

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي الصحي لدى طلاب المرحلة  
الثانوية بطرابلس المركز

**The role of educational physical activity in developing health  
awareness among secondary school students in Tripoli**

د/ ابتسام جبارة  
تاريخ القبول / 2025/5/30

د/ عادل عبد السلام قشوط  
درجة التقييم ( 74 )

د / خالد سليمان بن عيسى  
تاريخ الاستلام / 2025/5/19

**الكلمات المفتاحية: : النشاط البدني – الوعي الصحي -**

**ملخص البحث:**

هدفت الدراسة للتعرف على دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي الصحي لدى طلاب المرحلة الثانوية بطرابلس، استخدم الباحثين المنهج الوصفي، عينة الدراسة تكونت من (80) طالب بمرحلة الثانوية منهم (40) ممارس لنشاط رياضي (40) غير ممارسين للنشاط الرياضي، استخدم الاستبيان اداة للدراسة ومكون من 34 فقرة، اهم النتائج: - توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في مستوى الوعي الصحي لصالح الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية.

**Study Abstract:**

**The role of educational physical activity in developing health awareness among secondary school students in Tripoli**

The study aimed to identify the role of educational physical activity in developing health awareness of secondary school students in Tripoli. The researchers used the descriptive approach. The study sample consisted of 80 students, 40 of whom practiced sports and 40 who did not practice sports. The questionnaire was used as a study tool and consisted of 34 paragraphs. The most important results: There are statistically significant differences between those who practice sports and those who do not practice sports in favor of those who practice sports.

## مقدمة البحث:

تعتبر التربية البدنية الرياضية النظام التربوي الذي يسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام وتعمل أيضا على اكتساب المهارات الحركية واثقانها والعناية باللياقة البدنية، من أجل صحة العقل السليم، بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني، وتسعى الأنشطة البدنية والرياضية من خلال درس التربية البدنية إلى إكساب المهارات الحركية للطفل واثقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وقوام سليم وتنمية اتجاهات أخرى من جوانب الشخصية كمساعدته في التكيف مع المجتمع وتوفير القدرة على اتخاذ القرارات واعداد الطفل حتى يكون مواطنا صالحا منتجا في جميع مفاهيم الحياة.

ويؤكد ابراهيم (2006) أن ممارسة النشاط الرياضي الموجه بالطرق التربوية الصحيحة، يؤثر على الطالب وتكسبه اتجاهات وقيماً وسلوكيات، سليمة تجعله يتواءم مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه، حيث تلعب الأنشطة الرياضية المتنوعة دوراً هاماً في تنمية نواحي النقص لدى الطلاب، فإذا فقد الطالب قدرته على التمتع بأي جانب من جوانب الحياة، فإن هذه الأنشطة تعوضه عن هذا النقص، من خلال شعوره بإمكاناته أثناء الممارسة(1) .

وتعد التربية البدنية الرياضية علما ذو علاقة وثيقة و الصلة بالتربية الصحية فكلاهما يهتم بالصحة العامة للتلميذ فالتربية البدنية الرياضية بما توفره من أنشطة مختلفة لما لها من أهمية كبيرة في تنمية وتحقيق الشخصية المتكاملة، وتربية الصحية كما يري(سلامة1997) 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 والعقلية والنفسية والاجتماعية، وكما يؤكد (فراس كسوب 2014 ) هما برنامجان متحالفان لانهما 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. (6)(11)

وتبرز قضية الوعي الصحي وإكسابه ونشره، كأحد الأولويات والأهداف الرئيسية للتربية الصحية في هذا العصر، في زمن توجي 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 أن القائمين على التربية البدنية 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، ويعتبر درس التربية البدنية في التعليم الثانوي مادة من المواد الأكاديمية على غرار المواد الأخرى 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 خضوعا للممارسة المقننة لأنها مبنية على أسس بيولوجية وفيسيولوجية،

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 للتنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية وبهذا يمكن لهم احتفاظ بمستوى مناسب من الصحة الشخصية ولهذه الأسباب السالفة الذكر أردنا أن نقوم بهذه الدراسة محاولة منا في معرفة مدى

مساهمة ممارسة النشاط الرياضي التربوي في تنمية الوعي الصحي لدى طلاب المرحلة الثانوية بطرابلس المركز .

### أهمية البحث:

تتمثل أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

- تسليط الضوء على دور حصة التربية البدنية في الثانويات.
- إعطاء صورة واضحة على تأثير ممارسة النشاط الرياضي التربوي على التلميذ من النواحي الصحية.
- معرفة الجوانب التي تمس حصة التربية البدنية في تنمية الوعي الصحي وأهميتها بالنسبة للفرد.

### اهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الى التعرف علي:

- دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي الصحي لدى طلاب المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية بطرابلس.
- الفروق بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في متغيرات قيد الدراسة.

### تساؤلات الدراسة:

- ما هو دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي الصحي لدى طلاب المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية بطرابلس.
- هل توجد فروق بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في متغيرات قيد الدراسة.

المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

- النشاط البدني الرياضي التربوي:

انه وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة الغرض من خلالها إشباع حاجات الفرد معاقا أو سليما ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المرافق التعليمية التي تماثل المرافق التي يتلقاها الفرد في حياته اليومية. (4: 17-18)

- التعريف الاجرائي:

هي مختلف الأنشطة البدنية الفردية والجماعية التي تمارس أثناء حصة التربية البدنية والتي يهدف من خلالها إلى تحقيق غايات تربوية.

- الوعي الصحي:

- هو إلمام بالمعلومات والحقائق الصحية واحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، وهو الممارسة الصحية عن قصد نتجه الفهم والاقناع، وتحويل تلك الممارسات الصحية الى عادة تمارس بلا شعور أو تفكير. (2: 499-

519)

الدراسات السابقة :

دراسة عبدالناصر القدوس وكاشف (2005)(9): "مستوى الوعي الصحي ومصادرة الحصول علي المعلومة الصحية لدى لاعبي الاندية العربية للكرة الطائرة" هدفت الدراسة

للتعرف على مستوى الوعي الصحي ومصادرة الحصول علي المعلومة الصحية لدى لاعبي

الاندية العربية للكرة الطائرة استخدم الباحثين المنهج الوصفي، عينة الدراسة(90)لاعب

مشاركاً في بطولة الاندية العربية في الاردن، استخدم الباحثين استمارة الوعي الصحي ومكونة

(75) فقرة لقياس الوعي الصحي، أهم النتائج: مستوى الوعي الصحي العام كان عاليا بالنسبة (81%)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجالات الوعي الصحي كانت في مجال الاجتماعي.

دراسة على بن الاحمدي (2006)(8): "مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبيعي وعلاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة". هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبيعي وعلاقته باتجاهاتهم الصحية استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، عينة البحث (83) تلميذ الصف الثاني الثانوي، أداة البحث الاستبيان أهم النتائج: مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبيعي متدني بدرجة بسيطة.

دراسة عماد عبدالحق واخرون(2012)(10): "مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس" هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، استخدم الباحثون المنهج الوصفي، إجريت الدراسة على عينة قوامها (800) طالبا وطالبة (500) جامعة النجاح الوطنية (300) جامعة القدس استخدم الاستبيان لقياس الوعي الصحي مكون من 32 فقرة، أهم النتائج: مستوى الوعي الصحي متوسط، ظهور فروق في مستوى الوعي الصحي لصالح الكليات العلمية.

دراسة خاوي عفاف (2022)(7): "دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحي لى تلاميذ الطور الثانوي" هدفت الدراسة للتعرف على دور، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، عينة الدراسة (30) استاذ من 15 مدرسة ثانوية، أداة الدراسة استخدم الاستبيان لجمع البيانات، أهم النتائج: وجود فروق ذات إحصائية في اجابات أفراد العينة بان النشاط البدني الرياضي التربوي يؤثر في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية، التغذية، الوقاية من الاصابات، القوام .

دراسة بن زيان الطاهر (2022) (5): "دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط" هدفت الدراسة للتعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط، استخدم الباحث المنهج الوصفي، عينة الدراسة (53) استاذ وعينة التلاميذ (375)، عدد الذكور (178)، عدد الإناث (177)، استخدم الاستبيان اداة الدراسة، استبيان الاول موجة للتلاميذ مكون من 62 فقرة والثاني موجة للأستاذ 47 أهم النتائج: ارتفاع مستوى الوعي الصحي في شتى لمجالات، تأثير لحصة التربية البدنية على مستوى الوعي الصحي لدى التلاميذ، تأثير لأستاذ التربية البدنية على مستوى الوعي الصحي لدى التلاميذ، عدم وجود فروق في مستوى الوعي الصحي تعزى لمتغير الجنس والعمر.

**إجراءات الدراسة:**

**منهج الدراسة:**

تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لملائمة لطبيعة .

**مجتمع الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بطرابلس المركز، للعام الدراسي 2024 - 2025 .

**مجالات البحث: -**

- **المجال البشري:** طلاب المرحلة الثانوية.

- **المجال المكاني:** مدرسة محمد الكوت ، طرابلس المركز.

- **المجال الزمني:** السنة الدراسية 2024-2025.

## عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (80) طالبا تم اختيارهم بطريقة العشوائية، من طلاب المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارس للأنشطة الرياضية بطرابلس

## جدول (1) توصيف عينة الدراسة

النسبة المئوية	العدد	البيان
50%	40	الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية
50%	40	الطلاب غير ممارسين للأنشطة الرياضية
100%	80	المجموع

## أدوات الدراسة:

استخدم الباحثين الاستبيان اداة للدراسة

مراحل إعداد الاستبيان:

- الاستناد على المراجع والمصادر والبحوث والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، وذلك للاستفادة منها في تحديد مجالات الاستبيان وصياغة فقراتها.

- مقابلة المختصين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة .

- تم الاستفادة بصورة كبير في بناء الاستبيان بقائمة استبيان دراسة (5)، (7).

- وللإجابة على فقرات الاستبيان تم باستخدام مقياس ليكرت ثلاثي الابعاد (نعم - ثلاث درجات)، (الي حد ما درجتان)، (لا درجة واحدة) وتمثل هذه الأرقام مساحة من المقياس كنسبة مئوية كما هو موضح بالجدول الاتي:

## جدول (2)

الاتجاه السائد	المسافة من والي	المسافة من
لا	33% - 53%	من 1 إلى 1.66
الي حد ما	55% - 76%	من 1.67 إلى 2.33
نعم	78% - 100%	من 2.34 إلى 3

**صدق الاستبيان: صدق المحكمين:**

في سبيل الحصول على تأكيد مناسبة صلاحية أداة الدراسة في قياس ما وضعت من أجله، تم تصميم استمارة للاستطلاع آراء الخبراء حول عدد الفقرات التي يشملها هذا المقياس. وتم عرض الأداة الدراسة على مجموعة من المحكمين الخبراء والمختصين ذوي الدرجات العلمية العالية للأخذ برأيهم ومقترحاتهم وللتأكد من مدي ملائمة مفردات المقياس للغرض الذي وضع من أجله، وتم اعتماد نسبة 50% فما فوق لاختيار فقرات الاستبيان وكانت نسبة الاتفاق حول الاستبيان حيث بلغ المعامل الكلي (80%) (100%) وتعتبر هذه الدرجة كافية لأغراض البحث العلمي وتكون الاستبيان من (34) عبارة موزعين على اربع محاور وهي: التغذية - الصحة الشخصية - ممارسة النشاط الرياضي- القوام ، الجدول التالي يوضح ذلك.

ومن خلال ما سبق تم تحديد الاستبيان وفقراته وجدول (3) يوضح عدد فقرات الاستبيان.

**تطبيق الدراسة:**

تم اجراء الدراسة – للعام الدراسي 2025 بمدينة طرابلس.

**الأساليب الإحصائية:**

- تم تفرغ وتحليل بيانات هذه الدراسة من خلال برنامج التحليل الإحصائي Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)، وتم استخدام مقياس ليكرت هو مقياس ترتيبي وقد تم استخدام الأدوات الإحصائية وفقاً للأساليب التالية: -
- معامل صدق اداة الدراسة.
  - معامل ألفا Alpha لحساب ثبات أداة الدراسة.
  - المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لوصف خصائص عينة الدراسة وتحديد استجابات أفراد عينة الدراسة.
  - المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لترتيب عبارات لفقرات أداة الدراسة.
  - قيمة (ت)

**عرض النتائج ومناقشتها:**

يتضمن هذا الفصل التوصيف الإحصائي لعرض النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة ومناقشتها ومن خلال جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً. جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لفقرات الدراسة لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
1	اهتم ان يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً	2.9	0.30	96.66
2	وجبة الإفطار الصباحية ضرورية كل يوم الغذاء	2.8	0.40	93.33
3	اكثر من تناول المشروبات الباردة والساخنة بين الوجبات الاساسية .	2.62	0.49	87.5
4	اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.	2.72	0.45	88.33
5	احافظ على وزني بالشكل المناسب.	2.6	0.49	86.66
6	اكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة.	2.45	0.50	81.66
7	احاول الابتعاد عن الطعام المقلي وافضل المطهي.	2.47	0.50	82.5
8	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.	2.67	0.47	89.16
9	اهتم بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية.	2.55	0.50	85
10	اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.	2.5	0.50	83.3
11	اهتم بتقليم اظافر يداي وقدمي كلما احتاج الامر لذلك.	2.57	0.50	85.83
12	امشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة لدموية	2.47	0.50	82.5
13	احب الاشتراك في الانشطة الرياضية.	2.52	0.50	84.16
14	اهتم بتخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية.	2.75	0.43	91.6
15	أرتدي الملابس الرياضية المناسبة للحالة الجوية أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	2.45	0.50	81.6
16	اتجنب لبس الحلى (الخاتم, العقد, السوار) أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	2.67	0.47	89.16

90	0.46	2.7	اهتم بالأحماء لمدة كافية في بداية الأنشطة الرياضية.	17
89.16	0.47	2.67	أنتعل الحذاء المناسب للنشاط الذي أمارسه.	18
85	0.50	2.55	اتوقف عن ممارسة النشاطات الرياضية العنيفة التي قد تؤدي الى اصابتي.	19
86.66	0.49	2.6	ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي اذا شعرت بالتعب.	20
88.33	0.48	2.65	اشترك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا.	21
84.16	0.50	2.52	اهتم بإجراء كشف طبي قبل الانضمام للفريق المدرسي.	22
93.33	0.46	2.8	اهتم بإجراء كشف طبي بعد الشفاء من الإصابة.	23
92.5	0.42	2.77	يجب وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية.	24
86.66	0.49	2.6	اهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدراسة.	25
90.83	0.45	2.72	اهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع.	26
92.5	0.45	2.77	لا أبالغ في قدرتي على حمل الأشياء.	27
90.83	0.45	2.72	اهتم بمعرفة طريقة حمل الكتب الصحيحة.	28
94.16	0.38	2.82	اعرف تأثير ممارسة الرياضة على القوام غير المعتدل.	29
93.33	0.46	2.8	اهتم بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها عن الارض.	30
88.33	0.48	2.65	اهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.	31
90	0.46	2.7	اهتم بمعرفة عمل الاجهزة الحيوية في جسمي.	32
84.16	0.50	2.52	اتجنب وسائل التعب البدني والاجهاد.	33

34	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه.	2.7	0.46	90
	الدرجة الكلية	2.64	0.46	88.28

- يتضح من جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف لمعياري والوزن النسبي لاستجابات لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية.
- اوضحت النتائج أن قيمة المتوسط الحسابي لفقرات المقياس تراوحت من (2.45)، والى (2.9)، وتشير هذه القيمة إلى وفق جدول النسب المئوية المعتمدة في الدراسة، وكانت قيمة الانحراف المعياري لهذه للعبارات تراوحت من (0.3) الى (0.5) وبلغ الوزن النسبي لهذه الفقرات من (81.66%) والى (96.66%).
- وضحت النتائج ان الدرجة الكلية للفقرات كانت قيمة المتوسط الحسابي يساوي (2.64)، وتشير هذه القيمة وفق جدول النسب المئوية المعتمدة في الدراسة، وكانت قيمة الانحراف المعياري لهذه الفقرة (0.46) وبلغ الوزن النسبي الكلي (88.28%).

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لفقرات الدراسة لدى الطلاب الغير الممارسين للأنشطة الرياضية

الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات
61.67	0.83	1.85	اهتم ان يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً
65.83	0.83	1.98	وجبة الإفطار الصباحية ضرورية كل يوم الغذاء
63.33	0.78	1.90	اكثر من تناول المشروبات الباردة والساخنة بين الوجبات الاساسية.
65.00	0.96	1.95	اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.
57.50	0.45	1.73	احافظ على وزني بالشكل المناسب.
56.67	0.56	1.70	اكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة.
64.17	0.89	1.93	احاول الابتعاد عن الطعام المقلي وفضل المطهي.
65.83	0.89	1.98	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.

62.50	0.88	1.88	اهتم بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية.	9
65.00	0.88	1.95	اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.	10
61.67	0.92	1.85	اهتم بتقليم اظافر يداي وقدم.اي كلما احتاج الامر ذلك.	11
68.33	0.81	2.05	امشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية	12
60.00	0.85	1.80	احب الاشتراك في الانشطة الرياضية .	13
58.33	0.87	1.75	اهتم بتخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية.	14
70.83	0.76	2.13	أرتدي الملابس الرياضية المناسبة للحالة الجوية أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	15
63.33	0.87	1.90	اتجنب لبس الحلى (الخاتم ,العقد, السوار) أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	16
62.50	0.97	1.88	اهتم بالأحماء لمدة كافية في بداية الأنشطة الرياضية.	17
56.67	0.88	1.70	أنتعل الحذاء المناسب للنشاط الذي أمارسه.	18
60.83	0.93	1.83	اتوقف عن ممارسة النشاطات الرياضية العنيفة التي قد تؤدي الى اصابتي.	19
58.33	0.84	1.75	ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي اذا شعرت بالتعب.	20
58.33	0.87	1.75	اشترك في الانشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا.	21
63.33	0.63	1.90	اهتم بإجراء كشف طبي قبل الانضمام للفريق المدرسي.	22
65.00	0.99	1.95	اهتم بإجراء كشف طبي بعد الشفاء من الإصابة.	23
56.67	0.82	1.70	يجب وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية.	24

58.33	0.59	1.75	اهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدارسة.	25
57.50	0.55	1.73	اهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع.	26
56.67	0.82	1.70	لا أبالغ في قدرتي على حمل الاشياء.	27
59.17	0.73	1.78	اهتم بمعرفة طريقة حمل الكتب الصحيحة.	28
57.50	0.75	1.73	اعرف تأثر ممارسة الرياضة على القوام غير المعتدل.	29
65.83	0.95	1.98	اهتم بمعرفة كيفية التقاط الاشياء وحملها عن الارض.	3
57.50	0.78	1.73	اهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.	31
64.17	1.65	1.93	اهتم بمعرفة عمل الاجهزة الحيوية في جسمي.	32
65.00	0.75	1.95	اتجنب وسائل التعب البدني والاجهاد.	33
55.83	0.89	1.68	ممارسة الانشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه.	34
61.44	0.83	1.84	الدرجة الكلية	

يتضح من جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف لمعياري والوزن النسبي لاستجابات لدى الطلاب الغير ممارسين للأنشطة الرياضية

- اوضحت النتائج أن قيمة المتوسط الحسابي لفقرات المقياس تراوحت من (1.68)، والى (2.13)، وتشير هذه القيمة وفق جدول النسب المئوية المعتمدة في الدراسة، وكانت قيمة الانحراف المعياري لهذه للعبارات تراوحت من (0.45) الى (0.99) وبلغ الوزن النسبي لهذه الفقرات من (55.83%) والى (70.83%).

- وضحت النتائج ان الدرجة الكلية للفقرات كانت قيمة المتوسط الحسابي يساوي (1.84)، وتشير هذه القيمة وفق جدول النسب المئوية المعتمدة في الدراسة، وكانت قيمة الانحراف المعياري لهذه الفقرة (0.83) وبلغ الوزن النسبي الكلي (61.44%).

## جدول رقم (6)

دلالة الفروق بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في متغيرات قيد الدراسة

المتغير	الممارسين للأنشطة الرياضية		غير ممارسين للأنشطة الرياضية		قيمة (ت)
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
فقرات المقياس	90.07	484.	1.346	.759	00.0

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) الخاص بدلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في متغيرات قيد الدراسة بان هناك فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (0.05) لصالح الممارسين للأنشطة الرياضية. يعزي الباحثين بان حصة التربية البدنية ، 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 و تربيته 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، و بذلك حققت اهداف الافراد و هذا ما اكدت عليه الأدلة العلمية على الدور الإيجابي للممارسة النشاط البدني لما لذلك من فوائد صحية و نفسيه للبدن، و في المقابل ترتبط قلة الحركة و النشاط البدني بمخاطر الإصابة بمراس الشرايين القلبية و السمنة المفرطة، و ما يقترن بها من امراض العصر مثل السكري و ارتفاع ضغط الدم و الجلطات القلبية (3).

**الاستنتاجات:**

في ضوء الأهداف و تساؤلات و عينة البحث و المنهج المستخدم و الأسلوب الإحصائي و بعد عرض النتائج و مناقشتها تم توصل للاستنتاجات التالية:

- اوضحت النتائج لاستجابات لدى العينة الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية أن قيمة المتوسط الحسابي لفقرات المقياس تراوحت من (2.45)، و الى (2.9)، و تشير هذه القيمة إلى وفق جدول النسب المئوية المعتمدة في الدراسة، و كانت قيمة الانحراف المعياري لهذه التعبيرات تراوحت من (0.3) الى (0.5) و بلغ الوزن النسبي لهذه الفقرات من (81.66%) و الى (96.66%).

- كما اوضحت النتائج لاستجابات لدى عينة الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية ان الدرجة الكلية للفقرات كانت قيمة المتوسط الحسابي يساوي (2.64)، وتشير هذه القيمة وفق جدول النسب المئوية المعتمدة في الدراسة، وكانت قيمة الانحراف المعياري لهذه الفقرة (0.46) وبلغ الوزن النسبي الكلي ( 88.28%).

- اوضحت النتائج لاستجابات لدى عينة الطلاب الغير الممارسين للأنشطة الرياضية أن قيمة المتوسط الحسابي لفقرات المقياس تراوحت من (1.68)، والى (2.13)، وتشير هذه القيمة وفق جدول النسب المئوية المعتمدة في الدراسة، وكانت قيمة الانحراف المعياري لهذه التعبيرات تراوحت من (0.45) الى (0.99) وبلغ الوزن النسبي لهذه الفقرات من (55.83 % والى (70.83 %).

- كما اوضحت النتائج لاستجابات لدى عينة الطلاب الغير الممارسين للأنشطة الرياضية ان الدرجة الكلية للفقرات كانت قيمة المتوسط الحسابي يساوي (1.84)، وتشير هذه القيمة وفق جدول النسب المئوية المعتمدة في الدراسة، وكانت قيمة الانحراف المعياري لهذه الفقرة (0.83) وبلغ الوزن النسبي الكلي (61.44%). - توجد فروق دالة إحصائية عند مستوي

معنوية (0.05) بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في مستوى

الوعي الصحي لصالح الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية.

## التوصيات:

- ضرورة إبراز الدور الايجابي للأنشطة البدنية الرياضية في تنمية الوعي الصحي.
- قيام أستاذ التربية البدنية ببعض الأدوار والمسؤوليات في تنمية الوعي الصحي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- توفير مختلف الوسائل اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية داخل المدارس لقيام التلاميذ بنشاطهم على احسن وجه بشكل يحقق الأهداف المنشودة
- توعية التلاميذ بأهمية النشاط البدني الرياضي لما له من فوائد على جميع الجوانب خاصة الصحية
- إعطاء حصة التربية البدنية الحجم الكافي ضمن المنهاج الدراسي ،نظرا لدوره المهم في تنمية القدرات البدنية و العقلية.

## المراجع:

- 1- إبراهيم، إبراهيم، ي : الرياضة والصحة النفسية، دار المنار، بيروت ، 2006 .
- 2- البشير احمد : التقدير الكمي لمساهمة الوعي الصحي في تحديد المعادلات التنبؤية لاتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي ،مجلة الابداع الرياضي ،المجلد 13،العدد 5، 2022.
- 3-الحسنات عصام: ، علم الصحة الرياضية، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، 2009.
- 4-أمين الخولي ،محمد حمادي: برامج التربية الوطنية ،دار الفكر العربي ،ط3 ،القاهرة ،مصر،1990.
- 5-بن زيان الطاهر: “دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط ،رسالة دكتوراه ، النشاط البدني الرياضي التربوي ،كلية العلوم ،جامعة امحمد بوقرة بومرداس ،الجزائر ، 2022 .
- 6-بهاء الدين سلامة: الصحة والتربية الصحية ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،مصر ،1996.
- 7-خاوي عفاف: “دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحي لدى تلاميذ الطور الثانوي، رسالة دكتوراه ،في علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية ،جامعة الجزائر 3 ،2022.
- 8-علي بن حسن الاحمدي: مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الانبي الثاني طبيعي وعلاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة ،رسالة ماجستير ، كلية التربية ،جامعة أم القرى ،السعودية،2006.
- 9-عبدالناصر عبدالرحيم القدوس ،زايد كاشف: مجلة العلوم التربوية والنفسية ،المجلد 6،كلية التربية ،جامعة البحرين ،2005.
- 10-عماد عبدالحق واخرون:"مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الانسانية ،مجلد 26، 2011.
- 11-فراس كسوب :مستوى الوعي الصحي لدى بعض المدربي الالعب الفردية و الجماعية في الفرات الاوسط ،المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة ،المجلد 1،العدد4، 2014.