



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



# شهادة مشاركة مشاركة

يشرف مدير معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورئيس الملتقى الوطني الثالث بمنح شهادة مشاركة للأستاذ (ة):

د.غربي صباح د.حسناء صلاحوي أ.زيدان فاطمة الزهراء (جامعة بسكرة)

نظير مشاركته في فعاليات الملتقى الوطني الثالث حول: النشاط البدني الرياضي والسمنة المنعقد يوم: الثلاثاء 17 أبريل 2018

عنوان المداخلة : " دور مؤسسات التنشئة الاجتماعية في التحسيس من خطر السمنة "



مدير المعهد

د. محمد جويدي

أ.د. جعفر بوعزوري

رئيس الملتقى



د. براهيم عيسى





جامعة محمد خيضر بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
الملتقى العلمي الوطني الثالث حول: النشاط البدني الرياضي والسمنة

الثلاثاء 17 أفريل 2018 الجامعة المركزية قاعة المحاضرات الكبرى: الشهيد عمر عساسي - بسكرة -

استقبال المشاركين وتسديد الحقوق 08:00 - 09:00

الجلسة الافتتاحية 09:00 - 09:30

- النشيد الوطني.

- كلمة رئيس الملتقى الوطني العلمي الدكتور إبراهيم عيسى.

- كلمة السيد مدير المعهد البروفيسور بوعروري جعفر.

- كلمة السيد مدير الجامعة السيد البروفيسور احمد بوطرفاية.

الجلسة الأولى: المداخلات النموذجية - رئيس الجلسة الأستاذ الدكتور بزيو سليم 09:30 - 10:00

أ.د. عمرو زهير - جامعة المسيلة - اقتراح برنامج نفسي غذائي بدني رياضي للتخفيف من الوزن وتعديل القوام يتماشى مع فصيلة الدم

د. زعبار سليم جامعة بجاية

Niveau d'activité physique et maladies métaboliques chez l'adolescent obèse :

الثقافة الغذائية. بين ما يعجب وما ينفع

د. سريوت عبد المالك - د. مبروك براهيمى - د. حرواش لمين - جامعة الجلفة -

الرياضة والتغذية

د. بن يلس عبد اللطيف. أ. دخية عادل (جامعة بسكرة)

دور الإعلام الرياضي في التحسيس بأخطار السمنة

د. زواوي احمد المهدي - د. زواق احمد - جامعة المسيلة

مناقشة عامة

استراحة قهوة





## الملتقى العلمي الوطني الثالث حول: النشاط البدني الرياضي والسمنة

# البرنامج

الورشة رقم 01 رئيس الجلسة الأولى : الدكتور عادل بزيو - المقرر: الدكتور زموري بلقاسم المنسق الأستاذ: احمد بن شعيب

المشاركين  
المحور الأول - النظام الغذائي والسمنة - عنوان المداخلة

د - بوحاج مزيان -عليلي مولود- مداح رشيد (جامعة البويرة) النظام الغذائي السليم وأثره على ممارسي الانشطة البدنية والرياضية

Obésité, activité physique et habitudes alimentaires chez les adolescents scolarisés (12-15 ans)

Sabrina Haouchine Kolla, Nabila Mimouni, Zerrat

Derradji (جامعة الجزائر 3)

د- براهيم عيسى-د- شريفي حليلة-أ- قرين وليد (جامعة بسكرة - المسيلة- بسكرة) فعالية برامج الصحة المدرسية في التقليل من السمنة في المؤسسات التربوية

د- سليم لعامرة - د- صواش عيسى- أ- المغربي المغربي (جامعة المسيلة- بسكرة) اثر رياضة المشي على غلوكوز الدم لدى الرجال المصابين بداء السكري نوع 2

أ-العزوطي علاء الدين -د- بلونيس رشيد-أ-منصوري عبد الله (ام البواقي- الجزائر 3- أم البواقي) اضطراب السلوكات الغذائية وعلاقتها بتغيرات وزن الجسم(زيادة الوزن والسمنة) لدى التلاميذ المتمدرسين (15-17)

د- سعاد بن جديدي - د- سعدي عتيقة(جامعة بسكرة- جامعة باتنة) كرونوبولوجيا السمنة وممارسة الرياضة نحو ضبط للايقاع الحيوي من اجل تقليل الوزن

د- مزارى فاتح-أ- حميد زاير (جامعة البويرة) التغذية والغذاء الصحي للرياضيين

د- بشير حسام-أ- سعادنة ضياء الدين -أ- لقوي وليد(جامعة البيض) دور برنامج مدمج(التمرين البدني - السلوك الغذائي) في خفض الوزن الزائد لدى التلاميذ المراهقين في الطور الثانوي

د- زبوش احمد-أ- خلفاوي لزهارى-أ- بن شهرة ياسين(جامعة الجلفة) العادات الغذائية المنتشرة في البيئة الجزائرية وأثرها على انتشار السمنة

د- بن عبد الرحمان سيد علي (جامعة البويرة) البدانة والتغذية لدى المراهقين

أ-عبد الحكيم لعياضي-أ- احمد بن احمد-أ- سمير مرزوقي ماهية مفهومي البدانة والتغذية الصحية لدى مرتادي النوادي الرياضية - دراسة وصفية لمرتادي النوادي الرياضية والصحية بمدينة سوق اهراس-نموذجا-

أ-بايزيد عبد القادر-أ- رامي عز الدين(جامعة البويرة) واقع تناول المشروبات الرياضية والطاقة وانعكاسها على صحة الرياضي

د-محمد لخضر بوزاهر-أ- دمدوم حمو -أ- براني رشيد (جامعة بسكرة - جامعة الجزائر) الحماية الغذائية والنشاط الرياضي

أ-جاري مراد-أ- بن يونس أيمن-أ- حويش زكرياء (جامعة بسكرة - جامعة الجزائر) مخاطر السمنة (زيادة الوزن) على جسم الإنسان

د-شريط عادل (جامعة ام البواقي) قراءة في بعض الحميات الغذائية وعلاقتها بالنشاط البدني الرياضي





## الملتقى العلمي الوطني الثالث حول: النشاط البدني الرياضي والسمنة البرنامج

مشروبات الطاقة لدى الطلبة الرياضيين في الوسط الجامعي

د. بوغربي محمد - د. حاج أحمد مراد - أ. برجم رضوان أ. بعوش خالد (جامعة البويرة)

الرضا الوظيفي وعلاقته بالسمنة لدى عمال المؤسسات الرياضية

أ. مسعود حساني (جامعة بسكرة)

فعالية النشاط البدني الرياضي فقدان الوزن ومكافحة السمنة عند الأطفال

د بن عمارة كمال - د. خلاف علي (جامعة الجزائر)

مناقشة عامة





## الملتقى العلمي الوطني الثالث حول: النشاط البدني الرياضي والسمنة

# البرنامج

الورشة رقم 02 الجلسة الأولى: رئيس الجلسة: الأستاذ الدكتور حميد دشري المقرر: الدكتور مراد خليل المنسق: الأستاذ شعيب دين	
المشاركين	المحور الثاني الصحة النفسية – عنوان المداخلة
د- ميروح خليدة –أ- حلاسة فايزة(جامعة بسكرة)	الشراهة النفسية العصبية الوجه الآخر لاعتلال الصحة النفسية – تشريح الواقع واستشراف الحلول
د- علية صافية –د- عثمانى عبد القادر–أ- زيدان فاطمة الزهراء(جامعة بسكرة)	التصور العلمي لفرط الوزن بين لغة الجسد وصورتها
د- دبراسو فطيمة –أ- حيدر جوهرة (جامعة بسكرة)	السمنة من منظور الصحة النفسية
د-بن عميروش سليمان–أ-الامين عروسي–أ-خير الله معز الدين رباني (جامعة بسكرة)	السمنة وتأثيراتها الصحية والنفسية
د-بن عبد الرحمان سيد علي –أ-زهواني سفيان–أ- رشام جمال الدين (جامعة البويرة)	أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي ومدى دوره في الحد من البدانة وتنمية التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط
د-سعدي زروقي يوسف –أ- تقار حمزة (جامعة الشلف)	علاقة نوع الرياضة بمستوى المهارات النفسية (العقلية) لدى رياضي المستوى العالي بالجزائر
د-كواش منيرة –د-صلحاوي حسناء–أ- بعوش خالد (جامعة البويرة-بسكرة-البويرة)	تقدير الذات لدى الراشد الذي يعاني من السمنة
أ-بن عيسى صابر – د- شفيقة كحول (جامعة بسكرة)	جودة الحياة عند التلميذ البدن-دراسة ميدانية على مستوى ثانويات بلدية زريبة الوادي
أ-د-شريط محمد الحسن المامون–أ- بن صفيية لحسن (جامعة بومرداس)	اتجاهات التلاميذ المصابين بالسمنة نحو النشاط البدني الرياضي-دراسة ميدانية بثانويات مدينة متليلي-
د-خالد جوادي –أ-تركي اسحاق–أ-قراد محمد (جامعة المسيلة)	النشاط البدني الترويحي وعلاقته بالصحة النفسية لدى اطفال الصم البكم
د-لحمر فضيلة – د-مزردى حنان (جامعة بسكرة)	مستويات تقدير الذات لدى المرأة الذي تعاني من السمنة- دراسة عيادية مقارنة بين الممارسات وغير الممارسات للرياضة
أ-د-بوسنة زهير –أ-لعماري نجود (جامعة قسنطينة)	تقدير الذات عند المراهق الذي يعاني السمنة
أ-د-ميراب ناصر أ.مزياني عائشة- ( جامعة تيزي وزو)	البدانة كمشكل من مشكلات الصحة النفسية
أ-د- بركو مزوز–أ- فيلالى اسماء (جامعة باتنة – جامعة بسكرة)	الوعي الصحي بالسمنة ومخاطرها لدى طلبة الجامعة
د-نبيل منصورى-د- لونس عبد الله –د- علوان رفيق (جامعة البويرة)	ممارسة المرأة العاملة للرياضة بين الحد من السمنة وتحقيق الرفاهية النفسية -دراسة ميدانية على منخرطات الجمعيات الرياضية لولاية البويرة-
د-جوادي يوسف –د-قشي الهام(جامعة بسكرة)	النسق السيكولوجي والفيزيولوجي للسمنة والضغط النفسية المهنية
د- فايزة ربال (جامعة البويرة)	أهمية النشاط البدني الرياضي في التخفيف من السمنة لدى الأطفال المتمدرسين.
د- بوخالفة عبد القادر-د-بوثة محمد (جامعة باتنة 2- جامعة تبسة)	آثار زيادة الوزن على الفرد بين العواقب البدنية والتأثيرات الاجتماعية



## الملتقى العلمي الوطني الثالث حول: النشاط البدني الرياضي والسمنة

# البرنامج

مناقشة عامة

الورشة رقم 03 رئيس الجلسة الأولى: الدكتور عثمانى عبد القادر المقرر: الدكتور فنوش نصير المنسق: الأستاذ بقر ناصر

المشاركين المحور الثالث الممارسة الرياضية والسمنة-عنوان المداخلة

د- شتيوي عبد المالك-أ- العابدي ياسين (جامعة بسكرة)	أسباب مرض السمنة وطرق علاجها بممارسة الرياضة
د- مرنيذ أسامة-د- يعقوبي فاتح(جامعة المسيلة)	السلوك الصحي للطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي بجامعة محمد بوضياف المسيلة
أ-اقرنايسي يوسف-أ-سعدون شعيب(جامعة الجزائر)	دور النشاط البدني في التخلص من السمنة
د- هدوش عيسى- د- مرات محمد(جامعة باتنة2).	la santé et l activité physique
د-عباس محمد عبد الحق(جامعة تيارت)	اثر النشاط البدني على خسارة الوزن لدى مريض الضغط الشرياني البدني
د- مسعودي طاهر جامعة الجلفة- أ- علاية ابراهيم جامعة الجلفة	النشاط الحركي المكيف للوقاية من السمنة لدى اطفال سبعة سنوات - دراسة ميدانية ببعض الابتدائيات
أ-العربي محمد-أ-دين شعيب-أ-برية محمد (جامعة البيض-جامعة بسكرة-جامعة وهران)	دراسة مقارنة بين بعض الألعاب (الفردية - الجماعية- الالكترونية) وعلاقتها بالسمنة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية
د- مزيان بوحاج-أ- يعوش خالد-أ- لبوخ توفيق(جامعة البويرة)	اثر انقطاع عن البرامج التدريبية في مؤشر كتلة الجسم (BMI) ونسبة الوسط الى الحوض (WH) لدى اصغر الكرة الطائرة
د- رويح كمال -أ- شتوح عز الدين(جامعة الجلفة)	اثر الممارسة الرياضية داخل القاعات في التقليل من ظاهرة السمنة لدى السيدات
د- فنوش نصير -أ- يونس شقرة-أ- دردون كنزة (جامعة بسكرة-جامعة الشلف)	ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية وتأثيرها على السمنة لدى التلاميذ المراهقين
أ-عشاط ديهية (جامعة الجزائر3)	النشاط البدني الرياضي الهوائي وتأثيره على تخسيس الوزن لدى المرأة غير الرياضية
أ-زناقي سفيان-أ- زاوي حسام-أ-شيخ يعقوب	قياس مؤشر كتلة الجسم وبعض مكونات اللياقة البدنية عند التلاميذ من 06-08 سنة ومقارنتها بمقاييس "مارتينيك ايفال"
د- بلونيس رشيد-د-نويقة رضوان-د- عمورة يزيد(جامعة الجزائر3)	إنقاص الوزن وأثره على مستوى اللياقة البدنية عند مصارعي المنتخب الوطني اشبال اختصاص مصارعة حرة
أ-د- قاسمي احسن -أ- مقدر رايح (جامعة الجزائر3)	أهمية التدريب الرياضي في التخلص من السمنة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة-دراسة ميدانية لنادي القسم الجهوي الثاني بالجزائر العاصمة
د. قزقوز محمد-أ- بن سميشة العبد-أ-تسائي السعيد	علاقة ممارسة النشاط البدني بأمراض العصر لدى كبار السن (55-65 سنة) بمدينة تيارت
د- ولد حمو مصطفى-د- زروال محمد-أ- حسينة كوروقلي(بومرداس-ورقلة-بومرداس)	تأثير الكتلة الجسمية على اللياقة البدنية لدى التلاميذ المرحلة الثانوية(17-21) سنة
د- بدر الدين بوساق-أ.عدة بن علي-أ.حساني مسعود(جامعة المسيلة-جامعة بسكرة)	معالجة السمنة من منظور النشاط البدني



## الملتقى العلمي الوطني الثالث حول: النشاط البدني الرياضي والسمنة

# البرنامج

أ-امزيان اسامة-أ-مالك رضا(جامعة ام البواقي)	ممارسة الأنشطة البدنية الصفية واللاصفية وأثرها في التخفيض من البدانة لدى المراهقين
د. حنان مالكي-د- صدراتي فضيلة(جامعة بسكرة)	رياضة المشي ودورها في علاج السمنة
د- سي العربي شارف-د- خروبي محمد فيصل(جامعة تيسمسيلت)	اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض القياسات الانتروبومترية للمراهقين الزائدي الوزن(15-17) سنة
د- قميني حفيظ-أ- سامي محمد فوزي ملاوحي(جامعة سوق اهراس)	دراسة لبعض مؤشرات مكون السمنة لدى شبان كرة القدم الجزائريين
د- جوبر مروان-د- جوبر خالد-د- بن هبية تاج الدين (جامعة باتنة)	كتلة الجسم وعلاقتها ببعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة التعليم المتوسط(12-14) سنة -دراسة ميدانية لبعض متوسطات ولاية الشلف
د- قلاتي يزيد -أ-تمرايط خولة (جامعة ام البواقي)	السمنة والممارسة الرياضية
د- رابع حشاني -أ- سفيان حمداوي-أ محمد الوليد لحرش(جامعة بسكرة)	تأثير السمنة على العظام و المفاصل عند لاعبي كرة القدم
د-قلاطي يزيد-أ-زوالي حسان (جامعة ام البواقي)	العلاقة الارتباطية بين مؤشر الكتلة الجسمية وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ(الذكور) المنخرطين وغير المنخرطين في الفرق المدرسية لكرة اليد بأعمار (13-15) سنة في الطور المتوسط
د- بوجليدة حسان-أ-قسيمي سفيان(جامعة المسيلة)	اثر برنامج تدريبي مقترح لمعالجة إشكالية السمنة لدى الرجال (35-53)سنة -دراسة ميدانية على مستوى قاعة رياضية خاصة
د-زاوي عبد السلام-د- عمروش مصطفى -أ- لمياء بوديسة (جامعة الجزائر3)	علاقة النشاط البدني الرياضي بأمراض العصر: السمنة، السكري، الكولسترول و ضغط الدم
أ د ناصر عبد القادر- أ د- حرشاي يوسف(جامعة مستغانم)	أثر الأنشطة البدنية في تطوير مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وانعكاساتها في تحسين بعض المؤشرات الفسيولوجية التنفسية لمرضى الربو
د-رابحي اسماعيل-د-مازينا عيساوي (جامعة بسكرة)	العلاقة بين ثقافة الممارسة الرياضية والسمنة لدى الأطفال

مناقشة عامة





## الملتقى العلمي الوطني الثالث حول: النشاط البدني الرياضي والسمنة

# البرنامج

المشاركين	المقرر: الدكتور صواش عيسى المنسق: الأستاذ عادل دخية	الورشة رقم 04 الجلسة الأولى : رئيس الجلسة: الأستاذ الدكتور رواب عمار
المشاركين	المحور الرابع الأسرة والسمنة- عنوان المداخلة	
L'obésité au milieu scolaire	DJENNAD DJAMAL ( جامعة بجاية )	
السمنة كعائق تعاني منه الأسرة الجزائرية ودور التربية البدنية والرياضية في معالجتها- دراسة ميدانية على مستوى ولاية بويرة	د-مزاري فاتح -أ-ابراهيم حماني (جامعة البويرة)	
ممارسة الرياضة والحد من ظاهرة السمنة	د- حرواش لمين -أ- عباس لخضر (جامعة الجلفة)	
مدخل مفاهيمي للسمنة والنشاط البدني الرياضي	أ-د- بزوي سليم -د- بزوي عادل-أ- جمال مزوي (جامعة بسكرة )	
دور الأسرة في تحفيز الأطفال البدناء	أ- حشوف عمار (جامعة قسنطينة 2)	
مخاطر انتشار السمنة عند التلاميذ في الوسط المدرسي	د- جيمايو متيجة-د-فضيلة حفيظ-أ- فاطمة الزهرة خليل (جامعة بسكرة)	
Effets de l'entraînement intermittent court cours VMA et court cours VMA-Force sur la VMA, le VO <sub>2max</sub> et l'Explosivité des membres inférieurs chez les Handballeurs	KHOUDIR Sofiane, Maitre- KHERCHI Amir Khaled جامعة تسمسليت	
الإستراتيجية الحديثة للحد من ظاهرة السمنة لدى الأطفال	د- صطفي عبيدة-أ-فلاك فريدة (جامعة بسكرة)	
دور ممارسة الأيروبيك في الحفاظ على القوام الجيد والوقاية من السمنة عند النساء بمدينة تلمسان	أ-محمد مزاور- أ- فوقية طاهر-أ-ماهور باشا صيرة (جامعة الجزائر 3)	
Les effets de l'entraînement d'interval training « tabata » et l'entraînement continu sur la composition corporelle et la forme physique chez les sujets on surpoids.	Dr Benrabah kheiredine - Dr Bennadja Mohamed (جامعة ورقلة)	
أثر برنامج تدريبي مقترح بالنظام الأوكسيجيني الهوائي في تخفيف الوزن عند المرأة	أ-عماد الدين يونس (جامعة باتنة).	
المكانة الاجتماعية للمرأة وعلاقتها بالسمنة	أ-شهير فايزة -أ-عيسات كمال -أ- خودير سفيان (جامعة جيجل- جامعة سطيف)	
دور مؤسسات التنشئة الاجتماعية في التحسيس من خطر السمنة	د- غربي صباح - د- حسناء صلحاوي -أ-زيدان فاطمة الزهراء (جامعة بسكرة)	
دور الأسرة في الحد من ظاهرة السمنة لدى الطفل (دراسة ميدانية من وجهة نظر عينة من الأستاذات-جامعة بسكرة-)	د- سمير ابيش-د- هناء برجى-د- نبيل منصورى (جامعة جيجل- بسكرة- البويرة)	
مشاهدة التلفزيون وانعكاساته على النشاط الحركي ومستويات البدانة لدى الأطفال	أ.فضل قيس - أ- حميدة جرو ( جامعة ورقلة-بسكرة )	
مناقشة عامة		





## الملتقى العلمي الوطني الثالث حول: النشاط البدني الرياضي والسمنة

# البرنامج

المشاركين	المقرر: الدكتور قدور عز الدين	المنسق: الأستاذ ميهوبي مراد
د- عزيز ساسي -أ- عليش عيسى-أ- طيبي طيب (جامعة البويرة)	دور الأنشطة البدنية والرياضية في الوقاية من مخاطر السمنة لدى التلاميذ الطور الابتدائي من وجهة نظر معلمي الابتدائي	عنوان المداخلة
د- زموري بلقاسم (جامعة بسكرة)	دور النشاط البدني في الوقاية من السمنة	
د- ولد حمو مصطفى-أ- محمد الوليد لحرش-أ- بن شاعة ساعد (جامعة بومرداس)	توظيف الدافعية مع التلاميذ الذين يعانون السمنة في حصص التربية البدنية والرياضية	
أ- اقرايسي يوسف-أ- سعدون شعيب (جامعة الجزائر 3)	دور النشاط البدني في التخلص من السمنة	
د. ديلملي محمد -د- دحماني محمد (جامعة المسيلة)	نحو وضع تصور للتقليل من السمنة في الوسط المدرسي	
د- شريف مسعود- أ- زواق عادل (جامعة البويرة)	دور المراقبة الطبية والصحية في التقليل من السمنة في الوسط المدرسي.	
د- قويدر دوباخ- د. زروق ياسمين (جامعة المسيلة- جيجل)	دور الرياضة المنزلية في التخفيف من الوزن لدى المرأة الماكثة في البيت	
د- خينش علي -د- حمادي عامر-د- طيبي احمد (جامعة الجلفة)	مساهمة الممارسة الرياضية الصحية في التقليل من داء السمنة لدى النساء	
د- زعرور ليني -د- منوية قسمية- د- قطوشة هناء (جامعة الجزائر -جامعة بسكرة)	تأثير السمنة على التفاعل الاجتماعي لتلميذ المرحلة المتوسطة	
د- بن يوسف دحو أ- بن شعيب أحمد -أ- جرور محمد- (جامعة بسكرة- مستغانم)	تحسين بعض الصفات البدنية المرتبطة بالصحة عن طريق النشاط البدني الرياضي لدى اصحاب الوزن الزائد	
أد- رواب عمار -د- حسناء صلحاوي أهداج حمزة (جامعة بسكرة)	رياضة المشي كآلية للحد من ظاهرة السمنة للمرأة	
د - زرفة بولقواس-د- نسيم بومعرف (جامعة بسكرة)	هوس السمنة بين ضرورة التعايش والعلاج في مسار حياة	
د- احمد يخلف- ايت موهاب امين (جامعة الجلفة)	الأسلوب التبادلي فاللعب كمحفز على التعلم الحركي لدى الطفل البدني	
د.أيوب حسايني (جامعة سطيف 2)	الإصابات الرياضية عند ذوي الوزن الزائد وعلاقتها بنوع الأحذية المنتعلة	

مناقشة عامة

المشاركين	المقرر: الدكتور بن يلس عبد اللطيف	المنسق: الدكتور دحية خالد
-----------	-----------------------------------	---------------------------



## الملتقى العلمي الوطني الثالث حول: النشاط البدني الرياضي والسمنة

# البرنامج

المشاركين	المحور الخامس الاستراتيجيات الحديثة للحد من ظاهرة السمنة - عنوان المداخلة
أ-نعيمي عبد القادر -أ- لفريد صلاح الدين-أ- علي بوكشريدة (جامعة الجزائر 3)	المساهمة النشاط البدني في الوقاية من السمنة
د- بلونيس رشيد -أ-لقريدي خير -أ- قليل محمد الأمين (جامعة الجزائر 3 -سوق أهراس)	النشاط البدني كأسلوب حياة لمواجهة أمراض العصر
د- دباب زهية -د- وردة برويس-د- الياس شرفة(جامعة بسكرة-سكيكدة-الطارف)	النشاط البدني وأهميته للأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة
أ-د-ناصر عبد القادر-أ-د-حرشاوي يوسف (جامعة مستغانم)	أهمية مراقبة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوقاية من السمنة
د- بن عبد الرحمان سيد علي -أ- جاب الله حسين-أ- تمار محمد الأمين (جامعة البويرة)	الممارسة الرياضية كوسيلة للترويح النفسي والطب الوقائي من أمراض السكري والبدانة
د- بوزكرية توهامي -أ- بن علال جلال (جامعة الجزائر 3)	مقاومة البدانة والحد من انتشارها من خلال النشاط البدني الرياضي
د- بوغربي محمد-أ- طوبال المغربي (جامعة تيسمسيلت)	تأثير مرض السمنة على ممارسة التلاميذ حصة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط
أ-د-بركو مزور-أ- أسماء فيلالي (جامعة باتنة)	تعزيز الوعي الصحي بالسمنة ومخاطرها لدى الطالب الجامعي-كمدخل وقائي من السمنة
د- بن عبد الرحمان سيد علي-أ- ناصرية كريمة (جامعة البويرة)	الأنشطة البدنية والرياضية وأهميتها في خفض الوزن ومكافحة السمنة لدى المصابين بمرض السكري من النوع الثاني
أ-د-السعيد مزروع - د-سعيد مصطفى - د- عيسى براهيمي(جامعة الحلفة- جامعة بسكرة)	مميزات النشاط البدني الرياضي الموجه للتقليل من خطورة السمنة لدى الفرد البدن
د-ساسي عبد العزيز-أ- محمد رحمان-أ- الطاهر نحوي (جامعة البويرة)	تأثير رياضة المشي على بعض متغيرات الدم والدهون الثلاثية والكلسترول
د- زهية دباب -د- ربيحة نبار (جامعة بسكرة)	ممارسة النشاط البدني الرياضي والوقاية من السمنة لدى الفرد
د-يعيط بن جدو رضوان -أ- عقبة ناصري -أ- بدر الدين قتيول- (جامعة الأغواط-جامعة البويرة)	مساهمة ممارسة النشاط البدني الرياضي في الحد من ظاهرة السمنة لدى المراهقين من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية
د- زروق نايل-د-بن مصيرة عبد الرحمان-أ- بقار ناصر (جامعة بسكرة)	تأثير الألعاب الحركية في التقليل من السمنة لدى أطفال الروضة(4-5) سنوات -دراسة ميدانية ببعض رياض الأطفال بالمسيلة
د-مزارى فاتح-أ- دراجي عباس (جامعة البويرة)	اثر تدريبات الفارتمك وتمارين الايروبيك في إنقاص الوزن
د-سعاد بن فقة -د- علي شريف حورية (جامعة بسكرة - جامعة المسيلة)	رؤية تشوفية لعلاج السمنة في ظل البدائل المغرية للممارسة الرياضية
د- محجوب عرابي لحسن-د- وداك محمد-د- زدام عمار (جامعة قسنطينة)	تأثير برنامج مقترح في رياضة السباحة على مؤشرات التوازن الايضى بالنسبة لفئة المراهقين
د- دحية خالد -د- حاجي عبد القادر-أ- بلوني عبد الحليم (جامعة بسكرة)	دور النشاط البدني في الوقاية من الإصابة بداء السكري المرتبط بالسمنة
أ-د- بزويو سليم-د- حشاني عقبة -أ- الياس جبايلي (جامعة بسكرة)	أهمية ودور ممارسة الرياضة في مكافحة السمنة

## البرنامج

د- عيسى الهادي -أ- بوزيدي فؤاد - أ. لكحل عبد الرحمان (جامعة تونس - الجلفة)	ممارسة الرياضة وسيلة للوقاية من السمنة وعلاجها
أ- عبادة هشام (جامعة بسكرة)	السمنة من منظور الإعلام التوعوي وابعاد تشكيل الثقافة الصحية ( دراسة تحليلية لحصة- الصحة هي الصح- بقناة الشروق tv)
أ-سارة زوسية-أ-اية بوحبل (جامعة الجزائر3)	التوجه متعدد الأشكال لعلاج السمنة - كتدبير علاجي سلوكي معرفي
د- فرنان مجيد-د- نور الهدى العوني (جامعة البويرة- جامعة بسكرة)	الرياضة الترفيهية وفوائد ممارستها لدى الطفل
د- قدور بن دهمه طارق-أ- اسماعيل بن مصطفى (جامعة وهران)	برامج الألعاب الجماعية المدرسية كآلية لتعزيز التوافق النفسي لدى التلاميذ المراهقين ذوي السمنة الزائدة في الطور الثانوي.
د-بلبول موسى - أ- لبشيري أحمد-أ- الوخش عطا الله(جامعة سوق اهراس- المسيلة - الجلفة)	ممارسة النشاط البدني الرياضي والسلوك الصحي الوقائي لدى التلاميذ
أ. بلعالم كريم - أ. قبلي عبد القادر - أ.مسعود حساني، (جامعة مستغانم-جامعة بسكرة)	أثر برنامج تدريبي مقترح على خفض نسبة الشحوم ووزن الجسم
أ-نحادة امين - أ-العلوي عبد الحفيظ (جامعة سطيف)	<b>Activité physique et sportive et obésité : Prévention et prise en charge Moyens et méthodes</b>
د. زاوي علي - أ. مجرلو أحلام (جامعة عنابة)	العلاقة بين التغذية والممارسة الرياضية في الحد من السمنة
مناقشة عامة	





## الملتقى العلمي الوطني الثالث حول: النشاط البدني الرياضي والسمنة

# البرنامج

الورشة رقم 07 الجلسة الثانية: رئيس الجلسة: الدكتور بن يوسف دحو المنسق: الدكتور حاجي عبد القادر

الجداريات - عنوان الجداريات

المشاركين

الممارسة الرياضية والسمنة	د-عباسي الزهرة -أ-قادري عامر (جامعة الجزائر 3)
تأثير الممارسة الرياضية على البنية المرفولوجية والتقليل من ظاهرة السمنة لدى لاعبي كرة اليد -دراسة ميدانية لبعض أندية كرة اليد لولاية الجلفة (فئة أشبال كرة اليد ذكور 14-17)	د-جزار نسيم -أ-قديد عمر (جامعة الجزائر 3)
علاقة النشاط البدني بالسمنة عند الأطفال	أ-د-شوية بوجمعة -أ-خضراوي نبيل (جامعة المسيلة)
مساهمة ممارسة النشاط البدني الرياضي في الحد من ظاهرة السمنة لدى المراهقين من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية	د-شرفي عامر -أ-نايل كسال عزيز (جامعة الجلفة)
دراسة مقارنة لظاهرة السمنة بين الإناث والذكور في الطور الثانوي-دراسة ميدانية لبعض تلاميذ ثانوية لغروس	أ-د-دشري حميد -أ-مفتاح مبروك (جامعة بسكرة)
اثر برنامج تدريبي بتمارين الكارديو في خفض البدانة لدى الشباب باحدى صالات الايروبيك بولاية باتنة	أ-د-يحياوي السعيد -أ-عقابي مسعود-فرطاس يوسف (جامعة باتنة 2)
مدى مساهمة مجهودات بدنية هوائية في التقليل من السمنة لدى السيدات اقل من 30 سنة -دراسة ميدانية بالقاعة الرياضية للنساء	د-قاسم مختار -أ-سايعي فؤاد (جامعة مستغانم)
تأثير تمارين الايروبيك المصاحبة لبرنامج غذائي في بعض القياسات الانترومومترية لدى فئة الرجال (30-45) سنة	أ-بربريس شريف -أ-عياش أيوب (جامعة الجزائر 3)
ممارسة رياضة المشي وأثرها في التقليل من نسبة الدهون في جسم الإنسان	د-بكرة فارس -أ-مدقن مصطفى (جامعة المسيلة)
بناء معايير للتمثيل الغذائي وفق مؤشر الطول والوزن أثناء الراحة للاعبين كرة القدم لتفادي الزيادة في الوزن	أ-د-غنام نور الدين -أ-حسام يوسف خوجة -أ-بوشوارب عبد الباسط (جامعة ام البواقي)
دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترفيهية في تحسين الصحة النفسية لدى النساء العاملات اللواتي يعانين من السمنة المفرطة	د-بزوي عادل -أ-نخلة يوسف (جامعة بسكرة)
العلاقة بين السمنة وممارسة النشاط البدني الرياضي في مرحلة الطفولة المبكرة	د-ايت لونيس مراد -أ-طبيي حسين (جامعة بومرداس)
واقع النظام الغذائي المتبع لدى فرق كرة القدم لولاية المسيلة	د-بوكراتم بلقاسم -أ-غلاب حكيم (جامعة خميس مليانة)
دور النشاط البدني الرياضي في الحد من السمنة لدى المراهقين	د-محمد زرف -أ-لخضر لقليب (جامعة مستغانم)
السمنة والنشاط البدني	د-حشمان عبد النور -أ-بن حراث بلال (جامعة الجزائر 3)
الممارسة الرياضية (وقاية وعلاج) للسمنة	أ-د-بوعوروي جعفر -د-لورنيق يوسف -أ-جلد محمد (جامعة بسكرة - المسيلة-بسكرة)
دور السباحة في التقليل من السمنة والتدريب البدناء	د-باغقول جمال (جامعة بسكرة)
دراسة ظاهرة السمنة بعد إنهاء المشوار الرياضي-دراسة مسحية أجريت على بعض اللاعبين السابقين لكرة القدم في فرق الهواة لولاية تيارت	د-ناصر محمد -أ-بوعيشة عبد العزيز (جامعة خميس مليانة)

## البرنامج

إشكالية الالتزام بممارسة النشاط البدني لدى المصابين بالسمنة	أ-لوصي سارة (جامعة البليدة)
السمنة عند النبات في العائلة الجزائرية وعلاقتها بالتنشئة الاجتماعية	د قتيبة نورة ( جامعة ام الوافي)
ميولات الفتيات الشابات نحو بعض الوسائل المتبعة للتقليل من السمنة -النظام الغذائي والنشاط البدني-	أ-دالة محمد-أ-خولة واعر (جامعة بسكرة)
استخدام التكنولوجيا الحديثة في التوعية من مخاطر السمنة لدى الرياضيين	أ صادقي فوزية (جامعة قسنطينة2)
دور التغذية السليمة والنشاط البدني غي الوقاية من مرض السمنة	د-شرفي مسعود-أ-العيداني عبد الحكيم (جامعة البويرة)
علاقة عرضة تلاميذ الثانوي السمان للأمراض -الدورانية مع نشاطهم البدني	د بوناب شاكور - أ شليحي عمر- أ بن محفوظ حمزة (جامعة قسنطينة2)
اثر برنامج تدريبي في ظل التدريس بالكفاءات على تنمية بعض صفات الذات البدنية ( السمنة، المظهر الخارجي، الرشاقة)	د لزرق احمد (جامعة المسيلة)
دوافع ممارسة المراهقين البدناء للنشاط البدني و الرياضي	د سعادية هواري- د نحال حميد (جامعة تيسمسيلت)
دور جمعية المستهلك في التوعية من مخاطر السمنة - ولاية برج بوعريبرج نموذجاً-	د-براهيمي عيسى -أ-زعبيات سعد -أ-مكرم زاوي (جامعة بسكرة-سطفى)
دراسة علاقة التوازن الغذائي بظاهرة السمنة لدى المراهقين المتمدرسين سن 15-18 دراسة ميدانية على تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة الجلفة	أ.د- سلامي عبد الرحيم - أ- قسمية نور الدين مداني (جامعة قسنطينة2)
أهمية الممارسة الرياضية عند الانسان للوقاية من امراض السمنة	د-العيداني فؤاد-د-موفق صالح -د-لاوسين سليمان (جامعة سوق اهراس-جامعة البويرة)
علاقة مستوى الثقافة الصحية بالسمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة	د-شرفي عامر-د-بن نجمة نور الدين (جامعة الجلفة -جامعة المسيلة)
النمط الجسمي لدى ناشئي رياضة الدرجات سن 15 /16 سنة في الجزائر.	د. لروي الياس - د زروال محمد (جامعة بسكرة-جامعة ورقلة)
أهمية الغذاء المتوازن لدى رياضي الفئات الصغرى	د-زواق امحمد -أ-بن عبد الرحمان بلقاسم (جامعة المسيلة)
دراسة أثر برنامج في التغذية مقترن ببرنامج في النشاط البدني الرياضي للحد من ظاهرة السمنة	د-ميسوري رزقي - أ-مروان اقيني (جامعة بومرداس)
العادات الغذائية لمنطقة بسكرة وأثرها على الممارسة الرياضية والسمنة لدى الأطفال	أ.د رفاعي أحمد - أ.نصبة محمد (جامعة البويرة)
الممارسة الرياضية المدرسية والسمنة عند تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية باتنة.	أ.لياد معمر (جامعة باتنة2)
دور وسائل الإعلام في توضيح برامج الغذائية الصحية الناجحة	أ.طاهير ياسمين -أ.بلغار مصعب -أ.فايد علي ( جامعة الجزائر - جامعة المسيلة )

- الاختتام وتوزيع شهادات المشاركة.

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

مخبر المسألة التربوية في الجزائر في ظل التحديات الراهنة،

فرقة البرامج الارشادية والصحة النفسية في الوسط المدرسي

الملتقى الوطني حول " قضايا الصحة النفسية في المجتمع المدرسي

14 مارس 2018

عنوان المداخلة: دور المؤسسات التنشئة الاجتماعية في تحقيق الصحة النفسية لدى  
الطفل.

ملخص الدراسة:

ليس بخافٍ ما للأسرة والمدرسة والأستاذ من دورٍ في حياة الأطفال، ومدى تأثيرهم في تنشئتهم عقلياً وانفعاليّاً، واجتماعيّاً وسلوكيّاً، فالأسرة هي أولى المصادر التي تلبي احتياجاتهم على اختلافها، وأهم البيئات التي يبدوون فيها باكتساب الخبرات وتكوين القيم، من خلال المؤثرات التي يتعرّضون لها خلال تفاعلهم معها، فيتعلّمون اللغة، ويتدرّبون على أساليب التعبير، وأشكال التواصل، وأنماط السلوك؛ مما يجعل الأسرة مركز التأثير الأكثر عمقاً في النمو العام للأطفال، ومصدر كلّ تربية يتأثرون بها. والمدرسة هي المؤسسة الثانية لتعديل سلوكهم وضبطه واكسابه الطابع الاجتماعي التربوي المنظم عن طريق الملحق أو المدرس للاشتراك في هدف واحد الا وهو تحقيق الصحة النفسية للطفل او التلميذ ومن خلال العناصر التي تطرقنا لها نطرح الاسئلة التالية :

هل للأسرة والمدرسة والاستاذ دور في تحقيق الصحة النفسية للطفل؟

## التساؤلات الفرعية :

من هذا التساؤل العام انبثقت تساؤلات فرعية تمثلت في مايلي:

1. ماهو دور الأسرة في تحقيق الصحة النفسية للطفل؟

2- فيما يكمن دور المدرسة في تحقيق صحة النفسية للطفل؟

3. ماهو دور الاستاذ في تحقيق الصحة النفسية للطفل ؟

4. ماهو دور الأسرة في تحقيق الصحة الجسمية للطفل؟

5- مامدى تحقيق المدرسة والأستاذ للصحة الجسمية للطفل؟

وللاجابة عن هذه التساؤلات وضعنا خطة نظرية على هذه الشاكلة :

ان للأسرة تأثيراً أساسياً في تكوين شخصية الطفل من سائر جوانبها ومراحل نموها، خاصة النمو النفسي أو الانفعالي؛ لذا تلعب الظروف التي تعيش فيها أي أسرة، والعلاقات التي تسود بين أفرادها - دوراً مهماً وأساسياً في هذا المجال، تعكس بظلالها على الوضع النفسي للطفل وسلوكياته بصورة مباشرة، الأمر الذي يُلقي على عاتق الأسرة مسؤولية كبيرة وحساسة في الوقت نفسه، ومن واجباتها لتحقيق صحة نفسية أفضل لأطفالها نذكر: إبعادهم عن أجواء المشاحنات التي تحدث بين أفراد الأسرة وبين الوالدين على وجه الخصوص، والتي تكون عادةً بيئة نفسية سيئة للنمو، ومصدرًا للعديد من المشكلات النفسية والاجتماعية، كما عليها أن تتجنب التفرقة في المعاملة، أو اللجوء إلى المقارنة بين الأطفال، أو استخدام أساليب الزجر والتهديد والحرمان، والعقاب البدني والنفسي المبالغ فيه، أو توجيه عبارات التوبيخ والانتقاد المستمرة لهم، اعتقادًا بإسهامها في تربيتهم تربية سليمة

الحقيقة أن معايشة العنف الأسري والحدة في تربية الأطفال، والتشدد في معاملتهم - يؤثر سلباً على صحتهم النفسية والعقلية؛ إذ يجعلهم عُرضة للخوف والعجز وال فشل، ويقلل من قدراتهم على مواجهة المواقف الاجتماعية، ويخلق لديهم مشكلات عدّة؛ كالاكتئاب والقلق والكذب، والعزلة والانطواء والسلوك العدواني، ومن جهة أخرى فإنّ من واجب الأسرة - وخاصة الوالدين - ألاّ تتجاوز حدود الحرص والاهتمام بأطفالها، أو تُسرف في تدليلهم وحمايتهم، وتُغدق عليهم الهدايا والهبات، أو تقوم بالمسؤوليات التي يجب أن يقوموا هم بها، فالدلال الزائد يجعل الطفل أكثر تمرّدًا وأكثر ميلًا إلى الغضب، ويحرمه من فرص التفاعل الأمثل مع بيئته، إضافة إلى مشاكل أخرى؛ كضعف الشخصية، والخوف والانطواء، والأنانية وغيرها، كما عليها ألاّ تتغاضى أو تتجاهل سلوكهم السلبي، أو تتسرف على أخطائهم، وألاّ تفرض عليهم ما لا يرغبونه أو يُطبقونه؛ تحقيقاً لرغبات الكبار في جعلهم نسخاً مُكرّرة عنهم، ولا بد - وفقاً للتربية الحديثة - من إعطائهم الحرية المناسبة التي تُمكنهم من اختياراتهم وفق رغباتهم، وبما يتناسب مع قدراتهم، ويراعي خصائصهم ومستويات نموهم، مع تحاشي تركهم يفعل كل ما يريدون بدون توجيه وإرشاد غير مباشر.

ومن الضرورة أن تعتمد الأسرة مع أبنائها أساليب المصارحة والمناقشة والحوار البناء، وأن تُتيح لهم فرص إبداء آرائهم ومقترحاتهم، والسماح لهم بالحديث عن مشكلاتهم، وتقبُّل ما يطرحونه من أفكار وملاحظات، وإن كانت تبدو سخرية للراشدين. وأن تُجيب عن تساؤلاتهم إجابات صادقة ومبسطة، وتتحاشى التهريب منها؛ حتى لا تثبط رغباتهم في الوصول إلى المعرفة، ومن الخطأ أيضاً تخويفهم من أشياء معينة أو سرد قصص رابعة لهم؛ كقصص الأشباح والحيوانات المفترسة، أو الكائنات الغريبة، أو السماح لهم بالإسراف في مشاهدة التلفاز أو متابعة الإنترنت واللعب الإلكترونية. (محمد عبدالفتاح المهدي )

### 1- الحياة الزوجية وتكيف الزوجين :

تتفاوت الأشكال التي يتم عليها لقاء زوجي المستقبل، فقد يتم في شروط تسيطر عليها عوامل الصدفة وقد يتم بعد أن يقدم كل من الطرفين بالكثير من المشاورات والمداومات، قد يكون الأهل والأصدقاء طرفاً في الأمر.

ان هذه الحياة الجديدة تحت سقف واحد تنطوي على عدد من أهم حالات التكيف بالنسبة للإنسان فكل من الزوجين مسلح بخبرات خاصة ودوافع ومفاهيم وعادات حملها كل منهم من بيت يتميز عن بيت الآخر، حياة الأسرة تلي حاجات كثير من الصدام محل ذلك كله، فالزوجان اللذان استطاعا الوصول الى تكيف اجتماعي جيد قبل الزواج يغلب فيهما أن يكون تكيفهما مع بعضهما جيداً بعد الزواج

### 2- مشكلات الحياة الزوجية :

تظهر في الحياة الزوجية مشكلات متعددة تقدم الدليل على سوء التكيف، اذا تترك هذه الاخيرة في الحياة الزوجية آثارا مختلفة بالنسبة للزوجين وبالنسبة للأبناء، ولا تكون هذه الآثار باتجاه السعادة، ولما كانت وظيفة الحياة الزوجية توفير شروط السعادة، تعطى للأسرة وللأولاد فقد لقيت هذه المشكلات عناية خاصة من العاملين في ميادين الصحة النفسية، ووجد فرع جديد في الارشاد النفسي هو "الارشاد الأسري

### 3- طموح الوالدين وتربية الأولاد:

كثيرا ما يربى الطفل وفي ذهن الوالدين مخطط موضوع لأجله من قبل، وكثيرا ما يكون المخطط متأثرا بالنجاح أو الفشل الذي أصاب أحد الوالدين أو كليهما قبل الزواج، فهذا الأب يريد ابنه طبيبا بعد أن فشل في الوصول الى هذا النوع من المستوى الثقافي، وهذا أب آخر يريد من ابنته أن تعمل من أجل التفوق على ابنة فلان في المنافسة مع أب تلك البنت حين كانا في المدرسة وبهذه الأشكال يؤدي الضغط على الأولاد الى اجهاد احيانا ليصلوا الى مستوى طموح الوالدين، والى الشعور بالاحباط أحيانا وكثيرا ما يصبح الخوف من المنافسة مع الآخرين مصدر نزوع الى الهرب عن طريق اشكال غير مقبولة من التكيف.

#### 4- الوالدين والمولود الجديد:

يأتي المولود الجديد بعد انتظار واستعداد تختلف فيه الأسر وحين يأتي المولود تأت معه مجموعة من الظروف تتطلب من الأسرة عملية تكيف جديدة ، حيث يعيق كثيرا من مشاريعها ، ثم ان له حاجته التي تتطلب الجهد والتنظيم والانفاق . ( هشام الخطيب ، 2001، ص121 )

إن المستوى الاجتماعي الاقتصادي والاستقرار الاقتصادي افضل بالنسبة للصحة النفسية للطفل .  
\* ان توجيه الأزواج قبل الزواج وأثناءه عملية ضرورية وواجبة ضمانا للصحة النفسية لهما وللأسرة بأسرها .  
\* الأسرة تؤثر على النمو النفسي (السوي وغير السوي) للطفل ، وتؤثر في تكوين شخصيته وظيفيا وديناميا ، فهي تؤثر في نموه العقلي ونموه الاجتماعي .

\* الأسرة السعيدة تعتبر بيئة نفسية صحية للنمو تؤدي الى سعادة الطفل وصحته النفسية .  
\* الأسرة المضطربة تعتبر بيئة سيئة النمو ، فهي تكون بمثابة مرتع خصب للانحرافات السلوكية والاضطر  
الخبرات الأسرية التي يتعرض لها الطفل في السنوات الأولى من عمره تؤثر تأثيرا هاما في نموه النفسي (هشام الخطيب ، 2001، ص 123، 122)

#### دور المدرسة في صحة الطفل

المدرسة هي المؤسسة الرسمية التي تقوم بعملية التربية ، ونقل الثقافة وتوفير الظروف المناسبة للنمو جسيما وعقليا وانفعاليا واجتماعيات .

وعندما يبدأ الطفل تعليمه في المدرسة يكون قد قطع شوطا لا بأس به في التنشئة الاجتماعية في الأسرة ، فهو يدخل الأسرة مزودا بالكثير من المعلومات والمعايير الاجتماعية والقيم والاتجاهات . والمدرسة توسع دائرة هذه المعلومات والمعايير والقيم والاتجاهات في شكل منظم – وفي المدرسة يتفاعل التلميذ مع مدرسيه وزملائه ويتأثر بالمنهج الدراسي بمعناه الواسع علما وثقافة وتنمو شخصيته من كافة جوانبه

#### مسؤوليات المدرسة للنمو النفسي والصحة النفسية للتلميذ

مسؤوليات المدرسة بالنسبة للنمو النفسي والصحة النفسية للتلميذ  
- تقديم الرعاية النفسية الى كل طفل ومساعدته في حل مشكلاته والانتقال به من طفل يعتمد على غيره الى راشد مستقل معتمد على نفسه متوافق نفسيا .

- تعليمه كيف يحقق أهدافه بطريقة ملائمة تتفق مع المعايير الاجتماعية مما يحقق توافقه الاجتماعي .

- مراعاة قدراته في كل ما يتعلق بعملية التربية والتعليم .

- الاهتمام بالتوجيه والارشاد النفسي والتربوي والمهني للتلميذ .

- الاهتمام بعملية التنشئة الاجتماعية في تعاون مع المؤسسات الاجتماعية الاخرى وخاصة الأسرة .

- مراعاة كل ما من شأنه ضمان نمو الطفل نموا نفسيا سليما (محمود أبو العزائم)

تستخدم المدرسة أساليب نفسية : عديدة أثناء تربية التلاميذ منها دعم القيم الاجتماعية عن طريق المناهج , وتوجيه النشاط المدرسي بحيث يؤدي الى تعليم الاساليب السلوكية المرغوبة والى تعليم المعايير والادوار الاجتماعية والقيم , والثواب والعقاب , وممارسة السلطة المدرسية في عملية التعليم , والعمل على فطام الطفل انفعاليا عن الاسرة بالتدرج , وتقديم نماذج صالحة للسلوك السوي – أما في شكل نماذج تدرس لهم أو نماذج يقدمها المدرسون في سلوكهم اليومي مع التلاميذ

### العلاقات الاجتماعية في المدرسة والصحة النفسية للتلميذ

لعلاقات بين المدرس والتلاميذ التي تقوم على أساس من الديمقراطية والتوجيه والارشاد السليم تؤدي الى حسن العلاقة بين المدرس والتلاميذ والى النمو التربوي والنمو النفسي السليم .

- العلاقات بين التلاميذ بعضهم البعض الاخر والتي تقوم على أساس من التعاون والفهم المتبادلين تؤدي الى الصحة النفسية .

- العلاقات بين المدرسة والاسرة , التي تكون دائمة الاتصال (وخاصة عن طريق مجالس الالباء والمعلمين) تلعب دورا هاما في أحداث عملية التكامل بين الاسرة والمدرسة في عملية رعاية النمو النفسي للتلاميذ .

وتتعدد مجالات تطبيق الصحة النفسية في المدرسة , في فلسفتها وفي ادارتها وفي مناهجها ومدرسيها والعناية بتلاميذها والعلاقات بين المدرسة والاسرة

### 1- توفير الجو المدرسي السوي

ان توفير جو مدرسي سوي هو امل القائمين دائما في مجال التربية , وذلك بغية تحقيق الصحة النفسية المرجوة ومن اهم العوامل التي تساعد على تحقيق ذلك :

- التصميم الجمالي أو الهندسي للمدرسة
- يجب أن تصمم المدرسة تصميما جماليا يضمن معه احتياجات المتعلمين من جميع انواع الخدمات الصحية والنفسية
- - ادارة المدرسة
- تلعب الادارة المدرسية دورا مهما في تحقيق الصحة النفسية للمتعلمين وذلك من خلال اسلوب التعامل السائد في المدرسة والذي يتعكس بلا شك ان كان ايجابيا او سلبيا
- 2- تنمية الجانب العقلي والمهاري والوجداني
- الم تعد تهتم المدرسة فقط بالجانب العقلي للمتعلم والذي يتمثل في اكتساب المعارف بل تعدى دورها الى الاهتمام بالجوانب المهارية والوجدانية وذلك لان المتعلم هو في المقام الاول انسان يتمتع بقدرات وامكانيات

متنوعة ومن ثمة يجب تنمية المواهب والقدرات وحسن استغلالها وتوجيهها وتنمية انواع التفكير كما ان اهتمام المدرسة بالجانب المهاري والوجداني يعزز من دورها في تحقيق الصحة النفسية ويؤدي الى تحقيق اهداف رئيسة للمتعلم منها

- - زيادة الفاعلية لدى المتعلم واكتساب القدرة على البحث والاستقصاء
- - مساعدة المتعلم على توظيف ماله من معارف في المواقف المختلفة
- - اكتساب الدافعية للمتعلم والتهيؤ الدائم للتعلم
- - تعزيز جوانب الولاء والانتماء للوطن
- - تنمية الاتجاهات الايجابية والميول لدى المتعلم ( )

### 3- توفير الأنشطة الرياضية المناسب لتحقيق الصحة النفسية

تعتبر الأنشطة المدرسية هي المتنفس الذي يمارس المتعلم من خلاله ميوله ومهاراته المختلفة واخراج مواهبه المتعددة وقدراته والعبير عن طاقاته الكامنة ومن هنا لابد للمدرسة ان توجه كل طاقاتها وامكانياتها من اجل توفير احتياجات التلميذ من الأنشطة المتنوعة وبهذا يستطيع ان تؤدي جزءا كبيرا من واجبه نحو المتعلمين وتحقيق الصحة النفسية

### 4- دور الاختصاصي النفسي الاجتماعي

يعتبر الاختصاصي الاجتماعي حلقة وصل بين المدرسة التي يعمل فيها والعالم الخارجي ويؤدي ادوارا في غاية الاهمية تتواصل حلقاتها مع اهداف الصحة النفسية بصورة متكاملة ومن هذه الادوار

- بحث مشكلات المتعلمين ووضع خطة العلاج لها وتنظيم جماعات العمل المدرسي

### 5- الاختصاصي النفسي

- لا يقل دور الاختصاصي النفسي اهمية عن دور الاختصاصي الاجتماعي فهو موجه ومرشد للمتعلمين ويرتكز دوره في القيام ببعض الاعمال التي تسير في اتجاه تحقيق الصحة النفسية واهمها

- التعرف على مشكلات المتعلمين النفسية

- تشخيص وعلاج الاضطرابات النفسية البسيطة

- دراسة بعض حالات التأخر الدراسي

- اقامة الندوات التوعوية للمتعلمين لوقايتهم من الانحراف

- ارشاد المتعلمين في اختيار المواد او التخصص وفق للميول والقدرات ( )

تستخدم المدرسة أساليب نفسية : عديدة أثناء تربية التلاميذ منها دعم القيم الاجتماعية عن طريق المناهج , وتوجيه النشاط المدرسي بحيث يؤدي الى تعليم الاساليب السلوكية المرغوبة والى تعليم المعايير والادوار الاجتماعية والقيم , والثواب والعقاب , وممارسة السلطة المدرسية في عملية التعليم , والعمل على فطام الطفل انفعاليا عن الاسرة بالتدرج , وتقديم نماذج صالحة للسلوك السوي – أما في شكل نماذج تدرس لهم أو نماذج يقدمها المدرسون في سلوكهم اليومي مع التلاميذ

### دور الأستاذ في الصحة النفسية

يعتبر المعلم محور العملية التعليمية، وأهم شخصية في حياة التلميذ بعد والديه، فهو حجر الزاوية في العملية التعليمية كلها، وعليه يقع العبء الأكبر في تحقيق الصحة النفسية لأبنائنا في المدرسة، فعندما يلتحق التلميذ بالمدرسة لأول مرة يصبح المدرس في العديد من الأحوال ثالث الأشخاص الراشدين بعد الأب والأم في التأثير على مجرى حياته، ويصبح المدرس هو الممثل الجديد للسلطة في نظر الطفل، ويعزز هذا الدور أن المدرس يقضي مع تلاميذه ساعات طويلة في الصفوف الدراسية الأولى، وأن التلميذ ينظر إلى معلمه باعتباره أكبر منه سنًا، وأعلى منزلة، وأكثر معرفة، وأقوى جسمًا، كما تلعب الآليات اللاشعورية دورها في التوحيد بين المدرس وبين الأب أو الأم (حسب الحالة) في ذهن التلميذ، فيتجه التلميذ إلى المدرس باعتباره بديلاً للأب أو الأم، وباعتباره مثلاً أعلى.

وإذا كان دور المعلم على هذه الدرجة من الأهمية، فإنه ينبغي أن يُعدَّ بحيث يستطيع النهوض بدوره التربوي على خير وجه؛ وذلك لأنه يمثل سلطة قوية الأثر في نفوس التلاميذ، مُستمدة من الأدوار المتعددة التي بوسعه القيام بها، فهو أولاً وقبل كل شيء يقوم بدور الأب، ثم دور المُشرف، ودور الخبير، والعالم والصديق، والموجه والمعالج، وتختلف أهمية الدور الذي يقوم به المدرس في نفوس تلاميذه وفقاً لشخصيته من ناحية، والتلاميذ الذين يتعامل معهم من ناحية أخرى

### دور المعلم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للتلاميذ

- 1- إشباع حاجات التلاميذ العقلية والمعرفية والانفعالية، واحترام ميولهم واتجاهاتهم.
- 2- العمل على تغيير اتجاهات التلاميذ وتعديلها إلى الأفضل، ومُساعدتهم على تنمية مواهبهم وقدراتهم وميولهم، وجوانب شخصيتهم الجسمية والعقلية والانفعالية
- 3- تدعيم السلوك المرغوب فيه والذي يتمشى مع قيم المجتمع وثقافته، والعمل على تعديل السلوك غير المرغوب فيه؛ من خلال تقوية الوازع الديني والأخلاقي في نفوس التلاميذ، وتشجيعهم على الالتزام بتعاليم الإسلام في جميع سلوكياتهم الشخصية والاجتماعية.
- 4- تشجيع التلاميذ على النجاح والإنجاز، وتجنبيهم الفشل بقدر المستطاع لتخليصهم من مشاعر العجز والدونية.

5- استخدام التعزيز الإيجابي أكثر من ممارسة أي نوع من العقاب، مع عدم الإكثار من النقد: بل إظهار المدح والاستحسان كلما أمكن ذلك.

6- إكساب التلاميذ اتجاهات إيجابية نحو المدرسة والتعليم والعمل والمجتمع، والعمل على جعل جو المدرسة والفصل جوًا محببًا للطفل، يسوده الحب والمشاركة الوجدانية والحرية في التعبير وإشباع الدوافع النفسية والاجتماعية

7- التعرف على شخصيات التلاميذ والفروق الفردية بينهم، ومراعاة الخصائص العامة لمرحلة نموهم، ودراسة المشاكل النفسية والاجتماعية التي يمرُّون بها؛ لمعرفة أسبابها والعمل على علاجها بالتعاون مع المنزل والمختص الاجتماعي والنفسي وإدارة المدرسة، وبذلك يتحقق له النجاح في القيام بعملية التربية والتعليم.

8- التوجيه والإرشاد التربوي بصورة مُستمرة للتصحيح الفوري للأخطاء السلوكية التي يقع فيها التلاميذ، ولوقايتهم من الاضطراب أو الانحراف.

9- القدرة على التعرف المُبكر على حالات سوء التوافق بين التلاميذ، وطرق تشخيصها وعلاجها مبكرًا قبل استفحالها، ومعاونة التلاميذ على تحقيق أكبر قدر ممكن من التوافق والنضج الانفعالي ( )

### بعض الأمور التي يجب توافرها في المُعلِّم

1- إصلاح أحوال المُعلِّم المادية والاجتماعية؛ حتى يتحقَّق له الاستقرار النفسي والاجتماعي، ويَشعر بقيمته في المُجتمع، ويزداد إيمانه بدوره وعمله، فإذا صلح حال المُعلِّم، صلح بالتالي حال الأجيال التي يتعهَّد بتربيتها.

2- إعداد المُعلِّم إعدادًا جيدًا وسليمًا يساعد على النهوض بالعملية التربوية ككل.

3- تحقيق الصحة النفسية للمُعلِّم؛ بالعمل على حلِّ مشاكله النفسية والاجتماعية؛ حتى يَشعر بالطمأنينة والثقة بالنفس، وضرورة إعطائه الحرية الكاملة في إبداء الرأي والمناقشة.

4- أن يكون المُعلِّم ممن يُحبون العمل مع الصغار ويتفهَّمون أساليب مخاطبتهم والعمل معهم، مؤمنًا بالقيمة الإنسانية لكل تلميذ، وأن يحاول أن يكون صديقًا للجميع، وأن يتقبَّل كل تلميذ على ما هو عليه، وأن يكون شعوره نحوه هو أن هذا التلميذ إنسان يستحق أن يعرفه

### العلاقات الاجتماعية في المدرسة والصحة النفسية للتلميذ

للعلاقات بين المدرس والتلاميذ التي تقوم على أساس من الديمقراطية والتوجيه والإرشاد السليم تؤدي الى حسن العلاقة بين المدرس والتلاميذ والى النمو التربوي والنمو النفسي السليم .

- العلاقات بين التلاميذ بعضهم بالبعض الاخر والتي تقوم على أساس من التعاون والفهم المتبادلين تؤدي الى الصحة النفسية .

- العلاقات بين المدرسة والاسرة ,التي تكون دائمة الاتصال (وخاصة عن طريق مجالس الالباء والمعلمين) تلعب دورا

هاما في أحداث عملية التكامل بين الاسرة والمدرسة في عملية رعاية النمو النفسي للتلاميذ .  
وتتعدد مجالات تطبيق الصحة النفسية في المدرسة , في فلسفتها وفي ادارتها وفي مناهجها ومدرسيها والعناية بتلاميذها  
والعلاقات بيت المدرسة والاسرة

### مجالات تطبيق الصحة النفسية في المدرسة

للصحة النفسية مجالات عدة في دور العلم ،تتضمن المدرسة وفلسفتها وإدارتها ومناهجها ومدرسيها ،والعلاقات  
الإنسانية بها،كما تتضمن توجيه الآباء وإرشادهم والعناية بالأطفال

#### 1- الصحة النفسية والمنهج

فيما يلي بعض المبادئ العامة التي ينبغي مراعاتها عند وضع المناهج حتى يتحقق جو من الصحة النفسية للتلاميذ

- ينبغي عند وضع المنهج ان لا يكون عبارة عن مقتطفات صغيرة من عدد كبير من المواد الدراسية ،فهذا النوع من المناهج يهتم بالجانب المعرفي إلا أنه يكون بعيدا كل البعد عن مواقف الحياة الطبيعية ،إن حدوث انتقال التعليم يتطلب وجود أوجع شبه بين المواقف التعليمية في المدرسة ،ومواقف الحياة الطبيعية ،وان شخصية التلميذ يتطلب نموها تقديم جرعات متزنة من العناصر المختلفة المتكاملة التي تؤدي الى التكيف الناجح للتلميذ

- أقرب منهج من حيث الصيغة انسجاما هو المنهج المحاور –

- ينبغي ان لا يقتصر المنهج على الخبرات المدرسية التي يستطيع القيام بها داخل جدران المدرسة “خبرات ميدانية للبيئة”

- 2- الصحة النفسية وطرق التعليم:

- من أهم العوامل المؤثرة في تكوين التلاميذ،واستقرارهم ازاء عملهم وتقبلهم له

- وإقبالهم بشغف عليه الطرق التي تتبع في التعليم

- الاهتمام الايجابي بالعاملين المادي والاجتماعي

- مراعاة عنصر التشويق الذاتي في مناهج التعليم وأساليبه

- وجوب إعطاء عناية خاصة لوقت الفراغ

3- الصحة النفسية والامتحانات

تلعب الامتحانات دورا فالصحة النفسية لدى التلاميذ ،اذ لابد من وجود نوع من الاختيار لمعرفة مدى استفادة المتعلمين ،ومدى صلاحية أساليب التعليم ،ومناهجه واكتسبت الامتحانات أهمية كبرى ،فصارت هي هدف التلميذ ،والوالد ،وجميع أفراد الهيئة المشرفة على التعليم ،وأخذت هذه الهيئات العمل على معالجتها.

- ان استخدام الامتحانات في عملية التقويم يجب ان يكون سلاحا ايجابيا في التعرف على نواحي القوة والضعف ،أي في قضايا التشخيص ،فالهدف من الامتحانات يجب ألا يقتصر على مجرد إعطاء درجة أو علامة بل يجب أن تكون الغاية منه للتعليم

- 4- الحياة الإجتماعية في المدرسة

- ان الجو المدرسي يجب أن تكون له وحده متماسكة تماسكا تاما ،ويسهل على الطفل ان يجد مكانه فيه كما يسهل عليه ان يتفاعل مع عناصره تفاعلا يترتب عليه فهمه لنفسه ولفهمه لغيره على أساس صحيح

- ان نوع المعاملة في المدرسة يؤثر في الجو العام للمدرسة ولا بد من توفر العدل الاجتماعي اذا أردنا أن نوفر الصحة النفسية لتلاميذنا

**مسؤوليات المدرسة للنمو النفسي والصحة النفسية للتلميذ**

مسؤوليات المدرسة بالنسبة للنمو النفسي والصحة النفسية للتلميذ

- تقديم الرعاية النفسية الى كل طفل ومساعدته في حل مشكلاته والانتقال به من طفل يعتمد على غيره الى راشد مستقل معتمد على نفسه متوافق نفسيا .

- تعليمه كيف يحقق أهدافه بطريقة ملائمة تتفق مع المعايير الاجتماعية مما يحقق توافقه الاجتماعي .

- مراعاة قدراته في كل ما يتعلق بعملية التربية والتعليم .

- الاهتمام بالتوجيه والارشاد النفسي والتربوي والمهني للتلميذ .

- الاهتمام بعملية التنشئة الاجتماعية في تعاون مع المؤسسات الاجتماعية الاخرى وخاصة الاسرة .

- مراعاة كل ما من شأنه ضمان نمو الطفل نمو نفسيا سليم

## المراجع

الصحة النفسية للطفل، مكتبة الأنجلو المصرية: د. محمد عبدالفتاح المهدي، استشاري الطب النفسي، وصاحب العديد من الإصدارات في مجال هذا العلم.

2- واحة النفس المطمئنة: موقع إلكتروني يُعنى بالصحة النفسية، يُشرف عليه د. محمود أبو العزائم: مستشار الطب النفسي

عربي: مجلة شهرية ثقافية مصوّرة، تُصدرها وزارة الإعلام بدولة الكويت، العدد 414، د. "نبيه غبرة"

الصحة النفسية