرياضية، وفي حالة اقتناع مدير المدرسة بأهمية رسالة التربية الرياضية في إعداد النشء، في هذه الحالة يستطيع مدرس التربية الرياضية القيام بدور هام جدا في نشر الوعي الصحي وتعليم السلوك الصحي السليم من خلال درس التربية الرياضية والأنشطة المختلفة التي تتم في المدرسة، وخاصة إذا كان هذا المدرس يتمتع بصحة جيدة ولديه من المهارات الحركية ما يمكنه من القيام برسالته، وكذلك إذا تمتع بسلوك صحي سليم يحرص على اتباعه أمام التلاميذ. (21).

وهذا ما نلاحظه في أستاذ التربية البدنية والرياضية فهو القائد الرئيسي للعملية التربوية داخل الحصة، فعليه تقع المسؤولية تربية التلاميذ تربية صحية من خلال تعديل سلوكهم الصحي لذلك ينبغي على الأستاذ ان يكون نموذجا حسنا من حيث قوة الشخصية وحسن المظهر والنظافة والطموح والثقة بالنفس... الخ حتي يكون قدوة لتلاميذه ليصلون إلى مستوى عالي من الصحة، لهذا وجب على الأستاذ أن يتمتع بصحة جيدة ويمارس عادات صحية سليمة ويحافظ على سلامته الشخصية، وبالإضافة إلى ذلك تقديم النصائح والارشادات في الحصة (نزع الحلي اللباس الرياضي، تغليم الاظافر، اوقات الراحة، نظافة البيئة التي يمارس بها النشاط الرياضي) وعلى هذا أساس يكتسب التلاميذ الممارسين لخصه التربية البدنية والرياضية بطريقة تلقائية معارف والمعلومات وممارسات 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. (22)

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

ومما سبق يتم ترسيخ السلوك الصحي والتوعية الصحية والذي ترجم الى اهداف تربوية وسلوكية 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 والرياضية 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 ( $0,35 < 0,30$ ) أما بالنسبة لقيمة (T) المحسوبة والمقدرة ب ( $4,06$ ) فقد كانت أكبر من قيمة (T) الجدولية والمقدرة ب ( $1,67 < 4,06$ ) 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 وتلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية على مستوى البعد الثاني (النشاط الرياضي) من خلال استبيان دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وعلى 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 وتطوير سلوكهم الصحي لتحقيق السلامة والكفاية البدنية وإن النشاط الرياضي من بين طرق واساليب التربية الصحية .  
(23)

وأثبتت الدراسات العلمية بوجود الاهتمام بالأنشطة الرياضية من الناحية عملية لرفع المستوى الصحي وخاصة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي كونهما المسؤولين بشكل مباشر عن الأجهزة اخرى وخاصة الجهاز العضلي. (24)

وتبرز من بين هذه الأنشطة التربية البدنية والرياضية وهي عملية تربية تهدف الى اعداد الفرد اعدادا شاملا متزنا من خلال ممارسة أنشطة الرياضية فيكتسب الفرد الكثير من النواحي النفسية والخلقية والاجتماعية فتدخل السرور والبهجة في انفس التلاميذ وتخرجهم من الروتين اليومي للمواد الأخرى مما يزيد في دافعية التلاميذ لممارسة الأنشطة الرياضية وهذا ما يعمل على تطوير وتعديل سلوكهم الصحي ومساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية، فمثال عملية (الاحماء في بداية الأنشطة، ارتداء الملابس المناسبة للنشاط الرياضي والحالة الجوية وتتنل الحذاء الرياضي المناسب) كل هذا يكتسب من خلال الممارسة الرياضية مع تقديم النصائح من طرف الأستاذ وبالتالي تعزيز المعارف والاتجاهات والسلوكيات الصحية لدى التلاميذ من خلال الأنشطة الرياضية.

ومما سبق فإن التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية يكتسبون معارف وسلوكيات صحية عن طريق الأنشطة المقدمة في حصة التربية البدنية والرياضية.

وهذا ما يجعل مستوى الوعي الصحي لديهم مرتفع مقارنة بأقرانهم غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في مجال النشاط الرياضي لأنهم 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 والتلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية على مستوى البعد الثالث (التغذية) من خلال استبيان دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وعلى 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)، "إيلي محمد إبراهيم (1992) على أن السلوكيات الغذائية تعتبر مثل السلوكيات الأخرى التي يكتسبها الفرد وتتكون نتيجة تكرار الأفعال التي يقوم بها الأفراد في تعودون عليها وبذلك تصبح عملية ممارستها سهلة بسيطة، لذلك يجب مراعاة هذه الأفعال من خلال تكوين العادة لأن العادة متى تكون تتلازم 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. (25)

فبتالي أستاذ التربية البدنية والرياضية يلعب دورا فعالا في اكساب تلاميذ المعارف والاتجاهات الصحية الايجابية لأنه يعد المربي والموجه لسلوك التلاميذ من خلال تأثيره على الجانب المعرفي للتلاميذ بحيث يحرص على تقديم المعلومات والحقائق الصحية للإرشاد وتوجيه وذلك داخل حصة التربية البدنية

والرياضية فيقوم بتقديم النصائح مختلفة كضرورة تناول وجبة افطار الصباحية وتجنب الاكل بكمية كبيرة قبل النشاط الرياضي وتجنب شرب الماء البارد بعد انتهاء الحصة ودور عناصر الغذائية كالفيتامينات والكالسيوم من اجل الاستفادة منها للإنتاج الطاقة الضرورية واللازمة عند ممارسة النشاط الرياضي، فيستفيدوا التلاميذ من هذه المعلومات والنصائح 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:

انطلقت هذه الدراسة من اشكالية مفادها البحث عن وجود اختلاف في مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين وبذلك اتجهت الدراسة الى البحث في التربية الصحية والوعي الصحي وكذلك أهمية واهداف التربية الصحية ومجالاتها كما تطرقنا الى الوعي الصحي من حيث المفهوم وانواع وطرق اكتسابه ومن خلال الدراسة تم التطرق الى التربية البدنية بصفة عامة والقاء لمحة عن أستاذ إلى التربية البدنية والرياضية من حيث مفهومه وواجباته وخصائصه ومسؤولياته و ثم التطرق الى درس التربية البدنية والرياضية من حيث المفهوم والأهمية والاهداف وغيرها من العناصر الاخرى، وتم ايضا دراسة المراهقة وانواعها وخصائص النمو والمشكلات والازمات التي تواجه المراهق، وعليه ومن خلل مناقشة نتائج الاستبيان تم التوصل الى ان حصة التربية البدنية والرياضية لها دور ايجابي في تنمية الوعي الصحي من جميع ابعاده لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وكذلك تدخل للعوامل أخرى كشخصية أستاذ وخبرته وكفائه والأهداف التربوية ونوع الانشطة المقدمة وحتى الاسرة والمؤسسات التربوية ايضا.....الخ.

وفي الاخير يمكن القول ان ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، ولها دور فعال و ايجابي في تنمية الوعي الصحي للتلاميذ وتعمل على تطوير سلوكهم

الصحي ومساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية بغرض اعداده وتربيته  
تربية صحية سليمة مما يتناسب مع طموحاته وهذا من خلال استغلال اوجه  
الانشطة المقدمة ونصائح والارشاد الاستاذ في تنمية المعلومات والمعارف  
الصحية من كونها مجرد معلومات إلى سلوكيات يطبقها في حياته اليومية، وبذلك  
حققت أهداف الافراد.

### الهوامش:

1. أميرة منصور يوسف، المدخل الاجتماعي للمجالات الصحية الطبية والنفسية، دار  
المعرفة الجامعية، الازريرطة، الاسكندرية، ط 1997، ص 16.
2. محمد عابد الجابري، 1999، ص161.
3. الرازي محمد الوارث، دور كتب العلوم بمرحلة التعليم الاساسي في تنمية الوعي  
الصحي للطلبة، دراسات في المناهج وطرق التدريس، كلية التربية، جامعة عين شمس،  
العدد 78، 2002، ص ص77-98
4. عبد الرحمان العيسوي: علم النفس النمو، ب ط، دار المعرفة الجامعية، مصر،  
1995، ص132
5. المنجد في اللغة والإعلام، دار المشرق، بيروت، (ط 39)، 2002، ص 908.
6. إبراهيم منكور وآخرون: 1975، ص644
7. محمد الجوهري وآخرون، علم الاجتماع ودراسة الاعلام والاتصال، دار المعرفة  
الجامعية، الاسكندرية، بغداد، العراق، 1990، ص 290.
8. أمين أنور الخولي وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، ط4، القاهرة،  
مصر، 1998، ص 54.
9. أمين أنور الخولي وآخرون: 1998 ص 99.
10. أكرم زكي خطابية، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر للنشر  
والتوزيع، عمان، الاردن، 1997، ص ص173-174 .
11. محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية  
والرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1992، ص 91.
12. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، 1995،  
ص 323.

13. عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفل والمراهقة، ط1، الدار العربية، ب بلد، 1994، ص ص323، 329.
14. محمد علي محمد 1986، 229
15. إحسان محمد الحسن، ص، 1981، 53، 54.
16. محمد نصرالدين رضوان: 2006، ص 216 .
17. محمد سويلم البسيوني: 2003، ص 431.
18. محمد سويلم البسيوني: مرجع السابق، ص 457
19. محمد سويلم البسيوني: مرجع السابق، ص 481.
20. محمد سويلم البسيوني: مرجع السابق، ص 457
21. مي أبوهاشم، التوجيه والإرشاد الصحي المبرمج وتأثيره على الوعي واللياقة الحركية لذوي الاحتياجات الخاصة، ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 2009، ص ص18-19 .
22. المتوكل، محمد علي، تطوير التربية الصحية في مناهج العلوم في الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في البحث، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة، 2003، ص 74.
23. سلامة بهاء الدين ابراهيم، الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، 42.
24. عماد صالح عبد الحق وآخرون، مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، مجلد 26، 2012، ص5.
25. مي أبوهاشم محمد، ص36 .