



واقع دور معلم التربية البدنية في نشر الوعي الصحي والغذائي ومكافحة السمنة لدى تلاميذ الشق الثاني لبعض المدارس ببلدية صرمان

The reality of the role of the physical education teacher in spreading health and nutritional awareness and combating obesity among secondary school students in some schools in the municipality of Surman

د. صلاح عبد العظيم علي الصغير

Salah Abdel-Azim Ali Al-Saghir

s.alsagheer@zu.edu.ly

د. مبروكة أحمد محمد البوسيفي

Mabrouka Ahmed Mohamed Al-Bousfi

ma.busayifi@zu.edu.ly

حمزة محمود عثمان اللافي

Hamza Mahmoud Othman Al-Lafi

ha.allafi@pys.misuratau.edu.ly

جامعة الزاوية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

<https://orcid.org/0009-0005-5170-2664>

University of Zawiya / Faculty of Physical Education and Sports Sciences

تاريخ الاستلام: 2026/07/25 - تاريخ المراجعة: 2026/07/29 - تاريخ القبول: 2026/08/25 - تاريخ النشر: 2026/9/2

المستخلص

استهدفت هذه الدراسة تقييم الدور المهني لمعلم التربية البدنية في تعزيز الثقافة الصحية والنمط الغذائي السليم والحد من تفشي السمنة المدرسية بين تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني) في نطاق بلدية صرمان. استُخدم المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي، وطُبقت استبانة محكمة اشتملت على (15) فقرة موزعة بالتساوي على ثلاثة أبعاد رئيسية (الممارسات الصحية العامة، الثقافة الغذائية، ومكافحة السمنة والنشاط الوقائي) على عينة قصدية قوامها (20) معلماً.

أسفرت المعالجات الإحصائية عن ممارسة المعلمين لأدوارهم الإرشادية بمستوى عام متوسط $M = 3.53 + 0.89$ ، وزن نسبي 70.53%. تصدر محور «التوعية الصحية العامة» الترتيب بمستوى مرتفع $M = 4.04$ ، 80.80%، يليه محور «الوعي والثقافة الغذائية» بمستوى متوسط $M = 3.60$ ، 72.00% في حين حل محور «مكافحة السمنة والنشاط الحركي الوقائي» أخيراً بمستوى متوسط يميل للانخفاض $M = 2.94$ ، 58.80%، مع تسجيل تدنٍ واضح في تفعيل القياسات المورفولوجية ومؤشر كتلة الجسم $M = 2.00$ ، كما أثبتت الاختبارات اللابارامترية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيري المؤهل العلمي وسنوات الخبرة. وتوصي الدراسة بتجهيز المدارس بأدوات الفحص المورفولوجي، وإسناد مهام الرقابة الصحية على المقاصف لمعلمي المادة، مع توفير دورات تدريبية متخصصة في التغذية الرياضية.

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية؛ الثقافة الصحية؛ التغذية المدرسية؛ السمنة لدى الناشئين؛ التعليم الأساسي؛ بلدية صرمان.

Abstract

This study aimed to evaluate the professional role of physical education (PE) teachers in promoting health literacy, sound nutritional patterns, and mitigating school obesity among second-stage basic education pupils in Surman municipality. A descriptive-analytical approach was employed, using a validated questionnaire comprising 15 items equally distributed across three main dimensions: General Health Practices, Nutritional Literacy, and Obesity Control & Preventive Physical Activity. The instrument was administered to a purposive sample of 20 PE teachers.

Statistical analyses indicated that teachers practiced their instructional and preventive roles at an overall moderate level ($M = 3.53 \pm 0.89$, relative weight 70.53%). The "General Health Awareness" dimension ranked first at a high level ($M = 4.04$, 80.80%), followed by the "Nutritional Awareness and Literacy" dimension in second place at a moderate level ($M = 3.60$, 72.00%). Conversely, the "Obesity Control and Preventive Physical Activity" dimension ranked last at a moderate-to-low level ($M = 2.94$, 58.80%), demonstrating a notable deficiency in the application of morphological measurements and Body Mass Index (BMI) tracking ($M = 2.00$). Furthermore, non-parametric tests revealed no statistically significant differences attributable to educational qualification or years of teaching experience. The study recommends equipping schools with morphological assessment tools, assigning health oversight of school canteens to PE teachers, and providing specialized training workshops in sports nutrition.

Keywords: Physical Education; Health Literacy; School Nutrition; Pediatric Obesity; Basic Education; Surman Municipality

الفصل الأول

المقدمة

تعد التربية البدنية في المنظومات التعليمية الحديثة مدخلاً استراتيجياً لبناء وتعديل السلوكيات الحياتية لدى النشء، وليست مجرد تدريبات حركية تقتصر على تنمية المهارات الرياضية التنافسية (سليمان، 2021).

وتمثل فئة تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني: الصفوف 7-9، الفئة العمرية 12-15 سنة) مرحلة حرجية تتسم بتغيرات بيولوجية وتطورات نمائية متسارعة، وتتطلب توجيهاً دقيقاً لأنماط النشاط البدني والعادات الغذائية لوقاية هذه الفئة من الخمول وأمراض العصر المزمنة (الشمرى، 2022).

وتتصدر السمنة المدرسية قائمة الأخطار الصحية التي تهدد سلامة النمو البدني والنفسي للتلاميذ، نتيجة اختلال توازن الطاقة، وزيادة الإقبال على الأغذية مرتفعة السعرات وقليلة القيمة الغذائية، وتزايد فترات قضاء الوقت أمام الشاشات الرقمية (العنزي، 2023).

ويبرز هنا الدور الريادي لمعلم التربية البدنية بصفته الموجه التربوي الأقدر على غرس المفاهيم الوقائية، وتصحيح العادات الغذائية، وتنظيم البيئة المدرسية بما يعزز النشاط الحركي المستدام (القحطاني، 2020).

المشكلة

نلاحظ في البيئة التعليمية للمدارس ببلدية صرمان فجوة تطبيقية بين الغايات الصحية النظرية لمنهاج التربية البدنية والممارسة الفعلية داخل الفناء المدرسي؛ إذ ينصب الاهتمام الأكبر على المنافسات الرياضية التقليدية، مع تراجع ملحوظ في الأنشطة الإرشادية المرتبطة بالتنقيف الغذائي، وغياب برامج التتبع والتقويم المونفولوجي لحالات زيادة الوزن والسمنة بين تلاميذ الشق الثاني.

وتتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤل الرئيس الآتي:

ما واقع دور معلم التربية البدنية في نشر الوعي الصحي والغذائي ومكافحة السمنة لدى تلاميذ الشق الثاني لبعض المدارس ببلدية صرمان؟

- ما درجة ممارسة معلمي التربية البدنية لدورهم في نشر مفاهيم التوعية الصحية العامة؟
- ما مستوى مساهمة المعلمين في تعزيز الوعي والثقافة الغذائية السليمة لدى التلاميذ؟
- ما واقع التدابير الميدانية التي يطبقها المعلمون لمكافحة السمنة وتعزيز النشاط البدني الوقائي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير واقع هذا الدور تعزى لمتغيري (المؤهل العلمي، سنوات الخبرة)؟

الأهداف

- الكشف عن واقع الممارسات الإرشادية والصحية لمعلمي التربية البدنية بمدارس الشق الثاني في بلدية صرمان.
- تقييم مساهمة المعلمين في التوجيه الغذائي وتصحيح العادات الاستهلاكية لدى التلاميذ.
- رصد مستوى الإجراءات التطبيقية والقياسات البدنية المعتمدة لمكافحة السمنة المدرسية.
- التعرف على دلالة الفروق الإحصائية في استجابات المعلمين تبعاً لمتغيراتهم الديموغرافية (المؤهل والخبرة).

الأهمية

- يركز هذا البحث على الأبعاد الصحية والتغذية والوقائية لدرس التربية البدنية في البيئة التعليمية الليبية المعاصرة.
- تزويد الإدارات التعليمية ومكاتب التفتيش التربوي ببلدية صرمان بمؤشرات ميدانية دقيقة تدعم تصميم برامج تدريبية وتطويرية لمعلمي التربية البدنية وتفعيل دورهم في الصحة المدرسية.

المصطلحات

- معلم التربية البدنية: الكادر التربوي الأكاديمي المتخصص والمكلف بتدريس وتنفيذ مناهج وأنشطة التربية البدنية لتلاميذ الشق الثاني بمدارس بلدية صرمان (الخطيب، 2019)
- الوعي الصحي: مجموعة المعارف والاتجاهات السلوكية الإيجابية التي يبتثها المعلم لترسيخ النظافة الشخصية، والقوام المعتدل، وتنظيم فترات النوم والراحة، والحد من الخمول الحركي (حسن، 2021).
- الوعي الغذائي: إدراك التلميذ للمعايير السليمة لاختيار وتناول الوجبات المتوازنة، ومعرفة مضار الأطعمة السريعة والمشروبات السكرية بتوجيه من معلم التربية البدنية (العتيبي، 2020)
- السمنة المدرسية: الزيادة المفرطة في الكتلة الدهنية لدى التلميذ والنتيجة عن تجاوز مدخول الطاقة لمصروفها اليومي، وثُقاس إجرائياً بتجاوز مؤشر كتلة الجسم للمئين الـ 85 للوزن الزائد والـ 95 للسمنة وفق الجداول النمائية المعتمدة (عبد الفتاح، 2022).
- تلاميذ الشق الثاني: الطلاب المقيدون بالصفوف (السابع، الثامن، التاسع) من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية صرمان.

الفصل الثاني:

- لم تعد التربية البدنية مجرد فترة زمنية موجهة للعب الحر والترويح العفوي، بل أصبحت نظاماً تربوياً يسعى إلى بناء مقومات الصحة الشاملة (البدنية، الفسيولوجية، والنفسية).
- ويرتكز دور المعلم على التفاعل مع التلميذ بوصفه كلاً متكاملًا؛ حيث يُعد الفناء المدرسي بيئة مثالية لغرس القيم الصحية، وتفسير الظواهر الفسيولوجية المبسطة المصاحبة للأداء الرياضي، مثل كفاءة عمل عضلة القلب والتنفس وضبط عمليات التمثيل الغذائي.

ودور المعلم في بناء الثقافة الغذائية ومتابعة البيئة المدرسية

- حيث يتكامل النشاط البدني مع الغذاء المتوازن لبناء جسم سليم، ويقع على المعلم مسؤولية توضيح العلاقة الطردية بين جودة الطاقة الغذائية وكفاءة الأداء البدني كما يتطلب هذا الدور:

- 1- تصحيح المفاهيم الخاطئة لدى المراهقين بشأن استهلاك مشروبات الطاقة والسكريات المصنعة.
- 2- توجيه التلاميذ نحو شرب كميات كافية من المياه لتعويض السوائل المفقودة بالتعرق.
- 3- ممارسة دور إشرافي بالتنسيق مع إدارة المدرسة للرقابة على الأغذية المعروضة بالمقاصف المدرسية والحد من تداول المنتجات الخالية من القيمة الغذائية.

- وتتطلب مكافحة السمنة تطبيق تدابير وقائية وعلاجية متكاملة تشمل:
 - 1- المسح والتقويم البدني الدوري :حساب مؤشر كتلة الجسم، لاكتشاف حالات زيادة الوزن مبكراً.
 - 2- البرامج الحركية الشاملة :إعداد تدريبات هوائية جماعية يشارك فيها كافة الطلاب لتفادي العزل النفسي للتلاميذ الذين يعانون من السمنة.
 - 3- التكامل بين المدرسة والأسرة :تفعيل قنوات تواصل دورية مع أولياء الأمور لتنسيق النظام الغذائي والنشاط الحركي المنزلي والحد من فترات الخمول الرقمي.

الفصل الثالث:

- منهج الدراسة :استخدام الباحثون المنهج الوصفي التحليلي المسحي.
- مجتمع وعينة الدراسة :تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي ومعلمات التربية البدنية بالشق الثاني لمدارس بلدية صرمان. تم اختيار عينة عمدية مكونة من 20 معلماً.

جدول (1): الخصائص العينة البحث = (N 20)

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة المئوية
المؤهل العلمي	بكالوريوس تربية بدنية	14	70.0%
	دبلوم عالي	6	30.0%
سنوات الخبرة	أقل من 5 سنوات	5	25.0%
	من 5 إلى 10 سنوات	9	45.0%
	أكثر من 10 سنوات	6	30.0%
المجموع		20	100.0%

أداة القياس

استبان يتكون من ثلاث محاور (15 فقرة) موزعة بالتساوي معيار تصنيف المتوسطات الحسابية:

- منخفض 1.00 :إلى 2.33 (الاهمية النسبية أقل من 46.8%).
- متوسط 2.34 :إلى 3.67 (الاهمية النسبية من 46.8% إلى 73.4%)
- مرتفع 3.68 :إلى 5.00 (الاهمية النسبية من 73.6% فأعلى)

الفصل الرابع: عرض النتائج والتحليل الإحصائي

1- نتائج المحور الأول: التوعية الصحية العامة

جدول (2): المتوسطات والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمحور التوعية الصحية (N =20)

الرقم	الفقرة	المتوسط (M)	الانحراف (SD)	الوزن النسبي (%)	مستوى الممارسة	الرتبة
2	أوجه التلاميذ نحو الممارسات الصحية القويمة ونظافة الجسم والملبس الرياضي.	4.50	0.51	90.00%	مرتفع	1
5	أراقب الوضعيات القوامية الخاطئة للتلاميذ أثناء أداء التمارين وأقوم بتصحيحها.	4.35	0.49	87.00%	مرتفع	2
1	أخصص جزءاً من الحصة لشرح أثر النشاط البدني على صحة القلب والأوعية الدموية.	4.05	0.69	81.00%	مرتفع	3
4	حث التلاميذ على تقليل الجلوس الطويل أمام الشاشات والأجهزة الإلكترونية.	3.75	0.55	75.00%	مرتفع	4
3	أكد للتلاميذ على خطورة السهر وأهمية ساعات النوم الكافية للاستشفاء العضلي.	3.55	0.51	71.00%	متوسط	5
المحور ككل	التوعية الصحية العامة	4.04	0.65	80.80%	مرتفع	

2- نتائج المحور الثاني: الوعي والثقافة الغذائية

جدول (3): المتوسطات والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمحور التوعية الغذائية (N =20)

الرقم	الفقرة	المتوسط (M)	الانحراف (SD)	الوزن النسبي (%)	مستوى الممارسة	الرتبة
9	أوضح للتلاميذ ضرورة شرب المياه بكميات كافية قبل وأثناء وبعد الجهد البدني.	4.35	0.49	87.00%	مرتفع	1
7	أحذر التلاميذ من استهلاك المشروبات الغازية والأغذية المليئة بالسكريات المصنعة.	4.15	0.59	83.00%	مرتفع	2
6	أقدم إرشادات للتلاميذ حول مكونات الوجبة الغذائية المتوازنة وأهميتها.	3.55	0.51	71.00%	متوسط	3
10	أربط بين استهلاك الطاقة الزائدة من الطعام وبين تدني مستوى الكفاءة البدنية	3.40	0.50	68.00%	متوسط	4
8	أتابع نوعية الأطعمة التي يتناولها التلاميذ في المدرسة بالتعاون مع المشرفين..	2.55	0.60	51.00%	متوسط	5
المحور ككل	الوعي والثقافة الغذائية	3.60	0.82	72.00%	متوسط	---

3- نتائج المحور الثالث: مكافحة السمنة والنشاط الحركي الوقائي

جدول (4): المتوسطات والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمحور مكافحة السمنة (N =20)

الرقم	الفقرة	المتوسط (M)	الانحراف (SD)	الوزن النسبي (%)	مستوى الممارسة	الرتبة
13	أشجع التلاميذ المعرضين للسمنة على الاشتراك في الأنشطة الرياضية اللاصفية.	3.70	0.47	74.00%	مرتفع	1
12	أصمم تدريبات هوائية جماعية تلائم التلاميذ ذوي الوزن الزائد دون إحراجهم.	3.35	0.49	67.00%	متوسط	2
14	أقدم نصائح بدنية فردية للتلاميذ الذين يعانون من زيادة الوزن لتحفيزهم حركياً	3.30	0.47	66.00%	متوسط	3
15	أتواصل مع إدارة المدرسة وأولياء الأمور لمتابعة الحالات التي تعاني من سمنة مفرطة.	2.35	0.49	47.00%	متوسط	4
11	أجري قياسات دورية لمؤشر كتلة الجسم (SBMIS) لتحديد مستويات الوزن الزائد.	2.00	0.65	40.00%	منخفض	5

المحور كل	مكافحة السمنة والنشاط الوقائي	2.94	0.82	58.80%	متوسط	---
--------------	-------------------------------	------	------	--------	-------	-----

4- محاور الاستبان واختبار الفروق الإحصائية:

جدول (5): الترتيب الإجمالي لمحاور البحث والدرجة الكلية (N =20)

الترتيب	المحاور	المتوسط (M)	الانحراف (SD)	الوزن النسبي (%)	مستوى الممارسة
1	التوعية الصحية العامة	4.04	0.65	80.805	مرتفع
2	الوعي والثقافة الغذائية	3.60	0.82	72.00%	متوسط
3	مكافحة السمنة والنشاط الحركي الوقائي	2.94	0.82	58.80%	متوسط
المجموع العام	واقع دور المعلم (الدرجة الكلية)	3.53	0.89	70.53%	متوسط

جدول (6): دلالة الفروق الإحصائية وفق للمتغيرات (اختبارات اللابارامترية)

المتغير	الاختبار المستخدم	قيمة الاختبار الإحصائي	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
المؤهل العلمي	مان ويتني	44.00	0.899	غير دال إحصائياً عند 0.05
سنوات الخبرة للفئات الثلاثة	كروسكال واليس	0.029	0.986	غير دال إحصائياً عند 0.05

التفسير الإحصائي:

- 1- بلغ واقع ممارسة معلم التربية البدنية لدوره التوعوي والصحي في بلدية صرمان مستوى متوسطاً إجمالياً بمتوسط حسابي كلي (3.53) ووزن نسبي (70.53)
- 2- تفوق محور التوعية الصحية العامة محتلاً الصدارة بمتوسط مرتفع (4.04) لارتباطه بالمظاهر السلوكية المباشرة (النظافة، القوام) التي اعتاد المعلمون متابعتها داخل المدرسة.
- 3- لوحظ قصور إجرائي وتطبيقي حاد في محور مكافحة السمنة (2.94) ، وخاصة قياس مؤشر كتلة الجسم الذي سجل مستوى منخفضاً (2.00) ، إلى جانب ضعف التواصل المؤسسي مع أولياء الأمور (2.35)
- 4- أظهرت الاختبارات اللابارامترية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمؤهل العلمي أو سنوات الخبرة ($p > 0.05$) ، مما يؤكد أن تشخيص واقع الممارسة والتحديات الميدانية المرتبطة بنقص التجهيزات وضعف التنسيق المؤسسي تمثل واقعاً عاماً تشترك فيه العينة بمختلف فئاتها.

الفصل الخامس: الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

- 1- يمارس معلمي التربية البدنية بالشق الثاني لمدارس بلدية صرمان أدوارهم التوعوية والصحية والوقائية بدرجة متوسطة بوجه عام.

- 2- يركز المعلمون بشكل أساسي على الإرشاد الصحي الشفهي والاهتمام بالنظافة الشخصية وتصحيح العيوب القوامية، بدرجة ممارسة مرتفعة.
- 3- يقتصر الوعي الغذائي على التوجيهات العامة (شرب الماء وتجنب المشروبات الغازية)، مع غياب شبه تام للدور الرقابي والتنسيقي على الأطعمة المباعة في المقاصف المدرسية.
- 4- تعاني المدارس من غياب إجراءات التقويم المونولوجي والتتبع الدوري لمؤشرات السمنة بسبب انعدام أجهزة ومعدات القياس المتخصصة.
- 5- تسود فجوة اتصال وتنسيق بين معلمي التربية البدنية وإدارات المدارس وأولياء الأمور في رعاية ومتابعة التلاميذ ذوي الوزن الزائد.

التوصيات:

- 1- تزويد المدارس بمقاييس دقيقة للطول والوزن، وإلزام المعلمين بإنشاء بطاقة تقويم بدني لكل تلميذ لتسجيل مؤشر كتلة الجسم بشكل دوري (بداية ونهاية كل عام دراسي)
- 2- إشراك معلم التربية البدنية بصفة رسمية في لجان الإشراف على المقاصف المدرسية، وحظر بيع الأغذية غير الصحية والمشروبات المحلاة ذات السعرات العالية.
- 3- تنظيم برامج تدريبية لمعلمي التربية البدنية عبر مكتب التفتيش التربوي ببلدية صرمان حول مستجدات "التغذية الرياضية" و"تصميم التمارين الهوائية الوقائية من السمنة".
- 4- عقد لقاءات توعوية دورية مع أولياء الأمور لتنسيق الأنماط الغذائية المنزلية وتحديد ساعات استخدام الهواتف والشاشات الإلكترونية.
- 5- إدماج برامج ومهرجانات حركية تشجع التلاميذ من ذوي الوزن الزائد على المشاركة الفاعلة بأساليب تحفيزية خالية من أي طابع إقصائي.

قائمة المراجع:

- 1- الخطيب، أحمد سامي. (2019). المناهج المعاصرة في التربية البدنية والرياضية (ط 2). دار الفكر العربي.
- 2- حسن، نبيل عبد الرحيم. (2021). فاعلية برنامج تربوي مقترح في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة علوم وفنون الرياضة، 33(2)، 115-138.
- 3- سليمان، محمود عبد العزيز. (2021). الإدارة والتدريس في التربية البدنية المدرسية. دار الكتاب الحديث.
- 4- الشمري، فهد بن ناصر. (2022). السلوك الحركي والغذائي لدى طلاب المدارس وعلاقته بمستوى السمنة. المجلة العربية للتربية البدنية والرياضة، 16(1)، 45-68.
- 5- عبد الفتاح، مها خليل. (2022). قياس مؤشرات السمنة المدرسية وعلاقتها بقلة النشاط البدني لدى المراهقين. المجلة الدولية للمناهج والتربية الرياضية، 8(3)، 210-232.
- 6- العتيبي، منيرة سالم. (2020). دور الأنشطة المدرسية اللاصفية في رفع مستوى الوعي الغذائي. مجلة كلية التربية، 36(4)، 88-109.
- 7- العنزي، طارق خالد. (2023). مظاهر الخمول البدني وعوامل انتشار السمنة بين طلاب المدارس الأساسية. دراسات العلوم التربوية، 50(2)، 177-195.
- 8- القحطاني، عبد الله سعيد. (2020). التربية البدنية والصحة المدرسية: مدخل تطبيقي. مكتبة الرشد.