



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Prospective Proposal for Teaching Wellness in the Health and Physical Education Curriculum for the Intermediate and Secondary Stages in the Kingdom of Saudi Arabia

Osama Mohammad Al-hazmi✉
Taibah University, KSA

Article information

Article history:

Received: 17/10/2022

Accepted: 17/11/2022

Available online: Dec,29,2022

Keywords:

wellness, health and physical education teachers, health and physical education curriculum



website

Abstract

The study aimed at evaluating the practices of teaching wellness in the health and physical education from the viewpoints of health and physical education teachers in the Kingdom of Saudi Arabia, to construct a proposed conception for teaching wellness in health and physical education curricula for the intermediate and secondary stages. The study implemented the descriptive method and the researcher constructed a questionnaire consisted of 46 items of practices for teaching wellness to intermediate and secondary stages students. The questionnaire was applied to a representative sample of health and physical education teachers and supervisors (n.404) in the Medina educational region in the period from July to August 2022. The sample was considered representative of the study population at a level of significance (0.5) according to the Kirgzy Morgan equation. The most important results of the study were that the actual teaching practices of wellness from the viewpoints of health and physical education teachers were low, and the expected teaching practices for wellness from the viewpoints of health and physical education teachers were high. Arranging the wellness practices from the viewpoints of health and physical education teachers according to rank was as follow: physical, economic, personal, cultural, intellectual, environmental, spiritual, and emotional wellness. The study recommended teaching wellness in the health and physical education curricula for the intermediate and secondary stages through application in the field of study.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تصور مقترح لتطوير تدريس العافية في منهج التربية البدنية للمرحلتين المتوسطة والثانوية بالمملكة العربية السعودية

أسامة بن محمد الحازمي ✉
جامعة طيبة - المملكة العربية السعودية

المخلص

هدفت الدراسة الي تقويم ممارسات تدريس العافية بمناهج التربية الصحية والبدنية من وجهة نظر معلمو التربية الصحية والبدنية بالمملكة العربية السعودية، لبناء تصور مقترح لتدريس العافية في مناهج التربية الصحية والبدنية للمرحلة المتوسطة والثانوية، حيث استخدمت الدراسة المنهج الوصفي ولتحقيق الهدف الميداني للدراسة قام الباحث بتصميم استبيان مكون من 46 عبارة لممارسات تدريس العافية لطلبة المرحلة المتوسطة والثانوية ، وتم تطبيقه على عينة ممثلة لمعلمو ومشرفي التربية الصحية والبدنية بمنطقة المدينة المنورة التعليمية في الفترة من شهري يوليو واغسطس 2022م، التي تمثلت في 404 معلما ومشرفا وتعتبر العينة ممثلة لمجتمع الدراسة عند مستوي معنوية (0,5) طبقا لمعادلة كيرجسي مورجان، وكانت أهم نتائج الدراسة أن الممارسات التدريسية الفعلية للعافية من وجهة نظر معلمو التربية الصحية والبدنية كانت منخفضة، والممارسات التدريسية المأمولة للعافية من وجهة نظر معلمو التربية الصحية والبدنية كانت مرتفعة، وترتيب ممارسات العافية من وجهة نظر معلمو التربية الصحية والبدنية تبدأ بالعافية الجسدية ثم الاقتصادية ثم الشخصية ثم الثقافية ثم الفكرية ثم البيئية ثم الروحية ثم العاطفية ، وان أهم التوصيات ان يتم تدريس العافية بمناهج التربية الصحية والبدنية في مناهج التربية الصحية والبدنية للمرحلة المتوسطة والثانوية بشكل تطبيقي ميداني.

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2022/10/17
القبول: 2022/11/17
التوفر على الانترنت: 2022/12/29

الكلمات المفتاحية:

معلمو التربية الصحية والبدنية، منهج التربية الصحية والبدنية

المقدمة ومشكلة الدراسة:

تعد المناهج التعليمية من المكونات الأساسية لأي نظام تربوي؛ فهي وسيلة المجتمع في تحقيق أهدافه، ومناهج التربية البدنية تعد العنصر الأساسي للرياضة المدرسية بالمؤسسات التربوية، لذلك فلا بد أن يكون بناءها يعكس فلسفة وقيم وعادات المجتمع، لذا لا بد أن تحظى بالمزيد من المراجعة والتحسين والتطوير لتلبية احتياجات الأفراد والمجتمع المتجددة بما يتوافق مع ما يستجد في المجتمع من تطورات وتقدم تقني وصناعي وتكنولوجي، ومع ما تفرضه سياسات التعليم ورؤيتها نحو التقدم، فتطوير مناهج التربية الرياضية في المملكة العربية السعودية تُشكل ضرورة قصوى للمجتمع السعودي، وذلك تحقيقاً لمبدأ جودة الحياة كأحد المحاور الأساسية لرؤية 2030، لما لها من دور كبير في إعداد المواطن الصالح الذي يتمتع بصحة جيدة وقوام سليم وأنماط فكرية سوية وسلوكيات متزنة تؤهله لكي يكون عضواً فاعلاً في مجتمعه مفيداً لنفسه وخداماً لأُمته ووطنه، وتمتعته بالعافية بأبعادها المختلفة.

حيث يوضح **توماس (Tomus 2017)** أن العافية هي قدرة الفرد على العيش للحياة بشكل كامل بالحيوية والنشاط، فالعافية ديناميكية ومتعددة الأبعاد تتضمن أبعاداً بدنية وعاطفية وفكرية وشخصية وثقافية وبيئية ومالية ومهنية فالأفراد اليوم لديهم سيطرة أكبر ومسؤولية أكبر عن صحتهم عن أي وقت مضى فتشمل السلوكيات التي تعزز العافية وممارسه النشاط البدني واختيار نظام غذائي صحي والحفاظ على وزن صحي لجسم، وتجنب التدخين والوقاية للنفس من الأمراض والاصابات.

حيث يستلزم تدريس العافية منهج متكامل لتغيير السلوكيات الغير صحية كما وصف **كروسمان (Crossman 2016)**، النهج الناجح لتدريس مبادئ وممارسات تغيير السلوك من خلال مبادرة خطة تغيير السلوك لتحسين الصحة الشخصية مع تطوير المعرفة الصحية والمهارات الفكرية للتعليم العام لتحسين العافية بكل أبعادها. حيث يوفر هذا النهج لتدريس تغيير السلوك الصحي فرصة واقعية للتخطيط والممارسة وتحديد أولويات العافية. فلذلك يركز هذا البرنامج على العلاج السلوكي.

ويؤكد برتشيروا (Bajracharya, 2009) أن تدريس العافية تحقق أهدافها من خلال التثقيف الصحي التي تُعد هي أحدث حركة عالمية واضحة تتناول تأثير الأنشطة البشرية على البيئة K نظراً لتأثيرها على صحة الإنسان وعافيته، فمن الضروري أن يبدأ نظام التثقيف الصحي بنموذج لدمج مفهوم الاستدامة البيئية في مقرر التثقيف الصحي التقليدي الذي يزود الطلاب بالكفاءات الأساسية لتخطيط وتنفيذ وتنسيق برامج التثقيف الصحي والدعوة إلى الصحة والعافية المستدامة من خلال دورة التثقيف الصحي. (Kadhim, 2020)

ومن خلال اطلاع الباحث علي مناهج التربية الصحية والبدنية بالمرحلة المتوسطة والثانوية، لوحظ أن المناهج تفتقر الي التطبيقات والممارسات لميدانية للعافية وابعادها والافتصار فقط علي الجانب المعرفي، حيث لا تحتوي المناهج علي أنشطة تعليمية أو تعلمية رياضية تتعلق بتدريس العافية للطلبة بشكل تطبيقي، ولوحظ ايضا ان عدد من المعلمين والمعلمات يقومون بتعليم الطلبة بعض أبعاد العافية ولكن بشكل غير ممنهج من منطلق تثقيف الطلبة وتوعيتهم معرفيا فقط وليست مستهدفة بالمنهج بشكل تطبيقي، ولذلك وجد الباحث هناك حاجة ماسة إلى دراسة واقع تدريس العافية للطلبة في مناهج التربية الصحية والبدنية من وجهة نظر معلمو التربية الصحية والبدنية ومدى تطبيقها من ممارسات واقعية ومأمولة. " و المنهج هو احد المحاور المهمة في العملية التعليمية وهو الوسيلة لتحقيق الغايات المرجوة لذا تقع على عاتق مسؤولي تغيير المجتمع وتطويره وملاحظة التطورات والتغيرات التي تطرأ على الحياة الإنسانية و نقل نتائجها الى عقول الطلبة لأسباب حاجاتهم " (Aldewan & Al-Temimy, 2013)

ونظرا لأهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المرتبطة بالصحة والعافية بشكل منتظم بمنهج التربية الصحية والبدنية وخصوصا للمرحلة المتوسطة والثانوية من التعليم العام، حيث استنتجت دراسة الصغير والحري 2010 ، أن الطلبة في هذه المرحلة قد لا يحققون الحد الأدنى المطلوب من الأنشطة البدنية الكفيلة بتنمية الصحة والعافية لديهم، حيث أشارت دراسات أجريت على المجتمع السعودي إلى أن مستوى النشاط البدني منخفض لديهم ولا يحقق الحد الأدنى المطلوب لحصة التربية البدنية، والذي توصى به الجمعيات والهيئات العلمية المتخصصة، ففي احد الدراسات (Al-Hazza, 1416) تبين أن الطلاب يقضون فقط نسبة 30% من دروس التربية البدنية في أنشطته بدنية ترفع ضريات القلب إلى الحد الكفيل بتطوير اللياقة القلبية النفسية ، وفي دراسات أخرى على طلاب المرحلة المتوسطة (Al-Hazza, 1416) اتضح منها أن إجمالي الوقت الذي يقضه الطلاب أثناء درس التربية البدنية بما يكفل تطوير اللياقة القلبية النفسية هو 12 دقيقة فقط.. وهذا لا يكفي، أما ما يتعلق بمستوى النشاط البدني لدى الطلاب خارج المدرسة فإنه منخفض، وهذا ما أشارت إليه دراسة الهزاع وآخرين (Al-Hazza, 1416) ، والتي أظهرت نتائجها إن الطلاب يقضون في المتوسط ما يعادل 2% من الوقت المقاس في اليوم – البالغ ثمان ساعات بعد الانتهاء من اليوم الدراسي وحتى المساء – في نشاط بدني مرتفع، وهذا ما يعادل 9.6 دقائق في اليوم فقط! (Mousa et al., 2019)

وهذا دفع بعض الهيئات المتخصصة على إصدار توصيات لتخفيف اثر هذه المشكلة، حيث أوصى المركز القومي الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION ,1997) بأن تتضمن مناهج التربية البدنية

المدرسية أنشطه تشجعهم على المشاركة، وتجعلهم يطورون المعارف والاتجاهات الايجابية والمهارات الحركية السلوكية المتطلبة للمحافظة على نمط حياه نشط.

وإدراكا لأهمية تشجيع الطلاب على ممارسه الأنشطة البدنية، ونقل هذه الممارسة من داخل المدرسة إلى خارجها، فأن هناك ضرورة ملحه لتطوير محتوى منهج التربية البدنية، بما يساعد على ممارسه النشاط البدني ورفع مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

حيث أوصت دراسة (Ismail, 2016) بتبني المفاهيم الحديثة للصحة واللياقة البدنية والعافية، ودعم النظرة المستقبلية لمنظمة الصحة العالمية (W.H.O) في تحقيق حلم "صحة وجودة الحياة" لمختلف الشعوب عام.(2020) والتركيز بالاهتمام على برنامج "تربية اللياقة البدنية" في "المدارس لأنها تمثل قاعدة الهرم الرياضي، ويكون فيها الطلبة متعطشين للحركة وقابلين للتعلم من "أول وهلة"(Aldewan et al., 2022; Ismail, 2016)

ويمكن تناول مشكلة الدراسة من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

1. ما واقع تدريس العافية بأبعادها المختلفة في مناهج التربية الصحية والبدنية للمرحلة المتوسطة والثانوية بالمملكة العربية السعودية.
2. ما الممارسات المأمولة في تدريس العافية بأبعادها المختلفة في مناهج التربية الصحية والبدنية للمرحلة المتوسطة والثانوية بالمملكة العربية السعودية.
3. ما الفجوة بين الممارسات الواقعية والمأمولة في تدريس العافية بأبعادها المختلفة في مناهج التربية الصحية والبدنية للمرحلة المتوسطة والثانوية بالمملكة العربية السعودية.
4. ما التصور المقترح لتدريس العافية في مناهج التربية الصحية والبدنية للمرحلة المتوسطة والثانوية بالمملكة العربية السعودية.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة الى تقويم ممارسات تدريس العافية وأبعادها بمناهج التربية الصحية والبدنية من وجهة نظر معلمي التربية الصحية والبدنية بالمملكة العربية السعودية من خلال:

1. التعرف على الممارسات الفعلية للعافية بأبعادها (العافية البدنية- العافية العاطفية- العافية الفكرية - العافية الشخصية - العافية الثقافية- العافية الروحية - العافية البيئية- العافية الاقتصادية) ومستوى أهميتها من وجهة نظر معلمي التربية الصحية والبدنية.
2. التعرف على الممارسات المأمولة للعافية بأبعادها المختلفة (العافية البدنية- العافية العاطفية- العافية الفكرية - العافية الشخصية - العافية الثقافية- العافية الروحية - العافية البيئية- العافية الاقتصادية) من وجهة نظر معلمي التربية الصحية والبدنية.
3. التعرف على الفجوة بين الممارسات الفعلية والمأمولة للعافية وابعادها (العافية الجسدية- العافية العاطفية- العافية الفكرية - العافية الشخصية - العافية الثقافية- العافية الروحية - العافية البيئية- العافية الاقتصادية) من وجهة نظر معلمي التربية الصحية والبدنية حسب سنوات الخبرة.
4. بناء تصور مقترح لتدريس العافية في مناهج التربية الصحية والبدنية للمرحلة المتوسطة والثانوية بالمملكة العربية السعودية.

تساؤلات الدراسة:

تحاول الدراسة استجلاء الفرضين التاليين:

- **الفرض الأول:** ما الفروق الدالة احصائيا عند معنوية 0,05 بين الممارسات الفعلية والمأمولة للعافية بأبعادها المختلفة العافية (البدنية – العاطفية - الفكرية - الشخصية – الثقافية - الروحية - البيئية- الاقتصادية) من وجهة نظر معلمي التربية الصحية والبدنية؟
- **الفرض الثاني:** ما الفروق الدالة احصائيا عند معنوية 0,05 بين الممارسات الفعلية والممارسات المأمولة للعافية وابعادها (البدنية – العاطفية - الفكرية - الشخصية – الثقافية - الروحية - البيئية- الاقتصادية) من وجهة نظر معلمي التربية الصحية والبدنية حسب فئات الخبرة التدريسية.

أهمية الدراسة:

1. مساعدة معلمو التربية الصحية والبدنية في التعرف على الابعاد المختلفة للعافية وممارستها للطلبة.
2. مساعدة المشرفين التربويين في تقويم أداء معلمو التربية البدنية والصحية في ضوء ممارسات العافية بأبعادها المختلفة
3. مساعدة مخططي المناهج في تطوير مناهج التربية الصحية والبدنية في ضوء التوجهات الحديثة في تدريس العافية.
4. قد تسهم هذه الدراسة في فتح المجال أمام الباحثين والمختصين لإثراء المجال التربوي بدراسات تكميلية لهذه الدراسة على مراحل تعليمية ومتغيرات أخرى.
5. اعداد برامج تنمية مهنية لمعلمي التربية الصحية والبدنية للمرحلة المتوسطة والثانوية في ضوء نتائج الدراسة.

الدراسات السابقة:

لتحقيق أهداف الدراسة وبناء أدواتها في ضوء متغيرات الدراسة اطلع الباحث علي الدراسات السابقة في مجال العافية بأبعادها المختلفة كما يلي:

1. في دراسة الصغير والحربي 2010 حول أثر برنامج تثقيفي مقترح لمنهج التربية البدنية في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الصف الثالث المتوسط، هدفت إلى معرفة اثر برنامج تثقيفي مقترح في منهج التربية البدنية على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الصف الثالث متوسط، وتكونت هيئة الدراسة من 228 طالب من الصف الثالث (العمر 15.3±2.3 سنة) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: أحدهما تجريبية طبقت البرنامج التثقيفي المقترح، والأخرى ضابطة طبقت برنامج التربية البدنية التقليدي.. وقد تم قياس الطول والوزن وتقدير نسبة الشحوم بالجسم من خلال قياس سمك طيه الجسم في منطقتين، وتم قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة باستخدام بطارية معهد كوبر لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتي تشمل اللياقة العضلية والمرونة واللياقة القلبية التنفسية. وأظهرت نتائج الدراسة إن البرنامج التثقيفي المقترح لم يؤدي إلى تحسن في نسبة الشحوم لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وتحسنت عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المجموعة التجريبية، حيث تحسن مستوى اللياقة العضلية و مستوى المرونة وتحسن مستوى اللياقة التنفسية .
2. في دراسة (Higgins et al.,2010) حول التثقيف الصحي للطلاب و تهدف هذه الدراسة دراسة ممارسات العافية للطلاب وتقييم اثر دورة في العافية على ممارسات العافية للطلاب وتعلمهم. حيث أكمل 855 طالبًا استبيانًا لتقييم عشر ممارسات صحية تتعلق بأنفسهم. وتم مسح ممارسات العافية، في بداية الفصل الدراسي ونهايته، وسجل الطلاب أعلى الدرجات في السلامة، وأدنى في النشاط البدني والتغذية. كشفت التحليلات النوعية عن أربع موضوعات أساسية مهمة لعافية الطلاب: الصحة الشاملة؛ الانتماء أو الشعور بالارتباط بالآخرين؛ والتوازن.
3. وفي دراسة (Buns & Thomas , 2015) حول تأثير معلمي التربية البدنية على سياسات العافية في المدارس المحلية، واستهدفت الدراسة قانون تغذية الطفل وهو التشريع الفيدرالي الأول الذي يتطلب من مسؤولي منطقة المدرسة تحديد هدف للنشاط البدني ويمكن أن يركز على التربية البدنية. كان الغرض من هذه الدراسة هو تقييم عينة من سياسات العافية للمدارس المحلية و توصيف الاختلافات بين السياسات التي تم إنشاؤها مع وبدون مدخلات رسمية من المعلمين الماديين، و الرجوع إلى التقييم من خلال وجود جهاز رصد وخطة لقياس التنفيذ. وقامت الدراسة بالاتصال بالمسؤولين في كل منطقة في ولاية أيوا الكندية عن طريق البريد لإكمال استطلاع موجز وتقديم نسخة من سياسة العافية في مدرستهم المحلية؛ وأشارت النتائج ان 241 (43%) أجابوا بشكل كامل، وان جميع الصفوف من الروضة حتى الصف الثاني عشر كان للمعلمين الجسديين تأثير إيجابي على سياسات العافية في المدرسة.
4. وفي دراسة (Crossman, 2016) هدف الدراسة الي وصف منهج لتدريس مبادئ وممارسات تغيير السلوك من خلال مبادرة خطة تغيير السلوك (BCP) لتحسين الصحة الشخصية مع تطوير المعرفة الصحية والمهارات الفكرية للتعليم العام. كما تم استكشاف وجهات نظر الطلاب حول العقبات والسلوكيات المهمة لتحقيق الهدف وفوائد خطة استمرارية العمل. تم استخدام تصميم مكون من مجموعة واحدة للاختبار البعدي فقط. كان المشاركون 145 طالبًا مسجلين في ثمانية أقسام من دورة التثقيف الصحي / التعليم العام المطلوبة على مستوى الطلاب الجدد. وتمت دراسة عادات الطلاب وتتبع التغذية لهم، اللياقة البدنية والنوم والإقلاع عن التدخين أو الهدف الروحاني ويسلط الضوء على الصلة بين مبادئ الصحة الشخصية ونتائج التعلم.

أظهرت النتائج النهائية ان هذا النهج لتدريس تغيير السلوك الصحي فرصة واقعية للتخطيط والممارسة وتحديد أولويات العافية.

5. وفي دراسة (Brewer et al, 2017) حول إعداد مرشحي التربية البدنية والصحية لتعليم العافية المدرسية في برنامج (SWE) الخاص بإعداد معلمى التربية البدنية والصحية للعمل كمعلمين للصحة المدرسية ويشمل البرنامج وهذا يشمل أن يكون الطالب بطلاً للعافية من المدرسة إلى المجتمع أي ان ينقل ثقافة العافية الى الوسط المحيط مع استخدام نموذج الطفل الجامع لخلق ثقافة العافية داخل وخارج المدارس حتى تصل إلى جميع طبقات المجتمعات التي يعيش فيها الطلاب ويعملون ويلعبون.

6. وفي دراسة (Comess, & Burwell, 2021) حول استخدام مجتمعات التعلم في ولاية HBCU للتأثير على الصحة والعافية، لمساعدة الطلاب الجدد على التعرف على الصحة والعافية ومنع زيادة الوزن. وتشير الدراسة انه غالبًا ما يكتسب الطلاب الجدد وزنًا خلال عامهم الأول بعيدًا عن المنزل، حيث يتخذ هؤلاء الطلاب نظامًا غذائيًا سيئًا وخيارات تمارين رياضية أثناء انتقالهم إلى الكلية مما قد يتسبب في مخاوف صحية في المستقبل. تم إنشاء مجتمعات التعلم المتعلقة بالصحة، LIVE WELL، لتعليم استراتيجيات الصحة والتغذية والعافية والرعاية الذاتية، والاستكشاف الوظيفي في المستقبل، وتعلم الخدمة / المشاركة المدنية، وخبرات التعلم مدى الحياة. تم تعلم دروس قيمة من أعضاء هيئة التدريس الذين أدروا LIVE WELL. تم تقديم التحديات لأعضاء هيئة التدريس الذين قاموا بدمج الحلول في مجتمع التعلم.

7. وفي دراسة (Keele, 2017) حول نهج إحدى مدارس Miami-Dade الابتدائية للعافية: دراسة حالة، حيث تعد صحة الأطفال وعافيتهم مصدر قلق متزايد حيث يستمر عدد الأطفال غير الصحيين في الازدياد وأشارت الدراسة ان المدارس يمكن أن تلعب دورًا محوريًا في تعزيز العافية بين الأطفال والمراهقين من خلال تنفيذ مبادرات العافية على مستوى المدرسة التي توفر للطلاب فرصًا متعددة لتعلم واستخدام السلوكيات الصحية وباستخدام منهجية دراسة الحالة لاكتشاف كيفية دمج مدرسة ابتدائية واحدة للتركيز على العافية على مستوى المدرسة. ركز البحث على تأثير دمج العافية في المناهج الدراسية، وممارسات المعلم التعليمية، والبيئة المدرسية. تم الانتهاء من البحث في إحدى المدارس الابتدائية العامة في مقاطعة ميامي، وتم جمع البيانات من خلال ملاحظات الباحث والاستبيانات والمقابلات وجمع الوثائق

8. وفي دراسة (Hawks, et al, 2021) حول مناهج العافية لتحسين صحة الأطفال وتهدف الدراسة خيارات تحسين الصحة والتعلم للطلاب وتتكشف فرصًا لتطوير مناهج جديدة متعلقة بالصحة والعافية. وقامت الدراسة بتقديم مراجعة شاملة للأدبيات المتعلقة بالتعريفات المتعلقة بالصحة والعافية؛ وتحديد تعريف موصى بها للعافية لمدارس ألبرتا في سياق برامج الدراسة من رياض الأطفال إلى الصف الثاني عشر وتقديم وصف شامل للمناهج المتعلقة بالصحة والعافية التي تم تنفيذها في كندا ودول أخرى بما في ذلك الولايات المتحدة وأستراليا ونيوزيلندا والمملكة المتحدة وهونج كونج وغيرها من الولايات القضائية، مع التركيز بشكل خاص على البرامج المتعلقة بالعافية والعافية في المدارس الثانوية؛ واخيرا تقديم التوصيات والاستنتاجات فيما يتعلق ببرامج دراسة الصحة والعافية التي من شأنها أن تساعد في تطوير المناهج المستقبلية واستراتيجيات التنفيذ. تم استخدام منهجية تصميم التطوير التدريجي.

منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الذي يقوم بوصف ما هو كان وتفسيره ولتحقيق الهدف الميداني للدراسة.

حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية موضوعيا على دراسة ممارسات العافية للطلاب بالمرحلة المتوسطة والثانوية، وبشريا على عينة ممثلة من معلمو ومشرفو منطقة المدينة المنورة، وقد أجريت هذه الدراسة في الفترة من شهري يوليو و أغسطس ٢٠٢٢.

إجراءات الدراسة الميدانية

عينة الدراسة:

تمثلت عينة الدراسة في 404 معلما ومشرفا وتعتبر العينة ممثلة لمجمعي الجامعتين عند مستوي معنوية (٠,٥) طبقا لمعادلة كيرجسي مورجان بحيث لا يقل عدد المستجيبين للاستبانة عن (٣٨٨) طالب في الجامعتين (Cohen & Morrison, 2002, p.92)

المعالجة الإحصائية:

بعد تطبيق الاستبانة وتجميعها تم تفرغها في جداول لحصر التكرارات ومعالجتها إحصائياً من خلال النسبة المئوية في حساب التكرارات: حيث تعتبر النسبة المئوية أكثر تعبيراً عن الأرقام الخام. بالإضافة الى الانحراف المعياري لتحديد مدي تشتت استجابة أفراد العينة عن متوسطها الحسابي واختبار التاء للفروق بين متوسطين غير معتمدين Independent Samples T Test لكون المقياس المستخدم متوي لا يحوي تكرارات.

أداة الدراسة:

قام الباحث بالاستعانة بمعايير العافية وابعادها المختلفة وهم 8 ابعاد للعافية وتم صياغة عبارات لكل بعد في شكل ممارسات يقوم بها المعلم او المعلمة بالمدرسة التي تعد ضرورية للطلبة بالمرحلة التعليمية المختلفة، ووضعت في إطار استبانة اشتملت على 8 محاور رئيسية ، وتحت كل محور رئيسي أدرجت مجموعة من الممارسات التدريسية الفرعية للعافية كما يلي:

- ممارسات العافية الجسدية تشتمل على 6 ممارسة.
- ممارسات العافية العاطفية تشتمل على 7 ممارسة.
- ممارسات العافية الفكرية تشتمل على 8 ممارسة.
- ممارسات العافية الشخصية تشتمل على 4 ممارسة.
- ممارسات العافية الثقافية تشتمل على 3 ممارسة.
- ممارسات العافية الروحية تشتمل على 8 ممارسة.
- ممارسات العافية البيئية تشتمل على 4 ممارسة.
- ممارسات العافية الاقتصادية تشتمل على 4 ممارسة.

- وضعت ابعاد العافية الرئيسة والفرعية للاستبانة بصورتها الأولية والتي بلغت (56 ممارسة فرعي) وعرضت على لجنة تحكيم مكونة من إحدى عشرة من ذوي الخبرة والاختصاص في برامج التربية البدنية من أجل تحكيم الاستبانة من حيث: انتماء المعايير الفرعية لمحور العافية الرئيسي، وتحديد حاجة الطلبة بالمنهج لهذه الممارسات.
- تم استخراج النسب المئوية التي حصلت عليها كل ممارسة تدريسية فرعية من الاداءات للطلبة من وجهة نظر المعلمين والمعلمات.
- تم تجريب الاستبانة على عينة من المعلمين والمعلمات في منطقة المدينة المنورة، واستخراج معامل الثبات الداخلي الكلي للاستبانة، كما تم استخراج معامل الثبات لكل محور رئيسي من العافية الثمانية التي تمحورت حولها الدراسة وقد كان معامل الثبات كما يلي: بلغ معامل الثبات الكلي للاستبانة (0,92)، كما بلغ معامل الاتساق الداخلي لممارسات العافية التدريسية الفرعية المنبثقة عن الابعاد العافية الرئيسة

الدراسة الميدانية ونتائجها:

تحاول الدراسة التحقق من مجموعة من الفروض الاحصائية كما يلي:

- **الفرض الأول:** ما الفروق الدالة احصائياً عند معنوية 0,05 بين الممارسات الفعلية والمأمولة للعافية بأبعادها المختلفة العافية (البدنية – العاطفية - الفكرية - الشخصية – الثقافية - الروحية - البيئية- الاقتصادية) من وجهة نظر معلمي التربية الصحية والبدنية؟

جدول يوضح الفروق بين الممارسات الفعلية والمأمولة للعافية بأبعادها المختلفة من وجهة نظر معلمي التربية الصحية والبدنية حسب متغير الخبرة

الفجوة النسبية = الممارسة الفعلية - الممارسة المأمولة				الممارسات المأمولة				الممارسات الفعلية				العافية وإبعادها				
الدلالة الإحصائية	F	الانحراف المعياري	%	المتوسط	الدلالة الإحصائية	F	الانحراف المعياري	%	المتوسط	الدلالة الإحصائية	F		الانحراف المعياري	%	المتوسط	العدد
0.001	76.78	3.88	%70.80	21.24	0.001	19.52	1.62	%95.27	28.58	0.001	71.35	3.47944	%24.47	7.34	50	اقل من 5 سنوات
		2.55	%74.65	22.39			1.36	%97.04	29.11			2.14	%22.39	6.72	216	من 5 فأقل من
		7.05	%56.18	16.85			2.55	%92.28	27.69			5.83	%36.10	10.83	89	من 10 فأقل من
		7.76	%39.52	11.86			2.97	%90.68	27.2			6.45	%51.16	15.35	49	20 فأكثر
		6.07	%65.84	19.75			2.08	%95.00	28.5			5	%29.16	8.75	404	الاجمالي
0.001	77.19	5.08	%70.57	24.7	0.001	12.32	1.51	%96.17	33.66	0.001	70.24	5.37	%25.60	8.96	50	اقل من 5 سنوات
		3.01	%74.25	25.99			1.98	%96.34	33.72			2.62	%22.09	7.73	216	من 5 فأقل من
		8.72	%53.48	18.72			3.31	%91.49	32.02			7.57	%38.01	13.3	89	من 10 فأقل من
		10.45	%36.50	12.78			3.4	%92.36	32.33			9.57	%55.86	19.55	49	20 فأكثر
		7.7	%64.64	22.62			2.59	%94.77	33.17			6.83	%30.13	10.54	404	الاجمالي
0.001	85.07	5.07	%71.55	28.62	0.001	18.08	2.06	%95.80	38.32	0.001	72.78	4.9	%24.25	9.7	50	اقل من 5 سنوات
		3.44	%74.48	29.79			1.98	%96.78	38.71			3.11	%22.30	8.92	216	من 5 فأقل من
		9	%53.29	21.31			4.27	%91.43	36.57			7.49	%38.15	15.26	89	من 10 فأقل من
		10.79	%39.39	15.76			4.25	%90.10	36.04			9.01	%50.71	20.29	49	20 فأكثر
		8.2	%65.19	26.08			3.15	%94.67	37.87			6.81	%29.48	11.79	404	الاجمالي
0.001	91.28	2.17	%73.10	14.62	0.0001	7.46	0.92	%96.70	19.34	0.001	89.82	2.2	%23.60	4.72	50	اقل من 5 سنوات
		1.65	%74.98	15			1.09	%96.74	19.35			1.35	%21.76	4.35	216	من 5 فأقل من
		4.78	%53.65	10.73			1.93	%94.10	18.82			4.12	%40.45	8.09	89	من 10 فأقل من
		5.27	%38.27	7.65			1.78	%92.24	18.45			4.83	%53.98	10.8	49	20 فأكثر
		4.17	%65.59	13.12			1.43	%95.61	19.12			3.67	%30.01	6	404	الاجمالي
0.001	77.1	1.81	%71.73	10.76	0.001	15.07	0.96	%95.60	14.34	0.001	63.65	1.77	%23.87	3.58	50	اقل من 5 سنوات
		1.36	%74.66	11.2			0.8	%96.79	14.52			1.16	%22.13	3.32	216	من 5 فأقل من
		3.43	%53.63	8.04			1.35	%92.66	13.9			3.19	%39.03	5.85	89	من 10 فأقل من
		4.46	%39.59	5.94			1.97	%89.52	13.43			3.64	%49.93	7.49	49	20 فأكثر

حيث تستنتج الدراسة أن الممارسات الفعلية للعافية الاقتصادية تأتي بالمرتبة الأولى من وجهة نظر المعلمين والمعلمات ويتفق ذلك مع توصية دراسة (Al-Lahibi, 2020) وقد اوصت الدراسة بالاهتمام بالأسس النظرية والتطبيقية للألعاب الرياضية وتطبيقاتها في برامج التربية البدنية والتركيز على عوامل الامن والسلامة الاهتمام في برامج إعداد معلم التربية البدنية.

وأكثر الممارسات فجوة هي الممارسة رقم 5 يشجع معلمو التربية البدنية والصحية طلابهم على إجراء الفحوصات الطبية بشكل دوري منتظم، بسبب عدم توفر الامكانيات سواء المادية أو البشرية. حيث تؤكد دراسة (Al-Badawi, 2008; Said, 2018) على أهمية اجراء الفحوصات دورية للتلاميذ بالمدارس، وهذا مع ويتفق مع ذكره "أمين الخولي، محمود عنان" (2011م) أن صحة الطلبة تمثل أهمية خاصة حيث تقع مسؤولية توفير الرعاية الصحية للطلبة بالدرجة الأولى على جميع العاملين بالمدرسة.

(Nikos & Hagger 2006) أن ممارسة الانشطة الرياضية بانتظام له علاقة قوية في اكتساب الصحة البدنية والنفسية العالية، فالرياضة تكشف عن الهوية الحقيقية لكل فرد، ودراسة جاسم (2006) ان المنهاج التعليمي لدرس التربية الرياضية له اثر في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة في المؤسسات التعليمية. وأكثرهم فجوة هي الممارسة رقم 3 - يعزز معلمو التربية البدنية والصحية احترام الذات لدى طلابهم، ويرجع ذلك الى عدم احتواء المناهج الحالية الي الانشطة الحركية والبدنية التي تدعم لدي الطلبة احترام الذات.

حيث يؤكد كلا من حسن وعبد اليمه (2011) أن الطالب يقوم بتقدير ذاته على أساس النجاحات التي يحققها في المنافسات الرياضية أو انسجامه مع أعضاء الفريق الواحد وهذا هو التقدير الإيجابي للذات، وهذا ما يدعو إلى الاحترام والكفاءة والقيمة العالية بغض النظر عن الفوز والهزيمة

ويتفق ذلك مع دراسة (Al-Khatib, 2015; Said, 2018) حول أثر شخصية معلم التربية الرياضية على نمو الذات لدى المتعلم ضرورة العمل على بناء الشخصية المستقلة للمعلم من كل الخصائص (الشخصية، العقلية المعرفية التعامل مع الطلاب، الاجتماعية، العملية التدريسية) لما لها من أثر كبير على نمو الذات لطلاب المرحلة الإعدادية. - ضرورة الاهتمام بنمو الذات لطلاب المرحلة الإعدادية. -

ويتضح ان انخفاض الممارسات الفعلية ورغبة عينة الدراسة في زيادة الممارسات المأمولة نظرا لأهمية تواجدها بمنهج التربية الصحية والبدنية وايمانا من معلمو التربية الصحية والبدنية بمدى أهميتها أيضا لطلبة المدارس بالمراحل التعليمية المختلفة والتي تقود الطلبة إلى المعرفة، والاستيعاب، والتطبيق، والتحليل، والتركيب، والتقويم، ومتابعة الأخطاء وتصحيحها، والبحث عن أسباب عدم إتقان الحركة. (Abdul Qadir, 2018; Al-Khatib, 2015) (Abdel-Karim, 2015; Abdul Qadir, 2018)

ويتفق ذلك مع دراسة (Al-Harbi, 2020) حول دور معلم التربية البدنية في تعزيز الأمن الفكري

من خلال العرض يتضح انخفاض الممارسات الفعلية ورغبة عينة الدراسة في زيادة الممارسات المأمولة نظرا لأهمية تواجدها بمنهج التربية الصحية والبدنية وايمانا من معلمو التربية الصحية والبدنية بمدى أهميتها أيضا لطلبة المدارس بالمراحل التعليمية المختلفة حيث تتفق مع دراسة مختاري 2014 التي تؤكد تأثير التربية البدنية وانشطتها والتأثر بالعلاقات الاجتماعية مع التلاميذ بعضه البعض او بين التلاميذ والمعلمين من خلال ممارسة الأنشطة الجماعية . (Mokhtari, 2014) .

حيث تؤكد دراسة بعزي، و قندوزان (2017) وجود علاقة ارتباطية طردية بين الكفايات التدريسية للمعلم والمهارات الحياتية (التواصل) لدى التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية. (Baazi, 2017).

وأكثر الممارسات فجوة في العافية الروحية هي الممارسة 4 أن يهتم معلمو التربية البدنية والصحية باكتساب طلابهم قيمة الإيثار مع الآخرين). وهذا يؤكد انخفاض وجود أنشطة رياضية بمحتوي منهج التربية الصحية والبدنية تكسب الطلبة قيمة الإيثار مع الآخرين.

التصور المقترح لتدريس العافية في مناهج التربية الصحية والبدنية للمرحلة المتوسطة والثانوية بالمملكة العربية السعودية.

يهدف التصور المقترح الي تقديم رؤية لتطوير تدريس العافية في المملكة العربية السعودية في ضوء ما اسفرت عنه الدراسة من ممارسات مثلي لتدريس العافية في ابعادها الثمانية التي تناولتها الدراسة، ويرتكز التصور على التحسين المستمر لتحقيق الجودة في تدريس العافية وفق ما اسفرت عنه الدراسة في شقها الميداني والتحليلي كما يلي

مرتكزات التصور المقترح

ارتكز التصور المقترح على النتائج النظرية والميدانية التي اشارت اليها الدراسة حيث كانت الممارسات التدريسية الفعلية للعافية من وجهة نظر معلمو التربية الصحية والبدنية منخفضة على الرغم من ان الممارسات التدريسية المأمولة للعافية من وجهة نظر معلمو التربية الصحية والبدنية مرتفعة وأشار نتائج الدراسة الميدانية الي النتائج التالية:

- ترتيب ممارسات العافية من وجهة نظر معلمو التربية الصحية والبدنية تبدأ بالعافية الجسدية ثم الاقتصادية ثم الشخصية ثم الثقافية ثم الفكرية ثم البيئية ثم الروحية ثم العاطفية.
- تختلف درجة أهمية ممارسات العافية بأبعادها المختلفة العافية الجسدية والاقتصادية والشخصية والثقافية والفكرية والبيئية والروحية والعاطفية من وجهة نظر معلمو التربية الصحية والبدنية حسب سنوات الخبرة التدريسية وذلك لصالح الفئة من المعلمين والمعلمات التي تتراوح خبراهم ما بين 5 سنوات و10 سنوات خبرة تدريسية.
- أقل الممارسات العافية الجسدية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية (أن يرشد معلمو التربية الصحية والبدنية طلابهم لأفضل الطرق الآمنة عند ممارستهم للأنشطة البدنية المختلفة)
- أكثر الممارسات العافية الجسدية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي (أن يشجع معلمو التربية الصحية والبدنية طلابهم على إجراء الفحوصات الطبية بشكل دوري منتظم)
- أقل الممارسات العافية العاطفية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي (الممارسة أن يدعم معلمو التربية الصحية والبدنية الثقة بين طلابهم)
- أكثر الممارسات العافية العاطفية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي أن يعزز معلمو التربية الصحية والبدنية احترام الذات لدي طلابهم.
- أقل الممارسات العافية الفكرية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي الممارسة أن يرشد معلمو التربية الصحية والبدنية طلابهم على اتقان المهارات الحركية في الرياضات المختلفة
- أكثر الممارسات العافية الفكرية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي الممارسة أن يستنتج معلمو التربية الصحية والبدنية مع طلابهم الأفكار الجديدة التي تساعد على الانفتاح في المشاركات الرياضية الخارجية العالمية.
- أقل الممارسات العافية الشخصية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي الممارسة يساعد معلمو التربية الصحية والبدنية طلابهم على اكتساب علاقات سليمة ومستمرة مع الآخرين (قبل وأثناء وبعد) ممارسة الأنشطة البدنية
- أكثر الممارسات العافية الفكرية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي الممارسة أن يربط معلمو التربية الصحية والبدنية بين تعلم مهارة رياضية جديدة ومهارة التواصل عند الطلاب أثناء الممارسة الرياضية
- أقل الممارسات العافية الثقافية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي الممارسة أن يشجع معلمو التربية الصحية والبدنية طلابهم على ضرورة احترام ثقافة الآخرين (العرق - الجنس - الدين ...) أثناء المشاركات الرياضية المختلفة
- أكثر الممارسات العافية الثقافية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي الممارسة أن يشارك معلمو التربية الصحية والبدنية طلابهم على الحفاظ على هويتهم الثقافية)
- أقل الممارسات العافية الروحية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي الممارسة أن يساعد معلمو التربية الصحية والبدنية طلابهم على التعاطف مع الآخرين اثناء المنافسات الرياضية عند الفوز أو الخسارة
- أكثر الممارسات العافية الروحية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي الممارسة أن يهتم معلمو التربية الصحية والبدنية باكتساب طلابهم قيمة الإيثار مع الآخرين)

- أقل الممارسات العافية البيئية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعالية هي الممارسة يساهم معلمو التربية البدنية والصحية مع طلابهم في الحفاظ على الموارد الطبيعية والاهتمام بها.
- أكثر الممارسات العافية البيئية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعالية هي الممارسة (يساهم معلمو التربية البدنية والصحية مع طلابهم في الحد من التلوث والنفايات (قبل - أثناء - بعد) المنافسات الرياضية)
- أقل الممارسات العافية الاقتصادية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعالية هي الممارسة يوضح معلمو التربية البدنية والصحية لطلابهم فجوة الرضا والعيش في ظل إمكانياتهم الاقتصادية الحالية.
- أكثر الممارسات العافية الاقتصادية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعالية هي الممارسة يوجه معلمو التربية البدنية والصحية طلابهم نحو قيمة الادخار عند نيل المكافآت المالية في المنافسات الرياضية بين المدارس

متطلبات التصور المقترح:

يقوم التصور المقترح على مجموعة من المتطلبات كان أهمها

- الاهتمام بتدريس ممارسات العافية بأبعادها المختلفة بشكل تطبيقي في شكل أنشطة رياضية بمنهج التربية الصحية والبدنية.
- الاهتمام بتدريس ممارسات العافية حسب الترتيب التالي ة تبدأ بالعافية الجسدية ثم الاقتصادية ثم الشخصية ثم الثقافية ثم الفكرية ثم البيئية ثم الروحية ثم العاطفية ومراجعة مناهج التربية الصحية والبدنية للمرحلة المتوسطة والثانوية في ضوء تدريس ممارسات العافية بأبعادها المختلفة.
- التنمية المهنية المستمرة للمعلمين والمعلمات في مجال التربية البدنية بممارسات تدريس العافية بأبعادها المختلفة وتدريب المعلمين والمعلمات علي البرامج التدريبية للتنمية المهنية في مجال تدريس العافية بأبعادها المختلفة.

آليات التصور المقترح:

تحدد آليات التصور المقترح الإجراءات المتبعة في تحقيق هدف التصور عند توافر ضمانات محددة لتطوير دراسة العافية، وتمثل هذه الآليات الترجمة العملية لفلسفة التصور المقترح ومرتكزاته إلى أغراض محددة، وتقترح الدراسة الحالية انشاء لجنة لتطوير تدريس العافية، مع ضرورة الاستفادة من الفروق التي اشارت اليها الدراسة الميدانية و يمكن عرض التصور المقترح وفق ابعاد العافية كما يلي :

فيما يتعلق بالعافية البدنية

برامج التنمية المهنية المقترحة للمعلم	المرحلة التعليمية	ممارسات تدريس العافية	ابعاد العافية
- التغذية السليمة قبل واثناء وبعد النشاط الرياضي. - دورات تدريبية في الإصابات الرياضية - دورة اسعافات أولية - برنامج توعية بالأمراض الموسمية (الوقاية والعلاج) - تحكيم الأنشطة الرياضية	الصف الأول متوسط	يوجه معلمو التربية البدنية والصحية طلابهم نحو أهم العادات الغذائية السليمة حفاظاً على صحتهم	العافية البدنية
	الصف الثالث متوسط	يرشد معلمو التربية البدنية والصحية طلابهم لأفضل الطرق الآمنة عند ممارستهم للأنشطة البدنية المختلفة	
	الصف الثاني متوسط	يساعد معلمو التربية البدنية والصحية طلابهم في اكتساب العادات الصحية السليمة.	
	جميع صفوف المرحلة المتوسطة	يشرح معلمو التربية البدنية والصحية لطلابهم أعراض الأمراض الموسمية المنتشرة في بدايتها	
	جميع صفوف المرحلة المتوسطة	يشجع معلمو التربية البدنية والصحية طلابهم على إجراء الفحوصات الطبية بشكل دوري منتظم	

وفيما يتعلق بالعافية العاطفية

برامج التنمية المهنية المقترحة للمعلم	المرحلة التعليمية	ممارسات تدريس العافية	ابعاد العافية
- برنامج تدريبي عن سيكولوجية المنافسات الرياضية. - برامج تدريبية عن الاحتياجات البدنية والنفسية لمرحلة المراهقة	الصف الأول متوسط	يدعم معلمو التربية البدنية والصحية الثقة بين طلابهم	العافية العاطفية
	الصف الثاني متوسط	يكسب معلمو التربية البدنية والصحية طلابهم ثقتهم بأنفسهم أثناء ممارسة الأنشطة البدنية	
	الصف الثالث متوسط	يوجه معلمو التربية البدنية والصحية مع طلابهم كيف يتم تقبل مشاعر الآخرين أثناء الفوز والخسارة عند المشاركات الرياضية الداخلية والخارجية	

وفيما يتعلق بالعافية الفكرية:

برامج التنمية المهنية المقترحة للمعلم	المرحلة التعليمية	ممارسات تدريس العافية	ابعاد العافية
- اكتشاف المواهب الرياضية - تدريب الناشئين والمبتدئين في الرياضات المختلفة. - مهارات التفكير الناقد - الابتكار والابداع في المجال الرياضي	الصف الأول متوسط	يستثير معلمو التربية البدنية والصحية قدرات طلابهم على السؤال (طرح - مناقشة - تقبل آراء الآخرين)	العافية الفكرية
	جميع صفوف المرحلة المتوسطة	يرشد معلمو التربية البدنية والصحية طلابهم على اتقان المهارات الحركية في الرياضات المختلفة.	
	الصف الثاني متوسط	يعزز معلمو التربية البدنية والصحية لدي طلابهم سلوك الحس الفكاهي الايجابي (الارتياح النفسي) أثناء ممارسة الأنشطة البدنية .	
	الصف الثالث متوسط	يوضح معلمو التربية البدنية والصحية لطلابهم كيف يتم تعلم مهارة جديدة صعبة ومركبة لإشباع فضولهم.	
	جميع صفوف المرحلة المتوسطة	يقنع معلمو التربية البدنية والصحية طلابهم بممارسة الانشطة البدنية والرياضية مدي الحياة.	

وفيما يتعلق بالعافية الشخصية:

برامج التنمية المهنية المقترحة للمعلم	المرحلة التعليمية	ممارسات تدريس العافية	ابعاد العافية
- مهارات التواصل الفعال - تنمية الوعي الرياضي ودورة لصحة الفرد والمجتمع	جميع صفوف المرحلة المتوسطة	يربط معلمو التربية البدنية والصحية بين تعلم مهارة رياضية جديدة ومهارة التواصل عند الطلاب أثناء الممارسة الرياضية	العافية الشخصية
	الصف الثالث متوسط	يوجه معلمو التربية البدنية والصحية طلابهم للتعامل بود وصدقا مع الطلاب الآخرين أثناء المنافسات الرياضية	

وفيما يتعلق بالعافية الثقافية :

ابعاد العافية	ممارسات تدريس العافية	المرحلة التعليمية	برامج التنمية المهنية المقترحة للمعلم
العافية الثقافية	يساعد معلمو التربية البدنية والصحية طلابهم على تكوين علاقات طيبة حتى مع من يختلف معهم من المنافسين في المجال الرياضي.	جميع صفوف المرحلة المتوسطة	- القيم في المجال الرياضي - الرياضة للجميع
	يشجع معلمو التربية البدنية والصحية طلابهم على ضرورة احترام ثقافة الآخرين (العرق - الجنس - الدين ...) أثناء المشاركات الرياضية المختلفة.	جميع صفوف المرحلة المتوسطة	

وفيما يتعلق بالعافية الروحية :

ابعاد العافية	ممارسات تدريس العافية	المرحلة التعليمية	برامج التنمية المهنية المقترحة للمعلم
العافية الروحية	يساعد معلمو التربية البدنية والصحية طلابهم على التعاطف مع الآخرين أثناء المنافسات الرياضية عند الفوز أو الخسارة.	جميع صفوف المرحلة المتوسطة	- جودة الحياة الصحية - التنمية المستدامة في المجال الرياضي
	يساهم معلمو التربية البدنية والصحية في إدراك طلابهم للمعنى الاجمل للحياة.	الصف الأول متوسط	- تنمية روح المواطنة في المنافسات الرياضية
	يعزز معلمو التربية البدنية والصحية لدي طلابهم قيمة الانتماء للوطن واحترام رموزه الرياضية.	الصف الثاني متوسط	

وبالنسبة للعافية البيئية:

ابعاد العافية	ممارسات تدريس العافية	المرحلة التعليمية	برامج التنمية المهنية المقترحة للمعلم
العافية البيئية	يساهم معلمو التربية البدنية والصحية مع طلابهم في الحفاظ على الموارد الطبيعية والاهتمام بها.	جميع صفوف المرحلة المتوسطة	- الممارسات الرياضية خارج المنزل
	يساهم معلمو التربية البدنية والصحية مع طلابهم في الحد من التلوث والنفايات (قبل - أثناء - بعد) المنافسات الرياضية	الصف الثالث متوسط	- تفعيل البرامج الرياضية الصحية بالمجتمع - برامج توعية للمحافظة على البيئة - إدارة المعسكرات الرياضية

وأخيرا العافية الاقتصادية:

برامج التنمية المهنية المقترحة للمعلم	المرحلة التعليمية	ممارسات تدريس العافية	ابعاد العافية
- التسويق الرياضي. - اقتصاديات المجال الرياضي	جميع صفوف المرحلة المتوسطة	يناقش معلمو التربية البدنية والصحية مع طلابهم بعض المفاهيم الاقتصادية المتعلقة بالإنفاق على الرياضة المدرسية.	العافية الاقتصادية:
	الصف الثالث متوسط	يوضح معلمو التربية البدنية والصحية لطلابهم أهمية الرضا والعيش في ظل إمكانياتهم الاقتصادية الحالية	
	الصف الأول والثاني متوسط	يوجه معلمو التربية البدنية والصحية طلابهم نحو قيمة الادخار عند نيل المكافآت المالية في المنافسات الرياضية بين المدارس .	

معوقات التصور المقترح:

لا يوجد تصور مقترح دونما معوقات تنظيمية ترجع الي مقاومة التغيير في البيئة التعليمية وهذا امر طبيعي يحتاج الي اعداد للتغيير وتتشكل اهم أساليب التغلب على معوقات التصور المقترح في:

- اقتناع كل فرد داخل بالمدرسة بأهمية العافية باعتبارها من أفضل الطرق لمواجهة التغيرات المتلاحقة والتي يجب على المدرسة مسايرتها.
- قناعة المدرسة بوسائل التجديد، بمعنى أن تغير المدرسة من مفاهيمها وأساليبها وقيمها واتجاهاتها ومعاييرها بما يتمشى مع ثقافة العافية.
- منح السلطات معلمي التربية الصحية والبدنية المزيد من الصلاحيات لتدريس العافية، وتشجيعهم على تقديم أفكار مبتكرة، وأن يمنحوا الفرصة لتطبيقها.
- توفير التمويل اللازم للتدريب، ولإدخال التقنيات الحديثة، ولعقد ندوات للتوعية بأهمية هذا العافية، ولتدعيم البحوث التي تجرى حولها.
- توفير مناخ عام داخل المدرسة تسوده الثقة، والعدل والاستقرار والطمأنينة، والمتابعة المستمرة، والعلاقات الحسنة والالتزام بالنظام وتأدية الواجبات.
- الاعتماد على الإدارة بالحقائق في تدريس العافية وهذا يتطلب استخدام المدرسة للحقائق في عمليات جمع البيانات وتحليلها، وصنع القرار وغيرها.
- تحمل جميع أعضاء هيئة التدريس والإداريين والعاملين والطلاب مسؤولية التحسين والتطوير داخل المدرسة والمشاركة في صنع القرار ونشر ثقافة القيادة التحويلية.

استنتاجات الدراسة:

1. الممارسات التدريسية الفعلية للعافية من وجهة نظر معلمو التربية الصحية والبدنية منخفضة.
2. الممارسات التدريسية المأمولة للعافية من وجهة نظر معلمو التربية الصحية والبدنية مرتفعة.
3. ترتيب ممارسات العافية من وجهة نظر معلمو التربية الصحية والبدنية تبدأ بالعافية الجسدية ثم الاقتصادية ثم الشخصية ثم الثقافية ثم الفكرية ثم البيئية ثم الروحية ثم العاطفية.
4. تختلف درجة أهمية ممارسات العافية بأبعادها المختلفة العافية الجسدية والاقتصادية والشخصية والثقافية والفكرية والبيئية والروحية والعاطفية من وجهة نظر معلمو التربية الصحية والبدنية حسب سنوات الخبرة التدريسية وذلك لصالح الفئة من المعلمين والمعلمات التي تتراوح خبراهم ما بين 5 سنوات و10 سنوات خبرة تدريسية.

5. أقل الممارسات العافية الجسدية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية (أن يرشد معلمو التربية البدنية والصحية طلابهم لأفضل الطرق الآمنة عند ممارستهم للأنشطة البدنية المختلفة)
6. أكثر الممارسات العافية الجسدية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي (أن يشجع معلمو التربية البدنية والصحية طلابهم على إجراء الفحوصات الطبية بشكل دوري منتظم)
7. أقل الممارسات العافية العاطفية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي (الممارسة أن يدعم معلمو التربية البدنية والصحية الثقة بين طلابهم)
8. أكثر الممارسات العافية العاطفية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي أن يعزز معلمو التربية البدنية والصحية احترام الذات لدي طلابهم.
9. أقل الممارسات العافية الفكرية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي الممارسة أن يرشد معلمو التربية البدنية والصحية طلابهم على اتقان المهارات الحركية في الرياضات المختلفة
10. أكثر الممارسات العافية الفكرية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي الممارسة أن يستنتج معلمو التربية البدنية والصحية مع طلابهم الأفكار الجديدة التي تساعد على الانفتاح في المشاركات الرياضية الخارجية العالمية.
11. أقل الممارسات العافية الشخصية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي الممارسة يساعد معلمو التربية البدنية والصحية طلابهم على اكتساب علاقات سليمة ومستمرة مع الآخرين (قبل وأثناء وبعد) ممارسة الأنشطة البدنية
12. أكثر الممارسات العافية الفكرية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي الممارسة أن يربط معلمو التربية البدنية والصحية بين تعلم مهارة رياضية جديدة ومهارة التواصل عند الطلاب أثناء الممارسة الرياضية
13. أقل الممارسات العافية الثقافية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي الممارسة أن يشجع معلمو التربية البدنية والصحية طلابهم على ضرورة احترام ثقافة الآخرين (العرق - الجنس - الدين ...) أثناء المشاركات الرياضية المختلفة
14. أكثر الممارسات العافية الثقافية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي الممارسة أن يشارك معلمو التربية البدنية والصحية طلابهم على الحفاظ على هويتهم الثقافية)
15. أقل الممارسات العافية الروحية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي الممارسة أن يساعد معلمو التربية البدنية والصحية طلابهم على التعاطف مع الآخرين أثناء المنافسات الرياضية عند الفوز أو الخسارة
16. أكثر الممارسات العافية الروحية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي الممارسة أن يهتم معلمو التربية البدنية والصحية باكتساب طلابهم قيمة الإيثار مع الآخرين)
17. أقل الممارسات العافية البيئية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي الممارسة يساهم معلمو التربية البدنية والصحية مع طلابهم في الحفاظ على الموارد الطبيعية والاهتمام بها.
18. أكثر الممارسات العافية البيئية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي الممارسة (يساهم معلمو التربية البدنية والصحية مع طلابهم في الحد من التلوث والنفايات (قبل - أثناء - بعد) المنافسات الرياضية)
19. أقل الممارسات العافية الاقتصادية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي الممارسة يوضح معلمو التربية البدنية والصحية لطلابهم فجوة الرضا والعيش في ظل إمكانياتهم الاقتصادية الحالية.
20. أكثر الممارسات العافية الاقتصادية من حيث الفجوة بين الممارسات المأمولة والفعلية هي الممارسة يوجه معلمو التربية البدنية والصحية طلابهم نحو قيمة الادخار عند نيل المكافآت المالية في المنافسات الرياضية بين المدارس

الاقتراحات والتوصيات:

في ضوء النتائج التي أظهرتها الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

1. الاهتمام بتدريس ممارسات العافية بأبعادها المختلفة بشكل تطبيقي في شكل أنشطة رياضية بمنهج التربية الصحية والبدنية.
2. الاهتمام بتدريس ممارسات العافية حسب الترتيب التالي ة تبدأ بالعافية الجسدية ثم الاقتصادية ثم الشخصية ثم الثقافية ثم الفكرية ثم البيئية ثم الروحية ثم العاطفية.
3. مراجعة مناهج التربية الصحية والبدنية للمرحلة المتوسطة والثانوية في ضوء تدريس ممارسات العافية بأبعادها المختلفة.
4. التوعية المستمرة للمعلمين والمعلمات في مجال التربية البدنية بممارسات تدريس العافية بأبعادها المختلفة.
5. تدريب المعلمين والمعلمات على البرامج التدريبية للتنمية المهنية في مجال تدريس العافية بأبعادها المختلفة.
6. إجراء المزيد من الدراسات والبحوث في مجال تطوير مناهج التربية الصحية والبدنية بما يتلاءم مع كل ما هو جديد .

References

- Abdel-Karim, M. A.-H. (2015). The school sports system, "The Environment - Policies - Curricula and Study Programs - Evaluation. *Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo*, 45.
- Abdul Qadir, A. M. A. (2018). The effect of an enrichment program based on the knowledge economy accompanying the field training course on the effectiveness of aspects of the physical education class for the student teacher at the Faculty of Physical Education, Damietta University. *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 84, 1.
- Al-Badawi, A. M. H. M. Z. (2008). The National Program for Health and Environmental Promoting Schools in the General Education Stages in Cairo Governorate: An Evaluation Study. (*Unpublished Master's Thesis*). *Cairo University, Cairo*, 23.
- Aldewan, L. H., & Al-Temimy, S. L. A. (2013). Formative assessment to the method of teaching methods according to the model of Rosenberg. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 36, 95–108.
- Aldewan, L. H., Noori, A. B., & Oda, M. J. (2022). The influence of the rofini model on learning some basic skills and sensory perceptions in the game of female tennis. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32(1), 16–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i1.285>
- Al-Harbi, M. bin Z. H. M. M. M. and A.-Z. T. E. A. (2020). The role of the physical education teacher in enhancing the intellectual security of secondary school students in Riyadh. *Journal of Physical Education Sciences*, 14–31.
- Al-Hazza, H. (1416). The burden placed on the cardiorespiratory system during the physical education lesson in the primary stage: Is it sufficient to develop cardiorespiratory fitness? . *Riyadh, Educational Research Center, College of Education, King Saud University*.
- Al-Khatib, K. M. (2015). Curricula of Physical Education in Light of Quality Standards,. *Dar Al-Ilm and Al-Iman for Publishing and Distribution*, 34–37.
- Al-Lahibi, A. bin H. N. et al. (2020). The level of availability of professional standards among physical education teachers in Riyadh. *Journal of Sports Sciences and Physical Education*, 67.
- Baazi, R. and K. N. (2017). The teaching competence of the secondary education teacher and its relationship to some life skills "communication" among secondary school students during the physical education and sports class. *Al Ma'ayyir Magazine*, 150-165.
- Ismail, M. A. M. (2016). Fitness and wellness for everyone. *Scientific. Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 26, 1 14.
- Kadhim, M. A. A. (2020). The effect of instant feedback on performance at the digital level on discuss effectiveness. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 14(4). <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v14i4.11907>
- Mokhtari, Y. (2014). Studying the impact of social relations on the tasks of the teacher of physical and sports education in teaching the subject. *Professional Magazine*, 166–178.

- Mousa, H. J., Hadi, A. K., & Ali Kadhim, M. A. (2019). Effectiveness of the Ultrasonic Device with Therapeutic Exercises in the Rehabilitation of Knee Joint Injury in Football Players. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 13(4), 320–325.
- Said, I. (2018). The impact of the personality of the physical education teacher on the self-development of the learner. *Journal of Sports Sciences and Physical Education*, 2, 1, 41.
- Al-Hazzaa,H. et al. (1994). Cardiorespiratory fitness, physical activity patterns and coronary risk factors in preadolescent boys. *Int. J.ofsports Med*, 15(5), 267-272.
- Hwang,Bok-Soon: An Analysis of Sport Safety in Republic of North Korea School sport Programs.EDD,United State Sports Academy,Dissertation Abstracts, DAI-A, 58/02 , p413, Aug.,2009.
- Buns, M. T., & Thomas, K. T. (2015). Impact of physical educators on local school wellness policies. *Physical Educator*, 72(2), 294
- Brewer, H. J., Nichols, R., Leight, J. M., & Clark, G. E. (2017). Preparing physical and health education teacher candidates to create a culture of wellness in schools: New curriculum, new message. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88(9), 14-20.
- Crossman, Joanne M : Planning, Practising and Prioritising Wellness through an Integrative Behaviour Change Plan , *Health Education Journal*, v75 n7 p823-832 Nov 2016
- Comess, J., & Burwell, C. (2021). Using a Learning Community at an HBCU to Influence Health and Wellness. *Learning Communities Research and Practice*, 9(1), 7.
- Cheon, O., Naufal, G., & Kash, B. A. (2020). When workplace wellness programs work: Lessons learned from a large employer in Texas. *American Journal of Health Education*, 51(1), 31-39.
- Higgins, S. J. W., Lauzon, L. L., Yew, A. C., Bratseth, C. D., & McLeod, N. (2010). Wellness 101: health education for the university student. *Health Education*.
- Hawks, S. R., Elsmore, E., & Hawks, J. L. (2021). Harnessing the Health Promoting Benefits of Yoga: A Promising Opportunity for Health Educators. *American Journal of Health Education*, 52(2), 68-71.
- Keele, H. T. (2017). *One Miami-Dade Elementary School's Approach to Wellness: A Case Study* (Doctoral dissertation, Barry University).
- Martin H& Nikos.. 2006 *The Socil Psychology of Exercise and Sport Pinted in Poland* .by o.z S. A.