

تأثير النشاط البدني على البدانة لدى المراهقين المتمدرسين 15-18 سنة

<sup>1</sup> ابن علال جلال، جامعة الجزائر 3

<sup>2</sup> بوزكرية توهامي، جامعة الجزائر 3

تاريخ القبول: 2019-03-04

تاريخ الإرسال: 2018-12-23

**الملخص:**

تعتبر ظاهرة البدانة مشكلة عالمية دقت ناقوس خطرها العديد من الدول وجندت كافة الوسائل المادية والمعنوية النفسية والاجتماعية من اجل محاربتها والحد منها، باعتبارها مصدر أساسي وخطير للعديد من الامراض الخبيثة والحديثة والمعاصرة، لكن بالرغم من كل هذا الاهتمام الذي أبدته جل الدول المتطورة والتي شددت منظمة الصحة العالمية OMS على تسخير كل الإمكانيات البشرية والمادية من اجل محاربة هذه الظاهرة الا ان العديد من دول العالم الثالث ومنهم العديد من الدول العربية بشكل عام والدولة الجزائرية بشكل خاص لم تقدم اهتمامات او ارقام حول انتشار هذه الظاهرة في الجزائر او تقديم حملات تحسيسية حول محاربتها او الحد منها، والخطر الأكبر في هذه الظاهرة انها تمس جميع شرائح المجتمع دون تفریق سواء كانوا كبارا او صغارا، وفي دراستنا هذه حولنا توجيه هذا الاهتمام الى فئة المراهقين المتمدرسين 15-18 سنة، ودراسة العلاقة بين النشاط البدني وتأثيره على هذه الظاهرة. الكلمات المفتاحية: السمنة؛ البدانة؛ النشاط البدني؛ المراهقة، الصحة.

**Summary:**

The phenomenon of obesity is a global problem that has been threatened by many countries and mobilized all the physical and moral psychological and social means to fight and reduce it as a major and dangerous source of many modern and contemporary malignant diseases. However, despite all the interest shown by most developed countries, OMS to harness all the human and material potential to fight this phenomenon, but many third world countries, including many Arab countries in general and the Algerian state in particular did not provide concerns or figures about the spread of this phenomenon in Algeria or The study of the relationship between physical activity and its impact on the community of adolescents aged 15-18, and the study of the relationship between physical activity and its effect on This phenomenon.

**Keywords:** obesity; obesity; physical activity; adolescence, health

## 1 - مقدمة:

اعتبرت منظمة الصحة العالمية البدانة مشكلا عالميا بانتقالها في قاموس الصحة العالمي من مجرد مرض الى آفة كما تشير الى ذلك تقارير المجموعة الدولية الخاصة بالبدانة (IOTF). (Poulain j-p, 2009, p7-16).

بل ان بعض الدراسات تصنفها ضمن الخمس مشاكل الصحية الأساسية بالنسبة للمجتمعات المصنعة. (aluin . P, 2004, p621). حيث يشير الدكتور باسدفان الى ان للبدانة آثارا جسيمة تمس راحة الانسان البدنية، النفسية، الاجتماعية ومسؤولة بشكل أساسي على حالات الاختلال في مختلف جوانب الشخصية للشخص

البدني. (basdevant arnaud, 2006, p37-40). وعلى ذكر هذا الأخير لا ننسى ان الآثار تكون مظاعفة كلما ارتبطت بمرحلة حساسة من عمر الانسان: كمرحلة الطفولة، المراهقة، الحمل عند النساء، سن اليأس، كبار السن... الخ. (zermati.j-p, 2004, 97-104).

كما يعد النشاط البدني في مرحلة المراهقة مفيدا جدا من اجل صحة المراهق فالتعود على النشاط البدني، والارتقاء بمستوى نشاط الفرد يؤثر على الحالة الصحية للإنسان، فقد اكدت وأثبتت الدراسات دور النشاط البدني خلال المراهقة في الوقاية وعلاج العديد من المشاكل الصحية التي تمس الشباب كالربو والبدان والتاثير الأهم للنشاط البدني يكمن في الوقاية من زيادة الوزن والحماية من التعرض للبدانة (panorama de la sante, 2009, p48).

## 2- مشكلة البحث:

نسعى من خلال هذا البحث الى تسليط الضوء على مشكلة البدانة في الجزائر ومدى انتشارها في الأوساط المدرسية والتي تمس فئة المراهقة ما بين 15-18 سنة والتي نجدها منتشرة في مرحلة التعليم الثانوي من مراحل التعليم في الجزائر حيث نجد العديد من التغيرات الكبرى التي يبلغها الانسان في هذه المرحلة باعتبارها مرحلة انتقالية من عالم الطفولة الى مرحلة الرشد. تشمل هذه المرحلة كافة التغيرات التي تتعلق بجوانب الشخصية باعتبارها تبدأ من مرحلة البلوغ وتمتد الى نهاية العقد الثاني من العمر ومنها:

- التغيرات الجسمية.

- التغيرات العقلية.

- التغيرات النفسية والانفعالية.

- التغيرات الاجتماعية العاطفية.

من خلال ما سبق حولنا تسليط الضوء في دراستنا على تاثير النشاط البدني ودوره في محاربة، الحد والوقاية من ظاهرة البدانة او السمنة بالنسبة للمراهقين المتمدرسين

الاسوياء، وماهي العلاقة التي تربط بين المراهقين ذوي الوزن الطبيعي وطبيعة نشاطهم البدني الممارس بشكل يومي او كل 24 ساعة وهل هذا الأخير يحدد مستوى زيادة الوزن لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي، وفي هذا الصدد طرحنا التساؤل التالي: هل للنشاط البدني تأثير على البدانة لدى المراهقين المتمدرسين؟  
**التساؤلات الجزئية:**

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة البدنية والوزن الطبيعي للمراهقين المتمدرسين؟

**الفرضية العامة:**

- للنشاط البدني تأثير على البدانة لدى المراهقين المتمدرسين.

**الفرضيات الجزئية:**

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة البدنية والوزن الطبيعي للمراهقين المتمدرسين.

### 3 - اهداف البحث:

- معرفة مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي لولاية الجزائر
- التقرب اكثر الى القيمة الإحصائية التقريبية لمستوى انتشار البدانة على مستوى الطور الثانوي لولاية الجزائر
- محاولة اظهار القيمة الحقيقية لأهمية النشاط البدني في مكافحة ظاهرة البدانة

### 4 - أهمية البحث:

- التعرف على مستوى النشاط البدني عند تلاميذ الطور الثانوي وربط هذا الأخير مع مستويات تقدم البدانة
- التقرب الى القيمة الإحصائية الحقيقية حول مدى انتشار البدانة في الوسط الدراسي للطور الثانوي
- تقديم نصائح عامة حول اخطار التي تنجر على زيادة الوزن ومحاولة مكافحتها من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي

### 5 - تحديد المفاهيم والمصطلحات:

#### 1 - النشاط البدني:

التعريف اللغوي للنشاط:

هو الخفة والسرعة والإخلاص في العمل. (راتب احمد قبيعة واخرون، 1997، ص595).

وهو كذلك الخفة للامر والجد فيه وممارسة صادقة لعمل من الاعمال. (عيسى مومني، 2007، ص535).

### التعريف الاصطلاحي:

يعرف النشاط البدني على انه الحركة التي ينتجها الجسم من خلال عمل العضلات، مما يزيد من الصرف الطاقوي، فالنشاط البدني المتكرر يهدف الى تحسين اللياقة البدنية للشخص كصعود الدرج والبستنة والمشي. (viuda-serrano, alejandro, and athors,2011, p6-7)

### التعريف الاجرائي:

النشاط البدني: هو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرأ من الطاقة، بما في ذلك الأنشطة التي تزاوّل أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية والسفر وممارسة الأنشطة الترفيهية.

### 2 - البدانة:

#### التعريف اللغوي:

البدانة: بدنا وبدونا، عضم بدنه، وضخم جسمه بكثرة لحمه. (راتب احمد قبيعة وآخرون، 1997، ص595).

البدانة: ضخامة البدن، البدونة. (لويس معلوف اليسوعي، 1986، ص194).

بدن: يبدين بدنا الرجل، سمين وضخم. (عيسى مومني، 2007، ص76).

#### التعريف الاصطلاحي:

تعرف البدان عند الأطفال والمراهقين بانها حالة طبية ممثلة بفرط الوزن من خلال زيادة كمية الانسجة الدهنية، الموزعة في المناطق المخصصة بتراكم الدهون في الجسم

(herve benony et out, 2008, p4-6)

#### التعريف الاجرائي:

هي زيادة وزن الجسم عن الحد الطبيعي بسبب تراكم الدهون.

### 6 - دراسات سابقة ومشابهة:

#### 1. الدراسة الأولى:

Salaun laureline، دراسة العلاقة بين مستوى النشاط البدني وتكوين الجسم لدى الأطفال الذين يعانون من تخلف ذهني، أطروحة دكتوراه اختصاص علوم وتقنيات في الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة كلود برنارد ليون 1، 2010-2011.

وتم اجراء البحث على 87 فرد وتمثلت أهدافه فيما يلي:

متابعة تطور تكوين الجسم لدى الأطفال المعاقين وكذا مستوى اللياقة البدنية لديهم.

ابتكار برنامج للأنشطة البدنية يساعد على المحافظة على الوزن لدى الأطفال المعاقين.

النتائج المتوصل اليها:

- زيادة نسبة الكتلة الشحمية لدى الأطفال المعاقين يعمل على التقليل من مستوى

القدرة الدورية التنفسية، القوة، تحمل القوة، المرونة.

– زيادة مستوى النشاط البدني لدى الأطفال المعاقين يسمح بالمحافظة على مستوى منخفض من نسبة الشحوم في الجسم ويكون بمثابة وقاية من زيادة الوزن.

## 2. الدراسة الثانية:

مقاوسي كريمة، دراسة فرقية بين البدنيين والغير بدنيين من المراهقين، دراسة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة العقيد الحاج لخضر باتنة، 2010-2011.

وتم اجراء البحث على 80 مراهقا في كلا الجنسين موزعة الى 40 بدنيين و40 اخرين من غير البدناء، وخصت نتائج الدراسة الى:

انه توجد فروق بين البدنيين والغير بدنيين من الجنسين في الأنشطة البدنية وذلك لصالح الذكور الغير بدنيين والاناث الغير بدنيات، كما انه توجد فروق بين البدنيين والغير بدنيين من الجنسين في العادات الغذائية وذلك لصالح الذكور البدنيين و غير البدنيين من الجنسين في العادات الغذائية السلبية، واطهرت كذلك انه توجد فروق بين البدنيين والبدنيات في نمط الحياة وذلك لصالح الاناث البدنيات، وفروق بين غير البدنيين و غير البدنيات في نمط الحياة لصالح الذكور الغير بدنيين.

## 7 - إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملائمة طبيعة الدراسة وكذا للوقوف على العلاقة الموجودة بين النشاط البدني للتلاميذ والبدانة.

## 1. مجالات الدراسة:

أ - المجال البشري: تمثل مجتمع البحث في تلاميذ الطور الثانوي لثانويات ولاية الجزائر –غرب- والبالغ عددها 45 ثانوية، وعدد تلاميذ يفوق 35 الف تلميذ.  
ب - المجال الزمني: تمت الدراسة في الفترة الممتدة من أواخر سنة 2017 الى شهر افريل من عام 2018.

ت - المجال المكاني: ثانويات ولاية الجزائر مقاطعة الجزائر غرب.

– عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على 350 تلميذ تم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة

المؤسسات المعتمدة التابعة لمقطعة الجزائر –غرب- التي تم اجراء البحث عليها

❖ ثانوية محمد خوجة الدويرة

❖ ثانوية بئر توتة

❖ ثانوية زحوال اعمر- بئر خادم

❖ ثانوية خرايسية

❖ ثانوية 1023 مسكن اولاد منديل – دويرة

- أدوات جمع المعلومات:

- 1 - من خلال الاعتماد على المنهج الوصفي للدراسة، والذي يعتبر الامثل لاحتوائه على وسائل تساعدنا بشكل جيد على جمع المعلومات اللازمة للدراسة، فمن اجل تحديد مستويات النشاط البدني لافراد العينة اعتمد الباحث على استمارة خاصة بتحديد مستوى النشاط البدني للمراهقين.
- 2 - مؤشر الكتلة الجسمية:
- 3 - يعتبر مؤشر الكتلة الجسمية وسيلة للقياس تسمح بتقييم العلاقة بين الوزن الجسمي والطول، بالاضافة الى المقارنة النتائج مع النتائج الجدولية المرجعية من اجل تحديد نمط الشخص، ويتم حسابه بالعلاقة التالية:

$$IMC = \text{poids (kg)} / \text{taille}^2 \text{ (m)}$$

وهذا المؤشر يحدد لنا اذا كان التلميذ بدينا او ذا وزن عادي او وزن ناقص، ويكون هذا القياس وفق الفئة العمرية .



<span style="color: cyan;">●</span>	< 18,5 : 3,5% = MAIGREUR
<span style="color: green;">●</span>	18,5 à 24,9 : 49,2% = CORPULENCE NORMALE
<span style="color: yellow;">●</span>	25 à 29,9 : 32,3% = SURPOIDS
<span style="color: orange;">●</span>	30 à 34,9 : 10,7% = OBÉSITÉ MODÉRÉE (CLASSE I)
<span style="color: red;">●</span>	35 à 39,9 : 3,1% = OBÉSITÉ SÉVÈRE (CLASSE II)
<span style="color: red;">●</span>	> 40 : 1,2% = OBÉSITÉ MORBIDE (CLASSE III)

برنامج الحزم الاحصائية: spss لتحديد العلاقة الارتباطية النسبة المئوية:

يتم تحديد النسبة المئوية انطلاقا من العلاقة التالية:  
عدد الافراد المعنيين  $\times 100$  / الحجم الكلي للافراد  
معامل الارتباط لبيرسون:

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

حيث:

ر: معامل ارتباط بيرافيس برسن.

ن: عدد أفراد العينة. مج(س ص): مجموع قيم س ضرب قيم ص

مج(س): مجموع قيم س. مج(ص): مجموع قيم ص.

مج س 2 : مجموع قيم س 2. مج ص 2 : مجموع قيم ص 2

مج(س) 2: مجموع قيم س الكل مربع (مج ص) 2: مجموع قيم ص الكل مربع.

الأجهزة والبرامج والوسائل المساعدة:

❖ حاسوب محمول من نوع toshiba

❖ طابعة من نوع canon

❖ ميزان طبي

❖ مسطرة قياس الطول المثبتة

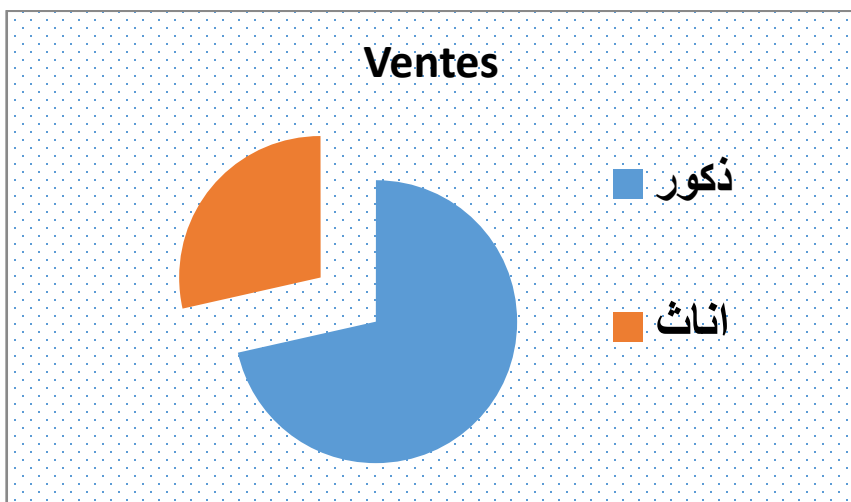
❖ برنامج exel, word

❖ برنامج SPSS

8\_ عرض النتائج ومقارنتها:

الجدول رقم 1: يوضح العدد الاجمالي لأفراد العينة

النسبة المئوية العامة	المجموع العام	النسبة المئوية %	العدد	الجنس
100%	350	71.42	250	ذكور
		82.58	100	اناث



1 - دائرة نسبية توضح توزيع افراد العين

**الجدول رقم 2:** يوضح مستوى النشاط البدني وعلاقته بؤشر الكتلة الجسمية لافراد العينة

النسبة المئوية %	المجموع	وزن ناقص	وزن عادي	زيادة الوزن	السمنة	imc nap
8.6	30	00	12	17	1	انشطة خمالية
68.8	241	00	209	33	00	انشطة متعودة
12.3	43	00	43	00	00	انشطة مهمة
10.3	36	00	36	00	00	انشطة جد مهمة
100	350	00	300	50	01	المجموع

**تحليل النتائج:**

من خلال معطيات الجدول رقم 2 الذي يظهر العلاقة بين مستوى النشاط البدني ومؤشر الكتلة الجسم لافراد العينة (350 تلميذ) نجد 50 تلميذ يعانون من وزن زائد سواء كانوا ممارسين لانشطة بدنية او لا في حين نجد اغلبية التلاميذ مصنفيين ضمن الوزن العادي والمقدرين بـ 300 تلميذ اغلبهم ممارسين لانشطة بدنية متعودة ولم نجد اي تلميذ (00) يعاني من وزن ناقص الملاحظ اننا لم نجد اي تلميذ (00) لديه زيادة او نقص في الوزن الذين يمارسون انشطة مهمة جدا

**الجدول رقم 3:** يمثل مجموع التلاميذ حسب العمر والجنس وتوزيعهم بدلالة مؤشر الكتلة الجسمية IMC

الممارسين لانشطة بدنية متعودة

انشطة بدنية متعودة									
وزن ناقص		وزن عادي		زيادة الوزن		السمنة		المرحلة	الرقم
اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	العمرية	
00	00	27	30	4	6	00	00	-15]	1
								]16	
00	00	31	48	10	4	00	00	-16]	2
								]17	
00	00	36	37	5	4	00	00	-17]	3
								]18	
00	00	94	115	19	16	00	00		المجموع
00	00	38.52	47.13	7.8	6.55	00	00		النسبة المئوية%



من خلال الجدول رقم 3 نلاحظ عدم وجود تلاميذ يعانون من زيادة او نقص في الوزن عند اخذ السن والجنس بعين الاعتبار و نجد اختلاف طفيف لصالح الذكور (6.55) على حساب الاناث (7.8) من حيث زيادة الوزن في حين كانت نسب متقاربة من حيث الوزن العادي لكل من الجنسين

**جدول رقم 4:** يوضح الاحصائيات الخاصة بمستوى النشاط البدني وعلاقته بمؤشر الكتلة الجسمية IMC

القرار	درجة العلاقة	مستوى الدلالة	طبيعة العلاقة	معامل الارتباط	حجم العينة	الوسائل العينة
دال	ضعيفة	0.05	عكسية	-0.29	350	التلاميذ

استنادا الى معطيات الجدول رقم 4 والعينة التي ضمت 350 تلميذ، ومن خلال الاستبيان الخاص بمستوى النشاط البدني (NAP) وحسابات مؤشر الكتلة الجسمية (IMC) ، فان قيمة معامل الارتباط المحسوبة كانت (-0.29)، وهي تعبر عن علاقة عكسية بين مستوى النشاط البدني ومؤشر الكتلة الجسمية عند مستوى الدلالة 0.05 ومن خلال النتائج فان قيمة معامل الارتباط المحسوبة تدل على ان درجة العلاقة بين (NAP) و (IMC) ضعيفة.

#### - مناقشة نتائج الفرضية العامة:

لدينا الفرضية التالية: **للتنشيط البدني تأثير على البدانة لدى المراهقين المتمدرسين 15-18 سنة.**

من خلال النتائج المتحصل عليها، وحسب ما تقتضيه مجريات البحث للتأكد من صحة الفرضيات، اذ توصل الباحث الى وجود علاقة بين مستوى النشاط البدني ومؤشر الكتلة الجسمية (IMC) حيث نجد ان التلاميذ الذين يمارسون نشاط بدني باختلاف مستوياته لديهم وزن بدني ملائم مقارنة مع التلاميذ الذين ليس لهم نشاط بدني منخفض وهذا ما تأكده معظم الدراسات حول البدانة ونمط الحياة، حيث توصلت الباحثة الى وجود علاقة عكسية بين مستوى النشاط البدني والبدانة.

ومن خلال نتائج الاستدلال وتطبيق الاختبارات الإحصائية توصل الباحث الى وجود علاقة عكسية بين مستوى النشاط البدني ومؤشر الكتلة الجسمية لدى التلاميذ المراهقين (15-18 سنة)، حيث اظهرت النتائج وجود علاقة بين الخمول والبدانة، وهذا يتفق مع ما جاء به (هزاع محمد الهزاع، 2004) على ان مستوى النشاط البدني يساهم في تحديد درجة الخمول البدني وعلاقته بالعديد من الامراض وخاصة امراض نقص الحركة (البدانة)، وهذا ما يظهر علاقة مستوى النشاط البدني بالبدانة.

كما جائ ايضا في المقالات المنشورة من طرف (OCDE2009) على ان النشاط البدني يساهم بشكل كبير في التقليل من عدة امراض وتجنباها، وبرزها البدانة بمعنى وجود علاقة عكسية بين مستوى النشاط البدني والبدانة.

## 9\_ توصيات:

- لقد كان منطلق هذا البحث هو معالجة مشكلة مطروحة ميدانيا جائت بعنوان:
- تأثير النشاط البدني على البدانة لدى المراهقين المتدربين 15-18 سنة ومن خلال ما توصل اليه الباحثين في هذا المجال تم الخروج بتوصيات لعلها تساعد في بحوث مستقبلية خاصة في مجال النشاط البدني الرياضي والصحة:**
- اجراء دراسات مشابهة في ولايات ودوائر اخرى من اجل اعطاء الاحصائيات الحقيقية حول انتشار البدانة والسمنة في الجزائر.
  - القيام بدراسات تهدف الى تحديد مستوى النشاط البدني لافراد المجتمع الجزائري وعلى مختلف الفئات العمرية.
  - دراسات كمية ونوعية للنشاط البدني اليومي من اجل مكافحة والوقاية من زيادة الوزن والسمنة.

## 10\_ خاتمة:

تطرق الباحث في هذه الدراسة الى احد اهم الجوانب النظرية ذات الصبغة الميدانية، من اجل تحقيق الفعالية والوصول الى نتائج حقيقية تهدف الى تجسيد عملي الوقاية والمحاربة للظواهر التي تعترض افراد المجتمع، لاسيما ما يتعلق بالصحة العامة، وصحة الفرد بصفة خاصة توازيا مع الامراض المنتشرة والتي اصبحت اليوم حديث الساعة ومحط اهتمام المنظمات العالمية ووسائل الاعلام والاتصال في جميع دول العالم، وتعتبر منظمة الصحة العالمية ومركز السيطرة على الامراض والوقاية منها (CDC) وغيرها من المنظمات التي اهتمت بشكل كبير بالامراض السارية والغير معدية، وعلى راسها السمنة وزيادة الوزن، حيث اتجهت الى محاربة عوامل حدوث هذه الظواهر خاصة النشاط البدني، بناء على المؤشرات العالية لنسبة انتشار السمنة وزيادة الوزن في المجتمعات، وما يترتب عنها من مضاعفات غير مرغوب فيها على صحة الانسان.

من هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة بعنوان " **تأثير النشاط البدني على البدانة لدى المراهقين المتدربين (15-18 سنة)**" دراسة ميدانية لبعض ثانويات الجزائر -غرب- وقد جائت هذه الدراسة بهدف معرفة مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذي يساهم في ايجاد مؤشرات لها علاقة بظاهرة البدانة، بالاضافة الى ايجاد مؤشرات لها علاقة بظاهرة البدانة، وكذلك اعطاء احصائيات حقيقية حول ظاهرة البدانة لدى المراهقين الممثلين بفتة التلاميذ المتدربين.

ومن خلال هذه النتائج التي تبقى في حدود عينة ومجتمع الدراسة الذي اعتمد عليه الباحث، يامل ان تكون هذه الدراسة بمثابة خطوة نحو الامام في ميدان النشاط البدني الرياضي والصحة، ومساهمة في فتح مجالات البحث والدراسة لحيثيات هذا الموضوع على فئات عمرية اخرى، او من زوايا لم تنتظر اليها هذه الدراسة من اجل اثراء ميدان علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية، وايجاد الحلول للظواهر التي تعترض المجتمع في اطار تحقيق البعد الوقائي الصحي.

**11\_ المراجع:**

**1\_ باللغة العربية:**

- 1 - - راتب احمد قبيعة واخرون: القاموس العربي الشامل، ط1، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1997.
- 2 - - عيسى مومني: قاموس المنار، عربي عربي، دار العلم للنشر والتوزيع، عنابة 2007.
- 3 - - لويس معلوف اليسوعي: المنجد الابددي، دار المشرق، بيروت، 1986.

**2\_ باللغة الاجنبية:**

- 4- herve benony et out : psychologie des effets et des conduites chez l'enfant et l'adolescent, 1ere édition deboeck, bruxelles, 2008.
- 5- viuda-serrano, alejandro, and athors : obesity prevention through physical activity in school-age children and adolesent, univarsidad camilo jose cela, 2011.  
Panorama de la sante: les enducateurs de l OCDE, ecde publication, 2009