



تخفيف التوتر النفسي والاستفادة من الطاقة الزائدة لدى التلاميذ

أ.د. عبدالودود احمد الزبيدي

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الأكاديمية المصرية الدولية لعلوم الرياضة والتدريب



المقدمة

- التوتر النفسي أحد أبرز تحديات العصر الحديث ، خاصة لدى الطلبة.
- درس التربية الرياضية وسيلة فعّالة لتخفيف التوتر وتحسين الصحة النفسية والبدنية.

E.I.A.S.T

الأكاديمية المصرية

العلوم الرياضية والتدريب

E.I.A.S.T



مفهوم التوتر

- تعريف : حالة من التوتر الجسدي أو النفسي تحدث استجابة لموقف ضاغط.
- أنواعه : توتر إيجابي وتحفيزي ، وتوتر سلبي يسبب القلق والإرهاق.



أسباب التوتر

1. الخوف من الفشل الدراسي

2. ضعف التواصل الاجتماعي

3. غياب النشاط البدني

4. الضغط الأسري

5. استخدام الأجهزة الإلكترونية المفرط

E.I.A.S.T

أثر النشاط البدني

- ينشط إفراز الإندورفين والدوبامين
- يقلل الكورتيزول
- يحسن النوم
- يزيد الثقة بالنفس



دور درس التربية الرياضية

- -تفريغ الطاقة السلبية
- -بيئة اجتماعية داعمة
- -تعليم التحكم بالنفس والانفعالات
- -تحسين التركيز والانتباه



مكونات الدرس

- الإحماء: تمارين تنفس وحركات خفيفة
- الجزء الرئيسي: ألعاب ترفيهية وجماعية
- الختام: تمارين استرخاء وتمدد



أنشطة عملية

الأكاديمية المصرية

الدولية

لعلوم الرياضة والتدريب

E.I.A.S.T

• 1. تمارين التنفس الواعي

• 2. ألعاب التعاون

• 3. التمارين الإيقاعية

• 4. أنشطة الهواء الطلق



الأكاديمية المصرية
للدراسات والبحوث

الدولية

لعلوم الرياضة والتدريب

دراسات وأدلة

- دراسة: WHO 2023 النشاط البدني يقلل القلق والاكتئاب بنسبة 30-50%
- صالح: 2021 التربية الرياضية المنتظمة تخفف التوتر الدراسي

دور المعلم الأكيمة المصرية

- -القدوة في الهدوء والتحفيز
- -بيئة آمنة خالية من السخرية
- -إدخال تمارين استرخاء
- -تعزيز معنوي للطلاب



أثر الدرس على الحياة اليومية



- تعزيز الثقة بالنفس
- تحسين التعامل مع الضغوط
- بناء صداقات صحية
- تطوير عادات نمط حياة صحي

E.I.A.S.T

الخاتمة

- الرياضة علاج طبيعي للجسم والنفس.
- درس التربية الرياضية مساحة للفرح والحركة، يزرع التوازن بين العقل والجسد.

E.I.A.S.T

المراجع

- WHO 2023: 1. النشاط البدني والصحة النفسية
- 2. صالح، م: 2021. دور التربية الرياضية في خفض التوتر النفسي لدى الطلبة
- 3. APA 2022: Exercise and Stress
- 4. Biddle & Asare 2019: Physical activity and mental health

E.I.A.S.T