



البرنامج الوطني للحدّ من السّمنة والأمراض ذات الصّلة (2013-2017)

مرض السّمنة بالبرامج التّعليميّة
من التّحضير إلى الثّانوي

إعداد: نبيهة مرايحي

المتفّدة الأولى للمدارس الابتدائيّة

أكتوبر 2015

المحتويات

3 مقدمة

I. مرض السمّنة بالبرامج التّربويّة لأقسام السّنة التّحضيريّة 6

II. مرض السمّنة بالبرامج التّعليميّة للمرحلة الابتدائيّة 10

III. مرض السمّنة بالبرامج التّعليميّة للمرحلة الإعداديّة 41

IV. مرض السمّنة بالبرامج التّعليميّة لمرحلة التّعليم الثّانويّ 56

V. التّربية البدنيّة بالمؤسّسات التّعليميّة 76

الخاتمة 82

المصادر 86

مقدمة:

يندرج هذا العمل ضمن البرنامج الوطني للحدّ من السمنة والأمراض المتّصلة بها (2013-2017) الذي يسعى إلى الرّفْع من درجة وعي التلاميذ بالمخاطر النّاجمة عن مرض السمنة من خلال تعزيز المضامين المتّصلة به بالبرامج التّعليميّة. وهو يهدف إلى تحديد مكانة مفهوم السمنة والتّغذية الصّحيّة وما يتّصل بها من مفاهيم، ويهيئ إلى تحسين درجة إدماجها متى اقتضت الضّرورة، وبما يتناغم وخصوصيّة البرامج الرّسميّة وما ترسمه من أولويّات. وقد شملت عمليّة المسح البرامج الرّسميّة والكتب المدرسيّة والوثائق المرجعيّة المنظّمة للنّشاط الرّياضيّ والبدنيّ بالمؤسّسات التّربويّة لمختلف المراحل التّعليميّة وفقا للمنهجيّة التّالية:

1. جرد البرامج الرّسميّة والكتب المدرسيّة (كتب التّلميذ وأدلة المدرّس) للمرحلة الابتدائيّة، بما في ذلك السّنة التّحضيريّة، والمرحلة الإعداديّة ومرحلة التّعليم الثّانوي¹ لتحديد ما إذا شملت محتوياتها إشارات صريحة أو ضمنيّة إلى السمنة والأمراض ذات العلاقة، وذلك وفقا لما يلي:

- المفهوم الرّئيسيّ المستهدف من عمليّة الجرد: السمنة باعتبارها مرضا له أسبابه، نتائجه ووسائل تساعد على الحدّ منه أو تجنّبه.
- الأمراض ذات العلاقة: السّكري، أمراض القلب والشّرايين، الخ.
- المفاهيم ذات العلاقة: التّغذية الصّحيّة والأنشطة الرّياضيّة والبدنيّة.

¹ شملت عمليّة الجرد الأوليّة جميع الكتب المدرسيّة المنزّلة بالقائمتين الرّسميّتين للكتب المدرسيّة للمرحلة الابتدائيّة، والمرحلة الإعداديّة والتّعليم الثّانويّ للسّنة الدّراسيّة 2015-2016.

وقد أفضت هذه الخطوة في البداية إلى حصر المواد والمحاور الحاملة لمفهوم السمّنة، أو تلك التي وإن لا تتعرّض إلى هذا المفهوم، فإنّها قابلة لاحتوائه.

أمّا الموادّ التي بيّنت عمليّة جرد المراجع والكتب المدرسيّة الخاصّة بها أنّها لا تحوي إشارات إلى مرض السمّنة وأنّها غير قابلة لذلك بحكم طبيعة مضامينها التّعليميّة مثل الرّياضيّات والعلوم الفيزيائيّة والفنيّات، الخ. فلن يرد ذكرها في هذه الوثيقة.

2. تصنيف إدماج مفهوم السمّنة إلى صنفين:

• إدماج صريح: يُعتبر إدماجا صريحا حين تقع الإشارة إلى السمّنة بصفة صريحة،

باعتبارها مفهوما ومرضاً له أسباب ونتائج، ويتطلّب طرقاً للوقاية منه. وإذا ما تضمّنت البرامج الرّسميّة مرض السمّنة، أكان ذلك في باب الكفايات أو الأهداف أو المحتويات، فإنّ تناوله بالكتب المدرسيّة يكون آلياً، ويُخصّص إليه تبعاً لذلك حيز من الدّرس أو درس بكامله وفقاً لحجم الإدماج ولخصوصيّة المادّة. كما يمكن ألاّ يرد ذكره بالبرامج الرّسميّة، ويتمّ التّعرّض إليه بالكتب المدرسيّة بصفة صريحة.

• إدماج ضمنيّ: يُعتبر إدماجا ضمنيّاً حين لا تُذكر السمّنة بصفة صريحة ولكن يتمّ

التّعرّض إلى مفاهيم أخرى مرتبطة بها تكون إمّا أمراضاً، أو مفاهيم علميّة أو قيماً تساعد على إكساب المتعلّم سلوكاً صحياً يفضي إلى تجنّب السمّنة، مثل:

✓ الأمراض والمفاهيم التي لها علاقة بالسمّنة (الأمراض النّاتجة عن السمّنة،

أجزاء الجسم، جهاز دوران الدّم، الخ.)،

✓ التّغذية الصّحيّة،

✓ القواعد والعادات الصّحيّة،

✓ الأنشطة البدنية كإحدى الوسائل المساعدة على الحفاظ على سلامة الجسم وصحته.

3. تحديد المحاور والدروس والأنشطة الحاملة بصفة صريحة أو ضمنية لمفهوم السمنة.

4. ضبط المواطن التي تتناول مفاهيم قريبة من السمنة ولكن لا تُذكر علاقتها بالسمنة. الهدف من ذلك النظر لاحقاً في إمكانية إدراج السمنة أو المفاهيم المتصلة بها.

وترد نتائج عملية التشخيص حول مكانة مرض السمنة بالبرامج التعليمية في خمسة أجزاء تتمحور حول:

- السنة التحضيرية؛
- المرحلة الابتدائية؛
- المرحلة الإعدادية؛
- المرحلة الثانوية؛
- التربية البدنية بالمؤسسات التعليمية.

I. مرض السمنة بالسنة التحضيرية

1. الوثائق المرجعية التي تمّ جردها:

- السنة التحضيرية: الوثيقة الإطارية (2007).
- الدليل المرجعي لمربي أقسام السنة التحضيرية : الجزء الأول.
- الدليل المرجعي لمربي أقسام السنة التحضيرية : الجزء الثاني.

2. الأنشطة الحاملة للتربية الصحية:

لا ترد السمّنة وأمراض سوء التغذية عموما بالبرامج التربوية للسنة التحضيرية. ولكنّ الأنشطة المقرّرة تهدف إلى إكساب الطّفل سلوكا حياتيا سليما في علاقته بجسمه في مجالات التغذية والتنّفس وآداب الأكل والأنشطة البدنية التي نجدها محمولة في الأنشطة التالية:

● الأنشطة الإيقاظية:

الاقتدار الرئيسي	المحتويات والتوجيهات	الملاحظات
تغذية الإنسان (ص.28)	- ذكر أمثلة للأغذية التي يتناولها الإنسان وتصنيفها تصنيفا بسيطا (خضر، غلال، حبوب،...) باستثمار عيّات حقيقية من الأغذية. - التركيز على أهمية فطور الصّباح: إعداد تركيبات متنوعة لفطور الصّباح. - إبراز أهمية التغذية في نموّ الجسم وقواعد التغذية السليمة (اعتماد رسوم ومعلّقات صادرة عن إدارة الطّب المدرسي). - تحديد بعض قواعد حفظ الصّحة.	لا يتمّ التعرّض إلى مرض السمّنة، ولكنّ الأنشطة المقرّرة والتوجيهات تهدف إلى تحسيس الطّفل بضرورة الحفاظ على صحّته بتبني اتجاهات سليمة فيما يتعلق بالتغذية والنشاط البدني والتنّفس السليم.

من الممكن إبراز مضار التغذية غير الصحية ومنها السمنة.	- تطبيق قواعد حفظ الصحة بصفة عملية (تناول اللّمة).	
	- الوعي بعملية التنفس عند الإنسان وإبراز أهميّة الهواء في التنفس (اعتماد الأنشطة البدنية التي يقوم بها الأطفال لإبراز آلية التنفس). - تحسيس الأطفال إلى مخاطر تلوث الهواء على صحة الإنسان وتسببه في شتى الأمراض. - إبراز دور الأنشطة البدنية في الهواء الطلق في الحفاظ على الصحة الجسميّة. - تحسيس الأطفال بمزايا البيئة السليمة.	تنفس الإنسان (ص.28)

● الإيقاظ الأخلاقي:

الملاحظات	المحتويات والتوجيهات	الاقتدار الرئيسي
إمكانية استثمار المحور لإبراز مضار الإسراف في الأكل.	- غسل اليدين؛ ترتيب المائدة؛ استعمال الملعقة والمنديل؛ ... - اللّمة: تناول اللّمة نشاط يوميّ بالمؤسسة التربويّة، يتأكّد إيلاؤه عناية وإحاطة واستغلاله لترسيخ آداب الأكل وإكساب الطّفل عادات سليمة. - أنشطة الطبخ.	آداب الأكل (ص.33)

● الأنشطة البدنية (الأنشطة النفسية-الحركية):

تهدف الأنشطة البدنية بالسنة التحضيرية إلى تحقيق عدّة مقاصد تربوية منها: حمل الطفل على استخدام مختلف إمكانياته الجسدية في تعامله مع الأشياء والآخرين ومع المحيط، وإكسابه جملة من المهارات التي من شأنها أن تنمي طاقته الجسدية والذهنية. وهي تتفرّع إلى أنشطة متعدّدة تقوم على اللعب والحركة أساساً.

3. أوجه الدّعم:

إنّ تحسيس الطفل في هذه المرحلة العمرية إزاء المخاطر التي تسببها العادات الغذائية السيئة لا يتحقّق عبر تدريس "معارف علمية" بما أنّ المبدأ في هذا المستوى هو التربية وليس التعليم. وهذا يقتضي طرائق بيداغوجية ووسائل تنشيطية تُراعي مستوى التّموّ الذهنيّ للأطفال في هذه المرحلة العمرية وتساعدهم على تبني اتجاهات إيجابية تفضي إلى تطوير سلوكهم وعاداتهم في مجالي التغذية والنشاط البدنيّ.

لذلك، يُستحسن العمل على دعم تكوين منشطي الأقسام التحضيرية بالمدارس الابتدائية (ورياض الأطفال) في المجال، قصد إكسابهم المعارف العلمية الضرورية حول مرض السمنة والسبل الكفيلة بالحدّ منه أو بتجنّبه، وإقذارهم على حمل هذه المفاهيم في الأنشطة التربوية المناسبة بما يتلاءم وواقع الفصل وخصوصية الأطفال.

المقترحات:

- إعداد وحدة تكوينية حول مرض السمنة لفائدة منشطي الأقسام التحضيرية؛
- تنظيم حلقة تكوينية في الغرض؛

- إعداد وثيقة تنشيطية تدعم التربية الصحيّة والتّغذية السليمة تُراعى فيها خصوصيّة الأطفال في هذه المرحلة العمريّة. ويمكن لهذه الوثيقة أن تستثمر منشورات وزارة الصّحّة في هذا المجال.

III. مرض السمّنة بالبرامج التّعليميّة للمرحلة الابتدائيّة

الوثائق المرجعيّة المعتمدة:

- البرامج الرسميّة، الدّرجة الأولى من التّعليم الأساسي.
- البرامج الرسميّة، الدّرجة الثانية من التّعليم الأساسي.
- البرامج الرسميّة، الدّرجة الثالثة من التّعليم الأساسي.
- الكتب المدرسيّة: كتب المعلّم وكتب التّلميذ من السنة الأولى إلى السنة السادسة

في الموادّ التّالية:

- ✓ الإيقاظ العلميّ،
- ✓ اللّغة العربيّة،
- ✓ اللّغة الفرنسيّة (من الثالثة إلى السادسة)،
- ✓ التّربية الإسلاميّة.

موادّ التّدريس الحاملة لمفهوم السمّنة :

- علم الأحياء؛
- اللّغة العربيّة؛
- اللّغة الفرنسيّة؛
- التّربية الإسلاميّة.

موادّ التدريس الحاملة لمرض السمنة والمفاهيم ذات العلاقة

1. علم الأحياء

1.1. تدريس علم الأحياء بالمرحلة الابتدائية: التوقيت الأسبوعي، المراجع والمحاور المدرجة:

مادّة علم الأحياء هي أكثر الموادّ المدرّسة بالمرحلة الابتدائية التي يتمّ فيها التعرّض إلى مرض السمنة بالتلميح أو بالتصريح إذ أنّ أغلب المحاور المدرجة لها صلة مباشرة أو غير مباشرة بمرض السمنة، أهمّها محاور التغذية، جسم الإنسان، النمو والوقاية من الأمراض.

لذلك، تمثّل مادّة علم الأحياء المدخل الرئيسيّ لدعم المكانة التي توليها البرامج الرّسميّة للمرحلة الابتدائية لمرض السمنة والأمراض ذات العلاقة، إمّا بإضافة محتوى جديد أو بإثراء محتوى موجود في صورة ملاحظة نقص ما.

تُخصّص لمادّة علم الأحياء حصّة أسبوعيّة بنصف ساعة للدرجة الأولى (السنتان الأولى والثانية) وساعة واحدة لكلّ من الدرجة الثانية (السنتان الثالثة والرابعة) والدرجة الثالثة (السنتان الخامسة والسادسة).

الوثائق المرجعيّة التي تمّ جردها:

المستوى التعليمي		المراجع والكتب المعتمدة (التي تمّ جردها)		
		البرامج الرّسميّة	دليل المعلم	كتاب التلميذ
الدرجة الأولى	السنة الأولى	×	×	
	السنة الثانية		×	×
الدرجة الثانية	السنة الثالثة	×	×	×
	السنة الرابعة		×	×
الدرجة الثالثة	السنة الخامسة	×	×	×
	السنة السادسة		×	×

ثمانية محاور مدرجة ببرنامج علم الأحياء بالمرحلة الابتدائية تتوزع كما يلي:

تطور محاور علم الأحياء بالمرحلة الابتدائية						
المستوى التعليمي						المحور
السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة	السنة الخامسة	السنة السادسة	
×	×	×		×	×	جسم الإنسان
×	×	×	×	×	×	التغذية
		×			×	النمو
		×	×	×	×	التنقل
×	×	×	×	×	×	التنفس
×	×	×	×	×	×	الوسط البيئي وحماية المحيط
×	×	×	×			التكاثر
×	×	×	×			الوقاية من الأمراض

2.1. السمّة والمفاهيم ذات الصلة بالبرامج الرسمية والكتب المدرسية:

1.2.1. الإدماج الصريح:

البرامج الرسمية:

يُرد مفهوم السمّة في البرامج الرسمية للدرجة الثالثة فقط (ص. 123) ضمن درس "الأمراض الناتجة عن سوء التغذية" المدرجة بمحور "التغذية عند الإنسان"، وهي: "السمّة، السكرى، ضغط الدّم، الهزال الرّزّي (ييري ييري) ...".

أدلة المعلم:

تحتوي كتب المعلم، إلى جانب جذاذات التنشيط، على ملفّ علمي خاصّ بكلّ محور يتناول بالشرح المفاهيم العلميّة المقرّرة. وقد تمّ التّعرض إلى السّمنة في ثلاث مناسبات فقط نذكرها بحسب المستويات:

● كتاب المعلم للسّنة الثّانية (ص. 33) أين نقرأ في باب محور التّغذية، جزء الغذاء

الصّحّي للإنسان أنّ "مفهوم الغذاء الصّحّي المتوازن ينبغي التّوصّل إليه من خلال دراسة الظّاهرة. فمشاهدة صور لأشخاص مصابين بأمراض سوء التّغذية (الهزال، السّمنة) يفضي إلى تعرّف أسباب هذه الظواهر من قبيل النّقص في أحد الأغذية الضروريّة من بين السّكريات أو الدّهنيات أو البروتينات أو الإفراط فيها أو تناول أغذية ملوّثة ...".

● كتاب المعلم للسّنة الثّالثة. (ص. 57): "دعوة المدرّس في باب "قواعد صحّيّة"

بالملفّ العلميّ إلى الحرص على "تربية الطّفل على جملة من القيم أهمّها أن يدرك أنّ نقص الغذاء يسبّب سوء التّغذية وأنّ الإكثار منه لا يقلّ عن الأوّل ضرراً (مرض السّمنة)".

ولكنّ هذه التّوصية الصّريحة ليس لها ما يتبعها في جذاذات التنشيط ولا في الأنشطة المقترحة بكتاب التّلميذ، وتظلّ رهينة اجتهاد المدرّس.

● كتاب المعلم للسنة السادسة (ص 98-99) أين نقرأ في محور التغذية تحت

عنوان "بعض الأمراض الناتجة عن سوء التغذية" ما يفيد بأن:

- أسباب السمنة تكمن في الإفراط في الأكل سواء أكان ذلك غذاءً متنوعاً أو من نوع واحد، الإفراط في استهلاك السكريات التي تُخزن في الجسم في شكل شحوم تؤدي إلى انسداد الشرايين وتعطيل عمل القلب، والإفراط في استهلاك الدهون الذي يؤدي إلى ارتفاع نسبة الشحم في الدم وفي ازدياد كتلة الجسم وفي تصلب الشرايين...

- نتائج السمنة: أمراض في جهاز دوران الدم (ضغط الدم، تصلب الشرايين، ...) وفي القلب خاصة، وتهلّل الجسم، ضعف الحركة، عدم القدرة على القيام بالأنشطة الرياضية وحتى العادية.

✚ كتب التلميذ:

● كتاب التلميذ للسنة الثانية. محور التغذية. درس "الوجبات الغذائية

ومواعيدها": الوضعية التعليمية (ص. 38 و 39): صورتان الأولى لشاب بدين مرفقة بالإفادة: "أحمد طفل أكل لا يحترم مواعيد الأكل"، وأخرى لطفل هزيل: "فهو قليل الشهية يكتفي بوجبتين في اليوم"، مع دعوة التلاميذ إلى تقديم النصح لكل منهما.

● كتاب التلميذ للسنة الرابعة. محور التغذية. درس "مصادر الأغذية" (ص. 40):

سؤال للتوسع في الدرس يتضمن تأكيداً صريحاً على أنّ "الإفراط في الأكل يؤدي

إلى مرض السمنة وإلى ارتفاع مستوى الدهون في الدم"، كما يتم تقديم "الافتقار الغذائي" نقيضا لمرض السمنة ويهدف السؤال إلى البحث عن نتائجه.

● **كتاب التلميذ للسنة السادسة.** محور التغذية عند الإنسان. درس "بعض الأمراض الناتجة عن سوء التغذية" (ص. 93-94-95). المفاهيم: سوء التغذية، السمنة، السكري، ضغط الدم، الهزال الرزوي. يُولي هذا الدرس أهمية كبرى لمرض السمنة إذ تتعلق جلّ الأنشطة بمرض السمنة، الأسباب والعواقب والوسائل الوقائية. فنقرأ في الاستنتاجات ما يلي:

- "سوء التغذية ينتج عن تناول وجبات غذائية غير متوازنة أو الإفراط في استهلاك نوع واحد من الغذاء. من الأمراض الناتجة عن سوء التغذية: السمنة، الهزال الرزوي، السكري، ضغط الدم".

- الإفراط في استهلاك الدهون يؤدي إلى ارتفاع نسبة الشحم في الدم وفي ازدياد كتلة الجسم والإصابة بمرض السمنة.

- الاقتصار على تناول اللحوم والأجبان يتسبب في أمراض القلب وتصلب الشرايين والسمنة.

2.2.1. الإدماج الضمني:

يتضمن البرنامج التعليمي لمادة علم الأحياء مفاهيم علمية الهدف من تدريسها إكساب التلميذ سلوكات صحيّة من شأنها أن تقيّه عدّة مخاطر منها مرض السمنة. فالتقدير في

اعتبارها تحمل تلميحا ضمنيا إلى مرض السمّنة، يعود إلى أنّ المعارف العلميّة والسلوكات المستهدفة من وراء تدريسها تتقاطع مع ما تهدف إليه مقاومة هذا المرض عموما و"الخطّة الوطنيّة للحدّ من السمّنة" خصوصا.

هذه المفاهيم مدرجة بالمحاور التّالية:

التّغذية	جسم الإنسان	الوقاية من الأمراض
- الأغذية: مصادرها، أنواعها، وظائفها/المجموعات الغذائيّة. - الوجبات الغذائيّة: عددها، مكوّناتها، أوقاتها. - التّغذية المتوازنة. - قواعد صحيّة: النظافة، التّشّاط البدنيّ، ممارسة الرّياضة.	- سلامة الهيكل العظميّ. - سلامة الجهاز العضليّ. - وقاية الجهاز التّنفّسي - جهاز دوران الدّم. - قواعد صحيّة: التّغذية المتوازنة، النّشاط الرّياضي، النظافة.	- الأمراض المعدية. - الأمراض النّاتجة عن سوء التّغذية.

3.1. جدول تفصيلي للمحاور الحاملة لمرض السمنة والمفاهيم ذات الصلة:

السمنة والأمراض والمفاهيم ذات الصلة بمادة علم الأحياء بالمرحلة الابتدائية				
السنة الأولى من التعليم الأساسي				
المحاور	الدروس / المحتويات	إدماج صريح	إدماج ضمني	الملاحظات والمقترحات
التغذية	- الغذاء للعيش والنمو. (الإنسان / الحيوان / النبات) - نظافة اليدين والأسنان. - الغذاء الصحي.	كتاب المعلم (ص40): تم ذكر السمنة في باب "الغذاء الصحي للإنسان" كمرض ناتج عن سوء التغذية وشرح أسبابها: "...فمشاهدة صور لأشخاص مصابين بأمراض سوء التغذية (الهزال، السمنة) يفضي إلى تعرّف أسباب هذه الظواهر من	- أهم الأغذية التي يعيش عليها الإنسان. - أهمية الغذاء في حياة الإنسان. - قواعد الصحة المتعلقة بالأغذية. - إبراز سوء التغذية (الهزال) كنقيض للتغذية الصحية (ص. 81).	- التركيز على ثنائية "الهزال والسمنة" قد ينتج عنه خلط لدى التلميذ بين "الهزال" و"النحافة" التي لا علاقة لها بسوء التغذية. - لذلك ينبغي الانطلاق من وضعيات تقترح التركيز على حالتين: حالة غير صحيّة (هزال وسمنة) وحالة صحيّة (الوزن العادي، النحافة، ...).

		قبيل النقص في أحد الأغذية الضرورية من بين السكّريات أو الدّهنيات أو البروتينات أو الإفراط فيها أو تناول أغذية ملوثة والاقتناع بضرورة تطبيق العادات الغذائيّة الحسنة والأخذ بقواعد حفظ الصّحة ...".		- أهميّة تنوّع الغذاء عند الإنسان (ص.82). - نشاط يدعو إلى التّمييز بين "إنسان يتغذّى" و"إنسان لا يتغذّى" (ص83). - تبني السلوك الغذائي الوقائي ص: 84 (سلامة الغذاء ونظافته، نظافة اليدين والأسنان).	- ضرورة تناول مفهوم السّمنة بصفة صريحة في محور التّغذية باستغلال وضعيات قريبة من الواقع المعيش للمتعلم (وسط حضري ووسط ريفي وما يوفّره كلّ منهما من أكالات غير صحيّة) تناول مرض السّمنة، أسبابه ومخاطره على صحّة الطفل وتأثيره السّلبّي على حياته اليوميّة. - دعم مفهوم السّمنة في محور التّغذية بالملفّ العلميّ بإنتاج وثيقة علميّة لفائدة المدرّس، وإنتاج جذاذات تنشيطيّة بإشراك المدرّسين خلال حصص تكوينيّة تنجز للغرض.
التّموّ	التّغيّرات الّتي تطرأ لدى الإنسان عند التّموّ: طول القامة،	///	- العلاقة بين مظاهر النّموّ ومفهوم النّموّ.	- النّظر في إمكانيّة إدراج السّمنة بشكل صريح وإبراز علاقتها بالنّموّ.	

			الزيادة في الوزن. (ص42-44 / 86-88) (88).	
	- المظاهر الدالة على نموّ جسم الإنسان (الكتلة والطول) وعلاقة النموّ بالتّغذية: "كما ترتبط عمليّة النموّ بعوامل أخرى خارجيّة أهمّها التّغذية السليمة والمناخ العاطفي وممارسة الأنشطة الرّياضيّة" (ص43). - مفاهيم صحيّة: مواعيد التّلاقح وارتباطها بالنّمو (ص88).			
السّنة الثّانية من التّعليم الأساسيّ				
جسم الإنسان	- الأجزاء والمفاصل.	///	- قواعد صحيّة للمحافظة على سلامة الجسم.	إمكانية إثراء المحور بالتّصريح بتأثير السّمنة على العظام والمفاصل والعضلات.

	- المحافظة على سلامة الجسم. - قواعد صحيّة.		- العلاقة بين الحركة والمفصل. - دور ممارسة الرياضة في تقوية العضلات.	
التغذية	- الوجبات الغذائية ومواعيدها ومكوّناتها. - مصادر الأغذية: نباتيّة - حيوانيّة. - قواعد صحيّة.	- التّعرض في الملفّ العلميّ بكتاب المعلم (ص33) إلى مرض السّمنة باعتباره ناتجا عن سوء التّغذية (نفس المحتوى المذكور بكتاب السّنة الأولى والمذكور بأعلى الجدول). - نشاط (كتاب التلميذ ص38-39) ينطلق من صورتين لطفل بدين وآخر هزيل: تعداد الأسباب المؤدّية إلى مرض	- احترام مواعيد الأكل. - مكونات الأكلة المتوازنة. - مصادر الأغذية. - أهميّة فطور الصّباح. - قواعد صحيّة.	- نفس الملاحظات الواردة بجدول السّنة الأولى حول ثنائية الهزال والسّمنة. - التّركيز على عدم الإفراط في تناول الحلويّات يجعل التّلميذ يعتقد أنّها المتسبّب الوحيد في السّمنة. - لا يتمّ التّعرّض بالقدر الكافي إلى الأطعمة التي تؤثر سلبا على نموّ الطّفل والتي يكثر استهلاكها من قبل التّلاميذ: المشروبات الغازية، المرطّبات بأنواعها، ما يعرض أمام المدارس من الباعة المتجوّلين، الخ.

		السَّمنة: عدم احترام مواعيد الأكل، أكل الحلويات.		
التَّنَقُّل	التَّنَقُّل عند الإنسان: المشي والقفز والعدو ص 59-62.	///	مساهمة الأنشطة الرياضية في المحافظة على سلامة الجسم (62).	- من الممكن أن يتمَّ الرِّبط بصفة صريحة بين الحالة الصحيَّة للإنسان وقدرته على المشي والعدو والقفز مسافة طويلة أو لمدة طويلة (السَّمنة لا تساعد على تحقيق ذلك). - مزيد التَّعمُّق في دور الرِّياضة في المحافظة على سلامة الجسم.
التَّنَفَّس	أوساط التَّنَفَس عند الإنسان (والحيوان).	///	- سلامة الجهاز التَّنَفَّسي. - التَّدْرِب على التَّنَفَّس السَّليم أثناء ممارسة الرِّياضة. - سلامة المحيط من التَّلَوُّث عند ممارسة الرِّياضة.	إذا كان للسَّمنة تأثير على جهاز التَّنَفَّس فهو غير مصرَّح به.
السَّنة الثالثة من التَّعليم الأساسي				

التغذية	- مصادر الأغذية: مصدر نباتي، مصدر حيواني. - تنوع الأغذية بالنسبة إلى الإنسان. - فوائد صحيّة. - الغذاء الصحيّ.	ذكر مرض السّمنة بالملفّ العلميّ بكتاب المعلم ص 57 في جزء القواعد الصحيّة: "نقص الغذاء يسبّب سوء التّغذية والإكثار منه لا يقلّ عن الأوّل ضررا (مرض السّمنة)".	- تصنيف الأغذية وفقا لمصادرها، لوظائفها وفوائدها بالنسبة إلى الإنسان. - أهميّة تنوع الأغذية. - العادات الغذائيّة الحسنة.	دعم المحور بما يبرز دور بعض الأغذية وبعض العادات الغذائيّة السيّئة في زيادة الوزن والإصابة بمرض السّمنة.
التنفس	- حركات القفص الصدري وانتظام حركات التنفس (كتاب التّلميز ص 63-66). - القواعد الصحيّة للتنفس (كتاب التّلميز، ص 67-69).	///	التأكيد على أن "ممارسة الأنشطة مثل المشي والجري والألعاب الرّياضيّة المختلفة تساعد على سلامة عمليّة التنفس وتقوية الجسم" (كتاب التّلميز، ص.68).	إثراء المحور بإبراز تأثير السّمنة على عمليّة التنفس وقدرة الإنسان على القيام بأنشطة رياضيّة وبدنيّة بنسق عاديّ (أخذ رأي المختصّين).

الوقاية من الأمراض		///	///	- يتركّب المحور من درسين: الرّمد والكلب. - من الممكن إضافة درس خاصّ بالسّمنة خصوصا إذا كانت أوسع انتشارا من الرّمد والكلب.
السّنة الرّابعة من التّعليم الأساسيّ				
التّغذية	- مصادر الأغذية: حيواني- نباتيّ - وقاية الأسنان	- النّشاط الاخير من الدّرس (أسئلة للتّوسّع) ص 40 من كتاب التّلميذ "إنّ الإفراط في الأكل يؤدّي إلى مرض السّمنة وإلى ارتفاع مستوى الدّهنيّات في الدّم فإلى ماذا يؤدّي الافتقار الغذائي؟"	- مصادر الأغذية، المجموعات الغذائية ووظائفها، الوجبات الغذائية. - الغذاء المتوازن. - مخاطر الوجبات السّريعة على صحّة الطّفل (كتاب المعلّم، ص90). - دور التّغذية في سلامة الأسنان: "التّغذية الصّحيّة"	يحتوي محور التّغذية على ثلاثة دروس فقط تهتمّ بالإنسان في حين أنّ مرض السّمنة يحتاج أن يتمّ تناوله بعمق وليس بشكل عرضيّ. يمكن إثراء هذا المحور بوضعيات تعلّميّة تُبنى للغرض.

			والمُتوازنة دور هام في تكوين الأسنان لذا يجب الحرص على تعويد الطفل على تنويع الغذاء وتوازنه مع تجنب الإفراط في تناول السكّريات". (كتاب التلميذ، ص50)	
السّنة الخامسة من التّعليم الأساسي				
جسم الإنسان: الهيكل العظمي	- الهيكل العظمي للإنسان. - أنواع العظام.	///	///	غياب ما يفيد إن كان للسّمنة تأثير على الهيكل العظمي وسلامته. (رأي الفريق الطبيّ؟)
الجهاز العضلي	- أنواع العضلات ووظائفها. - دور المفصل في الحركة.	///	///	- ممارسة الأنشطة البدنيّة والرياضيّة من شأنها أن تقوّي العضلات وتحافظ على سلامتها.

- ما مدى تأثير السّمنة على الجهاز العضليّ؟ (رأي الفريق الطيّ؟)			- التّرابط بين العضلات والعظام. - الحوادث (العظام، العضلات).	
ما مدى تأثير السّمنة على جهاز التّنفس؟ (رأي الفريق الطيّ؟)	///	///	- الجهاز التّنفسي. - وقاية الجهاز التّنفسي. - قواعد صحّيّة.	التّنفس
المحيط الملوّث لا يساعد على ممارسة الرّياضة والأنشطة البدنيّة. يُستحسن اقتراح بدائل وحلول عمليّة لأنّ قدرة الطّفل على مقاومة تلوّث محيطه محدودة.	- الفوائد الصحّيّة للمياه المعدنيّة الموجودة في الطّبيعة. (كتاب التّلميذ، ص 128). - التّشجيع على ممارسة الأنشطة البدنيّة والرّياضيّة.	///	- السّلسلة الغذائيّة. - التّوازن البيئيّ. - عناصر الوسط البيئيّ.	الوسط البيئيّ

			- المحافظة على المحيط من التلوث.	
السنة السادسة من التعليم الأساسي				
التنفس	- التبادل الغازي في مستوى الرئتين.	///	///	- علاقة التنفس بالدورة الدموية. - سلامة جهاز التنفس.
جهاز دوران الدم	- تركيبة الدم. - الدم المتخثر - نقل الغذاء والغازات. - قواعد صحية.	///	- المفاهيم المحملة: أمراض سوء التغذية، التغذية المتوازنة، وظائف المجموعات الغذائية. - المجموعات الغذائية: كتاب التلميذ، ص 61/ كتاب المعلم، ص 107. - تقوية القلب بالتمارين: كتاب المعلم ص. 92؛ 111.	إمكانية إبراز تأثير السمنة على جهاز دوران الدم بصفة صريحة.

الأمراض الجرثومية والوقاية منها	أهمية الجلد في منع تسرّب الجراثيم داخله.	علاقة سُمك الجلد بالسّمنة (؟) كتاب التّلميز، ص.68: نشاط تُطرح فيه الفرضية التالية: "يختلف سمك الجلد من موقع إلى آخر في جسم الإنسان بسبب السّمنة".	التّغذية المتوازنة.	
التّغذية	- المجموعات الغذائيّة - أغذية البناء، الطّاقة والوقاية. - الوجبة الغذائيّة المتوازنة حسب السنّ والنّشاط. - بعض الأمراض النّاتجة عن سوء التّغذية (كتاب	- كتاب المعلّم، ص98-99: يتناول الملفّ العلميّ مرض السّمنة بصفة معمّقة: أسبابها، نتائجها، الوسائل الكفيلة بتجنّبها. المفاهيم:	المفاهيم: - الغذاء، المجموعة الغذائيّة، أغذية حيوانية، أغذية نباتية (كتاب التّلميز، ص. 84- 85). - أغذية البناء، الطّاقة، الوقاية (كتاب التّلميز ص.87- 89).	الحالة الوحيدة التي يتم فيها التّعرّض إلى السّمنة بهذه الكثافة بكتاب المعلّم. ثلاث صفحات تمّ تخصيصها للسّمنة وبعض الأمراض الأخرى.

	التّلميد، 93-94- 95).	- سوء التغذية، السّمنة، السّكري، ضغط الدّم، الهزال الرّزي. - الهزال والبدانة. - سوء التّغذية: ينتج عن تناول وجبات غذائيّة غير متوازنة أو الافراط في استهلاك نوع واحد من الغذاء. - من الأمراض النّاتجة عن سوء التّغذية : السّمنة، الهزال الرزي، السّكري، ضغط الدّم.	- بعض الأمراض النّاتجة عن سوء التّغذية (كتاب التّلميد، ص 88). - مكوّنات الوجبة الغذائيّة المتوازنة (كتاب التّلميد، ص 92).	
--	----------------------------------	--	---	--

4.1. أوجه الدّعم في مادّة علم الأحياء:

1.4.1. الإدماج الصّريح:

يتمّ تناول مرض السّمنة بصفة صريحة ومكثّفة في درس واحد في كامل برنامج علم الأحياء للمرحلة الابتدائية: الدّرس الأخير من برنامج السّنة السادسة.

وتظنّ الإشارات الصّريحة المذكورة سابقا (السّنة الثالثة) رهينة اجتهاد المدرّس ووعيه بالخطر الذي تمثله السّمنة أولاً؛ وثانياً، بتمكّنه من المعارف العلميّة حول هذا المرض وما يتّصل به من أمراض ونظام حياتي يوميّ.

لتفادي هذا النّقص، ينبغي العمل على إدماج مرض السّمنة (مسبّباته، نتائجه وسبل تفاديه) بطريقة صريحة ومنهجية تراعي مستوى المتعلّم والمحتويات التّعليميّة الحاليّة وتدرّجها، وتأخذ بعين الاعتبار مدى إلمام المدرّس بالمفاهيم العلميّة المتّصلة بالسّمنة، ما يقتضي دعم تكوينه في المادّة إن تأكّد أنّه غير كاف.

المقترح:

- إعداد وثيقة علميّة بالعربيّة والفرنسيّة موجهة إلى مدرّسي المرحلة الابتدائية يتمّ فيها شرح المعلومات الأساسيّة حول مرض السّمنة.
- إدماج مفهوم السّمنة إدماجاً جزئياً صريحاً في محور التّغذية من السّنة الأولى إلى السّنة السادسة، ونُصاغ تبعاً لذلك جذاذات تنشيطيّة يستأنس بها المدرّس.
- إدراج مفهوم السّمنة إدماجاً كلياً صريحاً في محور "الوقاية من الأمراض" الذي يمتدّ أربع سنوات (من السّنة الثالثة إلى السّنة السادسة) وتُفرد بدرس مستقلّ باعتبار أنّ مرض

السمنة لا يقل خطراً على صحة الفرد من الأمراض المعدية كالكلب والرمم والزكام. وتعدّ تبعاً لذلك جذاذات تنشيطيّة لأربعة دروس تُبنى محتوياتها على ما تملكه التلميذ في محور التغذية، وتُراعى القدرة الذهنيّة والمعرفيّة للتلميذ من مستوى إلى آخر، والمقاربات البيداغوجيّة المنصوص عليها بالبرامج الرسميّة.

1.4.2. الإدماج الضمني :

على ضوء رأي اللّجنة العلميّة فيما يتعلّق بتأثير السمنة أو الوزن الزائد على الجهاز العضليّ والهيكل العظميّ وجهاز التنفّس وجهاز الدّورة الدّمويّة، يقع النّظر في كيفيّة إدماج مفهوم السمنة في المحاور المذكورة (إدماج ضمنيّ / إدماج صريح في جزء من الدّرس). ولا يكفي أن تُفرد السمنة بدرس، بل ينبغي العمل على إدراجها بشكل أفقيّ يضمن تناولها بشكل متواصل لحمل التلميذ على تبني سلوك صحّيّ يضمن له المحافظة على صحّته ولياقة جسمه وذلك بإبراز تأثير الوزن الزائد والبدانة على مختلف أعضاء الجسم وأجهزته وتأثيرهما السّلبيّ على نفسيّة الفرد ونمط حياته.

2. مجال اللّغات:

يهدف تدريس اللّغات بالمرحلة الابتدائية إلى إقدار التّلميذ على استعمال اللّغة المستهدفة للتّواصل مشافهة وكتابة من خلال وضعيّات تعلّميّة تنو إلى تحقيق مقاصد تربويّة من خلال محاور ومدارات اهتمام حياتيّة من بينها الصّحّة. فهو يتيح إدراجها بشكل أفقيّ كلّما كان ذلك ممكناً في الوضعيّات التّعلّميّة المقترحة.

ورغم أنّ مرض السّمنة لا يتمّ التّطرق إليه بصفة صريحة في نصوص القراءة إلّا في السّنة الخامسة من المرحلة الابتدائية، إلّا أنّ التّغذية الصحيّة تحظى بحيز هامّ بالبرامج الرّسميّة الحاليّة، ما يتيح إمكانيّات عديدة لإدماج مفهوم السّمنة بشكل صريح وأفقيّ بحكم التّرابط الوثيق على مستوى محاور الاهتمام بين جميع الموادّ التي يشملها مجال اللّغات: التّواصل الشّفويّ، الحوار المنظّم، القراءة، استعمال قواعد اللّغة والإنتاج الكتابيّ (محاور الاهتمام لنصوص القراءة هي نفسها بالنّسبة إلى بقيّة مكّونات مجال اللّغة).

1.2. اللّغة العربيّة

1.1.2. التّوقيت الأسبوعيّ لمجال اللّغة العربيّة والكتب المستعملة (التي تمّ جردها)

الكتب المعتمدة			التّوقيت الأسبوعيّ	المستوى التّعليميّ
كتاب التّلميذ	دليل المعلّم	البرامج الرّسميّة		
×	×	×	10 ساعات	السّنة الأولى
×	×		11 ساعة	السّنة الثّانية
×	×	×	6 ساعات	السّنة الثّالثة
×	×		6 ساعات	السّنة الرّابعة
×	×	×	6 ساعات ونصف	السّنة الخامسة
×	×		6 ساعات	السّنة السّادسة

متوفّر (×) غير متوفّر (.)

2.1.2. الكتاب المدرسي: (كتاب القراءة)

المستوى التعليمي	النص	الصفحة	المحتويات	إشارة صریحة	إشارة ضمنية
السنة الأولى	/	/	/	/	/
السنة الثانية	حصّالتان	93	عادات غذائية غير صحيّة: مضارّ الإكثار من الحلوى والمثلّجات.	×	×
السنة الثالثة	على منصّة التّرويج	43	التّشجيع على ممارسة النشاط الرياضي	×	×
	كلها الآن بالشفاء	44	عادات وقواعد غذائية صحيّة (غسل الغلال).	×	×
	بين أسنان وفرشاة		قواعد غذائية: نظافة الأسنان.	×	×
	أناس يزرعون الأمل	54	دور التّلاقيح في مقاومة الأمراض.	×	×
	التّبرع بالدم	61	/	×	×
	من أجواء العيد	75	تناول الحلويّات / نظافة العيد.	×	×
	لا بل ينابيع	135	فوائد المياه الجوفية.	×	×
السنة الرّابعة	نشأة صداقة	3	فوائد العسل.	×	×
	نشيد النّحل	9			
	على الشّاطئ	33	التشجيع على النّشاط البدنيّ	×	×
	يوم انتهى قبل أوانه	35	عادات غذائية صحيّة.	×	×

×		عادات غذائية صحيّة	83	عنقود عنب	
×		التشجيع على النشاط البدنيّ والرياضيّ.	160	درس في السّباحة	السّنة الخامسة
	×	- التّنبيه من السّرعة في الأكل والإفراط فيه. - نشاط التّوسّع: "أجمع معلومات عن أسباب مرض السّمنة وطرائق معالجته" (ص168).	166	على الخوان	
×		ممارسة النّشاط البدنيّ بانتظام.	3	الدّواء بيدك	السّنة السادسة
×		- الإرضاع الطّبيعيّ. - التّغذية الطّبيعيّة. - مسائل صحيّة: تكوين ملفّ (ص205).	202	من أجل صحّة الرّضيع	

3.1.2. المقترحات:

- إدماج صريح لمرض السّمنة وذلك في المواطن التي يتمّ فيها التّطرّق إلى المفاهيم المتعلّقة بصحّة الإنسان المضمّنة بالبرامج التّعليميّة الحاليّة.
- إدراج موضوع السّمنة والأمراض المتّصلة بها بصفة صريحة ضمن المضامين الحاليّة: نصّ قراءة لكلّ مستوى ووضعيّات تعلّميّة يتمّ استثمارها في التّواصل الشّفوي والإنتاج الكتابيّ.

- تنظيم حصّة تكوينيّة لفائدة مدرّسي اللّغة العربيّة حول موضوع السّمنة. من الممكن أن يتمّ تكوين متفّقدي المدارس الابتدائيّة في مرحلة أولى ليؤمّنوا بدورهم تكوين المدرّسين الرّاجعين إليهم بالنّظر في مرحلة موالية وذلك بمشاركة مختصّين في التّغذية.

2.2. اللغة الفرنسيّة:

1.2.2. التّوقيت الأسبوعيّ المخصّص لتدريس اللّغة الفرنسيّة بالمرحلة الابتدائيّة:

المستوى التّعليمي	عدد السّاعات في الأسبوع	الوثائق التي تمّ جردها
السّنة الثّالثة	8 س	دليل المدرّس، كتاب القراءة، كرّاس الأنشطة لكلّ مستوى.
السّنة الرّابعة	8 س	
السّنة الخامسة	9 س	
السّنة السّادسة	8 س	

2.2.2. البرامج الرّسميّة:

تحتوي البرامج الرّسميّة للّغة الفرنسيّة على ثمانية محاور تتفرّع بدورها إلى محاور فرعيّة، في مقدّماتها محور الصّحّة « Santé et bien-être » أين يتمّ من خلاله التّعرّض إلى القواعد الصّحيّة كاللّغذية الصّحيّة والنّظافة، (...)، ولكن لا تُذكر السّمنة ولا الوزن الزائد في هذا المستوى بصفة صريحة.

3.2.2. الكتب المدرسية:

يتم تناول مرض السمنة بصفة صريحة وبشكل ضاف في السنة السادسة من المرحلة الابتدائية. أمّا في باقي المستويات، وإن لا تُذكر السمنة، فإنّ الوضعيات التعليمية المقترحة تتناول مضامين ومحتويات تسعى إلى إكساب التلميذ سلوكا غذائيا ونمطا حياتيا يجعلانه يعمل على تجنب الزيادة في الوزن.

4.2.2. المحاور والمحتويات الحاملة لمرض السمنة والمفاهيم ذات الصلة:

La présence de l'obésité dans les manuels scolaires de l'enseignement de français au cycle primaire					
3 ^{ème} année du cycle primaire					
Sous-thèmes	Pages	Supports / Contenus	Indication explicite	Indication implicite	Remarques / Amélioration
A table !	41-44	Alimentation équilibrée	/	×	L'obésité pourrait être évoquée explicitement.
	68	Préparation d'une recette : Une omelette.	/	×	Rendre les élèves conscients des méfaits du sel, de la nécessité de contrôler la quantité du sel dans les repas, et du fait que le sel existe dans d'autres ingrédients tels que les fromages, la harissa, le pain, etc.
Pousse pousse ton chariot !	87-88	- Aliments qu'on aime. - Fruits et légumes.	/	×	Etablir le lien entre la qualité de l'alimentation et l'obésité.
	103	Les différents aliments, leurs bienfaits et fonctions.	/	×	
	104	Fruits et légumes	/	×	
4 ^{ème} année du cycle primaire					
Un cœur qui bat	74	Hygiène alimentaire	/	×	Absence d'indication sur le surpoids et l'obésité.
	79	Recette d'une tisane	/	×	
	83	Hygiène dentaire	/	×	
Bon appétit	86	Recette d'une galette	/	×	Possibilité d'exploiter les recettes citées dans le manuel de lecture dans des activités de la vie scolaire tel qu'un club de cuisine.
	88	Préparation de la confiture de fraise	/	×	
	90	Menu d'un repas à la cantine : repas équilibré	/	×	
	93	Recette : Soupe aux légumes	/	×	
	94	Recette : salade de fruits	/	×	

	97	Hygiène alimentaire (cuisine)	/	×	
	98	Recette : pop-corn	/		
5^{ème} année du cycle primaire					
Découvrons les secrets d'une bonne santé	48	Poème « Pour croquer le monde entier ».	×		- Prévention contre l'excès de nourriture, le sucre, la graisse, ... - Incitation à l'adoption d'un comportement modéré en matière d'alimentation.
	49-50-51	Texte « Mamie ».	/	×	Incitation à la pratique quotidienne de l'activité physique pour préserver sa santé.
	56	Texte : Le Yoga.			
	55	Recette : « Dattes fourrées ».	/	×	Cette recette pourrait être exploitée dans un projet d'art culinaire dans le cadre de la vie scolaire.
	58	Page vocabulaire.	/	×	Conseils et appel au respect des règles d'hygiène pour une bonne santé : possibilité d'insérer les maladies provoquées par l'alimentation malsaine.
6^{ème} année du cycle primaire (Guide le l'enseignant (GM), Livre de lecture (ML) et Cahiers d'activités (CA))					
Etre en forme et mieux se porter	134 142 (GM)	Situations d'apprentissage liées aux valeurs d'hygiène et de propreté : - Pratiques d'activités sportives - Surveillance de son hygiène corporelle, alimentaire et dentaire.	×	×	Ces situations sont à exploiter tout au long de l'unité d'apprentissage n°3.
	143 (GM) 81 (CA)	- Situation en communication orale sur l'obésité. - Les aliments qui contribuent à l'obésité - La composition de menus équilibrés	×		L'enseignant est invité à : - « évoquer les causes de l'obésité : elles ne sont pas seulement alimentaires, elles peuvent provenir d'un mauvais fonctionnement des glandes ou être héréditaires, elles peuvent également être dues en partie à l'inactivité, ... »

					- faire imaginer 'les solutions susceptibles d'aider les obèses à maigrir : faire du sport, de la marche, suivre un régime éventuellement (ne pas insister sur ce dernier point).
	80 (CA)	Situation d'expression orale : « Manges-tu équilibré ? ».		×	Alimentation équilibrée : les groupes d'aliments, habitudes alimentaires, le bon et le mauvais équilibre alimentaire.
	99 (ML)	Définition du lexique des concepts : santé, hygiène, forme, régime, sport et entraînement.	×		- Incitation à adopter un comportement sain : les bienfaits du sport, d'une alimentation saine, d'une bonne forme, d'une bonne hygiène de vie. - Parmi les conseils : « éviter de grossir ».
	101 (ML)	Exercices d'étirement		×	Conseils pour la pratique d'une activité physique.
	111 (ML)	Recette d'une crêpe		×	Projet d'art culinaire (Vie scolaire).

5.2.2. المقترحات:

- التّكثيف من الوضعيات التّعليميّة - التّعلّميّة التي تتيح تناول مرض السّمنة وذلك بـ :

- إضافة محتوى: إدراج مرض السّمنة في محور "الصّحّة" ضمن البرامج المقرّرة للسّنات الأربعة وذلك بصورة تدريجيّة، إذ من المهمّ التّفكير في غرس سلوك صحّيّ إيجابيّ لدى التّلميذ بداية من السّنة الثّالثة التي لا تتعرّض برامجها إلى السّمنة ولا إلى الزّيادة في الوزن.

- إثراء محتوى: التلميح إلى مخاطر السمنة عند تناول مفاهيم قريبة: التغذية المتوازنة ممارسة الرياضة والنشاط البدني، نظافة الجسد، وصفات الأكل، ...

- استثمار الوصفات التي تتضمنها الكتب المدرسية ضمن مشروع (فن الطبخ) في إطار الحياة المدرسية.
- تنظيم حلقة تكوينية لفائدة مدرّسي اللغة الفرنسية حول السمنة والأمراض المتّصلة بها.

3. التّربية الإسلاميّة

لا تتضمّن البرامج التّعليميّة للتّربية الإسلاميّة إشارات لا صريحة ولا ضمنيّة في أغلب المستويات التّعليميّة باستثناء درس واحد موجه إلى تلاميذ السّنة الثّانية حول الإفراط في الأكل.

1.3. التّوقيت الأسبوعيّ بالنّسبة إلى السّنة الثّانية: ساعة واحدة

السّمنة بالبرامج التّعليميّة لمادّة التّربية الإسلاميّة للسّنة الثّانية من المرحلة الابتدائيّة				
مكوّن الكفاية	المراجع/الصفحة	المحتوى	إشارة صريحة	إشارة ضمنيّة
توظيف المعاني والقيم الإسلاميّة في مواقف سلوكيّة موافقة لها	- البرامج الرسميّة، الدّرجة الأولى، ص. 102. - كتاب المعلّم، ص. 38-39.	الاعتدال في النّفقة ومقاومة الإسراف.	مضارّ الإفراط في الأكل.	- مضارّ الإسراف في الأكل والنّفقة: "وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنّّه لا يحبّ المسرفين" (سورة الأعراف، الآية 31). - العادات الغذائيّة الصحيّة.

2.3. المقترحات:

من الممكن دعم مفهوم السّمنة بتناوله بصفة صريحة، وعدم الاكتفاء بإبراز مضارّ الإفراط في الأكل بصورة عامّة، وإنّما التّأكيد على أحد نتائج هذا السلوك الغذائيّ غير الصحيّ، ألا وهو السّمنة، وتعداد المخاطر المنجّرة عنه وطرق الوقاية منه.

III. مرض السمنة بالبرامج التعليمية للمرحلة الإعدادية

إنّ الحيز المخصّص للتربية الصحيّة عموماً والتّغذية الصحيّة خصوصاً ببرامج المرحلة الإعداديّة محدود لا فقط من حيث كثافة المحتوى، بل كذلك من حيث تناوله في المستويات والموادّ التعليميّة بهذه المرحلة، إذ يتعرّض إلى هذه المفاهيم تلاميذ السّنة السّابعة بشكل محدود في مادّة الانجليزيّة والتّربية الإسلاميّة، وتلاميذ السّنة التاسعة في مادّة علوم الحياة والأرض أين خُصّص محور كامل لوظائف التّغذية.

1. علوم الحياة والأرض:

1.1. التّربية الصحيّة بالبرامج الرّسميّة لعلوم الحياة والأرض:

تغطّي التّربية الصحيّة بمكانة بارزة بالبرامج الرّسميّة لمادّة علوم الحياة والأرض بالمرحلة الإعداديّة حيث نقرأ: "إنّ المجالات المعرفيّة التي تغطّيها المادّة تهتمّ مباشرة حياة الإنسان وصحّته وعلاقته بالمحيط واستغلاله للموارد البيولوجيّة والجيولوجيّة ممّا يضيف على المادّة بعداً تربويّاً كبيراً يتمثّل في القيم والمواقف والسلوكات المدعّمة للصّحة والمحافظة على المحيط" (برامج علوم الأرض والحياة بالمرحلة الإعداديّة، ص.3).

لذلك، تمثّل المحافظة على الصّحة أحد الأهداف المرسومة، إذ تنصّ في مستواها المعرفيّ على "تبين سبل الحفاظ على صحّة الإنسان"، وفي مستواها التّربويّ على "الوعي بالمخاطر المحدقة بالمحيط الطّبيعي والصّحة، وتبني سلوكات تساهم في المحافظة على الصّحة واستدامة المحيط" (ص5).

وتتوزّع المحاور المدرجة بالبرامج الرّسميّة لعلوم الحياة والأرض على السّنّوات السّابعة والثّامنة والتّاسعة كما يلي:

المحاور	المحاور الفرعيّة	السّنة السّابعة	السّنة الثّامنة	السّنة التّاسعة
الوسط البيئيّ	مفهوم الوسط البيئيّ	×		
	دراسة بعض مكوّنات الوسط	×		
	التنوّع البيولوجيّ	×		
علاقات الكائنات بالوسط البيئيّ	تحسين الإنتاج النّباتيّ		×	
	تحسين الإنتاج الحيوانيّ		×	
	العلاقات الغذائيّة والتّوازن البيئيّ		×	
الوظائف الحياتيّة للإنسان وحفظ الصّحة	الاتّصال بالوسط			×
	وظائف التّغذية			×
	التّكاثر والصّحة الإنجابيّة			×

لا تحتوي البرامج الرّسميّة للسّنتين السّابعة والثّامنة من التّعليم الأساسيّ على إشارات لا صريحة ولا ضمنيّة حول السّمنة، بينما نجدها مدرجة بالسّنة التّاسعة من التّعليم الأساسيّ فقط.

2.1. مرض السمنة بالبرامج الرسمية للتأسيعة أساسي:

الملاحظات	إدماج ضمني	إدماج صريح	الدروس/المحتويات	المحور
	إشكالية تلبية الحاجات الغذائية لجسم الإنسان: - تحليل الغذاء المركب، - تصنيف الأغذية إلى مجموعات، - تحديد الحاجات الغذائية (النوعية والكمية) للإنسان، - بناء وجبة غذائية متوازنة.	أمراض سوء التغذية : السمنة، العوز الفيتاميني والبروتيني، ...	الحاجيات الغذائية للإنسان: - الأغذية المركبة والأغذية البسيطة. - حاجيات الإنسان الغذائية. - الوجبة المتوازنة.	وظائف التغذية (ص19-21)
	تبني سلوكيات لحفظ صحة الفم والأسنان وبقية الجهاز الهضمي.	///	الهضم: - دور الجهاز الهضمي في تحويل الأغذية المركبة إلى مغذيات خلوية. - الامتصاص	

النّظر في إمكانيّة التّكثيف من الأنشطة المبرّزة لمخاطر السّمنة على جهاز دوران الدّم.	- ضرورة دوران الدّم لتوزيع المغذّيات والأكسجين على خلايا الجسم. - إبراز بعض قواعد حفظ صحّة القلب والأوعية الدّمويّة.	///	الدّم والدّوران: - مكوّنات الدّم وخصائصه. - دور القلب والأوعية في الدّوران. - مفهوم الوسط الدّاخليّ للجسم.	
	- تفسير عمليّة أكسدة المغذّيات وإنتاج الطّاقة في مستوى الخليّة. - إبراز قواعد حفظ صحّة الجهاز التّنفسيّ ومضار التدخين.	///	التّنفس الخلويّ وإنتاج الطّاقة	

3.1. مرض السمنة بالكتب المدرسية للمرحلة الإعدادية:

السنة التاسعة من التعليم الأساسي					
المحور	الدّرس	الصفحة	صريح	ضميّ	الملاحظات
وظائف التغذية -54 148	الحاجات الغذائية للإنسان	54	///	طرح إشكالية سوء التغذية.	- مرض السمنة يذكر لأول مرة في مستوى السنة التاسعة ضمن أمراض سوء التغذية إلى جانب فقر الدم والكساح.
		56	السمنة ناتجة عن الإفراط في تناول الأغذية.	الإشارة إلى أنّ الأكلة السريعة أضحت من المستجدات في تغذية الشباب خاصّة.	
		57	///	استعمال الكواشف الملائمة لإبراز المكونات الأساسية للتغذية.	- عدم التعرّض إلى السمنة كمرض مزمن يهدّد صحّة الإنسان وسلامته، بل بصفة جزئية دون الدّخول في التفاصيل.
		64-61	أعراض مرض السمنة وأسبابه:	- أهمّ مصادر العناصر الغذائية للإنسان. - أمراض سوء التغذية.	

- يتمّ تقديم مرض السمنة بنفس القدر والأهميّة وبقية الأمراض النّاتجة عن سوء التّغذية.	- أهميّة المواد العضويّة للجسم لأنّها تمدّ الجسم بالطّاقة عكس الفيتامينات.	- زيادة في الوزن عن الحدّ الطّبيعي نتيجة تراكم الشحوم فيه (الافراط في الأكل مع قلة الحركة والنشاط). -التناول المفرط للدّهنيّات والسكرّيات مع قلة الحركة والنشاط.			
	///	- تحديد الحاجيات اليوميّة للطّاقة حسب الجنس والعمر والحالة الفيزيولوجيّة والنشاط. - بناء وجبة غذائيّة متوازنة لكلّ حالة.	71-65		
	///	- تصنيف الأغذية التي يتناولها الانسان حسب وظيفتها: -اذا كانت الوجبة الغذائيّة اليوميّة تفوق حاجات الجسم من حيث الكمّ فإنّ ذلك الافراط يؤدّي إلى أمراض مثل السمنة و ارتفاع نسبة الدّهنيّات في الدم....			

من الممكن التأكيد على الأغذية المسببة للسمّنة عند الإفراط في تناولها.	- الممارسات الغذائية السيئة: تناول الغذاء السريع. - مراحل التحوّل الهضمي للأغذية العضوية.	///	72 78-77	الهضم 87-72	وظائف التغذية -54 148
لم يتمّ التعرّض إلى السمّنة كمريض مزمن من شأنه أن يؤثر على القلب وعصلته.	- ممارسة الرياضة - التخفيض في ساعات الجلوس أمام الحاسوب والتلفاز....	حفظ صحّة القلب والأوعية: قواعد حفظ صحّة القلب والأوعية الدموية: - ضرورة الحدّ من السمّنة وأمراض الشرايين: تجنّب التغذية غير المتوازنة الغنيّة بالشحوم الحيوانية التي تصحّبها عادة زيادة في وزن الجسم: تساوي كمية الطاقة المتأتية من الأغذية مع كمية الطاقة التي ينقصها الجسم، أن تقلّ كمية الطاقة التي توفرها الأغذية الدهنية عن 30% من كمية الطاقة الجمليّة، أن تقلّ كمية الدهون الحيوانية عن ربع كمية الدهنيات الجمليّة، استهلاك أغذية متنوّعة والحدّ من تناول البيض والزبدة والملح والمشروبات الكحولية والتدخين.	103	وظيفة الدوران	

		105	- التّخلّص من الوزن الزّائد للحفاظ على صحّة القلب والأوعية.	///	
		107	///	- تمرين: أسباب وأعراض بعض الأمراض التي تصيب القلب والأوعية الدّمويّة وطرق الوقاية منها.	
	وظيفة الإخراج	131	الحدّ من تناول السكّريّات التي تساعد على ظهور مرض السكّري خاصّة لدى كبار السنّ المصابين بالسّمنة لحفظ صحّة الجهاز البولي.	الحدّ من استهلاك الأغذية المالحّة لما تسبّبه من ارتفاع في ضغط الدّم وتصلّب الشرايين وضرر بالكلية وبأعضاء أخرى.	
	وظائف التّغذية	136	///	- الحاجات الغذائيّة للإنسان: الهرم الغذائيّ،	يمكن تعزيز المحور بالتّأكيد بشكل صريح على دور
	مكتسباتي	137	///	- أمراض سوء التّغذية،	

54- 148		143	///	- أسباب مرض تصلّب الشرايين: من بينها الزيادة في الوزن،	السمنة في استفحال بعض الأمراض.
		144	///	- أسباب أمراض القلب والأوعية الدّمويّة وسبل الوقاية.	
التّكاثر والصّحة الإنجابيّة	تنظيم الولادات	180 181 184	السمنة المفرطة: من بين موانع استعمال الأقراص المركّبة.	///	ترد السمنة المفرطة في آخر قائمة الأمراض المانعة لاستعمال الأقراص المركّبة: ضغط الدّم، القلب والشرايين، السكّري، ...

4.1. أوجه الدّعم:

ما نلاحظه، هو أن مفهوم السّمنة متداول في السنة التّاسعة فقط وذلك لانعدام الصّلة المباشرة بينه وبين بقيّة المحاور المدرجة ضمن برنامج علوم الحياة والأرض بالمرحلة الإعداديّة. وبعيدا عن السّعي إلى إدراجه كيفما اتّفق وبدون موجب موضوعيّ، فإنّ الأمثل يكمن في تعزيز الثّقافة الصّحيّة لدى التّلاميذ في هذا المستوى وذلك بـ :

- بعث نوادي صحيّة بكلّ مدرسة إعداديّة يشرف عليها متطوّعون من مدرّسي علوم الحياة والأرض بصفة خاصّة،
- دعم تكوين مدرّسي هذه المادّة حول السّمنة خاصّة بإبراز المخاطر الاجتماعيّة المنجّرة عنها.

2. اللغة الانجليزية:

1.2. البرامج الرسمية:

ورد محور "الصحة" ضمن المحاور الثمانية المقررة في برنامج اللغة الانجليزية بالمرحلة الإعدادية، ويتضمن محور الصحة العناصر التالية:

المحور	الصحة (Health)
المحتوى	✓ الحفاظ على اللياقة البدنية (Keeping fit)
	✓ النظافة (Hygiene)
	✓ الأغذية (Aliments)
	✓ التغذية (Nutrition)

2.2. الكتب المدرسية:

رغم أنّ أربعة محاور فرعية منضوية تحت التربية الصحية مدرجة بالبرامج الرسمية، إلا أنّ حضور مفهوم السمنة جدّ محدود بنصوص القراءة والأنشطة التعليمية التي تتضمنها الكتب المدرسية، فكانت جلّ الإشارات إلى السمنة ضمنيًا في مستوى السنة السابعة فحسب.

المستوى التعليمي	المحور الفرعي	الصفحة	إشارة صريحة	إشارة ضمنية
السنة السابعة	Let's keep fit (كتاب التلميذ)	119	///	استثمار وضعيّة: صورتان: لامرأة بدنية ولرجل هزيل، لتحديد الأغذية المسؤولة

عن حالة كلّ منهما (البدانة والهزال).				
///	النشاط عدد 2: تقديم نصائح لتجنّب الوزن الزائد.	120		
النشاط عدد 3: ممارسة النشاط الرياضي للمحافظة على اللياقة البدنية.	///	121		
- التغذية الصحيّة - ممارسة النشاط الرياضي.	///	-58 63	(كتاب التمارين)	

3.2. أوجه الدعم:

بما أنّ اللغة حاملة بطبعها لقيم ومضامين شتى، فإنّه من الممكن أن يُستثمر تدريسها لتعزيز وعي المتعلّمين بضرورة الانخراط في سلوك غذائيّ صحيّ يجنبهم الوقوع في مشاكل صحية وهذا لا يمرّ بالضرورة بالتّدخل في البرامج المقرّرة، بل يتطلّب مزيد تحسيس المدرّسين بهذه المخاطر، فيمكنهم حينذاك العمل على تطوير العادات الغذائيّة للتلاميذ نحو الأفضل والعمل على جعلهم يتبنّون سلوكا صحيّا، وذلك من خلال الممارسة البيداغوجيّة الهادفة في المواطن التي يوفّرها المسار التعليمي-التعلّمي. وهذا يقتضي بالضرورة دعم كفايات المدرّسين في هذا المجال.

3. التّربية الإسلاميّة:

1.3. البرامج الرّسميّة:

التّربية الصحيّة جزء من محاور الاهتمام في البرامج الرّسميّة للسّنة السّابعة من التّعليم الأساسي فقط (ص. 14 و 15).

المبحث	انتظارات نهاية المبحث	المحتويات	التّوجيهات
"وأحسن كما أحسن الله إليك"	- يدرك عناية الإسلام بالصّحة البدنية والنّفسيّة. - يتبيّن دور الصّحة البدنية والتّوازن النّفسيّ في تحقيق الذات والانخراط الإيجابي في المجتمع.	الصّحة البدنيّة	- دعوة الإسلام إلى التّوقّي من الأمراض واجتناب كل ما يلحق الأذى بالبدن كالتّدخين والخمر. .. - دور العبادة في المحافظة على سلامة البدن. - استثمار الآية "وكلوا واشربوا ولا تسرفوا" (الأعراف، الآية 31).

2.3. الكتب المدرسيّة: (كتاب التّربية الإسلاميّة لتلاميذ السّنة السّابعة من التّعليم

الأساسيّ)

المحتوى	الصفحة	إشارة صريحة	إشارة ضمنيّة
الصّحة البدنيّة	67	تقرير المنظّمة العالميّة للصّحة: السّمنة مثلها مثل أمراض	- الرّياضة والنّشاط البدنيّ ضمان للصّحة والرّفاهة الاجتماعيّة والاقتصاديّة لجميع أفراد المجتمع.

- إعلانات ومعلّقات تتضمّن شعارات: "تحركوا لصحتكم"، "الصّحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلاّ المرضى".	القلب والسّكّريّ والصّدر من الأمراض المزمنة.	
- الدّعوة إلى دفع الأمراض قبل وقوعها؛ الوقاية خير من العلاج. - التّشريعات الّتي وضعها الإسلام في مجال الصّحة البدنيّة. - كينيّة العناية بالغذاء دون إسراف. - الأضرار والمنافع الصّحية لبعض الأغذية.	///	68
- استنادا إلى تقرير المنظّمة العالميّة للصّحة: دور النّشاط الرّياضي والبدني في المحافظة على الصّحة. - فوائد المواظبة على الصّلاة في المحافظة على الصّحة البدنيّة.	دور الصّوم في الوقاية من أمراض عديدة منها السّمنة (صوموا تصحّوا).	70

4. أوجه الدّعم:

وفقا لما تمّ رصده في برامج المرحلة الإعداديّة، يتمّ تناول مرض السّمنة بصورة محدودة في السّنة السّابعة، وذلك في مادّتي التّربية الإسلاميّة والانجليزيّة؛ وبصفة مكثّفة في السّنة التاسعة في محور "وظائف التّغذية" من مادّة علوم الحياة والأرض. أمّا تلاميذ السّنة الثّامنة، فليس هناك ما يشير إلى مرض السّمنة في جميع الموادّ.

لتعزيز التغذية الصحيّة بالمرحلة الإعداديّة، ينبغي العمل على إدماجها لا فقط ضمن البرامج، بل كذلك ضمن أنشطة الحياة المدرسيّة.

- البرامج:

إذا كانت مادّة علوم الحياة والأرض المدخل الرئيسيّ الذي يتيح تناول التغذية الصحيّة بصفة عامّة ومرض السمنة بصفة خاصّة، إلّا أنّ المحاور المدرجة بالسنتين السابعة والثامنة لا تسمح بذلك. لذلك، تمثّل اللّغات المجال الأنسب لإدماج مرض السمنة بشكل أفقيّ وبنسق تدريجيّ خلال سنوات المرحلة الإعداديّة. وهذا يقتضي وضع خطة عمل تستهدف متفقيّ اللّغات بتكوين خصوصيّ حول السمنة بهدف تناول هذه المادّة في البرنامج التكوينيّ لفائدة المدرّسين وإعداد تصوّر لنوع الإدماج، كميّته، وموقعه من البرنامج التعليميّ الحاليّ.

- الحياة المدرسيّة:

تمثّل الحياة المدرسيّة فضاء هامّاً لتربية التلاميذ في هذه المرحلة على السلوك الصحيّ. ويمكن في هذا الإطار إدخال أنشطة تهدف إلى تحسيس التلاميذ بأهميّة تبني نظام غذائيّ يقيهم مخاطر الأمراض المنجّرة عن التغذية السيّئة:

- إحداث نادي يهتمّ بالتغذية الصحيّة يتضمّن أنشطة نظريّة وأخرى تطبيقية في مجال الطبخ؛
- استغلال اليوم العالميّ للصّحة للقيام بأنشطة تحسيسية في المدارس الإعداديّة تستهدف توعية التلاميذ بمخاطر مرض السمنة.

IV. مرض السّمنة بالبرامج التّعليميّة لمرحلة التّعليم الثّانويّ

1. علوم الأرض والحياة بمرحلة التّعليم الثّانويّ:

1.1. مكانة التّربية الصّحيّة بالبرامج الرّسميّة لمادّة علوم الأرض والحياة:

تعدّ مادّة علوم الحياة والأرض، بحكم طبيعة المضامين التّعليميّة التي تتناولها، المادّة الأكثر احتواءً لمفهوم السّمنة والجوانب المتعلّقة به: أسباب مرض السّمنة، الأمراض التي تنتج عنه، الأمراض التي تزيدها السّمنة خطورة، انعكاساته على نمط الحياة، سبل الوقاية منه، الخ.

ملاحظتان تجدر الإشارة إليهما:

- تواجد مرض السّمنة بالبرامج التّعليميّة للمرحلة الثّانويّة ليس أفقيّاً، بل يتمّ التّعرّض إليه بعمق وبصفة صريحة كمرض يهدّد صحّة الإنسان في محورين اثنين: « Nutrition et santé » و « Hygiène alimentaire », وبدرجة أقلّ في محور « Neurophysiologie ».

- مجال التّغذية الصّحيّة، السّمنة والمفاهيم ذات العلاقة تدقيقاً، لا يمثّل مضموناً قارّاً في برنامج كلّ مستوى تعليمي، بل يتمّ تناوله بالدّرس ضمن محوري "التّغذية والصّحة" و"الصّحة الغذائيّة" في ثلث الشّعب والمسالك (3 من 9) التي تتفرّع إليها المستويات التّعليميّة بالمرحلة الثّانويّة. ما ينتج عن ذلك أنّه يمكن للتّلميذ الواحد ألاّ يتلقّى أيّ تكوين حول مرض السّمنة طيلة سنتين دراسيّتين متتاليتين كما هو الشّأن بالنّسبة إلى التّلميذ المتوجّه إلى شعبة العلوم التجريبيّة أو الآداب أو الرّياضيّات.

وفيما يلي جدولان يبيّن أولهما المستويات التّعليميّة المتضمّنة للتّغذية والصّحة، وثانيهما المحاور المدرجة بمادّة علوم الحياة والأرض لكافة الشّعب والمسالك بالمرحلة الثّانويّة:

المستويات التعليمية والمسالك التي تتناول التربية الغذائية: السمنة والمفاهيم ذات العلاقة			
المسلك	إدراج السمنة والمفاهيم ذات العلاقة بالبرنامج		المستوى التعليمي
	نعم	لا	
جذع مشترك		×	السنة الأولى
مسلك الآداب	×		السنة الثانية
مسلك العلوم		×	
العلوم التجريبية	×		السنة الثالثة
الرياضيات	×		
الآداب		×	
العلوم التجريبية	×		السنة الرابعة
الرياضيات		×	
الآداب		×	

Thèmes enseignés en Sciences de la vie et de la terre au cycle secondaire		
Niveau d'enseignement et section	Thèmes	Durée
1 ^{ère} année secondaire	Amélioration de la production végétale	12 semaines
	Microbes et santé	6 semaines
	Découverte et gestion de notre environnement géologique : cas d'un site géologique local.	6 semaines
2 ^{ème} année secondaire Sciences	Exploitation rationnelle des ressources géologiques	7 semaines
	Gestion rationnelle des écosystèmes	9 semaines
	Les êtres vivants : unité d'organisation, reproduction conforme et diversité	8 semaines
2 ^{ème} année secondaire Lettres	Hygiène alimentaire et risques liés à la pollution, au parasitisme et aux intoxications	16 semaines
	Le milieu intérieur et la régulation de la glycémie	8 semaines
3 ^{ème} année secondaire Sciences expérimentales	Nutrition et santé	10 semaines
	L'information génétique : son expression et sa transmission	7 semaines
	Dynamique du globe terrestre et évolution	7 semaines
3 ^{ème} année secondaire Mathématiques	Nutrition et santé	12 semaines
	L'information génétique et son expression	12 semaines
3 ^{ème} année secondaire Lettres	Les êtres vivants : unité d'organisation-reproduction conforme	7 semaines
	L'information génétique et la diversité biologique	Aucune indication
	Génétique humaines et prévention des maladies héréditaires	
4 ^{ème} année secondaire Sciences expérimentales	Reproduction humaine et santé	7 semaines
	Génétique	5 semaines
	Evolution biologique	2 semaines
	Neurophysiologie	6 semaines
	Immunité : maintien de l'intégrité de l'organisme	4 semaines
4 ^{ème} année secondaire Mathématiques	Neurophysiologie et hygiène du système nerveux	8 semaines
	Reproduction humaine et maîtrise de la procréation	12 semaines
	Génétique humaine et prévention des maladies héréditaires	4 semaines
4 ^{ème} année secondaire Lettres	Reproduction humaine et santé	11 semaines
	Neurophysiologie et hygiène du système nerveux	9 semaines
	L'évolution biologique	4 semaines

2.1. السّمنة والمفاهيم ذات العلاقة بالبرامج الرّسميّة والكتب المدرسيّة:

1.2.1. السّنة الثّانية آداب:

• البرامج الرّسميّة:

Niveau : 2 ^{ème} année Lettres						
Thèmes	Pages	Objectifs	Contenus	Activités	Indication Explicite	Indication Implicite
Hygiène alimentaire et risques liés à la pollution, au parasitisme et aux intoxications (durée : 16 semaines)	21	Prendre conscience de la nécessité d'une alimentation équilibrée	1. Hygiène alimentaire : - les habitudes alimentaires - la malnutrition : l'obésité ; les carences alimentaires.	-Le problème de l'adéquation entre notre alimentation et nos besoins. -Les besoins alimentaires de l'adolescent et de l'adulte en fonction de l'âge, du sexe, de l'activité et de l'état physiologique de la personne. -Analyse des habitudes alimentaires qui conduisent à l'obésité et aux carences (avitaminoses, carences en protides, carences en sels minéraux).	×	
		Adopter un comportement alimentaire rationnel	Notion d'alimentation équilibrée	-Exploitation des tables de composition des aliments afin d'établir un bilan qualitatif, quantitatif et énergétique des éléments nutritifs contenus dans la ration alimentaire de l'élève. -Analyse critique de sa propre alimentation. -Proposer une ration alimentaire équilibrée. -S'informer sur les règles d'hygiène alimentaires et les justifier.	×	

Le milieu intérieur et la régulation de la glycémie (8 semaines)	23	Expliquer le mécanisme de régulation de la glycémie	La régulation de la glycémie	-Montrer le rôle du foie et du pancréas dans la régulation de la glycémie. - Dégager la notion d'hormone et montrer l'existence de deux hormones antagonistes (l'insuline et le glucagon). -Indiquer les effets de l'insuline et du glucagon sur les différents organes cibles. -Construire la boucle de régulation de la glycémie. -Signaler l'existence de deux formes de diabète : diabète insulino-dépendant et diabète non insulino-dépendant.		×
--	----	---	------------------------------	---	--	---

● الكتب المدرسية:

2 ^{ème} année de l'enseignement secondaire – Section : Lettres					
Thèmes	Leçons	Pages	Contenus	Indication explicite	Indication implicite
Hygiène alimentaire et risques liés à la pollution	Hygiène alimentaire et les risques liés à la pollution	8-9	-Réflexion sur l'alimentation : les bonnes habitudes alimentaires, la nutrition équilibrée, la conservation des aliments... -Les groupes d'aliments et leurs fonctions.		×
	Les habitudes et les besoins alimentaires	11	Des mauvaises habitudes alimentaires constatées chez les adolescents : consommation abusive des fast-food, de féculents gras, de produits sucrés, etc. par rapport aux légumes, fruits et produits laitiers.		×
		12	Définition des besoins quotidiens en matières organiques (glucides, protides, lipides) en fonction de l'âge.		L'obésité comme conséquence de l'alimentation excessive n'est pas indiquée.

		13	Les besoins énergétiques de l'organisme.		×
		14	L'obésité n'est pas mentionnée.		×
		15	- Les habitudes alimentaires à éviter ou à maintenir. -Nécessité de respecter les besoins de l'organisme.		×
	La malnutrition, conséquences de certaines habitudes alimentaires : obésité et carence alimentaire	16	-Les conséquences de la malnutrition : l'obésité et les carences alimentaires. -Liste des erreurs alimentaires : causes et conséquences.	L'obésité est mentionnée comme opposée à la sous-nutrition.	
		17	Quelques comportements conduisant à l'obésité : - erreurs alimentaires : consommation excessive de graisses animales, de sucres, - mauvaise répartition des repas dans la journée (les aliments énergétiques absorbés après 14h. se transforment en graisse).	×	
Hygiène alimentaire et risques liés à la pollution	La malnutrition, conséquences de certaines habitudes alimentaires : obésité et carence alimentaire	18-19	Les caractéristiques de l'obésité : - comment traiter l'obésité : selon la masse corporelle, la masse moyenne du contenu d'une cellule adipeuse et le nombre de cellules adipeuses. -Les techniques de mesure du degré d'obésité ou de surpoids (épaississement du pli abdominale, IMC).	×	
		20	Conseils d'un nutritionniste pour éviter l'obésité qui est définie comme une anomalie pondérale d'origine multifactorielle.	×	
		29	- Causes de l'obésité : l'obésité est définie comme un trouble produit par un excès nutritionnel en glucides et en lipides. - Conseils pour éviter l'obésité.	×	
	L'alimentation équilibrée	30	La malnutrition conduit à l'obésité.	×	
		31-37	Etude qualitative des besoins alimentaires :		×

			-Les groupes d'aliments et leurs rôles dans l'organisme. - Détermination des besoins de l'organisme en fonction des pertes : besoins en eau, en éléments minéraux, en protides, en glucides et lipides, en vitamines.		
		39-48	Etude quantitative des besoins alimentaires : - Table de composition des aliments. - Apport alimentaire journalier d'un élève. - Dépenses énergétiques de l'organisme en fonction des activités. - L'alimentation en fonction de l'organisme. - Nombre des repas par jour ; apports alimentaires journaliers recommandés ; notion de ration alimentaire équilibrée ; la ration alimentaire équilibrée en fonction de l'âge.		×
Hygiène alimentaire et risques liés à la pollution	L'alimentation équilibrée	49	Assurer un équilibre entre besoins et apports pour préserver une bonne santé par : -une alimentation équilibrée qualitativement et quantitativement, -la répartition régulière de l'alimentation pendant la journée, -la variation de la ration alimentaire en fonction de l'âge, du sexe, du poids, des activités et de l'état physiologique de l'organisme.		×
	Le choix et la conservation des aliments	50	Les excès alimentaires sont responsables des maladies nutritionnelles dans les pays riches.		×
		51-54	Choix des aliments et les techniques de leur conservation.		×

	Leçon à caractère Intégratif	90	La suralimentation est à l'origine de l'obésité qui favorise l'apparition de maladies graves : diabète et maladies cardiovasculaires.	Il n'est pas indiqué que l'obésité constitue elle-même une maladie.	
		91	La ration alimentaire excédentaire cause le surpoids qui entraîne les maladies cardiovasculaires et le diabète.	×	
		92	-Les groupes alimentaires -La ration alimentaire -L'hygiène alimentaire		Le rôle essentiel de l'eau dans la ration alimentaire et la quantité nécessaire en eau ne sont pas indiqués.
		93	Glossaire contenant des définitions de concepts.		L'obésité n'y figure pas
		94-96	Le lait maternel ; la cellulose tendre ; le bon et le mauvais cholestérol : le poids idéal ; l'importance de l'eau.		Le lien avec l'obésité n'est pas évoqué.
		97	Proposition de sites Web pour approfondir les connaissances de l'élève sur : les habitudes alimentaires, l'alimentation équilibrée, les vitamines, la malnutrition, l'obésité, le choix des aliments, l'eau potable, la pollution de l'eau.	Aucune référence aux sites Web de l'INNTA, du Ministère de la santé, ...	
		98-101	Proposition d'exercices autour de : - l'eau et l'organisme, - la composition d'une nutrition équilibrée, - la variation des dépenses énergétiques, - les besoins alimentaires en calcium pour une femme dans des situations physiologiques différentes, - la conservation des aliments.		×

La régulation de la glycémie	Le mécanisme de la régulation de la glycémie	204	Le diabète maigre se caractérise entre autres par un surpoids remarquable.		×
-------------------------------------	--	-----	--	--	---

2.2.1. السنة الثالثة علوم تجريبية:

• البرامج الرسمية:

Niveau : 3 ^{ème} année secondaire							Section : Sciences expérimentales	
Thèmes	P.	Objectifs	Contenus	Activités	Explicite	Implicite		
Nutrition et santé (10 semaines)	26	I. L'alimentation saine et équilibrée						
		Montrer que la malnutrition est à l'origine de certaines maladies	1. La malnutrition : -Risques liés à la suralimentation -Risques liés à la sous-alimentation et aux carences.	-Montrer que l'alimentation excessive conduit à l'obésité qui peut être à l'origine des maladies cardio-vasculaires (hypertension, infarctus, artériosclérose...). -Montrer les risques liés à quelques carences alimentaires (fibres, protéines, iode, calcium, fer, vitamines,...) et déduire l'importance de ces aliments pour la santé.	×			
		Identifier les besoins alimentaires de l'homme	2. Les besoins nutritionnels de l'Homme : - les aliments simples -les besoins qualitatifs -les besoins quantitatifs	-Distinguer les différents types de glucides, comparaison de leurs propriétés physico-chimiques, préciser leur constitution et dégager la notion de macromolécule. -Signaler la diversité des lipides et leur importance. -Signaler : l'importance de l'huile d'olive dans l'alimentation humaine/la diversité des protides et leur importance/les propriétés physiques de l'ovalbumine. -Distinguer les acides aminés, les peptides et signaler la diversité des protides et leurs fonctions (protéines de structure, enzymes, immunoglobulines). -Présenter la diversité des vitamines et les aliments riches en vitamines.		×		

				-Présenter les éléments minéraux indispensables et signaler leur rôle et les aliments qui en sont riches. -Déterminer les besoins nutritionnels de l'Homme et montrer que ces besoins varient selon l'âge, le sexe, l'état physiologique et l'activité physique de la personne. -Montrer que la valeur nutritive d'une protéine dépend de sa composition en acides aminés essentiels, et que la valeur nutritive d'un lipide dépend de la présence d'acides gras indispensables.		
	26	Etablir des exemples de rations alimentaires équilibrées	Les rations alimentaires équilibrées	Composer à partir des tables de composition des aliments et des standards nutritionnels des rations alimentaires équilibrées pour différentes catégories de personnes (sportifs, enfants, adolescents, femmes enceintes, personnes âgées).		×
Nutrition et santé (10 semaines)	28	III. Nutrition et environnement				
		Etablir la relation entre la consommation d'aliments contaminés et l'apparition de troubles de la santé (maladies).	1. Les risques liés à la contamination chimique et biologique des aliments	- Montrer comment l'utilisation abusive de pesticides, d'hormones, d'antibiotiques ou d'eau polluée dans les cultures et l'élevage est à l'origine d'aliments contaminés (lait, viande, fruits, légumes,...) dont la consommation cause de multiples toxi-infections alimentaires. - Expliquer comment la consommation d'aliments d'origine végétale non lavés peut être à l'origine d'infections parasitaires par l'amibe, l'oxyure, le tænia échinocoque...et dégager les règles de protection contre certains parasites à partir de l'étude de leur cycle de développement.		×
		Expliquer l'importance de certains micro-organismes dans l'industrie alimentaire.	2. Utilisation des micro-organismes dans l'industrie alimentaire	Montrer, à l'aide d'exemples précis, l'utilisation des levures et de bactéries sélectionnées dans la production d'aliments variés : yaourt, fromage, pain, ...		×
	29	Expliquer le mécanisme de la régulation de la glycémie.	3. La régulation de la glycémie	- Les causes du diabète et les mécanismes de la régulation de la glycémie. - Les symptômes du diabète. - Le rôle glycogénique du foie.		×

			- La fonction endocrine du pancréas. - Expliquer le mécanisme d'action des hormones. - Expliquer le mécanisme de la régulation de la glycémie. - Les deux formes du diabète (diabète insulino-dépendant et diabète non insulino-dépendant) et leurs causes.		
		Adopter des attitudes de prévention contre les maladies nutritionnelles.	Les conseils de prévention du diabète (régime alimentaire approprié, pratique régulières d'activités physique, ...).		×

● الكتب المدرسية:

3 ^{ème} année de l'enseignement secondaire – Section : Sciences expérimentales					
Thèmes	Leçons	Pages	Contenus	Ind. explicite	Ind. implicite
Nutrition et santé	La malnutrition :	6-76	-La relation entre la malnutrition et des troubles de la santé. -Les maladies résultant de la malnutrition.		×
	Besoins nutritionnels de l'homme	7	-L'obésité est signalée comme une maladie « de civilisation » tout comme le diabète et l'hypertension artérielle. - Image d'une personne obèse : l'obésité est la conséquence de la suralimentation.	×	
		8	Les conséquences d'une alimentation supérieure ou inférieure aux dépenses énergétiques de l'organisme.		×
		9	- L'obésité est une maladie chronique non infectieuse causée par une alimentation hautement énergétique, tout comme le diabète non sucré, l'hypertension artérielle. - L'obésité est l'excès de poids dû à une surcharge en tissu adipeux dans l'ensemble de l'organisme, et essentiellement dans les espaces sous-cutanés. - Les techniques de savoir si on est obèse : classification de l'OMS.	×	
		10-12	- L'obésité chez les jeunes et les adultes en Tunisie et dans le monde. - L'obésité favorise certaines maladies : hypertension, cancer et athérosclérose.	×	

			- Les moyens de lutte contre l'obésité : l'ajustement du rapport à la dépense énergétique, le choix approprié des aliments.		
		16	Selon l'OMS, l'obésité constitue la maladie du siècle. Elle est due à la suralimentation associée à la sédentarité. Elle peut engendrer le diabète, l'infarctus du myocarde, l'hypertension artérielle et l'artériosclérose.	×	
	Besoins nutritionnels de l'homme	18	-L'obésité : maladie grave. -Nécessité d'une alimentation équilibrée adaptée aux besoins de l'organisme.	×	
		19	3 exercices sont proposés : définition de l'obésité ; rapport entre alimentation, dépense énergétique et poids ; régime alimentaire.	×	
		20-43	Besoins nutritionnels de l'Homme -Les aliments simples : les glucides, les protides, les lipides. - Les besoins qualitatifs et quantitatifs en aliments simples selon l'âge, le sexe, les activités et la situation physiologique. - Analyse de rations alimentaires.		×
		44-48	Les rations alimentaires : définition, variation, besoins en éléments simples énergétiques, besoins en nutriments non énergétiques, règles d'une alimentation équilibrée.		×
		49-50	Tableau de composition des aliments		×
			La ration alimentaire non équilibrée, sa composition, son adéquation avec l'âge, l'activité physique et l'état physiologique de la personne.		×
		53	-Une demande de recherche est proposée sur « les jeunes et l'obésité ». -Glossaire : l'obésité : Surcharge pondérale importante IMC>30.	×	
	Utilisation des nutriments par l'organisme :	55-72	- La digestion : transformation des aliments en nutriments. - Aucun lien avec l'obésité n'est signalé	/	/
	Nutrition et environnement: Risques liés à la consommation d'aliments contaminés	93-106	-L'origine de quelques toxi-infections alimentaires. -Le mode d'infestation alimentaire de l'Homme par des parasites. -La relation entre la contamination des aliments et les troubles de la santé. -Les règles d'hygiène pour protéger les aliments de l'Homme des différentes contaminations.	/	×

	Des micro-organismes au service de la production des aliments	107-116	Le rôle des levures et des bactéries dans la production de certains aliments.	/	×
	La régulation de la glycémie	139-156	-Les organes, les cellules et les molécules impliqués dans la régulation de la glycémie. -Les mécanismes de cette régulation. -Lutter contre le diabète par une alimentation équilibrée et la pratique régulière d'activités physiques. - Aucun lié avec l'obésité n'est mentionné.	/	×

3.2.1. السنة الثالثة رياضيات:

• البرامج الرسمية:

Niveau : 3 ^{ème} année secondaire Section : Mathématiques						
Thèmes	P.	Objectifs	Contenus	Activités	Exp.	Imp
Nutrition et santé (12 semaines)	35	Etablir un lien entre la malnutrition et les troubles de la santé.	1. La malnutrition : - l'obésité - les carences	Analyse de documents illustrant des cas de malnutrition (obésité, amaigrissement et carences) / S'interroger sur l'adéquation entre l'alimentation et les besoins.	×	
		Reconnaître les besoins nutritionnels de l'Homme.	2. Les besoins nutritionnels qualitatifs et quantitatifs	-Déduire les besoins nutritionnels qualitatifs et quantitatifs de l'Homme en comparant des exemples d'alimentation de personnes normales, obèses et dénutries. -Présenter les aliments simples, leurs caractéristiques et leur rôle dans la nutrition.	×	
		Etablir des rations alimentaires équilibrées.	3. La ration alimentaire équilibrée.	-Définir la ration alimentaire équilibrée. -Présenter quelques types de rations alimentaires correspondants à divers cas : sportif, adolescent, femme enceinte et montrer que la		×

				ration alimentaire varie en fonction de l'âge, du sexe, de l'activité et de l'état physiologique de la personne. -Signaler l'importance des fibres végétales dans le transit intestinal.		
	35	Adopter des habitudes alimentaires saines.	4. L'alimentation et le développement durable : - les OGM - l'agriculture biologique	-En vue de valoriser l'alimentation traditionnelle de la région, présenter des plats traditionnels variés et mentionner leurs ingrédients afin de dégager leurs valeurs nutritives et leurs bienfaits sur la santé. Signaler les méfaits des collations rapides (« fast-food », fritures, etc.) souvent nocives. - Définir l'agriculture biologique et citer les vertus des aliments provenant de cette pratique agricole. - Signaler l'existence d'Organismes Génétiquement Modifiés (OGM) en vue d'améliorer la qualité et la productivité végétale et de lutter contre certaines maladies (mosaïque du tabac). Evoquer les risques éventuels de leur consommation.		×
Nutrition et santé (12 semaines)	36	Expliquer le mécanisme de la régulation de la glycémie	5. Régulation de la glycémie : -La fonction glycogénique du foie. -Le mécanisme de la régulation de la glycémie.	-Définir la glycémie à partir de résultats d'analyse du sang chez des sujets diabétiques et s'interroger sur le mécanisme de sa régulation.		×
				-Définir le rôle du foie dans la régulation de la glycémie. -Montrer le rôle du pancréas dans la régulation de la glycémie. -Dégager la notion d'hormone et montrer l'existence de deux hormones antagonistes (l'insuline et le glucagon). -Indiquer les effets de l'insuline et du glucagon sur les différents organes cibles (foie, muscle, tissu adipeux...) et préciser le mécanisme de leur action (spécificité, hormone-récepteur). -Etablir un schéma fonctionnel de régulation de la glycémie.		×
			Les moyens de prévention du diabète	-Distinguer les deux formes de diabète : diabète insulino-dépendant et diabète non insulino-dépendant et préciser leurs symptômes et leurs causes. -Montrer à partir de l'analyse de documents variés que l'obésité et le stress sont des facteurs favorables à l'apparition du diabète qu'on pourrait prévenir par : • une ration alimentaire équilibrée • une pratique régulière des activités physiques.	×	×

● الكتب المدرسية:

3 ^{ème} année de l'enseignement secondaire – Section : Mathématiques						
Thèmes	Leçons	Pages	Contenus	Explicite	Implicite	Remarques
Nutrition et santé	La malnutrition	6-8	Relation entre les troubles de la santé et la malnutrition. - La suralimentation et les maladies qu'elle engendre : « <i>L'obésité qui est à l'origine de maladies graves (maladies cardiovasculaires, ...)</i> ». - En 2000, une tunisienne sur 2 est obèse après l'âge de 30 ans. - La composition des aliments, l'énergie apportée par l'alimentation journalière : rapport avec le poids.	×		Les chiffres donnés sur l'obésité datent de 2000 (d'après une enquête nationale sur la santé) et gagneraient donc à être actualisés.

Nutrition et santé	La malnutrition	9-11	- L'obésité est une maladie chronique non infectieuse causée par une alimentation hautement énergétique, tout comme le diabète non sucré et l'hypertension artérielle. - L'obésité est définie comme étant l'excès de poids dû à une surcharge en tissu adipeux dans l'ensemble de l'organisme, et essentiellement dans les espaces sous-cutanés. - Les techniques de savoir si on est obèse : classification de l'OMS. - Les facteurs qui favorisent l'obésité. - Les risques de l'obésité : • un terrain favorable à certaines maladies : hypertension et cancer ; diabète ; maladies cardiovasculaires ; maladies respiratoires ; athérosclérose. • retentissement psychologique et social (discrimination).	×		Les chiffres sur l'obésité chez les jeunes et les adultes datent respectivement de 1999-2005 et 1997.
		12	Proposition de moyens de lutte contre l'obésité : - ajuster l'apport à la dépense énergétique pour contrôler le poids ; - choisir ses aliments.	×		
		16	L'obésité constitue l'épidémie du siècle selon l'OMS.	×		
		19	3 exercices sont proposés : - définition de l'obésité ; - rapport entre alimentation, dépenses énergétiques et poids ; - moyens de lutte contre l'obésité.	×		
	Besoins nutritionnels de l'Homme	20-49	- Les aliments simples, leurs composition et valeur nutritive, leurs propriétés physico-chimiques. - Les besoins qualitatifs et quantitatifs de l'organisme en aliments simples :		×	

			- Les besoins en eau, en sels minéraux, en vitamines, en protides et en lipides ; - adéquation entre apport et dépenses énergétiques.			
	La ration alimentaire	50- 62	- Définition de la ration alimentaire équilibrée. - Les rations alimentaires selon l'âge, le sexe, l'activité et l'état physiologique de la personne. - L'alimentation saine et équilibrée : composition, choix des aliments et règles.		×	
	L'alimentation et le développement durable	63-75	- Sensibilisation à la nécessité du développement durable. - L'agriculture biologique : production d'aliments sans danger pour la santé de l'Homme, exploitation des ressources naturelles, valorisation de la diversité biologique...		×	
	La régulation de la glycémie	89	Comment se protéger contre le diabète : contrôle régulier du poids, ration alimentaire équilibrée, activité physique régulière.		×	

4.2.1. السنة الرابعة علوم تجريبية:

• البرامج الرسمية:

		Niveau : 4 ^{ème} année secondaire		Section : Sciences expérimentales		
Thèmes	P.	Objectifs	Contenus	Activités	Exp.	Imp

Neurophysiologie	50	Expliquer le mécanisme de la régulation de la pression artérielle	Régulation de la pression artérielle	- Evoquer quelques maladies cardiovasculaires (athérosclérose, infarctus du myocarde) et leurs causes. -Dégager des règles d'hygiène pour les prévenir.		×
-------------------------	----	---	--------------------------------------	--	--	---

● الكتب المدرسية:

4 ^{ème} année de l'enseignement secondaire – Section : Sciences expérimentales					
Thèmes	Leçons	Pages	Contenus	Indication explicite	Indication implicite
Neurophysiologie	La régulation de la pression artérielle	237	Les maladies cardiovasculaires : causes, danger et prévention.		×
		238	-Les facteurs de risque d'atteinte des maladies cardiovasculaires : excès de cholestérol, trop forte pression artérielle, excès de poids, diabète, le stress et la sédentarité. - La régulation de la pression artérielle.		×
		244-245	Les maladies cardiovasculaires : - exemples, - causes : alimentation déséquilibrée, sédentarité, obésité , ... - mode de prévention : renforcement des comportements positifs : adopter de bonnes habitudes alimentaires, éradiquer le tabagisme, pratiquer régulièrement une activité physique, gérer son stress et apaiser ses tensions.	×	×

2. الانقليزيّة:

- البرامج الرّسميّة: محوران اثنان (المشاكل الاجتماعيّة والحياة الاجتماعيّة) من مجموع إحدى عشر محورا يشتملان على محاور فرعيّة تتناول مواضيع متّصلة بمرض السّمنة (سوء التّغذية) وأخرى قريبة منه ويمكن من خلالها إدراج مفهوم السّمنة (الأكل خارج البيت، الوصفات، الاستهلاك، الرياضة).

Themes	Sub-topics	1 st year	2 nd year	3 rd year	4 rd year
Social problems	Malnutrition	p.15	p. 30	p.51	p.70
Social life	Eating out				
	Recepies				
	Consummerism				
	Sports				

• الكتب المدرسيّة:

الملاحظات	إشارة ضمنيّة	إشارة صريحة	الصفحة	المحور الفرعيّ	المستوى التّعليمي
لا تتّم الإشارة إلى ضرورة تجنّب السّمنة.	- وظائف الأغذية - النّشاط البدنيّ	///	67-65	Tips to keep your blood healthy	السّنة الأولى
لا إشارة إلى السّمنة كمرض يهدّد صحّة الإنسان.	///	///	87-85	Health matters	
لا إشارة إلى السّمنة.	///	///	///	///	السّنة الثّانية
	///	من عواقب الجينات الوراثيّة على النّبات والصّحة (النباتات المعدّلة جينيّا) السّمنة.	124	Genetic engeneering of plants and crops	السّنة الثّالثة

السنة الرابعة	Life concerns	33	فعالية زيت الزيتون في التخفيض في الوزن.	التغذية المتوازنة، قواعد الصحة الغذائية.
	Consumerism	210-205	///	تأثير الإشهار على الاستهلاك

3. الفرنسية:

لا تحوي البرامج الرسمية للغة الفرنسية بالمرحلة الثانوية محورا خاصا بالتربية الصحية، عدا محورا يتناول مواضيع مشتركة: "La société de consommation" المدرج بالبرامج الرسمية للسنة الأولى (ص. 4).

4. أوجه الدعم:

- **التقائص:** تناول مرض السمنة بالبرامج التعليمية للمرحلة الثانوية يكاد يقتصر على مادة علوم الحياة والأرض، إذ يتم التطرق إليه بكثافة في المحورين: "الصحة الغذائية" و "التغذية والصحة" وبصفة محدودة في محور "الفيزيولوجيا العصبية".

هذه المحاور مدرجة ببرامج ثلاث مستويات:

- الصحة الغذائية: السنة الثانية آداب؛
- التغذية والصحة: السنة الثالثة علوم تجريبية والسنة الثالثة رياضيات؛
- الفيزيولوجيا العصبية: السنة الرابعة علوم تجريبية.

ما يترتب عن هذا هو أنّ التلاميذ ببعض الشعب وفي بعض المستويات التعليمية لا يتطرقون إلى موضوع السمنة لمدة يمكن أن تفوق سنتين دراسيتين متتاليتين.

مرض السمنة مدرج بالبرامج	مرض السمنة غير مدرج بالبرامج	
السنة 2 آداب	السنة الأولى (جذع مشترك)	المستوى التعليمي
السنة 3 علوم تجريبية	السنة 2 علوم	
السنة 3 رياضيات	السنة 3 آداب	
السنة 4 علوم تجريبية	السنة 4 رياضيات	
	السنة 4 آداب	

كما تتضمن مادة الانجليزية بعض المحاور الفرعية القريبة من موضوع السمنة (سوء التغذية، الأكل خارج المنزل، وصفات الأكل، الاستهلاك، النشاط البدني)، غير أن الإشارة إلى السمنة بالكتب المدرسية عرضية لا غير.

- المقترح:

- العمل على تغطية النقص الحاصل لدى التلاميذ بالمستويات التعليمية التي لا تتناول موضوع السمنة وذلك بإدراجه في مجال اللغات حيث يمكن إتاحة فرص عديدة للتلاميذ لمناقشة مخاطر السمنة في المحاور ذات العلاقة، خاصة وأنهم معرضون للأضرار الناجمة عن الأكلات السريعة وشتى المأكولات التي تعرض خارج البيت.

- بعث نادي للتغذية الصحية تتمحور أنشطته حول أمراض سوء التغذية والطبخ، الخ.

V. التّربية البدنيّة بالمؤسّسات التّعليميّة

يتمّ تدريس التّربية البدنيّة في جميع المراحل التّعليميّة تحت إشراف مشترك بين وزارتي التّربية والشّباب والرياضة.

1. المرحلة الابتدائيّة:

• البرامج الرّسميّة:

لا تحتوي وثيقة البرامج الرّسميّة للمرحلة الأولى من التّعليم الأساسيّ بأجزائها الثلاث (الدرجة الأولى والدرجة الثّانية والدرجة الثّالثة) على التّربية البدنيّة.

• أدلّة المعلّم:

يتوفّر دليلان متعلّقان بتدريس التّربية البدنيّة بالمرحلة الابتدائيّة تمّ إعدادهما من قبل لجنة مشتركة بين "وزارة التّربية والعلوم" و"وزارة الشّباب والطّفولة" آنذاك، وهما:

- دليل المعلّم في التّربية البدنيّة بالسّنتين الأولى والثّانية،

- دليل المعلّم في التّربية البدنيّة بالسّنة الثّالثة.

• تدريس التّربية البدنيّة بالمرحلة الابتدائيّة:

يدرّس مادّة التّربية البدنيّة أستاذة تنتدبهم وزارة الشّباب والرياضة للغرض، ومدرّسو التّعليم الابتدائيّ، في حالة عدم توفّر هذا الإطار بالمدرسة، بعد تلقّيهم تكويناً ملائماً كلّما اقتضت الحاجة ذلك.

إلا أنّه استنادا إلى منشورات وزارة الشّباب والرياضة عن "مؤشّرات التّربية البدنيّة"، لا تنتفع جميع المدارس الابتدائيّة بالعدد الكافي من الإطار المختصّ في المادّة. كما أنّ نسبة الانتفاع بذلك تتفاوت من جهة إلى أخرى. وفيما يلي، بعض هذه المؤشّرات بالنّسبة إلى السّنة الدّراسيّة 2014-2015 في الأقاليم وفي مدينة بنزرت بصفتها حاضنة للمرحلة التّجريبية للخطة الوطنيّة لمقاومة السّمنة، والمهديّة بصفتها "المدينة الشّاهد" :

الأقاليم	نسبة المدارس المنتفعة	نسبة الفصول المنتفعة
إقليم تونس	77,97 %	81,64 %
الشّمال الشرقيّ	56,34 %	72,71 %
بنزرت	43,90 %	65,24 %
الشّمال الغربيّ	63,64 %	71,31 %
الوسط الغربيّ	45,65 %	57,97 %
الوسط الشرقيّ	71,56 %	81,20 %
المهديّة	71,96 %	86,17 %
الجنوب الغربيّ	67,82 %	70,32 %
الجنوب الشرقيّ	45,80 %	63,87 %

أمّا التّوقيت المخصّص لتدريس التّربية البدنيّة بالمرحلة الابتدائيّة فهو ساعة واحدة أسبوعيّا بالنّسبة إلى كلّ المستويات التّعليميّة (من السّنة الأولى إلى السّنة السّادسة).

وإذا كان تدريس المادّة يتمّ في فضاء خارج المدرسة، فإنّ التّوقيت الأسبوعيّ يصبح ساعة ونصف بما في ذلك الزّمن الخاصّ بالتّنقّل.

ويمكن إضافة حصّة تربية بدنيّة ثانية بالنسبة إلى المرحلة الابتدائيّة عند توفّر الإطار المختصّ والظروف الملائمة.

2. المرحلة الإعداديّة والتعليم الثانويّ:

• تدريس مادّة التّربية البدنيّة :

يقوم بتدريس مادّة التربية البدنيّة إطار مختصّ تشرف وزارة الشّباب والرياضة على انتدابه وتكوينه. ورغم أنّ نسبة توفّر الإطار بالمدارس الإعداديّة والمعاهد أكثر ارتفاعاً من المرحلة الابتدائيّة، إلّا أنّها خلال السّنة الدّراسيّة 2014-2015 لم تُغطّ حاجيات جميع المؤسّسات التّعليميّة كليّاً، كما توضّح ذلك المعطيات بالجدول التّالي:

الأقاليم	المرحلة الإعداديّة		المرحلة الثانويّة	
	نسبة المدارس المنتفعة	نسبة الفصول المنتفعة	نسبة المدارس المنتفعة	نسبة الفصول المنتفعة
إقليم تونس	95,91 %	93,71%	100 %	98,84 %
الشّمال الشرقيّ	93,33 %	96,05%	100 %	100 %
بنزرت	86,96 %	91,69 %	100 %	100 %
الشّمال الغربيّ	99,14 %	97,12%	100 %	99,87 %
الوسط الغربيّ	98,33 %	97,63%	98,73 %	99,62 %
الوسط الشرقيّ	100 %	99,69%	100 %	99,79 %
المهديّة	100 %	100 %	100 %	98,74 %
الجنوب الغربيّ	93,85 %	98,16%	100 %	100 %
الجنوب الشرقيّ	92,50 %	87,17%	100 %	96,97 %
الجملة	95,95 %	95,95%	99,82 %	99,34 %

● عدد ساعات السّاعات الأسبوعيّة لمادّة التّربية البدنيّة بالمؤسّسات التّربويّة:

المرحلة التّعليميّة	عدد السّاعات المطلوبة أسبوعيّا	فضاء داخل المؤسّسة	فضاء خارج المؤسّسة (بما في ذلك الزّمن الخاصّ بالتّنقّل)
الإعداديّة	3 س	حصّتان إحداهما بساعتين والأخرى بساعة.	2×2 س
الإعداديّة النّمودجيّة	2 س	حصّة واحدة بساعتين أو حصّتان متباعدتان كلّ منهما ذات ساعة واحدة.	2 س
الإعداديّة النّمودجيّة	2 س	حصّة واحدة بساعتين أو حصّتان متباعدتان كلّ منهما ذات ساعة واحدة.	2 س
الثّانويّة	2 س	حصّة واحدة بساعتين أو حصّتان متباعدتان كلّ منهما ذات ساعة واحدة بالنّسبة إلى السّنات 1 و 2 و 3 ثانوي.	2 س
		حصّة واحدة بساعتين بالنّسبة إلى سنوات الرّابعة ثانوي.	

يمكن إضافة حصّة تربية بدنيّة ثالثة بالنّسبة إلى المدارس الإعداديّة التّقنيّة والنّمودجيّة عند توفّر الإطار المختصّ والظّروف الملائمة.

ويُشترط أن يُحترم فارق 24 ساعة على الأقلّ بين حصّتين منفصلتين لنفس الفصل بالإعداديّ والثّانويّ.

النشاط الرياضي بالمؤسسات التعليمية:

الحياة المدرسية : يمثل النشاط الرياضي جزءا أساسيا من الحياة المدرسية بالمؤسسات التعليمية وتشرف على ذلك هياكل إدارية مركزية و جهوية بوزارة التربية.

● الإدارة المركزية:

- الإدارة العامة للمرحلة الابتدائية: الإدارة الفرعية للأنشطة الثقافية والفنية والرياضية والاجتماعية بالمرحلة الابتدائية.

- الإدارة العامة للمرحلة الإعدادية والتعليم الثانوي: مصلحة الرياضة والفنون.

● المندوبيات الجهوية للتربية:

- مصلحة الأنشطة الثقافية والرياضية والاجتماعية بالمرحلة الابتدائية.

- مصلحة الأنشطة الثقافية والرياضية والاجتماعية بالمرحلة الإعدادية والتعليم الثانوي.

الخلايا التنموية للنشاط الرياضي: هي خلايا تهدف إلى تحسين المستوى الرياضي المدرسي والمدني باكتشاف المواهب الرياضية منذ سن مبكرة لتكوينها وتأطيرها على أسس علمية بناء على اتفاقية شراكة بين وزارة التربية ووزارة الشباب والرياضة. وتنص هذه الاتفاقية على أن تقوم جمعية مدنية بتبني مركز للنهوض بالرياضة الذي يقوم باكتشاف التلاميذ الموهوبين في مختلف الاختصاصات وتأمين تكوين مختص لهم. أما المدارس المستهدفة، فهي تلك المجاورة للمنشآت الرياضية العمومية، أو التي تمتلك فضاءات رياضية مهيأة. الخدمات التي تقدمها الخلايا التنموية للنشاط الرياضي تنتفع بها النخبة الرياضية فقط.

3. أوجه دعم الرياضة المدرسية والنشاط البدني:

هنالك مجالات يرتبط تحسينها بسلطة الإشراف مثل:

- توفير الإطار المختص في تدريس التربية البدنية بالمؤسسات التعليمية الذي تؤمنه وزارة الشباب والرياضة. فعدد الإطار المختص في التربية البدنية خصوصا بالمدارس الابتدائية في بعض الأقاليم (الوسط الغربي، الجنوب الشرقي) والجهات (بنزرت) لا يتجاوز نصف حاجة المدارس.

- توفير الظروف الملائمة لممارسة النشاط الرياضي بالمؤسسات التعليمية: فضاء رياضي، قاعة لتغيير الملابس، الخ.

- إدراج حصص التربية البدنية في زمن مناسب ومدرّوس.

- تنظيم أنشطة رياضية خارج أوقات الدراسة وإقامة مباريات ومسابقات فيما بين الفصول والمؤسسات والجهات وذلك في مختلف الاختصاصات. وإن كان المحيط المدرسي في بعض الأوساط يشجّع التلاميذ على ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل منتظم خارج الزمن الدراسي، فإن ذلك غير ممكن في الأوساط الأقل حظاً، ما يستدعي جهوداً أوفر من قبل سلطة الإشراف.

- التنسيق مع المنظمات والجمعيات المدنية والرياضية لتأطير مسابقات وتظاهرات رياضية للتلاميذ.

VI. سبل تعزيز التربية الصحيّة فيما يتعلق بالسمنة وتداعياتها:

تبين عمليّة التشخيص أنّ البرامج التعليمية التّونسيّة تولي عناية بارزة للتّربية الصحيّة بشكل عامّ. فهي حاضرة في جميع المستويات التّعليمية بدءاً من السنة التّحضيرية إلى مرحلة التّعليم الثّانوي، فاختصّت بمحور قارّ في البرامج المقرّرة يتضمّن موضوع السمنة بشكل صريح في أنشطة الإيقاظ العلميّ وعلوم الحياة والأرض، وبشكل يتراوح بين الضّمنيّ والمصرّح به في اللّغات والتّربية الإسلاميّة.

لكنّ هذا السّعي إلى غرس ثقافة صحيّة لدى التّلاميذ لم يحلّ دون انتشار العادات الغذائيّة المخالفة للقواعد الصحيّة واستفحال مرض السمنة بينهم. ولعلّ العمل على تطوير الممارسات البيداغوجيّة وتوجيهها نحو التأثير إيجابيّاً على المتعلّمين لتبني عادات غذائيّة صحيّة والانخراط في نظام غذائيّ متوازن من شأنه أن يحقّق نتائج أكثر فاعليّة من إضافة محتويات جديدة إلى البرامج الحاليّة (بقطع النّظر عن إمكانيّة ذلك من عدمها).

إنّ دعم تكوين المدرّسين والمربّين في المجال الصحيّ هو الضّامن الأساسيّ لتعزيز المفاهيم الصحيّة وحملها أفقيّاً في مختلف الموادّ التّعليميّة كلّما كان ممكناً. وتظلّ قدرتهم على تطوير سلوك المتعلّمين الغذائيّ والحياتي مرتبطاً بوعيهم بحجم المخاطر التي تتهدّد صحتهم والمعارف العلميّة التي يمتلكونها حول مسبّات مرض السمنة وما ينجم عنه من أمراض شتّى.

وباعتبار تميّز هذه المرحلة بإصلاح تربويّ شامل، تختلف المقترحات بحسب المرحلة التي تننزل فيها: مقترحات يمكن تنفيذها قبل الإصلاح وأخرى يُؤمّل أن تُؤخذ بعين الاعتبار في الإصلاح التربوي المرقب.

1. ما قبل تنفيذ الإصلاح التربوي:

• في البرامج التعليميّة والتّكوين المستمرّ:

كما أسلفنا الذكر، تبدو إضافة محتويات جديدة إلى البرامج الحاليّة لتفادي النّقائص المشار إليها في هذا التقرير مهمّة صعبة نظرا إلى خصوصيّة المرحلة، ما يستوجب العمل على تطوير الممارسات البيداغوجيّة للمدرّسين اعتمادا على ما يلي:

- تأليف وثيقة علميّة حول السّمنة تشرح المرض وتبيّن خطورته بالاعتماد على آخر الإحصائيات التي تبين مدى انتشاره بين مختلف الشّرائح العمريّة وذلك لإقناع المدرّسين بخطورة السّمنة على الفرد والمجتمع. توجّه هذه الوثيقة (أو الوثائق) إلى منشّطي الأقسام التّحضيريّة ومدرّسي المرحلة الابتدائيّة ومدرّسي المرحلة الإعداديّة والتّعليم الثانويّ. ويكون من الأجدى أن تُصاغ وثيقة خاصّة لفائدة مدرّسي علوم الحياة والأرض تتناول الموضوع بأكثر عمق نظرا إلى تخصّصهم في المادّة وإلى تطرّقهم إلى محور التّغذية الصحيّة بأكثر كثافة.

- تنظيم دورات تكوينيّة حول السّمنة لفائدة المتفكّدين في مرحلة أولى والمدرّسين في مرحلة ثانية بهدف تحسيسهم بالحاجة إلى الرّفّع من درجة وعي التّلاميذ بضرورة تبني عادات غذائيّة صحيّة والعمل على حمل هذه المفاهيم في الأنشطة المناسبة. وفي نفس

السّياق، من الممكن أن يتمّ التركيز على متفقّدي مادّة علوم الحياة والأرض وعدد من أساتذة المادّة للاستعانة بهم في تكوين ذوي الاختصاصات الأخرى.

- التّسيق مع الإدارة العامّة للبرامج والتّكوين المستمرّ بوزارة التّربية لإدراج التّربية الصّحيّة ضمن البرنامج الوطنيّ لتطوير كفاءات الموارد البشريّة، وضمن الخطّة الجهويّة للتّكوين ببنزرت.

• في الحياة المدرسيّة:

- إحداث نوادي للطّبخ بالمدارس الابتدائيّة يتمّ فيها استثمار وصفات الأكل التي تتضمنها الكتب المدرسيّة (باللّغة الفرنسيّة).

- إحداث نوادي للصّحة بالمدارس الإعداديّة والمعاهد الثّانويّة يشرف عليها متطوّعون من مدرّسي علوم الحياة والأرض.

- دعم النّشاط البدنيّ والرياضيّ بتنظيم مباريات رياضيّة داخل المؤسّسة التّعليميّة الواحدة وبين المؤسّسات تتوّج مع نهاية السّنة الدّراسيّة بمباريات تُنظّم على المستوى الجهويّ ثمّ الوطنيّ.

- استغلال التّظاهرات المنجزة داخل المؤسّسات التّعليميّة حول الصّحة لتحسيس التّلاميذ بأهميّة المحافظة على صّحة متوازنة (اليوم العالميّ للصّحة، اليوم العالميّ لمقاومة السّكر، اليوم العالميّ للرّياضة والنّشاط البدنيّ، اليوم العالميّ للماء، الخ.).

من الممكن أن يتمّ تنفيذ المقترحات الوارد ذكرها في المرحلة التّحريبيّة للبرنامج الوطنيّ لمقاومة السّمنة خلال السّنة الدّراسيّة 2016-2017 بجهة بنزرت، في إطار خطّة عمل تُبنى لهذا الغرض بالتّسيق مع المصالح المختصّة بوزارة التّربية والمندوبيّة الجهويّة للتّربية ببنزرت، على أن

تُرافقها محطات تقييمية أثناء الإنجاز وبعده، قبل الشروع في تعميم البرنامج على المستوى الوطني.

2. في إطار الإصلاح التربوي:

السعي إلى تقديم المساهمة الضرورية فيما يتعلق بالمضامين المدرجة بالمناهج التعليمية الجديدة ضمن محور الصحة وذلك بالتنسيق مع لجنة قيادة الإصلاح التربوي، وذلك عملاً بمبدأ المقاربة التشاركية الذي ما تنفك وزارة التربية تعلن العمل به. فإنارة عمل اللجان الفنية التي ستعمل على صياغة المناهج والكتب المدرسية الجديدة بما اختزنه خبراء المعهد الوطني للتغذية والتقنية الغذائية من تجارب وبحوث ودراسات علمية وميدانية في هذا المجال لا يمكن إلا أن يحمل قيمة مضافة لما سيتمخض عنه الإصلاح التربوي من أعمال.

الخاتمة:

تبرز عملية تحليل نصوص البرامج الرسمية والكتب المدرسية أنّ التربية الصحية تمثل أحد الأهداف الأساسية للفعل التربوي بمؤسساتنا التعليمية. فهي إما مبنوثة أفقياً في مجالات التعلم الأساسية، أو تنفرد بمحاور ودروس خصوصاً في مادتي علم الأحياء في التعليم الابتدائي وعلوم الحياة والأرض في التعليم الإعدادي والثانوي، اللتان تعتبران الحاملتين الطبيعيتين لها .

ومرض السمنة كجزء من محور الصحة عموماً، يتمّ التعرّض إليه بدرجات تتفاوت من مرحلة تعليمية إلى أخرى، ومن مستوى تعليمي إلى آخر . ففي المرحلة الابتدائية، لا يتمّ تناول مرض السمنة كمحتوى تعليمي بارز إلا في مستوى السنة السادسة. في حين يغلب التلميح إليه في باقي المستويات من خلال المضامين القريبة منه في البرامج المقرّرة. في حين نجده بالمرحلة الإعدادية والتعليم الثانوي مقترنا بالمحاور العلمية المدرجة بمادّة "علوم الحياة والأرض"، أو بمحور الصحة عموماً في برامج اللغات والتربية الإسلامية.

لتغطية هذا النقص، يتعين التفكير في وضع خطة مدروسة تشترك في ضبط ملامحها جميع الأطراف المعنية بالبرامج التعليمية والحياة المدرسية والأنشطة الرياضية تولي العناية إلى مرض السمنة من زوايا مختلفة:

- من الزاوية العلمية، فيتم إدراجها بنسق تدريجي منذ القسم التحضيري وفقا لمتشي ديداكتيكي يراعي القدرة الذهنية للطفل في كل مستوى. وهذا يتطلب تهيئة الإطار التربوي من الناحية العلمية بواسطة وحدات تكوينية تنتج للغرض، ودورات تكوينية تؤهل المدرسين والمربين لتربية الناشئة على العادات الغذائية السليمة؛
- من الزاوية الثقافية والاجتماعية، فيكون الهدف غرس ثقافة صحية لدى الأطفال والتلاميذ تكسبهم سلوكا حياتيا واعيا يجنبهم مخاطر السمنة وغيرها. وهذا أيضا يستوجب إعادة النظر في الأنشطة المدرسية الحالية بهدف إيجاد الأطر المناسبة لممارسة الأنشطة الرياضية والثقافية (النوادي الصحية، نوادي الطبخ، الخ. ...) التي صارت نادرة جدًا خصوصا بالمدارس الابتدائية بفعل التغيرات التي طرأت في الفترة الأخيرة على توقيت عمل المدرسين.

إن التربية الصحية تحتاج إلى أن تتم معالجتها بصفاتها محورا أساسيا في السياسة التربوية. أما الاكتفاء بإدماجها بالبرامج التعليمية إدماجا شكليا باعتبارها محتوى تعليميا وجملة من المعارف

لا غير، فإنه لا يضمن إكساب التلميذ سلوكا صحيا سليما، وأتجاهات إيجابية في حياته اليومية. فإذا كانت البرامج تُعتمد في بلادنا لأكثر من عشر سنوات، فإنها تصبح بالضرورة متأخرة عما يحدث في المجال العلمي والصحي وكذلك الاجتماعي. فالسمنة وما تتسبب فيه من أمراض تُنتج سلوكا يوميا يميل إلى الخمول ويهق الفرد، ومشاكل اجتماعية وصحية تُرهق كاهل المجموعة الوطنية. لذلك، ما نحتاج إلى غرسه في المجال التربوي يرتقي إلى مستوى الثقافة الصحية التي تُغير إيجابيا حياة الفرد، فالمجتمع، انطلاقا من المؤسسة المدرسية.

الاستشراف ضرورة يفرضها الواقع، خصوصا ونحن مقبلون على إصلاح تربوي شامل لن يستقيم إذا ما أهملت فيه الحياة الصحية للمتعلم.

المصادر:

- [illegible]

- ينابيع: كتاب القراءة، السنة الثالثة من التعليم الأساسي، وزارة التربية والتكوين، المركز الوطني البيداغوجي.
- دروب الحوار: كتاب القراءة، السنة الرابعة من التعليم الأساسي، وزارة التربية والتكوين، المركز الوطني البيداغوجي.
- مسالك القراءة: كتاب التصوص، السنة الخامسة من التعليم الأساسي، وزارة التربية والتكوين، المركز الوطني البيداغوجي.
- عالم القراءة: كتاب التصوص، السنة السادسة من التعليم الأساسي، وزارة التربية والتكوين، المركز الوطني البيداغوجي.
- التربية الإسلامية - كتاب المعلم، السنة الأولى من التعليم الأساسي، وزارة التربية والتكوين، المركز الوطني البيداغوجي.
- التربية الإسلامية - كتاب المعلم، السنة الثانية من التعليم الأساسي، وزارة التربية والتكوين، المركز الوطني البيداغوجي.
- التربية الإسلامية - كتاب المعلم، السنة الثالثة من التعليم الأساسي، وزارة التربية والتكوين، المركز الوطني البيداغوجي.
- التربية الإسلامية - كتاب المعلم، السنة الرابعة من التعليم الأساسي، وزارة التربية والتكوين، المركز الوطني البيداغوجي.
- الدليل المرجعي لتدريس التربية الإسلامية، السنة الخامسة من التعليم الأساسي، وزارة التربية والتكوين، المركز الوطني البيداغوجي.
- التربية الإسلامية - كتاب المعلم، السنة السادسة من التعليم الأساسي، وزارة التربية والتكوين، المركز الوطني البيداغوجي.
- دليل المعلم في تدريس التربية البدنية، السنتين الأولى والثانية من التعليم الأساسي، وزارة التربية والتكوين، المركز الوطني البيداغوجي.
- دليل المعلم في التربية البدنية، السنة الثالثة، وزارة التربية والتكوين، المركز الوطني البيداغوجي.
- برامج علوم الحياة والأرض بالمرحلة الإعدادية من التعليم الأساسي، وزارة التربية، سبتمبر 2006.
- برامج التربية الإسلامية بالمرحلة الإعدادية من التعليم الأساسي، وزارة التربية، سبتمبر 2006.
- برامج اللغة العربية بالمرحلة الإعدادية من التعليم الأساسي، وزارة التربية، سبتمبر 2006.
- كتاب التربية الإسلامية، السنة السابعة من التعليم الأساسي، وزارة التربية والتكوين، المركز الوطني البيداغوجي.
- كتاب التربية الإسلامية، السنة السابعة من التعليم الأساسي، وزارة التربية والتكوين، المركز الوطني البيداغوجي.
- كتاب علوم الحياة والأرض، السنة التاسعة من التعليم الأساسي، وزارة التربية والتكوين، المركز الوطني البيداغوجي.
- Le français ... pas à pas : Manuel de lecture, 3^{ème} année de l'enseignement de base, Ministère de l'éducation et de la formation, CNP.
- Le français ... pas à pas : Cahier d'activités, 3^{ème} année de l'enseignement de base, Ministère de l'éducation et de la formation, CNP.

- Le français ...pas à pas – Guide méthodologique, 3^{ème} année de l'enseignement de base, Ministère de l'éducation et de la formation, CNP.
- Au rythme des projets: Manuel de lecture, 4^{ème} année de l'enseignement de base, Ministère de l'éducation et de la formation, CNP.
- Au rythme des projets: Cahier d'activités, 4^{ème} année de l'enseignement de base, Ministère de l'éducation et de la formation, CNP.
- Au rythme des projets – Document méthodologique, 4^{ème} année de l'enseignement de base, Ministère de l'éducation et de la formation, CNP.
- Le français: un pas de plus : Manuel de lecture, 5^{ème} année de l'enseignement de base, Ministère de l'éducation et de la formation, CNP.
- Le français: un pas de plus : Cahier d'activités, 5^{ème} année de l'enseignement de base, Ministère de l'éducation et de la formation, CNP.
- Le français: un pas de plus – Guide méthodologique, 5^{ème} année de l'enseignement de base, Ministère de l'éducation et de la formation, CNP.
- Un pas de plus vers le collège: Manuel de lecture, 6^{ème} année de l'enseignement de base, Ministère de l'éducation et de la formation, CNP.
- Un pas de plus vers le collège: Cahier d'activité, 6^{ème} année de l'enseignement de base, Ministère de l'éducation et de la formation, CNP.
- Un pas de plus vers le collège: Guide méthodologique, 6^{ème} année de l'enseignement de base, Ministère de l'éducation et de la formation, CNP.
- Programmes de Sciences de la vie et de la terre, Ministère de l'éducation, Septembre 2009.
- Programmes de Français, Enseignement secondaire, Ministère de l'éducation, Septembre 2008.
- English Programmes For Secondary Education, Ministry Of Education, Years 1, 2, 3, 4, September 2008.
- English Programmes For Basic Education, Ministry Of Education, September 2006.
- Programmes de Français, Cycle préparatoire de l'enseignement de base, Ministère de l'éducation, Septembre 2006.

- Sciences de la vie et de la terre, (Lettres), 2^{ème} année de l'enseignement secondaire, Ministère de l'éducation et de la formation, CNP.
- Sciences de la vie et de la terre, (Maths), 3^{ème} année de l'enseignement secondaire, Ministère de l'éducation et de la formation, CNP.
- Sciences de la vie et de la terre, (Sciences expérimentales), 3^{ème} année de l'enseignement secondaire, Ministère de l'éducation et de la formation, CNP.
- Sciences de la vie et de la terre, (Sciences expérimentales), 4^{ème} année de l'enseignement secondaire, Ministère de l'éducation et de la formation, CNP.
- Let's Learn English – Student's Book, 7^{ème} année de l'enseignement de base, Ministère de l'éducation et de la formation, CNP.
- Let's Learn English – Activity Book, 7^{ème} année de l'enseignement de base, Ministère de l'éducation et de la formation, CNP.
- Perform Through English – Student's Book, 1^{ère} année de l'enseignement secondaire, Ministère de l'éducation et de la formation, CNP.
- Perform To Learn – Student's Book, 2^{ème} année de l'enseignement secondaire, Lettres, Ministère de l'éducation et de la formation, CNP.
- Activate and Perform – Student's Book, 3^{ème} année de l'enseignement secondaire, Lettres, Ministère de l'éducation et de la formation, CNP.
- Skills For Life – Student's Book, 4^{ème} année de l'enseignement secondaire, Lettres, Ministère de l'éducation et de la formation, CNP.

- المنشور الصادر عن وزارة التربية تحت عدد 83-6-2014 في 02 سبتمبر 2014 ، وعن وزارة الشباب والرياضة والمرأة والأسرة تحت عدد ، 026 في 03 سبتمبر 2014.

- الموقع الرسمي لوزارة الشباب والرياضة، تونس. <http://www.jeunesse-sport.tn>