



جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

مستخلص البحث

برنامج صحى رياضى لتحسين مستوى الصحة المدرسية لتلاميذ المرحلة الإعدادية

أ.م.د. / عمرو سعيد إبراهيم

يهدف البحث الى دراسة تأثير برنامج صحى رياضى لتحسين مستوى الصحة المدرسية لتلاميذ المرحلة الإعدادية من خلال بناء مقياس الصحة المدرسية لطلاب المرحلة الإعدادية ، تصميم برنامج صحى رياضى لطلاب المرحلة الإعدادية ، واستخدام الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي ، نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة ، وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية قدرها (١٢٠) تلميذ من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمدرسه ناصر الإعدادية للبنين التابعة لإدارة بنها التعليمية بمحافظة القليوبية من الصفوف الأول و الثانى و الثالث الإعدادى ، وإعتمد الباحث على الأستبيان كأداة لجمع البيانات التى تتمثل فى مقياس الصحة المدرسية من إعداد الباحث ، البرنامج الصحى الرياضى من إعداد الباحث ، وكان من أهم النتائج بناء مقياس الصحة المدرسية لطلاب المرحلة الإعدادية والذى يشتمل على خمسة محاور الصحة العامة ، الثقافة الغذائية ، الصحة البدنية ، البيئة الصحية المدرسية ، الوقاية من الامراض ، وتم بناء المقياس وفقاً للمعاملات العلمية لصدق وثبات المقياس والتي تشير الى إمكانية تطبيقه ، وكان من أهم النتائج استخدام البرنامج الصحى الرياضى المقترح لتحسين مستوى الصحة المدرسية لطلاب المرحلة الإعدادية ، إقامة ندوات ومحاضرات توعوية للطلاب حول أهمية الصحة المدرسية ، الحرص على الاهتمام بنظافة دورات المياه وتوفير الماء والصابون بشكل يومى .

*أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة بنها



Banha University

Faculty of Physical Education

Department of Sports Health Sciences

Abstract

A sports health program to improve the level of school health for middle school students

*** Ass. professor/ Amr Said Ibrahim**

The research aims to develop a sports health program to improve the level of school health for middle school students through (constructing a school health scale for middle school students, designing a sports health program for middle school students), and the researcher used the experimental approach with an experimental design for one experimental group using pre- and post-measurement, given To suit the nature of this study, the researcher selected a random sample of (120) students from the middle school students at Nasser Preparatory School for Boys affiliated with the Banha Educational Administration in Qalyubia Governorate (first grade, second grade, third grade), and the researcher relied on data collection tools, which are: The school health scale (prepared by the researcher), the sports health program (prepared by the researcher), and one of the most important results was the construction of the school health scale for middle school students, which includes five axes (general health, nutritional culture, physical health, school healthy environment, prevention Among the diseases), scientific transactions for the school health scale indicate the possibility of its application. Standard levels have been reached for the school health scale for middle school students. One of the most important recommendations was the use of the proposed sports health program to improve the level of school health for middle school students, holding awareness seminars and lectures for students about the importance of School health: ensuring the cleanliness of bathrooms and providing water and soap on a daily basis.

برنامج صحتي رياضي لتحسين مستوى الصحة المدرسية لتلاميذ المرحلة الإعدادية

أ.م.د. عمرو سعيد إبراهيم

المقدمة ومشكلة البحث:

التطور الكبير الذي شهده العالم في كافة المجالات ضاعف مسؤوليات المؤسسات التربوية في كل الجوانب ، ومن أهمها الناحية الصحية للتلاميذ والارتقاء بها حيث أنهم معرضون للإصابات والحوادث والأمراض أكثر من غيرهم، مما توجب إيجاد أدوار جديدة يجب أن تمارسها هذه المؤسسات للاهتمام بهذا الجانب الحيوي المهم في حياة التلاميذ .

يأتي الاهتمام بتطوير النواحي الصحية للتلاميذ في المراحل الأساسية متوافقا مع النظرة التربوية الحديثة، التي تعد أداة تنمية شاملة، ومتوازنة مع نمو الإنسان في النواحي الجسمية والعقلية والنفسية و مقدره الطالب الذي يتمتع بالصحة على التحصيل الدراسي والتعلم واكتساب المعلومات العملية هي الأفضل ، وتتناسب طرديا مع الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية فالعلاقة بين الصحة والتربية علاقة قوية وحتمية مع الأخذ بالاعتبار كيف يمكن للتربية والتعليم تزويد الطالب بالمعارف المتنوعة ودعمها وتطويرها بالوسائل التعليمية المناسبة نظرا للارتباط الوثيق بين التعلم من جهة والوعي الصحي من جهة أخرى .

لقد أصبحت الصحة المدرسية مسألة مهمة وملحة تفرض نفسها على قائمة الأولويات في المدارس المصرية، لأن الصحة السليمة في المدارس تعد استثمارا للمستقبل، وتعد برامج الصحة المدرسية أداة فعالة ومتميزة للارتقاء بصحة المجتمعات وخاصة برامج التوعية الصحية والبيئية التي تخاطب شريحة حساسة من المجتمع وهم الطلبة ، ومراحل التطور لهذه الشريحة تستوجب إرساء مفاهيم وأنماط سلوكية تؤثر في مستقبل صحتهم فالسلوك الصحي المبكر ينتج عنه وضع صحي أفضل ، لذا فإن الأمر يستوجب الاهتمام بكل الإمكانيات لوضع الأسس والبرامج التي تعزز من صحة التلاميذ من خلال برنامج منظم وشامل للصحة المدرسية (ابوليلي، ٢٠١٢: ١٤) .

*أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة بنها

تعرف الصحة المدرسية بأنها "هي ذلك الجزء من برنامج الصحة العامة الذي يطبق داخل المدارس بهدف رفع المستوى الصحي للمجتمع المدرسي ومن خلاله يتم التعاون بين الاسرة والمدرسة لاكسابهم العادات الصحية السليمة التي من شأنها رفع المستوى الصحي للتلاميذ والبيئة المحيطة بهم" (احمد بدح وآخرون ، ٢٠١٣: ٢٣) .

كما تعرف بانها "مجموعة المفاهيم والمبادئ والأنظمة والخدمات التي تقدم لتعزيز صحة الطلاب في السن المدرسية ، وتعزيز صحة المجتمع من خلال المدارس" (Machel,2016: 47) .

والصحة المدرسية ليست تخصصاً مستقلاً وإنما هي بلورة لمجموعة من العلوم والمعارف الصحية العامة كالطب الوقائي وعلم الوبائيات والتوعية الصحية والإحصاء الحيوي وصحة البيئة والتغذية وصحة الفم والأسنان والتمريض .

تعتبر الصحة المدرسية مجموعة من المفاهيم والمبادئ والخدمات التي يتم تقديمها من أجل تعزيز صحة الطلاب وصحة المجتمع من خلال المدارس بالتالي فإنّ الهدف الرئيسي هو تحسين وحفظ صحة الطالب ورفع منسوب التعليم ، وهناك مجموعة من الأهداف للصحة المدرسية وهي:

- تحديد أهم المشاكل الصحية في مجتمع المدرسة وإخبار التربويين بها .
- تدريب المعلمين على مجموعة من الأعمال منها القدرة على اكتشاف الأمراض مبكراً، ومراقبة البيئة المدرسية ونشر التوعية الصحية.
- توفير الخدمات الصحية لمجموعة كبيرة من المجتمع الطلاب ومنتسبي التعليم .
- تحسين وتوفير بيئة صحية مدرسية إيجابية بالتعاون مع الأسرة .

(أحمد على، عمرو الغامدى ، ٢٠٠٦: ٨٤)

وتهدف أنشطة وبرامج الصحة المدرسية إلى :

- تقويم صحة الطلاب بالتعرف على المؤشرات الصحية لصحة الطلاب في كافة المجالات .
- حفظ صحة الطلاب والمؤشرات الصحية ضمن المستوى المطلوب ، و تعزيز صحة الطلاب.
- أما الأهداف التفصيلية لأي منظومة تعنى بالصحة المدرسية فينبغي أن تشمل ما يلي :-
- تعريف العاملين في المجال التربوي والصحي بأولويات المشكلات الصحية في السن المدرسية.

- إكساب القائمين على الصحة المدرسية مهارات التخطيط والتنفيذ والتقويم لبرامج الصحة المدرسية .
 - إكساب العاملين في المجال التربوي الصحي القدرات والمهارات اللازمة للاكتشاف المبكر للمشكلات الصحية .
 - تزويد العاملين في المدرسة بمهارات التوعية الصحية بالمدرسة .
 - معاونة الطلاب والتربويين والعاملين الصحيين في مراقبة وتحسين البيئة الصحية المدرسية .
 - تقديم الخدمات الصحية التي تقوم وتحفظ وتعزز صحة الطلاب والمجتمع المدرسي .
 - التنسيق مع الجهات الصحية الأخرى في تقديم الخدمات العلاجية المتقدمة.
- (سلوي الصديقي، رمضان السيد، ٢٠١٤: ٢١)

وتعتبر الصحة المدرسية من الأمور المهمة وذلك للأسباب التالية:

- توفر الرعاية الصحية للطلاب أثناء وجودهم في المدرسة.
- تضمن حصول جميع الطلاب على الرعاية الصحية المقدمة.
- تراقب انتشار الأمراض المعدية والحد منها و تقدم التوعية الصحية.
- تعتبر مورداً طبيياً يؤدي إلى تطوير السياسات في المدرسة.
- تعمل على تعزيز الصحة والترفيهية لجميع أعضاء المدرسة بالتالي تعزز نتائج التعليم الإيجابية وتوفير بيئة تعليمية آمنة (هاله البناء، ٢٠١٣: ٣٦) .

كما تتمثل أهمية الصحة المدرسية في الآتي :

- يمثل الأطفال في هذه المرحلة العمرية (الدراسة) نسبة هامة من المجتمع تصل إلى ربع عدد السكان ، وتوفر المدرسة فرصة كبرى للعناية بالصحة في هذه الفئة .
- يمر كل أفراد المجتمع بكل فئاته بالمدرسة ، حيث تتوفر الفرصة للتأثير فيهم وإكسابهم المعلومات ووتوידهم على السلوك الصحي
- هذه المرحلة من العمر مرحلة نمو للطفل وتطور ونضج وتحدث خلالها الكثير من التغيرات الجسمية والعقلية والاجتماعية والعاطفية ولا بد أن تتوفر للطالب في هذه السن المؤثرات الكافية لحدوث هذه التغيرات في حدودها الطبيعية .
- في ظروف المدارس وفي السن المدرسية يكون الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالأمراض السارية والمعدية كما أنهم أكثر عرضة للإصابات والحوادث .

- في السن المدرسية يكتسب الأطفال السلوكيات المتعلقة بالحياة عموماً وبالصحة بصفة خاصة ويحتاجون إلى جو تربوي يساعد في اكتساب هذه العادات كما توفر المدرسة جواً مناسباً لتعديل السلوكيات الخاطئة (مصطفى ياسر، ٢٠١٢: ٦٣).

وتتكون الصحة المدرسية من مجموعة من العناصر منها:

أ- الرعاية الصحية للتلاميذ وهيئة المدرسة وتشمل:

- تقويم صحة التلاميذ
- متابعة صحة التلاميذ
- الوقاية من الامراض المعدية
- اجراءات الطوارئ والاسعافات الاولية
- رعاية هيئة المدرسة من مدرسين وغيرهم

ب- البيئة الصحية المدرسية وتشمل :

- البيئة الطبيعية
- البيئة الاجتماعية
- التغذية المدرسية
- الوقاية من الحوادث

ج- التربية الصحية المدرسية وتشمل :

- التربية الصحية للاباء
- التربية الصحية للتلاميذ
- التربية الصحية لهيئة المدرسة

وهناك مجموعة من الخدمات للصحة المدرسية تتمثل في:-

أ - الخدمات العلاجية :-

- الكشف المبدي على الطلاب المستجدين .
- إعطاء وتصديق الإجازات .
- الكشف على المرضى وعلاجهم .

- الإشراف الصحي على لجان الامتحانات .
- الإشراف الصحي على الأنشطة والمناسبات والتجمعات الرياضية والكشفية للطلاب .

ب- الخدمات الوقائية :-

- التطعيمات التنشيطية والموسمية وعند دخول المدارس .
 - مراقبة المقاصف المدرسية ومتابعة الاشتراطات الصحية فيها .
 - مراقبة البيئة المدرسية .
 - تقديم الأنشطة التوعوية من محاضرات ونشرات الصحية وبرامج .
 - الإشراف على جماعات الهلال الأحمر والصحة المدرسية .
 - المشاركة في المناسبات الصحية الدولية والإقليمية والمحلية .
- (الشهرى، الفقيهى، ٢٠٠٥: ١٣-١٥)

وتهدف إستراتيجية الصحة المدرسية إلى تعزيز القيم الموحد لبرنامج الصحة المدرسية الجامع والشمولي والذي يعكس المبادئ التالية:

- المنحنى المتمركز حول الطفل والصديق لو ويركز على تعزيز صحة الأطفال وتحديد الإحتياجات الفردية الصحية للطفل وتلبيتها .
- الوقاية من الأمراض وحماية الصحة والرفاهة من التثقيف الصحي.
- مشاركة أولياء الأمور والمجتمع في جميع أنشطة الصحة المدرسية.
- توثيق التعاون مابين كوادر الصحة والتعليم من خلال التخطيط والتنفيذ المشترك لأنشطة الصحة المدرسية. (Johnson,2015:103)

إن للصحة أهمية كبيرة ، فالإنسان الصحيح المعافى في بدنة يستطيع إنجاز أهدافه وتحقيقها، كما أنه يمارس نشاطاته اليومية بيسر وسهولة، بالإضافة إلى إستطاعته بأن يكون فرد صالحا في مجتمعة ويساعد في نمائة، كما تعتبر المقياس الحقيقي لساعدته ورفائيتها، وهي أساس إستمرارية الحياة.

وللمدرسة دور مهم في الحفاظ على صحة التلاميذ، وفي توجيههم نحو ممارسة العادات الصحية الجيدة، كما يقع على عاتق الإدارة المدرسية مسؤولية متابعة السلوك الصحي للتلاميذ بصورة مستمرة، ونشر الوعي الصحي بينيم وتقديم خدمات وقائية ، علاجية، تثقيفية فالأمر الذى يؤثر في حسن إعدادهم ليكونوا عناصر فاعلة في المجتمع.

وتعد الصحة المدرسية مسألة مهمة تضع لها الدول المتقدمة خطط وبرامج واستراتيجيات تدعو إليها خاصة التلاميذ لكونهم إحدى أهم سبل تحقيق النجاح التي تهدف إليه العملية التربوية والصحية، لأن فترة السن المدرسي من أهم مراحل العمر من حيث النمو والتطور السريع لذلك وجب على المسؤولين داخل المدرسة الاهتمام بالبيئة المدرسية السليمة وتوفير التربية و الرعاية السليمة للتلاميذ ، فالإهتمام بهم لا يعود بالفائدة عليهم فحسب بل يمتد إلى الأسرة والمجتمع .

أهداف البحث:

يهدف البحث الى تصميم برنامج صحى رياضى لتحسين مستوى الصحة المدرسية لتلاميذ المرحلة الاعدادية من خلال:

- بناء مقياس لقياس مستوى الصحة المدرسية لتلاميذ المرحلة الاعدادية .
- تصميم برنامج صحى رياضى لتلاميذ المرحلة الاعدادية .

فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ المرحلة الأعدادية في مقياس الصحة المدرسية ولصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث:

البرنامج الصحى الرياضى :

- هو برنامج قائم على استخدام التربية الصحية للتلاميذ فى المدارس بجانب النشاط الرياضى (تعريف إجرائى) .

الصحة المدرسية :

- هى مجموعة البرامج والاستراتيجيات والانشطة والخدمات التى تقوم بتطبيقها المدرسة والوحدات الصحية المدرسية والقطاعات الصحية الاخرى فى المدارس أو بالاشتراك معها والمصممة لتعزيز التلاميذ والعاملين فيها.(الشهرى، الفقيهى، ٢٠٠٥ : ٩)

الدراسات المرجعية :

- ١- دراسة عبدالله ناصر نصار (٢٠٢١م)
- عنوان الدراسة : تقييم فاعلية أنشطة برنامج الصحة المدرسية من وجهة نظر منسقى الصحة المدرسية والطلبة فى المدارس الحكومية.
 - هدف الدراسة : هدفت الدراسة الى تقييم فاعلية أنشطة برنامج الصحة المدرسية من وجهة نظر منسقى الصحة المدرسية والطلبة فى المدارس الحكومية .
 - المنهج المستخدم : المنهج الوصفي .
 - عينة الدراسة : عينة عشوائية قدرها (٢٠٢) من منسقى الصحة المدرسية والطلبة .
 - أهم النتائج المستخلصة : تحقيق درجة عالية فى جميع المجالات المدروسة لبرنامج الصحة المدرسية لمجال السياسة الصحية، التثقيف والتعزيز الصحى، التغذية، خدمات الصحة المدرسية، البيئة الصحية المدرسية ، ووجدت الدراسة بعض نقاط القوة فيما يتعلق بمجالات مختلفة، غير أن هناك ضعف فى بعض النقاط المتعلقة فى بعض الجمل التابعة لبعض من هذه المجالات وفى مجال السياسة الصحية المدرسية وجدة الدراسات استجابات منخفضة للميزانية المخصصة لممارسات تعزيز الصحة فى المدارس ومشاركة المجتمع خارج المدرسة فى تقييم البرنامج الصحى للمدرسة، كما يعانى الطلاب فى المدارس من الحمائم غير النظيفة ، غالبا ما تكون أرضها مليئة بالمياه ونقص الصابون وورق المراض .
- ٢- دراسة اميرة حمودى (٢٠٢٠م)
- عنوان الدراسة : واقع الصحة المدرسية فى المدارس الجزائرية الابتدائية .
 - هدف الدراسة : الكشف عن واقع الصحة المدرسية فى المدارس الجزائرية ، دراسة ميدانية بولاية الوادى .
 - المنهج المستخدم : المنهج الوصفي .
 - عينة الدراسة : عينة قدرها (٤٠) معلم ومعلمة .
 - أهم النتائج المستخلصة : يحظى تلميذ المدرسة الابتدائية بالرعاية الصحية الكافية داخل المؤسسات التربوية بدرجة متوسطة ، مستوى التربية الصحية بالمدارس الابتدائية بولاية الوادى ضعيف، تمثل البيئة المدرسية داخل المدارس الابتدائية بيئة صحية للتلاميذ .

٣- دراسة خالد الصرايرة (٢٠١٦م)

- **عنوان الدراسة :** دور الادارة المدرسية فى تفعيل الصحة المدرسية بمدارس التعليم الاساسى بمحافظة شمال الباطنة- سلطنة عمان .
- **هدف الدراسة :** تهدف الدراسة الى تفعيل دور ممارسة الادارة المدرسية لادوارها فى تفعيل التربية الصحية فى مجالات (الوعى الغذائى، الوعى بالامن والسلامة ، الوعى الرياضى ،الصحة النفسية) من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة .
- **المنهج المستخدم :** المنهج الوصفي .
- **عينة الدراسة :** بلغت عينة الدراسة (٥٤) مديرة من مديرات مدارس التعليم الاساسى
- **أهم النتائج المستخلصة :** التوسع فى اقامة ورش تدريبية لمدرء ومديرات المدارس للتعرف على الطرق الصحيحة للتربية الصحية وتفعيلها فى البيئة المدرسية، توعية الطلاب باستمرار بالمخاطر المحيطة بهم بكافة أنواعها، متابعة ومراقبة المقصف المدرسى والاشراف على الاغذية المقدمة للطلاب .

٤- دراسة أمنة حسن عبد الرحيم طه (٢٠١٠م)

- **عنوان الدراسة :** تأثير برنامج تثقيف صحى باستخدام إحدى وسائل التقنية الحديثة على الثقافة الصحية لدى الرياضيين بمراكز الشباب بمحافظة المنيا .
- **هدف الدراسة :** التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام إحدى وسائل التقنية الحديثة وهى وسيلة شاشة العرض الالكترونية ووسيلة الندوات ووسيلة المطويات على نشر الثقافة الصحية لدى الرياضيين عينة البحث .
- **المنهج المستخدم :** المنهج التجريبي
- **عينة الدراسة :** تم اختيار العينة بطريقة عشوائية من الممارسين الرياضيين بالفرق الجماعية والفردية بين أعضاء الفرق بمراكز الشباب ، وقد اشتملت عينة البحث على (٨٠ ممارس رياضى من الجنسين) .
- **أهم النتائج المستخلصة :** افتقار اللاعبين للثقافة الصحية وخاصة الصحة الشخصية والصحة الوقائية ، اثبتت وسيلة شاشة العرض للإلكتروني ووسيلة المطويات ووسيلة الندوات وفعاليتها فى نشر الثقافة الصحية ،اثبت البرنامج التثقيفي الصحي المقترح ومقياس الثقافة الصحية المقترح فاعليته بطريقة إيجابية فى نشر الثقافة الصحية بين الرياضيين .

٥- دراسة محمد سليمان ابوشقير (٢٠١٠م)

- عنوان الدراسة : فاعلية برنامج بالوسائل المتعددة لتنمية المفاهيم والوعي الصحى فى العلوم لدى طلبة الصف السادس الاساسى .
- هدف الدراسة : معرفة فاعلية برنامج بالوسائل المتعددة على تنمية المفاهيم الصحية والوعي الصحى لدى طلاب الصف السادس الاساسى فى محافظات غزة .
- المنهج المستخدم : المنهج التجريبي .
- عينة الدراسة : عينة مكونة من (٦٠) طالب تم تقسيمها الى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة.
- أهم النتائج المستخلصة : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية فى اختبار المفاهيم الصحية ومقياس الوعي الصحى تعزى للبرنامج المقترح ، توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين درجات الصف السادس فى اختبار المفاهيم الصحية ودرجاتهم فى مقياس الوعي الصحى .

٦- دراسة جيهان عبدالعزيز محمد (٢٠٠٥م)

- عنوان الدراسة : تأثير برنامج تثقيف (صحى - رياضى) مقترح على تقليل نسبة الاصابات لطلاب المدارس الرياضية التجريبية بالاسكندرية .
- هدف الدراسة : التعرف على تأثير برنامج تثقيف (صحى - رياضى) مقترح على تقليل نسبة الاصابات لطلاب المدارس الرياضية التجريبية بالاسكندرية .
- المنهج المستخدم : المنهج التجريبي .
- عينة الدراسة : ١٥٤ طالبة من طالبات المرحلة الثانوية .
- أهم النتائج المستخلصة : برنامج التثقيف الصحى الرياضى المقترح كان له أثر إيجابى فى رفع مستوى الثقافة الصحية الرياضية لطالبات المجموعة التجريبية وكنتيجة مباشرة لذلك انخفضت نسبة الاصابة الرياضية لديهن .

إجراءات البحث:**- منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .

- مجتمع وعينة البحث:**▪ مجتمع البحث :**

يتكون مجتمع البحث من تلاميذ المرحلة الاعدادية .

▪ عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة عشوائية قدرها (١٢٠) تلميذ من تلاميذ المرحلة الاعدادية بمدرسه ناصر الاعداديه للبنين التابعة لادارة بنها التعليمية بمحافظة القليوبية الصف الاول و الثاني ، و الثالث .

وتم تقسيم العينة على النحو الاتي :-

• عينة الدراسة الاستطلاعية :

قوامها (٣٠) تلميذ بغرض تقنين مقياس الصحة المدرسية لإجراء معاملات الصدق والثبات بنسبة (٢٥%) من العينة الكلية ومن خارج العينة الاساسية .

• عينة الدراسة الأساسية :

قوامها (٩٠) تلميذ بغرض تطبيق مقياس الصحة المدرسية بنسبة (٧٥%) من العينة الكلية من الفترة (١٥ / ٢ / ٢٠٢١م) حتي الفترة (٢٧ / ٥ / ٢٠٢١م) بواقع وحدتين في الأسبوع لمدة ثلاثة أشهر وهذا ما يوضحه جدول (١) .

جدول (١)

عينة البحث الكلية موزعة وفقاً لكل من العينة الاستطلاعية والعينة الأساسية

العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية		عينة البحث	مجتمع البحث	فئات البحث
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد			
٧٥%	٣٠	٢٥%	١٠	٤٠	١٥٩	الصف الأول
٧٥%	٣٠	٢٥%	١٠	٤٠	١٥٢	الصف الثاني
٧٥%	٣٠	٢٥%	١٠	٤٠	١٤٧	الصف الثالث
٧٥%	٩٠	٢٥%	٣٠	١٢٠	٤٥٨	المجموع

وقد قام الباحث بإيجاد إعتدالية عينة البحث في جميع متغيرات البحث وذلك بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث وهذا ما يوضحه جدول (٢).

جدول (٢)

توصيف العينة الاستطلاعية والاساسية البحث في المتغيرات قيد البحث

(ن = ١٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٣.٧٠	١.٥٢	١٣.٠٠	١.٢٠
٢	الطول	سم	١٥٢.٥٠	٢.٩٤	١٥١.٠٠	٠.٢٥
٣	الوزن	كجم	٤٩.٣٠	٢.٧١	٤٩.٥٠	٠.٩٤-

يتضح من الجدول (٢) ان معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات السن والطول والوزن انحصرت بين (٣±) مما يدل على أن مجتمع البحث معتدل اعتدالاً طبيعياً في هذه المتغيرات المقاسة قيد البحث.

ادوات جمع البيانات:

- مقياس الصحة المدرسية من (إعداد الباحث)
- البرنامج الصحى الرياضى من (إعداد الباحث)

اولا: مقياس الصحة المدرسية:

قام الباحث بتصميم مقياس الصحة المدرسية لطلاب المرحلة الاعدادية مرفق (٣) لافراد عينة البحث الموضحة بجدول (١) كأداة اساسية لجمع البيانات ، وقد اتبع الباحث الخطوات التالية لبناء مقياس الصحة المدرسية لطلاب المرحلة الاعدادية:

- الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات المرجعية المرتبطة بموضوع البحث مثل "هاله مصباح البنا(٢٠١٣م) ، سلوى عثمان الصديقى،رمضان السيد(٢٠٠٤م) ،احمد على، أبوعمر الغامدى(٢٠٠٦م) ،جيهان عبدالعزيز محمد (٢٠٠٥م)، محمد سليمان ابوشقير (٢٠١٠م) ،خالد الصرايرة(٢٠١٦م)

- اجراء مقابلة شخصية مع بعض معلمين المدارس الاعدادية

ومن خلال الخطوات السابقة قام الباحث بوضع عدد (٥) محاور لمقياس الصحة المدرسية لطلاب المرحلة الاعدادية والمتمثلين في الآتي :

١-المحور الاول: الصحة الشخصية

٢-المحور الثانى : الثقافة الغذائية

٣-المحور الثالث: الصحة البدنية

٤-المحور الرابع: البيئة الصحية المدرسية

٥-المحور الخامس: الوقاية من الامراض

المعاملات العلمية لمقياس الصحة المدرسية لتلاميذ المرحلة الإعدادية :

الصدق:

لكي يتوصل الباحث إلى صدق مقياس الصحة المدرسية قام بالاعتماد على:

- صدق المحتوى (صدق المحكمين):

قام الباحث بعرض المحاور على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال علوم الصحة الرياضية والذي تتوفر فيهم شروط الحصول على درجة الدكتوراة في مجال علوم الصحة الرياضية والبالغ عددهم (٨) خبراء مرفق (١) لاستطلاع آراءهم حول مناسبة المحاور المقترحة لإبداء الرأي في مدى ملائمتها لتحقيق اهداف البحث .

جدول (٣)

التكرار والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الصحة المدرسية

(ن = ٨)

الخبراء الموافقون		المحاور
النسبة المئوية	التكرار	
٧٥%	٦	المحور الاول: الصحة الشخصية
١٠٠%	٨	المحور الثاني : الثقافة الغذائية
١٠٠%	٨	المحور الثالث: الصحة البدنية
١٠٠%	٨	المحور الرابع: البيئة الصحية المدرسية
٨٧.٥٠%	٧	المحور الخامس: الوقاية من الامراض

يتضح من جدول (٣) اتفاق آراء السادة الخبراء على صلاحية المحاور الموضوع ما عدا تعديل صياغة المحور الاول ليكون (الصحة العامه) بدلا من (الصحة الشخصية) ثم قام الباحث بوضع العبارات المناسبة الخاصة بكل محور وقد بلغ عدد العبارات (٦٦) عبارة مقسمة كالتالي :

جدول (٤)

يوضح عدد العبارات بكل محور من محاور مقياس الصحة المدرسية في صورتها الاولية

عدد العبارات	المحاور
١٧	المحور الاول: الصحة العامة
١٧	المحور الثاني : الثقافة الغذائية
٩	المحور الثالث: الصحة البدنية
٧	المحور الرابع: البيئة الصحية المدرسية
١٦	المحور الخامس: الوقاية من الامراض
٦٦	الاجمالي

ثم تم عرض المحاور وعبارات المقياس في صورتها الاولية مرفق (٢) على السادة الخبراء وقد تم تسليم الاستمارة الى السادة الخبراء شخصيا من قبل الباحث لإبداء آراءهم في :

- مدى مناسبة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه لتحقيق هدفه .
- صحة الصياغة اللغوية لكل عبارة .
- حذف او دمج او نقل او تعديل ما ترونة مناسباً .

ويوضح الجدول (٥) التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول كل عبارة من عبارات مقياس الصحة المدرسية.

جدول (٥)

التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول كل عبارة من عبارات مقياس الصحة المدرسية (ن = ٨)

النسبة المئوية	التكرار	م	النسبة المئوية	التكرار	م	النسبة المئوية	التكرار	م	النسبة المئوية	التكرار	م
المحور الخامس			المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الاول		
%١٠٠	٨	١	%١٠٠	٨	١	%١٠٠	٨	١	%١٠٠	٨	١
%٧٥	٦	٢	%١٠٠	٨	٢	%٧٥	٦	٢	%١٠٠	٨	٢
%١٠٠	٨	٣	%٨٧.٥	٧	٣	%١٠٠	٨	٣	%١٠٠	٨	٣
%٨٧.٥	٧	٤	%١٠٠	٨	٤	%١٠٠	٨	٤	%٨٧.٥	٧	٤
%١٠٠	٨	٥	%٧٥	٦	٥	%٨٧.٥	٧	٥	%١٠٠	٨	٥
%١٠٠	٨	٦	%٥٠	٤	٦	%١٠٠	٨	٦	%٨٧.٥	٧	٦
%٣٧.٥	٣	٧	%١٠٠	٨	٧	%١٠٠	٨	٧	%٧٥	٦	٧
%١٠٠	٨	٨	%٥٠	٤	٨	%٨٧.٥	٧	٨	%١٠٠	٨	٨
%٧٥	٦	٩	%١٠٠	٨	٩	%١٠٠	٨	٩	%١٠٠	٨	٩
%١٠٠	٨	١٠	المحور الرابع			%١٠٠	٨	١٠	%١٠٠	٨	١٠
%٣٧.٥	٣	١١	%١٠٠	٨	١	%١٠٠	٨	١١	%٨٧.٥	٧	١١
%١٠٠	٨	١٢	%١٠٠	٨	٢	%٢٥	٢	١٢	%١٠٠	٨	١٢
%٨٧.٥	٧	١٣	%١٠٠	٨	٣	%١٠٠	٨	١٣	%٣٧.٥	٣	١٣
%٨٧.٥	٧	١٤	%٧٥	٦	٤	%١٠٠	٨	١٤	%١٠٠	٨	١٤
%١٠٠	٨	١٥	%١٠٠	٨	٥	%٨٧.٥	٧	١٥	%٥٠	٤	١٥
%١٠٠	٨	١٦	%٢٥	٢	٦	%١٠٠	٨	١٦	%٣٧.٥	٣	١٦
			%٣٧.٥	٣	٧	%٣٧.٥	٣	١٧	%١٠٠	٨	١٧

يتضح من الجدول موافقة السادة الخبراء حول الصورة الأولية لمقياس الصحة المدرسية حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (٢٥% - ١٠٠%) ، وقد إرتضى الباحث بنسبة موافقة (٧٥%) فأكثر، مع اقتراح حذف بعض العبارات وقد قام الباحث بإجراء التعديلات اللازمة كما يتضح من الجدول التالي (٦) .

جدول (٦)

التعديلات التي تمت بمقياس الصحة المدرسية

المحاور	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	نوع التعديل	العبارة بعد التعديل
المحور الاول: الصحة العامة	١٣	اهتم باستخدام مميزات العرق والروائح	حذف	-----
	١٥	أقلم أظفري باستمرار واحرص علي نظافتها	حذف	-----
	١٦	استخدام ملابس الغير يؤدي لانتشار الأمراض الجلدية	حذف	-----
المحور الثاني : الثقافة الغذائية	١٢	أتفق دائما مع زملائي كل أسبوع على أن أتناول معهم الوجبات السريعة .	حذف	-----
	١٧	أتناول وجبة العشاء مبكرا	حذف	-----
المحور الثالث: الصحة البدنية	٦	استطيع التحكم فى انفعالاتى عند مواجهة المواقف الصعبة	حذف	-----
	٨	اشعر بهمدان فى جسمى ولا استطيع بذل اى مجهود	حذف	-----
المحور الرابع: البيئة الصحية المدرسية	٦	اتجنب البصق على الارض داخل المدرسة لما له من خطورة على نقل الامراض المعدية	حذف	-----
	٧	اتجنب حدوث ضوضاء داخل المكان الذي اتواجد فيه	حذف	-----
المحور الخامس: الوقاية من الامراض	٧	اعتنى بتقليم اظفارى	حذف	-----
	١١	ابتعد عن اماكن وجود الكهرباء	حذف	-----

وبناء علي التعديلات للسادة الخبراء التي تمت بمقياس الصحة المدرسية من حذف بعض العبارات أصبح المقياس في صورته النهائية قبل التطبيق مرفق (٣) وقد بلغ عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٥٥) عبارة كما يوضحها جدول (٧) .

جدول (٧)

عدد العبارات بكل محور من محاور مقياس الصحة المدرسية في صورته النهائية

عدد العبارات	المحاور
١٤	المحور الاول: الصحة العامة
١٥	المحور الثاني : الثقافة الغذائية
٧	المحور الثالث: الصحة البدنية
٥	المحور الرابع: البيئة الصحية المدرسية
١٤	المحور الخامس: الوقاية من الامراض
٥٥	الاجمالي

- صدق الاتساق الداخلي :

تم التأكد من صدق عبارات مقياس الصحة المدرسية بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للمقياس وهذا ما يوضحه جدول (٨) .

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي اليه والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٣٠)

معامل الارتباط بالمقياس	معامل الارتباط بالمحور	رقم العبارة	معامل الارتباط بالمقياس	معامل الارتباط بالمحور	رقم العبارة	معامل الارتباط بالمقياس	معامل الارتباط بالمحور	رقم العبارة	معامل الارتباط بالمقياس	معامل الارتباط بالمحور	رقم العبارة
المحور الخامس			المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الاول		
*.٧١٠	*.٥٥٦	١	*.٦٢٨	*.٧٦٦	١	*.٧٠٢	*.٦٦٤	١	*.٦١٧	*.٦٦٤	١
*.٦٩٠	*.٥٦٩	٢	*.٧٦٩	*.٦٥٣	٢	*.٦١٧	*.٦٣٩	٢	*.٧٥٣	*.٨٠٣	٢
*.٩١٠	*.٩٠٢	٣	*.٥٩٧	*.٥٩٩	٣	*.٧٥٣	*.٧٩٧	٣	*.٦١٨	*.٧٧٥	٣
*.٥٠٥	*.٦٥٨	٤	*.٦١٠	*.٦٢٤	٤	*.٧٢٢	*.٦٢١	٤	*.٦٨٧	*.٦٩١	٤
*.٦٢٥	*.٥٠٩	٥	*.٦٧٢	*.٦٩١	٥	*.٦٩١	*.٧٨٣	٥	*.٦٧٣	*.٧٥٦	٥
*.٦٣٩	*.٥٨٠	٦	*.٨٦٨	*.٨٢٤	٦	*.٦٤٣	*.٦٨٣	٦	*.٦٧٢	*.٨٠١	٦
*.٧٧٠	*.٨٢١	٧	*.٧٥٣	*.٥٤٧	٧	*.٧٩٩	*.٧٩٧	٧	*.٧٧٤	*.٦٥٧	٧
*.٧٧٠	*.٤٦٢	٨	المحور الرابع			*.٦٥٧	*.٦٣٠	٨	*.٧٣٩	*.٧٠٨	٨
*.٧٢٨	*.٧٨٤	٩	*.٨٣٥	*.٧٩٠	١	*.٦٠٦	*.٧٠٨	٩	*.٧٢١	*.٧٨٨	٩
*.٨٢١	*.٨١١	١٠	*.٩٣٩	*.٩٠١	٢	*.٦٣٦	*.٦١٩	١٠	*.٦٤٥	*.٧٢٦	١٠
*.٧٤٥	*.٤٥٩	١١	*.٦٥٧	*.٧١١	٣	*.٦٧٣	*.٦٤٢	١١	*.٧٨٠	*.٨١٨	١١
*.٥١٥	*.٨١١	١٢	*.٦٨٠	*.٧٥٦	٤	*.٦١٥	*.٧١٧	١٢	*.٦٦٤	*.٦٧٧	١٢
*.٨١٠	*.٧١٤	١٣	*.٩٣٦	*.٩٢٥	٥	*.٧٥٨	*.٧٠٢	١٣	*.٨٠٥	*.٦٤٣	١٣
*.٧١٢	*.٧٢١	١٤				*.٧٧٣	*.٦٣٤	١٤	*.٦٧٠	*.٦١١	١٤
						*.٨٠٩	*.٦٦٢	١٥			

* دال إحصائيًا عند ٠.٠٥ (معامل ارتباط بيرسون الجدولي = ٠.٣٥٥)

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة المحاور الذي تنتمي إليه والتي تراوحت ما بين (٠.٤٥٩ - ٠.٩٢٥) والدرجة الكلية والتي تراوحت ما بين (٠.٥٠٥ - ٠.٦٣٩) وانها ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس الصحة المدرسية

(ن = ٣٠)

قيمة معامل الارتباط	محاور المقياس
*٠.٦٨	المحور الاول: الصحة العامة
*٠.٧٣	المحور الثاني : الثقافة الغذائية
*٠.٨٧	المحور الثالث: الصحة البدنية
*٠.٥٢	المحور الرابع: البيئة الصحية المدرسية
*٠.٧٠	المحور الخامس: الوقاية من الامراض

* دال إحصائيًا عند ٠.٠٥ (معامل ارتباط بيرسون الجدولي = ٠.٣٥٥)

يتضح من الجدول وجود ارتباط طردي بين كل محور وإجمالي المقياس حيث تراوحت ما بين (٠.٥٢ - ٠.٨٧) وانها دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس .

- الثبات:

تم التحقق من الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات عبارات مقياس الصحة المدرسية وثبات محاور المقياس وهذا ما يوضحة جدول (١٠) .

جدول (١٠)

معاملات ثبات عبارات المقياس باستخدام معامل الفا كرونباخ

(ن = ٣٠)

معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة		رقم العبارة	معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة		رقم العبارة	معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة		رقم العبارة	
		للمحور	للمقياس		للمحور	للمقياس		للمحور	للمقياس		
المحور الخامس		المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الاول			
٠.٩٤٣	٠.٨٥٠	١	٠.٩٤٣	٠.٧٤٨	١	٠.٩٤٣	٠.٧٩٩	١	٠.٩٤٣	٠.٧٩٠	١
٠.٩٤٣	٠.٨٤٧	٢	٠.٩٤٣	٠.٩٠٨	٢	٠.٩٤٣	٠.٧٩٣	٢	٠.٩٤٣	٠.٧٩٤	٢
٠.٩٤٣	٠.٧٩٩	٣	٠.٩٤٣	٠.٨٩٤	٣	٠.٩٤٣	٠.٧٩٨	٣	٠.٩٤٣	٠.٨٦٤	٣
٠.٩٤٣	٠.٧٨٤	٤	٠.٩٤٣	٠.٨٧٩	٤	٠.٩٤٣	٠.٧٩٧	٤	٠.٩٤٣	٠.٧٩٢	٤
٠.٩٤٣	٠.٩٠٢	٥	٠.٩٤٣	٠.٨٧٩	٥	٠.٩٤٣	٠.٧٨٩	٥	٠.٩٤٣	٠.٧٩٥	٥
٠.٩٤٣	٠.٨٨٧	٦	٠.٩٤٣	٠.٧٩٣	٦	٠.٩٤٣	٠.٧٩٠	٦	٠.٩٤٣	٠.٨٦٤	٦
٠.٩٤٣	٠.٩٠٦	٧	٠.٩٤٣	٠.٧٩٥	٧	٠.٩٤٣	٠.٩٠٣	٧	٠.٩٤٣	٠.٧٩٣	٧
٠.٩٤٣	٠.٩١٥	٨	المحور الرابع			٠.٩٤٣	٠.٨٩٨	٨	٠.٩٤٣	٠.٨٢٥	٨
٠.٩٤٣	٠.٨٦٤	٩	٠.٩٤٣	٠.٨٩٧	١	٠.٩٤٣	٠.٨٩٧	٩	٠.٩٤٣	٠.٨٦٥	٩
٠.٩٤٣	٠.٧٤٨	١٠	٠.٩٤٣	٠.٩١٠	٢	٠.٩٤٣	٠.٩٠٢	١٠	٠.٩٤٣	٠.٧٩٩	١٠
٠.٩٤٣	٠.٧٨٤	١١	٠.٩٤٣	٠.٨٤٧	٣	٠.٩٤٣	٠.٨٩٨	١١	٠.٩٤٣	٠.٨٦٤	١١
٠.٩٤٣	٠.٩١٢	١٢	٠.٩٤٣	٠.٩٠٨	٤	٠.٩٤٣	٠.٨٩٨	١٢	٠.٩٤٣	٠.٨٦١	١٢
٠.٩٤٣	٠.٧٤٤	١٣	٠.٩٤٣	٠.٨٩٧	٥	٠.٩٤٣	٠.٨٩٨	١٣	٠.٩٤٣	٠.٨٩٨	١٣
٠.٩٤٣	٠.٨٨٤	١٤				٠.٩٤٣	٠.٨٩٧	١٤	٠.٩٤٣	٠.٩٠٦	١٤
								٠.٩٤٣	٠.٨٦٤	١٥	

يتضح من الجدول أن معاملات ثبات عبارات مقياس الصحة المدرسية باستخدام معامل الفا كرونباخ قد تراوحت معاملات الثبات للعبارات مع المحاور ما بين (٠.٧٤٤ - ٠.٩١٥) كما تراوحت معاملات الثبات بالنسبة للعبارات مع المقياس ككل (٠.٩٤٣) وجميعها دال إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات المقياس .

جدول (١١)

قيم معامل الفا لكرونباخ لمحاور المقياس

معامل الفا كرونباخ		محاور المقياس
للمقياس ككل	للمحور ككل	
٠.٩٤٣	٠.٧٩٤	المحور الاول: الصحة العامة
	٠.٨٥٧	المحور الثاني : الثقافة الغذائية
	٠.٨٠٢	المحور الثالث: الصحة البدنية
	٠.٩٠١	المحور الرابع: البيئة الصحية المدرسية
	٠.٩١٢	المحور الخامس: الوقاية من الامراض

يتضح من الجدول أن معاملات ثبات محاور مقياس الصحة المدرسية باستخدام معامل الفا كرونباخ قد تراوحت معاملات الثبات بالنسبة للمحاور مع المقياس ما بين (٠.٧٩٤ - ٠.٩١٢) كما تراوحت معاملات الثبات بالنسبة للعبارات مع المقياس ككل (٠.٩٤٣) وجميعها دال احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات مقياس الصحة المدرسية .

- إعداد مفتاح تصحيح مقياس الصحة المدرسية : مرفق (٤)

اعتمد الباحث في تحديد استجابات مقياس الصحة المدرسية على ميزان ليكرت الثلاثي والذي يتمثل في (نعم - الى حد ما - لا) وقد اعطت الاستجابات (١ ، ٢ ، ٣) وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس = (٥٥ درجة) والدرجة العظمى للمقياس = (١٦٥ درجة) .

ومن خلال تحديد العبارات في اتجاه المقياس وعكس اتجاه المقياس واستخدام مفتاح التصحيح

الثلاثي (نعم - الى حد ما - لا) تم توزيع الدرجة كما هو موضح في جدول (١٢)

جدول (١٢)

تحديد مفتاح التصحيح الثلاثي للمقياس

نوع العبارة	نعم	الى حد ما	لا
في اتجاه المحور	٣	٢	١
عكس اتجاه المحور	١	٢	٣

حيث تحتسب الدرجة طبقا لما يلي :

في حالة العبارات الايجابية تعبر (لا) على انخفاض مستوى الصحة المدرسية ، (الى حد ما) على ان الصحة المدرسية بدرجة متوسطة ، أما (نعم) فهي تدل على ارتفاع درجة الصحة المدرسية والعكس بالنسبة للعبارات السلبية ويوضح جدول (١٣) الحد الأدنى والأقصى للدرجات في المقياس

جدول (١٣)

الحد الأدنى والأقصى للدرجة الكلية لمحاور المقياس

م	المحور	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة
١	المحور الاول: الصحة العامة	١٤	٤٢
٢	المحور الثاني : الثقافة الغذائية	١٥	٤٥
٣	المحور الثالث: الصحة البدنية	٧	٢١
٤	المحور الرابع: البيئة الصحية المدرسية	٥	١٥
٥	المحور الخامس: الوقاية من الامراض	١٤	٤٢
	اجمالي مقياس الصحة المدرسية	٥٥	١٦٥

وضع معايير للمقياس :

استخدم الباحث الدرجة التائية المعدلة لوضع درجات معيارية للمقياس لتحويل الدرجة الخام إلى درجات معيارية كما هو موضح بجدول (١٤) ، وقد استخلصت هذه الدرجات المعيارية من التطبيق على العينة الأساسية للبحث وقد استخدم الباحث المعادلة التالية

$$\text{(الدرجة الخام - المتوسط) } \times 10$$

$$\text{الدرجة التائية (المعيارية المعدلة لثورنديك) } = \frac{\text{الدرجة الخام - المتوسط}}{10} + 50$$

الانحراف المعياري

جدول (١٤)

الدرجة التائية (المعيارية التائية المعدلة لثورنديك) لدرجات المقياس الخام

(ن = ٩٠)

الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام
٦٢	١٤٥	٤٧	١١٥	٣٢	٨٥	١٦.٠	٥٥
٦٣.٥	١٤٨	٤٨.٥	١١٨	٣٣.٥	٨٨	١٨.٥	٥٨
٦٥	١٥١	٥٠	١٢١	٣٥	٩١	٢٠	٦١
٦٦.٥	١٥٤	٥١.٥	١٢٤	٣٦.٥	٩٤	٢١.٥	٦٤
٦٨.٠	١٥٧	٥٣	١٢٧	٣٨	٩٧	٢٣	٦٧
٦٩.٥	١٦٠	٥٤.٥	١٣٠	٣٩.٥	١٠٠	٢٤.٥	٧٠
٧١.٠	١٦٣	٥٦	١٣٣	٤١	١٠٣	٢٦	٧٣
		٥٧.٥	١٣٦	٤٢.٥	١٠٦	٢٧.٥	٧٦
		٥٩	١٣٩	٤٤	١٠٩	٢٩	٧٩
		٦٠.٥	١٤٢	٤٥.٥	١١٢	٣٠.٥	٨٢

جدول (١٥)

مفتاح تصحيح الدرجة المعيارية لمقياس الصحة المدرسية

الدرجة التائية	مستوى الصحة المدرسية
٧١ - ٥٤.٥	صحة مدرسية مرتفعة
٥٣ - ٣٦.٥	صحة مدرسية متوسطة
٣٥ - ١٦	صحة مدرسية منخفضة

ثانيا: البرنامج الصحي- الرياضي مرفق (٤)

- الهدف العام من البرنامج:

يهدف البرنامج الصحي الرياضي الى تحسين مستوى الصحة المدرسية لتلاميذ المرحلة الاعداية .

- تحديد اسس بناء البرامج الصحي الرياضي :

- مناسبة محتوى البرنامج مع الأهداف التي وضع من أجلها .
- مراعاة الخصائص البدنية والصحية للتلاميذ .
- مراعاة الفروق الفردية والتدرج من السهل إلى الصعب .
- توفير المكان والامكانيات المناسبة للتنفيذ .

- تحديد محتوى البرنامج الصحي

قام الباحث باستطلاع اراء السادة الخبراء حول مدة البرنامج المقترح وايضا عدد الوحدات اليومية وهذا ما يوضحة جدولي (١٦، ١٧) .

جدول (١٦)

أراء السادة الخبراء في مدة البرنامج المقترح

(ن = ٨)

الخبراء الموافقون		المدة المقترحة	م
عدد	%		
٠	٠.٠٠	٤ أسابيع	١
١	١٢.٥%	٦ أسابيع	٢
٧	٨٧.٥%	٨ أسابيع	٣
٠	٠.٠٠	١٠ أسابيع	٤
٠	٠.٠٠	١٢ أسبوع	٥

جدول (١٧)

أراء السادة الخبراء في عدد الوحدات في الاسبوع

(ن=٨)

م	عدد الوحدات في الاسبوع	الخبراء الموافون	
		عدد	%
١	وحدتين	١	١٢.٥%
٢	٣ وحدات	٧	٨٧.٥%
٣	٤ وحدات	٠	٠.٠٠
٤	٥ وحدات	٠	٠.٠٠

يتضح من جدول (١٦) ، و جدول (١٧) موافقة السادة الخبراء على مدة البرنامج وهي شهرين (٨ اسابيع) للبرنامج بمعدل ثلاث وحدات اسبوعيا .

- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية : ثلاث وحدات في الاسبوع
- مدة البرنامج بالأسبوع : (٨ أسابيع)
- عدد الوحدات: (٢٤ وحدة)
- زمن الوحدة التدريبية بالدقيقة : (٤٥ دقيقة) منقسمين إلي :
- (١٥ دقيقة) الجزء الصحي ، (٣٠ دقيقة) الجزء الرياضي
- الزمن الكلي للبرنامج : (١٠٨٠) دقيقة

وتشتمل الوحدة التدريبية على الجزء الصحي - الجزء الرياضي

- الدراسة الاستطلاعية للبرنامج :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة البحث الاستطلاعية والهدف من الدراسة:

- التأكد من صلاحية المكان المختار (مدرسة ناصر الأعدادية) لإجراء التطبيق .
- مدى استجابة التلاميذ للبرنامج .
- التأكد من أن الزمن المحدد للوحدة كافي.
- اكساب الباحث خبرة تساعده علي تعديل الاشياء الغير واضحة في البرنامج .
- معرفة الطريقة التي سيتم بها تطبيق وحدات البرنامج .
- التعرف علي الصعوبات والمشكلات التي سوف تواجه الباحث اثناء التطبيق .
- التأكد من قابلية البرنامج للتنفيذ .

- التعرف علي مدى مناسبة محتويات الانشطة للتلاميذ .
- الخطوات التنفيذية:

- قام الباحث بتطبيق البرنامج الصحي الرياضى لتلاميذ الصفوف الأولى و الثانية و الثالثة من طلاب مدرسة ناصر الأعدادية التابعة لإدارة بنها التعليمية .
- وقد قام الباحث بتحديد موعد للتجمع وشرح أهمية وهدف البرنامج للتلاميذ .
- توضيح كيفية العمل بالبرنامج الصحي الرياضى .

- تنفيذ تجربة البحث الأساسية:

- القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية في متغيرات البحث محاور مقياس الصحة المدرسية فى الفترة من (٢٠٢١/٢/١٧ م الى ٢٠٢١/٢/٢٠ م) .

- تطبيق تجربة البحث الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج لمدة (١٦) وحدة و(٨) أسابيع وذلك بواقع وحدتين فى الاسبوع بزمان (٤٥ دقيقة) وذلك فى الفترة من (٢٠٢١/٢/٢١ م إلى ٢٠٢١/٤/١٩ م) .

- القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج قام الباحث بتطبيق مقياس الصحة المدرسية مرة اخرى وذلك فى الفترة من (٢٠٢٣/٤/٢٠ م الى ٢٠٢٣/٤/٢٣ م) .

- المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام المعالجات الإحصائية وتمثلت في :

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط
- اختبار (ت)
- نسبة التحسن

عرض ومناقشة النتائج

جدول (١٨)

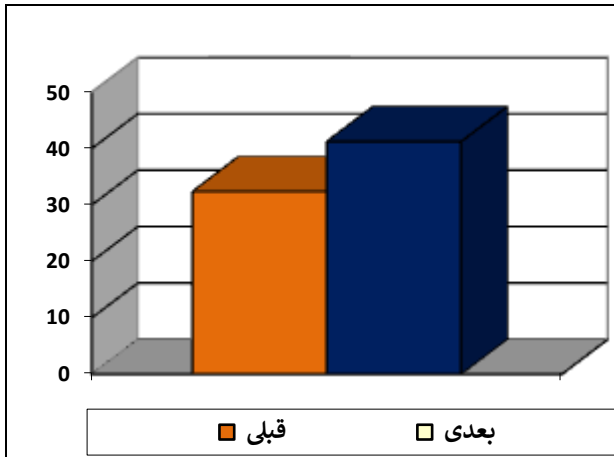
الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور مقياس الصحة المدرسية

(ن=٩٠)

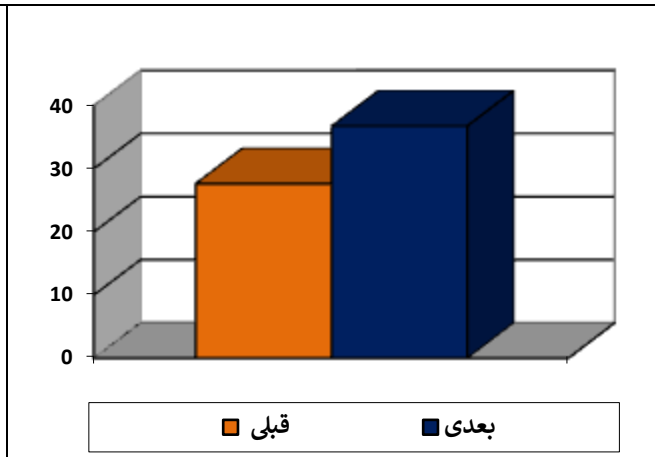
قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية محاور المقياس
	ع±	س	ع±	س	ع±	س	
*١٣.٥٨	٠.٨٥	٩.١٣	١.٤٧	٣٦.٧٨	١.٥٤	٢٧.٦٥	المحور الاول: الصحة العامة
*١٠.٢٧	٠.٣٦	٨.٨٦	١.٢٥	٤١.٢٤	٢.٣١	٣٢.٣٨	المحور الثاني : الثقافة الغذائية
*٧.١٧	١.٢٤	٦.٨٦	١.٠٥	١٩.٨٠	١.٢١	١٢.٩٤	المحور الثالث: الصحة البدنية
*٧.٥٨	٠.٨٧	٦.٢٥	١.٣٩	١٣.٩٧	٠.٩٤	٧.٧٢	المحور الرابع: البيئة الصحية المدرسية
*١٨.٥٥	٠.٦٥	١١.٤٢	٢.٢٥	٣٧.٠٨	٢.٣٥	٢٥.٦٦	المحور الخامس: الوقاية من الامراض
*٨.٥٨	١.٩٥	٤٢.٥٢	٢.٨٧	١٤٨.٨٧	٣.٠٢١	١٠٦.٣٥	اجمالي مقياس الصحة المدرسية

*دال احصائياً عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٨٧

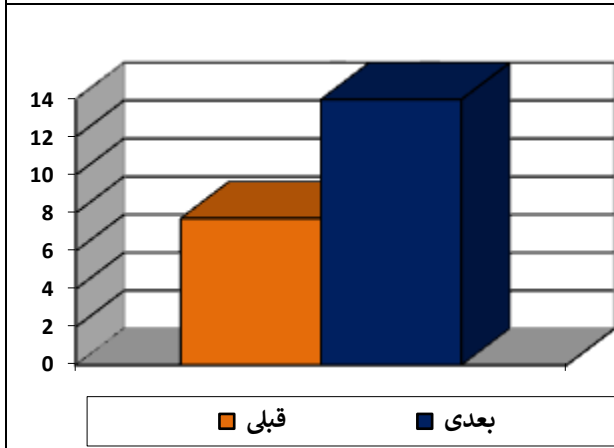
يتضح من جدول (١٨) و الشكل البياني (١) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في محاور مقياس الصحة المدرسية للمجموعة التجريبية وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين عند مستوى (٠.٠٥) في جميع المحاور والمجموع الكلي للمقياس حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٧.١٧ - ١٨.٥٥) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) .



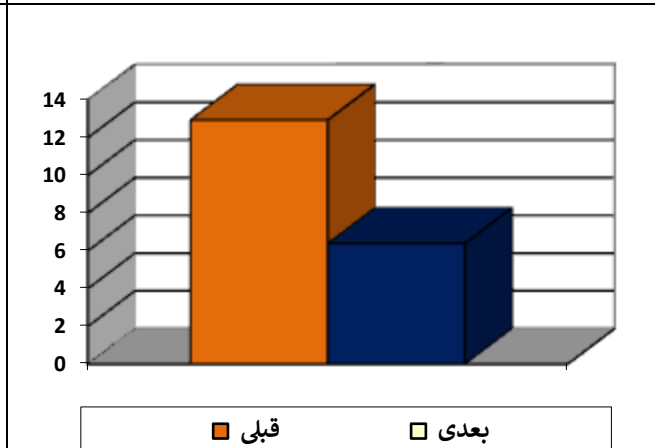
المحور الثاني : الثقافة الغذائية



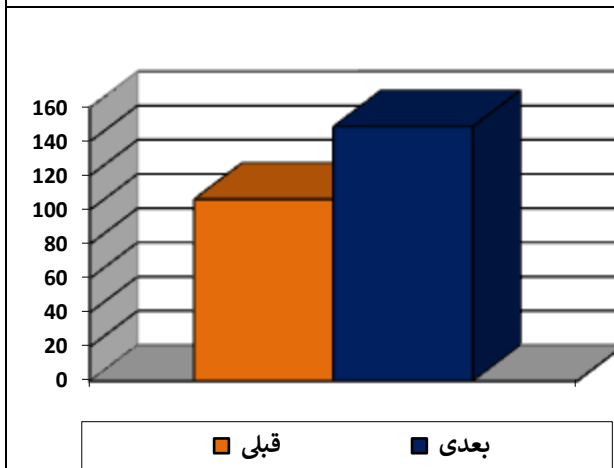
المحور الاول: الصحة العامة



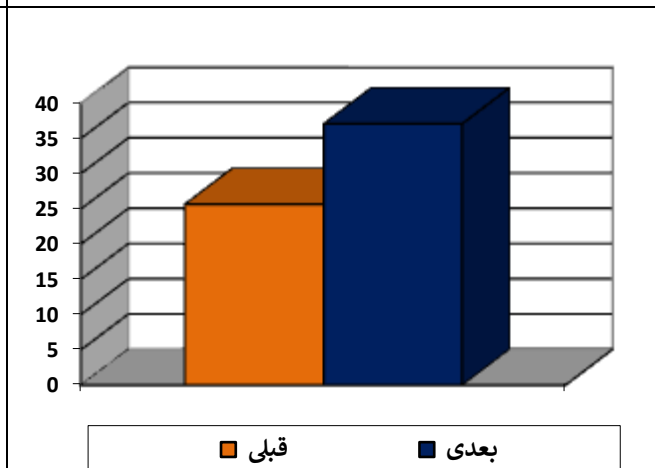
المحور الرابع: البيئة الصحية المدرسية



المحور الثالث: الصحة البدنية



اجمالي مقياس الصحة المدرسية



المحور الخامس: الوقاية من الامراض

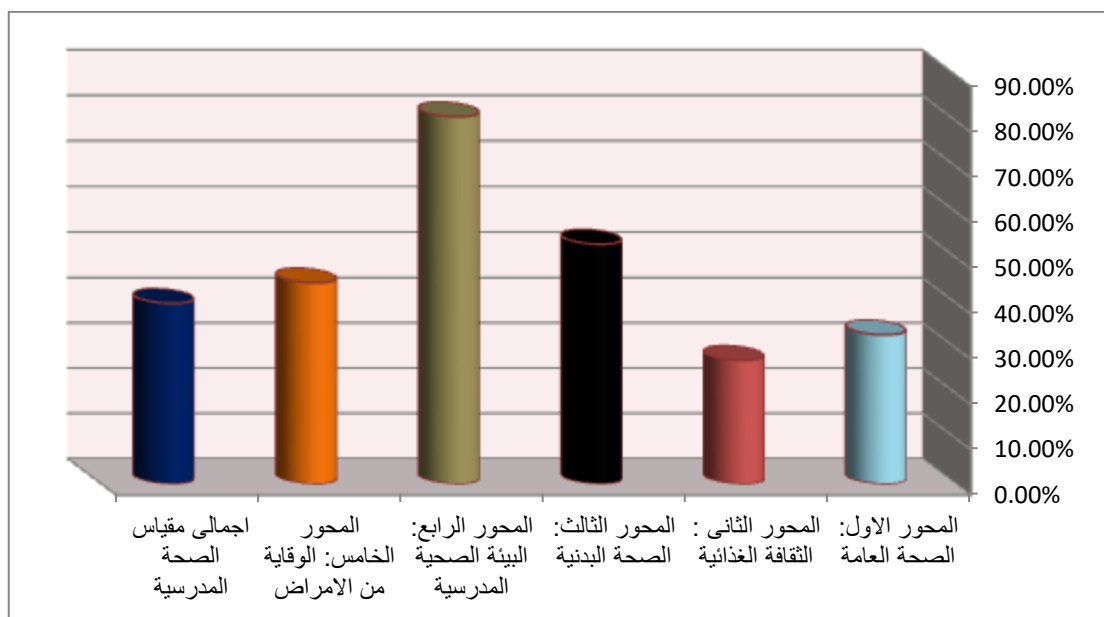
شكل (١) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية

في (محاور مقياس الصحة المدرسية)

جدول (١٩)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في محاور مقياس الصحة المدرسية

نسبة التحسن (بين القبلي والبعدي)	النسبة المئوية محاور المقياس
٣٣.٠٢%	المحور الاول: الصحة العامة
٢٧.٣٦%	المحور الثاني : الثقافة الغذائية
٥٣.٠١%	المحور الثالث: الصحة البدنية
٨٠.٩٦%	المحور الرابع: البيئة الصحية المدرسية
٤٤.٥١%	المحور الخامس: الوقاية من الامراض
٣٩.٩٨%	اجمالي مقياس الصحة المدرسية



شكل (٢) نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (محاور مقياس الصحة المدرسية)

يتضح من الجدول (١٩) والشكل البياني (٢) نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في محاور مقياس الصحة المدرسية ان :

- نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية في المحور الاول (الصحة العامة) كانت (٣٣.٠٢%) و للمحور الثاني (الثقافة الغذائية) كانت (٢٧.٣٦%) و للمحور الثالث (الصحة البدنية) كانت (٥٣.٠١%) و للمحور الرابع (البيئة الصحية المدرسية) كانت (٨٠.٩٦%) و للمحور الخامس (الوقاية من الامراض) كانت (٤٤.٥١%)

الخامس (الوقاية من الامراض) كانت (٤٤.٥١%) واجمالي مقياس الصحة المدرسية كانت (٣٩.٩٨%) لصالح القياس البعدى ، مما يدل على أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على الصحة المدرسية .

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة محمد سليمان ابوشقير (٢٠١٠م) والتي تشير الى أنه توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية فى اختبار المفاهيم الصحية ومقياس الوعى الصحى تعزى للبرنامج المقترح ، كما توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين درجات الصف السادس فى اختبار المفاهيم الصحية ودرجاتهم فى مقياس الوعى الصحى .

واثبتت نتائج دراسة عبدالله ناصر ناصر (٢٠٢٣م) Casey, (٢٠١٣م) أن تحقيق درجة عالية فى جميع المجالات المدروسة لبرنامج الصحة المدرسية هو نجاح وتطوير لمجال السياسة الصحية و التثقيف والتعزيز الصحى و التغذية وخدمات الصحة المدرسية و البيئة الصحية المدرسية ووجدت الدراسة بعض نقاط القوة فيما يتعلق بمجالات مختلفة ، غير ضعف فى بعض النقاط المتعلقة فى بعض الجمل التابعة لبعض من هذه المجالات وفى مجال السياسة الصحية المدرسية وجدة الدراسات استجابات منخفضة للميزانية المخصصة لممارسات تعزيز الصحة فى المدارس ومشاركة المجتمع خارج المدرسة فى تقييم البرنامج الصحى للمدرسة، كما يعانى التلاميذ فى المدارس من الحمامات غير النظيفة ، غالبا ما تكون أرضها مليئة بالمياه ونقص الصابون وورق المراض .

حيث أشارت دراسة أمنة حسن عبد الرحيم طه (٢٠١٠م) الى افتقار الرياضيين للثقافة الصحية وخاصة الصحة الشخصية والصحة الوقائية ،كما توصلت نتائج الدراسة إلي ان استخدام وسيلة مثل شاشة للعرض الإلكتروني و المطويات و الندوات فاعليتها فى نشر الثقافة الصحية وبالتالي فإن البرنامج التثقيفي الصحى المقترح ومقياس الثقافة الصحية المقترح أثبت فاعليته بطريقة إيجابية فى نشر الثقافة الصحية بين الرياضيين.

أوصت دراسة خالد الصرايرة (٢٠١٦م) و Vancour (٢٠١٦م) الى أهمية التوسع فى اقامة ورش تدريبية لمدراء ومديرات المدارس للتعرف على الطرق الصحيحة للصحة المدرسية وتفعيلها فى البيئة المدرسية و توعية الطلاب باستمرار بالمخاطر المحيطة بهم بكافة أنواعها من خلال متابعة ومراقبة الاغذية المقدمة للتلاميذ .

وتؤكد نتائج دراسة اميرة حمودي (٢٠٢٠م) أنه يحظى تلميذ المدرسة الابتدائية بالرعاية الصحية الكافية داخل المؤسسات التربوية بدرجة متوسطة ، مستوى التربية الصحية بالمدارس الابتدائية بولاية الوادي ضعيف، تمثل البيئة المدرسية داخل المدارس الابتدائية بيئة صحية للتلاميذ .

كما تشير نتائج دراسة جيهان عبدالعزيز محمد (٢٠٠٥م) أن برنامج التنقيف الصحى الرياضى المقترح كان له أثر إيجابى فى رفع مستوى الثقافة الصحية الرياضية لطالبات المجموعة التجريبية وكننتيجة مباشرة لذلك انخفضت نسبة الاصابة الرياضية لديهن .

- الإستخلاصات والتوصيات :**الإستخلاصات :**

- في ضوء ما توصل اليه الباحث من خلال عرض ومناقشة نتائج البحث تم استخلاص الاتي :
- بناء مقياس الصحة المدرسية لطلاب المرحلة الاعداية والذي يشتمل على خمسة محاور (الصحة العامة ، الثقافة الغذائية ، الصحة البدنية ، البيئة الصحية المدرسية ، الوقاية من الامراض)
 - المعاملات العلمية لمقياس الصحة المدرسية تشير الى إمكانية تطبيقه.
 - تم التوصل الى مستويات معيارية لمقياس الصحة المدرسية لطلاب المرحلة الاعداية .
 - أن البرنامج (الصحي الرياضي) المقترح قيد الدراسة له تأثير فعال على الصحة المدرسية لطلاب المرحلة الاعداية .
 - يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مقياس الصحة المدرسية ولصالح القياس البعدي.
 - تحسن مستوى طلاب المرحلة الاعداية في الصحة المدرسية بنسبة (٣٩.٩٨%)

التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

- استخدام البرنامج الصحي الرياضي المقترح لتحسين مستوى الصحة المدرسية لطلاب المرحلة الاعداية .
- إقامة ندوات ومحاضرات توعوية للطلاب حول أهمية الصحة المدرسية .
- الحرص على الاهتمام بنظافة دورات المياه وتوفير الماء والصابون بشكل يومي.
- العمل على تنظيم دورات تدريبية لأولياء الامور في التربية الصحية السليمة .
- الكشف الدوري عن صحة الطلاب من خلال طبيب المدرسة .
- مراجعة كافة الاطعمة التي تقدم للطلاب داخل المدرسة.
- عمل رسومات جدارية تثقيفية لزيادة الوعي الصحي بكل جوانبه للطلاب.
- تشكيل لجنة لرصد الحالات المرضية بين الطلاب ومتابعتها بالتعاون مع أولياء الامور .
- تخصيص ميزانية لبند الصحة المدرسية .
- متابعة ومراقبة المقصف المدرسي والاشراف على الاغذية المقدمة للطلاب.
- تقويم برامج الصحة المدرسية لتحديد مواطن القوة والضعف وتطبيق الاجراءات اللازمة.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١) احمد ابوليلى (٢٠١٢): الصحة المدرسية والرعاية الصحية ، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.
- ٢) احمد على، أبو عمرو الغامدى (٢٠٠٦): الصحة المدرسية، ط٢، الاندلس للنشر والتوزيع، السعودية.
- ٣) احمد محمد بدح ،ايمن سليمان مزاهرة ، زين حسن بدران (٢٠١٣): الثقافة الصحية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، المدينة المنورة .
- ٤) أمنة حسن عبد الرحيم طه (٢٠١٠): تأثير برنامج تثقيف صحى باستخدام إحدى وسائل التقنية الحديثة على الثقافة الصحية لدى الرياضيين بمراكز الشباب بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٥) اميرة حمودى (٢٠٢٠): واقع الصحة المدرسية فى المدارس الجزائرية الابتدائية ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ، جامعة الشهيد حمه الاخضر .
- ٦) جيهان عبدالعزيز محمد (٢٠٠٥): تأثير برنامج تثقيف (صحى رياضى) مقترح على تقليل نسبة الاصابات لطلاب المدارس الرياضية التجريبية بالاسكندرية، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٧) خالد الصرايرة (٢٠١٦) : دور الادارة المدرسية فى تفعيل الصحة المدرسية بمدارس التعليم الاساسى بمحافظة شمال الباطنة- سلطنة عمان ، مجلة كلية التربية ، العدد ١٦٨ ، الجزء الثانى ، جامعة الأزهر .
- ٨) سلوى عثمان الصديقى، رمضان السيد (٢٠١٤) : الصحة المدرسية العامة والرعاية الصحية من المنظور الاجتماعى ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية .
- ٩) سليمان بن ناصر الشهرى ، يحيى بن محمد الفقيهى (٢٠٠٥) : أضواء على الصحة المدرسية ، ط٤، مكتبة الملك فهد الوطنية ، المملكة العربية السعودية .
- ١٠) عبدالله ناصر نصار (٢٠٢١): تقييم فاعلية أنشطة برنامج الصحة المدرسية من وجهة نظر منسقى الصحة المدرسية والطلبة فى المدارس الحكومية ، مجلة جامعة الزيتونة الدولية ، العدد السادس، جامعة الزيتونة .
- ١١) محمد سليمان ابوشقير (٢٠١٠): فاعلية برنامج بالوسائل المتعددة لتنمية المفاهيم والوعى الصحى فى العلوم لدى طلبة الصف السادس الاساسى، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية، غزة.

- ١٢) مصطفى ياسر (٢٠١٢): الصحة المدرسية، ط٣، جامعة ام القرى.
 ١٣) هاله مصباح البنا(٢٠١٣): الادارة المدرسية المعاصرة، ط١، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان.

ثانيا: المراجع الاجنبية:

- 14) Casey,O.& Christian, J. (2013). “Teaching Children about Health. Part II: The Effect of an Academiccommunity Partnership on Medical Students Communication Skills”. Education for Health.
- 15) Johnson, R. B., Onwuegbuzie, A. J., and Tuner, L. A. (2015). Toward a definition of mixed methods research. Journal of Mixed Methods Research, 1 (2), 112-133.
- 16) Machel . (2016). Annual Statistical Manual for Education. Gaza Strip: Ministry of Education and Higher Education
- 17) Vancour, M.L. (2016). “An evaluation of a school health education program”. Dissertation Abstracts Internaonal. ACC (1359265).

المرفقات

مرفق (١)

قائمة أسماء السادة الخبراء

الوظيفة	الإسم	م
أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعه حلوان	أ.د / أحمد حسن	١
أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعه حلوان	أ.د/ أشرف نبيه	٢
أستاذ التربية الصحية بقسم العلوم الصحية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعه الزقازيق	أ.د/ جيهان يحيى	٣
أستاذ التربية الصحية بقسم العلوم الحيوية والصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعه حلوان	أ.د/ حنان حسنين	٤
أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعه حلوان	أ.د/ عبد العزيز الملا	٥
أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعه طنطا	أ.د/ مسعود غرابة	٦
أستاذ الصحة الرياضية بقسم العلوم الصحية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعه الزقازيق	أ.د/ نبيلة عمران	٧
أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعه حلوان	أ.د / محسن دروي	٨

• ملحوظة تم ترتيب أسماء السادة الخبراء ترتيباً هجائياً

مرفق (٢)

مقياس الصحة المدرسية في صورته الاولى

مقياس الصحة المدرسية في صورة التولية

المحور التول: الصحة العامة

م	العبارات	رأى الخبير		
		مناسب	غير مناسب	أرى التعديل
١	تحرص ادارة المدرسة على متابعة حالتى الصحية باستمرار			
٢	أحرص على عدم استعمال أو استخدام ملابس أى زميل آخر			
٣	أهتم بنظافة ملابسى واستبدالها كاملة بعد أى مجهود بدنى			
٤	أحرص على الذهاب لطبيب المدرسة عند شعورى بأى أعراض مرضية			
٥	غالبا ما استخدم أدوات زملائى فى حالة نسيان أدواتى الشخصية			
٦	أحرص على عدم استخدام الموبايل لفترات طويلة			
٧	أحافظ على الاستحمام يوميا			
٨	أحرص على النوم مبكرا والاستيقاظ مبكرا			
٩	أهتم بنظافة اسنانى بعد تناول الطعام			
١٠	أمارس بعض التدرجات عقب استيقاظى من النوم			
١١	أهتم بعدم زياده وزنى واحافظ على الوزن المثالى			
١٢	ارتدى الجوارب النظيفة الملائمة			
١٣	أهتم باستخدام مزيلات العرق والروائح			
١٤	أهتم بنظافة وتعقيم أدواتى الشخصية			
١٥	أقلم أظافرى باستمرار وأحرص على نظافتها			
١٦	استخدام ملابس الغير يؤدى لانتشار الأمراض الجلدية			
١٧	أهتم بالراحة والنوم لساعات كافية			

المحور الثاني : الثقافة الغذائية

م	العبارات	رأى الخبير		
		مناسب	غير مناسب	أرى التعديل
١	اتناول المشروبات الغازية اثناء تناول الطعام			
٢	اتناو وجبة العشاء قبل النوم مباشرة			
٣	اتناول الوجبات الغذائية بسرعة في حالة ضيق الوقت			
٤	اتناول ثلاث وجبات غذائية يوميا في مواعيد ثابتة			
٥	اتناول الاغذية الغنية بالكربوهيدرات			
٦	اتناول المزيد من الحلويات والسكريات			
٧	اتناول كميات مناسبة من البروتين يوميا			
٨	احرص على تناول الفطور			
٩	أفضل أكل طبق السلطة مع الوجبات الرئيسية .			
١٠	أتناول الفاكهة مع كل وجبة .			
١١	أتناول اللبن يوميا .			
١٢	أتفق دائما مع زملائي كل أسبوع على تناول الوجبات السريعة .			
١٣	احرص على شرب كميته كافية من الماء			
١٤	احرص على التأكد من نظافة الطعام قبل تناوله			
١٥	أقوم بمضغ الطعام جيدا			
١٦	أحاول الابتعاد عن الطعام المقلي وأفضل المطهي			
١٧	أتناول وجبة العشاء مبكرا			

المحور الثالث: الصحة البدنية

م	العبارات	رأى الخبير		
		مناسب	غير مناسب	أرى التعديل
١	امارس الرياضة بانتظام			
٢	اشعر بالخمول والكسل وعدم القدرة علي القيام بأي مجهود			
٣	احرص على الذهاب الى المدرسة عن طريق المشى			
٤	عدد ساعات نومى قليلة ولا اشعر فيه بالاستغراق			
٥	امتلك القدرة على اداء الكثير من الاعمال والقيام بواجباتى بصورة جيدة			
٦	استطيع التحكم فى انفعالاتى عند مواجهة المواقف الصعبة			
٧	اشعر بالنشاط والحيوية اثناء اليوم الدراسى			
٨	اشعر بهمدان فى جسمى ولا استطيع بذل اى مجهود			
٩	انام مبكرا واستيقظ مبكرا			

المحور الرابع : البيئة الصحية المدرسية

م	العبارات	رأى الخبير		
		مناسب	غير مناسب	أرى التعديل
١	يوجد اماكن لتجميع القمامة داخل المدرسة			
٢	دورات المياه داخل المدرسة نظيفة			
٣	الإضاءة داخل الفصول مناسبة			
٤	نظافة المدرسة لها نفساهمية نظافة المنزل			
٥	اقوم برمي القمامة والفضلات في مصادر المياه			
٦	اتجنب البصق على الارض داخل المدرسة لما له من خطورة على نقل الامراض المعدية			
٧	اتجنب حدوث ضوضاء داخل المكان الذي اتواجد فيه			

المحور الخامس : الوقاية من الامراض

م	العبارات	رأى الخبير		
		مناسب	غير مناسب	أرى التعديل
١	أفضل عدم المعانقة او التقبيل			
٢	احافظ على مسافات آمنة بينى وبين جميع اصدقائى			
٣	اعمل على تطهير الاماكن التى اجلس بها			
٤	استخدم ادواتى الشخصية فى النظافة			
٥	اتأكد من صلاحية المأكولات التى اتناولها			
٦	احافظ على نظافة ملابسى طوال اليوم الدراسى			
٧	اعتنى بتقليم اظافرى			
٨	ارتدى قفازات فى حالة التعامل مع شئ غير نظيف			
٩	اتجنب الجلوس فى مكان مغلق غير صحى			
١٠	اقوم بغسل يدى باستمرار			
١١	ابتعد عن اماكن وجود الكهرباء			
١٢	اقوم بالذهاب الى طبيب المدرسة فى حالة احساسى باى اعياء			
١٣	فى حالة ان اكون مريض لا اذهب الى المدرسة			
١٤	النظافة والصحة الشخصية عاملان مهمان لتجنب المرض			
١٥	استخدام المواد المطهرة بانتظام للوقاية من الامراض			
١٦	ابتعد عن المصابين فى حال إصابتهم بالامراض			

مرفق (٣)

مقياس الصحة المدرسية في صورته النهائية

مقياس الصحة المدرسية فى صورة الت نهائية

المحور الاول: الصحة العامة

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
١	تحرص ادارة المدرسة على متابعة حالتى الصحية باستمرار			
٢	أحرص على عدم استعمال أو استخدام ملابس أى زميل آخر			
٣	أهتم بنظافة ملابسى واستبدالها كاملة بعد أى مجهود بدني			
٤	أحرص على الذهاب لطبيب المدرسة عند شعورى بأى أعراض مرضية			
٥	غالبا ما استخدم أدوات زملائى فى حالة نسيان أدواتى الشخصية			
٦	أحرص على عدم استخدام الموبايل لفترات طويلة			
٧	أحافظ علي الاستحمام يوميا			
٨	أحرص علي النوم مبكرا والاستيقاظ مبكرا			
٩	أهتم بنظافة اسناني بعد تناول الطعام			
١٠	أمارس بعض التديريات عقب استيقاظى من النوم			
١١	أهتم بعدم زياده وزنى واحافظ علي الوزن المثالى			
١٢	أرتدي الجوارب النظيفة الملائمة			
١٣	أهتم بنظافة وتعقيم أدوات الشخصية			
١٤	أهتم بالراحة والنوم لساعات كافية			

المحور الثاني : الثقافة الغذائية

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
١	اتناول المشروبات الغازية اثناء تناول الطعام			
٢	اتناو وجبة العشاء قبل النوم مباشرة			
٣	اتناول الوجبات الغذائية بسرعة فى حالة ضيق الوقت			
٤	اتناول ثلاث وجبات غذائية يوميا فى مواعيد ثابتة			
٥	اتناول الاغذية الغنية بالكربوهيدرات			
٦	اتناول المزيد من الحلويات والسكريات			
٧	اتناول كميات مناسبة من البروتين يوميا			
٨	احرص على تناول الفطور			
٩	أفضل أكل طبق السلطة مع الوجبات الرئيسية .			
١٠	أتناول الفاكهة مع كل وجبة .			
١١	أتناول اللبن يوميا .			
١٢	احرص على شرب كميته كافية من الماء			
١٣	احرص على التأكد من نظافة الطعام قبل تناوله			
١٤	أقوم بمضغ الطعام جيدا			
١٥	أحاول الابتعاد عن الطعام المقلي وأفضل المطهي			

المحور الثالث: الصحة البدنية

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
١	امارس الرياضة بانتظام			
٢	اشعر بالخمول والكسل وعدم القدرة علي القيام بأي مجهود			
٣	احرص على الذهاب الى المدرسة عن طريق المشى			
٤	عدد ساعات نومي قليلة ولا اشعر فيه بالاستغراق			
٥	امتلك القدرة على اداء الكثير من الاعمال والقيام بواجباتي بصورة جيدة			
٦	اشعر بالنشاط والحيوية اثناء اليوم الدراسي			
٧	انام مبكرا واستيقظ مبكرا			

المحور الرابع : البيئة الصحية المدرسية

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
١	يوجد اماكن لتجميع القمامة داخل المدرسة			
٢	دورات المياه داخل المدرسة نظيفة			
٣	الإضاءة داخل الفصول مناسبة			
٤	نظافة المدرسة لها نفس اهمية نظافة المنزل			
٥	اقوم برمي القمامة والفضلات في مصادر المياه			

المحور الخامس : الوقاية من الأمراض

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
١	أفضل عدم المعانقة او التقبيل			
٢	احافظ على مسافات آمنة بينى وبين جميع اصدقائى			
٣	اعمل على تطهير الاماكن التى اجلس بها			
٤	استخدم ادواتى الشخصية فى النظافة			
٥	اتأكد من صلاحية المأكولات التى اتناولها			
٦	احافظ على نظافة ملابسى طوال اليوم الدراسى			
٧	ارتدى قفازات فى حالة التعامل مع شئ غير نظيف			
٨	اتجنب الجلوس فى مكان مغلق غير صحى			
٩	اقوم بغسل يدي باستمرار			
١٠	اقوم بالذهاب الى طبيب المدرسة فى حالة احساسى باى اعياء			
١١	فى حالة ان اكون مريض لا اذهب الى المدرسة			
١٢	النظافة والصحة الشخصية عاملان مهمان لتجنب المرض			
١٣	استخدام المواد المطهرة بانتظام للوقاية من الامراض			
١٤	ابتعد عن المصابين فى حال إصابتهم بالامراض			

مرفق رقم (٤)
مفتاح تصحيح مقياس الصحة المدرسية

م	نعم	إلى حد ما	لا	م	نعم	إلى حد ما	لا
المحور الثالث				المحور الاول			
١	٣	٢	١	١	٣	٢	١
٣	١	٢	٢	١	٣	٢	٢
١	٣	٢	٣	١	٣	٢	٣
٣	١	٢	٤	١	٣	٢	٤
١	٣	٢	٥	٣	١	٢	٥
١	٣	٢	٦	١	٣	٢	٦
١	٣	٢	٧	١	٣	٢	٧
المحور الرابع				١	٣	٢	٨
١	٣	٢	١	١	٣	٢	٩
١	٣	٢	٢	١	٣	٢	١٠
١	٣	٢	٣	١	٣	٢	١١
١	٣	٢	٤	١	٣	٢	١٢
٣	١	٢	٥	١	٣	٢	١٣
المحور الخامس				١	٣	٢	١٤
المحور الثاني							
١	٣	٢	١	٣	١	٢	١
١	٣	٢	٢	٣	١	٢	٢
١	٣	٢	٣	٣	١	٢	٣
١	٣	٢	٤	١	٣	٢	٤
١	٣	٢	٥	١	٣	٢	٥
١	٣	٢	٦	١	٣	٢	٦
١	٣	٢	٧	٣	١	٢	٧
١	٣	٢	٨	١	٣	٢	٨
١	٣	٢	٩	١	٣	٢	٩
١	٣	٢	١٠	١	٣	٢	١٠
١	٣	٢	١١	١	٣	٢	١١
١	٣	٢	١٢	١	٣	٢	١٢
١	٣	٢	١٣	١	٣	٢	١٣
١	٣	٢	١٤	١	٣	٢	١٤
				١	٣	٢	١٤
				١	٣	٢	١٥

مرفق (٥)

البرنامج الصعي الرياضي المقترح

الاسبوع : الاول الوحدة التدريبية (١) اليوم : ٢٠٢١/٢/٧
 زمن الوحدة التدريبية : ٤٥ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : مدرسة ناصر الاعدادية

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح بعض العادات الصحية السليمة الخاصة بالجلوس الصحيح على أن يتم اتباع التعليمات الآتية :

عند الجلوس تذكر هذه النصائح: (سلوك صحى قوامي)

- ✓ اضبط ارتفاع الكرسي بحيث تستقر قدمك على الارض او على مسند القدمين .
- ✓ حافظ على ركبتيك في مستوى وركبك او تحتها.
- ✓ اضبط الكرسي لدعم لظهرك او وضع منشفه ملفوفه او وساده صغيره خلفك عند اسفل الظهر.
- ✓ عدم الارتكاز على باطن القدمين.
- ✓ عدم الجلوس ووضع رجل على الرجل الاخرى

الجزء الرياضى ومدته (٣٠) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمارين المستخدمة	
٣٠ ث	٤	١٠	- الجرى الخفيف فى المكان - الجرى الخفيف ثم الوثب الخفيف للامام - الجرى الجانبى مع رفع وخفض الذراعين جانبا بالتبادل - الجرى ثم التوقف ثم الانطلاق للجرى مرة اخرى - (وقوف - الذراعين عاليا) ثنى الجذع امام ثم الوقوف ثم ميل الجذع خلفا - (وقوف - الذراعين عاليا) ثنى الجذع اماما اسفل وعمل دائرة كاملة بالجذع جهة اليمين واليسار - (الجلوس الطويل) ثنى الجذع اماما اسفل - (وقوف فتحا ظهر لظهر - الذراعين عاليا تشبيك) تبادل رفع الكعبين عاليا - (وقوف - الذراعين عاليا) ثنى الجذع امام ثم الوقوف ثم ميل الجذع خلفا	الجزء الاساسى

الاسبوع : الاول الوحدة التدريبية (٢) اليوم : ٢٠٢١/٢/٩
 زمن الوحدة التدريبية : ٤٥ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : مدرسة ناصر الاعدادية

الجزء الصحي مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح فوائد تناول الفاكهه باعتدال من خلال شرح الاتي: (سلوك صحي غذائي)

- ✓ تحتوي على الالياف.
- ✓ مصدر غنى بالفيتامينات .
- ✓ مصدر غنى بالمعادن .
- ✓ تحسين مناعة الجسم.
- ✓ هامه لحيوية الجسم.
- ✓ تحسين حالة العظام والعضلات.

الجزء الرياضى ومدته (٣٠) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمرينات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	١٠	<ul style="list-style-type: none"> - الجرى الخفيف فى المكان - الجرى الخفيف فى المكان مع ثنى الركبتين قليلا - (وقوف - الذراعين عاليا) ثنى الجذع امام ثم الوقوف ثم ميل الجذع خلفا - (وقوف - الذراعين عاليا) ثنى الجذع اسفل وعمل دائرة كاملة بالجذع جهة اليمين واليسار - (الوقوف مواجهة الزميل - الذراعان اماما تشبيك) محاولة شد الزميل للخلف - (وقوف فتحا ظهر لظهر - الذراعين عاليا تشبيك) تبادل رفع الجذع عاليا - الجرى الجانبي جهة اليمين ثم تغيير اتجاه الجرى جهة اليسار - الجرى ثم التوقف ثم الانطلاق للجرى مرة اخرى - الجرى مع تغيير الاتجاهات طبقا لاشارة المدرب - الجرى ثم ثنى الجذع امام للمس اليدين للارض بالتبادل 	الجزء الاساسى

الاسبوع : الاول الوحدة التدريبية (٣) اليوم : ٢٠٢١/٢/١١
 زمن الوحدة التدريبية : ٤٥ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : مدرسة ناصر الاعدادية

الجزء الصحي مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح الشروط الصحيه لاستخدام الادوات الرياضية من خلال شرح الاتي: (سلوك صحي شخصي)

- ✓ عدم استخدام الادوات الرياضيه التالفه حتى لا تسبب الاصابه او الانحرافات القواميه خاصه انحراف تفلطح القدمين .
- ✓ عدم استخدام الادوات الرياضيه الغير مناسبه لسنك حتى لا تسبب الاصابات او الانحرافات القواميه خاصه انحراف تفلطح القدمين.
- ✓ عدم استخدام ادوات رياضيه غير مخصصه للعبه مثل استخدام كره قدم للعب بها في لعبه كره الطايرة

الجزء الرياضى ومدته (٣٠) دقيقة

الراحة البينية	المجموعات	التكرارات	التمريينات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	١٠	<ul style="list-style-type: none"> - الجرى الخفيف بخطوات قصيرة للامام - الجرى الخفيف بخطوات قصيرة للجانب - الجرى الخفيف بخطوات قصيرة للخلف - الجرى مع رفع الركبتين عاليا بالتبادل وميل الجذع قليلا للخلف - (وقوف - الذراعين عاليا) مرجحة الرجلين بالتبادل للمس اليدين ثم مرجحة الرجلين خلفا - (وقوف فتحا) ثنى الجذع امام اسفل ومسك الكعبين - (الجلوس الطويل) مد الجذع اماما اسفل - الجرى الجانبي مع رفع وخفض الذراعين جانبيا بالتبادل - الجرى الجانبي مع رفع وخفض الذراعين جانبيا عاليا بالتبادل 	الجزء الاساسى

الاسبوع : الثاني الوحدة التدريبية (٤) اليوم : ٢٠٢١/٢/١٤
 زمن الوحدة التدريبية : ٤٥ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : مدرسة ناصر الاعدادية

الجزء الصحي مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح اشتراطات حمل الحقيبة بأمان من خلال شرح الاتي: (سلوك صحي قوامي)

- ✓ عدم حمل الحقيبة الثقيله لتجنب الاصابه بالانحرافات القواميه .
- ✓ حمل الحقيبة على الكتفين بالتساوي .
- ✓ عدم مرجحة للجذع للامام او للخلف او للجانب باستمرار اثناء حمل الحقيبة .
- ✓ عدم حمل الحقيبة بذراع واحدة أو على كتف واحد ولكن يجب توزيع حملها على الكتفين معا .

الجزء الرياضى ومدته (٣٠) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمريبات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	١٠	- (وقوف – مسك الكرة عاليا باليدين) ضرب الكرة فى الارض بقوة ثم يقوم بعمل درجة امامية ثم يقف او يثب عاليا لالتقاط الكرة . - (وقوف) فتح وضم القدمين من فوق الكور الطبية بالوثب - (وقوف) انبساط ثم النهوض مرتين ثم العدو لمسافة (١٠ م) - (وقوف) الانبساط من الوقوف - (وقوف) القفز من فوق الزميل من وضع الوقوف ميل - (وقوف) رقود على الظهر ثم النهوض مرتين ثم العدو (١٠ م) - (وقوف) الوثب بالقدمين للامام مسافة (١٠ م)	الجزء الاساسى

الاسبوع : الثاني الوحدة التدريبية (٥) اليوم : ٢٠٢١/٢/١٦
 زمن الوحدة التدريبية : ٤٥ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : مدرسة ناصر الاعدادية

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح الوضع القوامى الصحيح للنوم من خلال شرح الاتى: (سلوك صحى قوامى)

- ✓ الطريقة الصحيحة أثناء النوم .
- ✓ افضل طريقه للنوم وتخفيف الضغط على الظهر هي النوم على الجانب مع انحناء من اجل رفع الجزء العلوي من الساق والحفاظ على المحاذاه الطبيعيه للفخذين والحوض والعمود الفقري .
- ✓ مراعاة ان تكون الوساده للراس بمستوى الكتف وليست عاليه او منخفضه .

الجزء الرياضى ومدته (٣٠) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمارين المستخدمة	
٣٠ ث	٤	١٠	- (وقوف) رقاد على الظهر ثم النهوض مرتين ثم العدو ٢٠ م - (وقوف) رقاد على الظهر ثم النهوض مرتين ثم العدو ٥٠ م - (وقوف ثبات الوسط) الوثب مع التقدم للامام - (وقوف) الوثب بالقدمين للامام مسافة ١٥ م ثم العودة بالجرى السريع - (وقوف) الوثب فى المكان - (وقوف) ميل الجذع للامام لمس المشطين - (وقوف) الجرى لمسافة ٣ امتار ثم الحجل الثلاثى - (وقوف بجانب المقعد السويدى) الوثب بالجانب - (وقوف) الجرى ثم الدرجة الجانبية	الجزء الاساسى

الاسبوع : الثاني الوحدة التدريبية (٦) اليوم : ٢٠٢١/٢/١٨
 زمن الوحدة التدريبية : ٤٥ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : مدرسة ناصر الاعدادية

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح الوقاية من الاصابات من خلال شرح الاتى: (سلوك صحى)

يجب الحرص التام للمحافظة على نفسى وعلى الزميل من الاصابات المختلفة عن طريق

- ✓ عدم السير على طرق غير ممهدة .
- ✓ عدم اللعب فى ملاعب غير مخصصة للممارسة الرياضية .
- ✓ عدم تعمد الخشونة فى اللعب .
- ✓ السيطرة على أعصابى عندما أكون خاسر .
- ✓ التأكد من عدم وجود أى عوائق فى المكان المخصص للعب .

الجزء الرياضى ومدته (٣٠) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمرينات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	١٠	- (وقوف فتحا) الزراعان عاليا ، ثنى الجذع امام اسفل للمس الارض بالكفين والثبات - (وقوف فتحا) ثنى الجذع امام اسفل ثم مسك المشطين - (وقوف طويل فتحا . ظهرا لظهر - تشبيك المرفقين) ثم شد الزميل للامام - (وقوف مواجهة ظهر الزميل) الوثب فوق ظهر الزميل والرجوع بالمرور من بين قدمية - (وقوف فتحا) الوثب فتح وضم القدمين - عدو ١٠٠ م بطول ملعب كرة القدم - عدو ٢٠٠ م بطول ملعب كرة القدم	الجزء الاساسى

الاسبوع : الثالث الوحدة التدريبية (٧) اليوم : ٢٠٢١/٢/٢١
 زمن الوحدة التدريبية : ٤٥ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : مدرسة ناصر الاعدادية

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح فوائد التعرض لأشعة الشمس من خلال شرح الاتى: (سلوك صحى)
 يعتبر التعرض لأشعة الشمس يوميا بعد الشروق لمدة ساعة وقبل الغروب لمدة ساعة هام جدا بسبب:

- ✓ امداد الجسم باحتياجاته من فيتامين د .
- ✓ تحسين المناعه.
- ✓ محاربه الامراض والعدوى .
- ✓ التقليل من مخاطر التعرض للسمنه والسكري .
- ✓ تحسين حاله المزاجيه وتقليل نوبات التوتر والاكتئاب والقلق .

الجزء الرياضى ومدته (٣٠) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمارين المستخدمة	
٣٠ ث	٤	١٠	- الانبطاح المائل من الوقوف - (الانبطاح المائل) ثنى ومد الزراعين - (الانبطاح) الجذع عاليا لتقوس الجذع - انبطاح)رفع الجذع عاليا - انبطاح ثنى الزراعين - انبطاح مائل) ثنى الزراعين ثم الجرى ٢٠ م - (الانبطاح المائل) من الوقوف ١٠ ث ثم الرقود - انبطاح مائل . مسك الكرة) ثنى الزراعين - (الانبطاح) رفع الجذع عاليا لتقوس الجذع عالياً	الجزء الاساسى

الاسبوع : الثالث الوحدة التدريبية (٨) اليوم : ٢٠٢١/٢/٢٣
 زمن الوحدة التدريبية : ٤٥ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : مدرسة ناصر الاعدادية

الجزء الصحي مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح أضرار الجلوس السيئ من خلال شرح الاتي: (سلوك صحي قوامي)
 يتسبب الجلوس بشكل غير صحيح في بعض المشكلات منها:

- ✓ يتسبب الجلوس السيئ في الإصابة بالانحرافات القوامية خاصة انحراف (تقلطح القدمين نتيجة الارتكاز على باطن القدمين أثناء الجلوس) .
- ✓ اعاقه نشاط الدورة الدموية بالجسم .
- ✓ قلله نشاط وحيوية الجسم .

الجزء الرياضي ومدته (٣٠) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمارين المستخدمة	
٣٠ ث	٤	١٠	- (جلوس طويل فتحا . ظهرا لظهر – تشبيك المرفقين) ثم شد الزميل والمروق من بين الرجلين - (جلوس طويل فتحا . ظهرا لظهر – تشبيك المرفقين) ثم شد الزميل للامام - (رقود) رفع الجذع والرجلين لعمل جلوس توازن - (رقود)رفع الجذع عاليا لمس المشطين - (رقود) مسك الرجلين باليدين لعمل تقوس الجذع - (رقود الذراعين امام الجسم) مد الذراعين لتقوس الجذع - الرقود من الرقود نصفاً- (تمرين البطن) - الوثب من فوق الزميل والتعدية من اسفل القدمين بالتبادل	الجزء الاساسى

الاسبوع : الثالث
الوحدة التدريبية (٩)
اليوم : ٢٠٢١/٢/٢٥
زمن الوحدة التدريبية : ٤٥ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : مدرسة ناصر الاعدادية

الجزء الصحي مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح أهمية الاحماء قبل ممارسة الرياضة من خلال شرح الاتي: (سلوك صحي بدني)
يعرف الاحماء بانه عملية تحضيريه لاعداد الفرد وتاهيله بدنيا وفسيوولوجيا ونفسيا من خلال مجموعه من التمرينات العامه والخاصه والانشطه الحركيه المتدرجه في الحجم والشده والمختاره بدقه.
ويساعد الاحماء على تجنب حدوث الاصابه سواء كانت تمزق او شد لاي من العضلات او الاوتار او الاربطه والوصول الى افضل مستوى من الانجاز كما يعمل على

- ✓ تنشيط الدوره الدمويه بالجسم.
- ✓ تهيئه العضلات للحمل التدريبي القادم.
- ✓ تجنب حدوث الاصابه.
- ✓ تهيئه اللاعب بدنيا ونفسيا قبل التمرين

الجزء الرياضى ومدته (٣٠) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمرينات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	١٠	<ul style="list-style-type: none"> - المشى للأمام ثم الوثب للأمام. - المشى للأمام ثم الوثب للجانب. - المشى مع رفع الركبة عاليا. - المشى مع رفع الذراعين أماما جانبا. - (وقوف - الذراعين عاليا) ثنى الجذع أمام ثم الوقوف ثم ميل الجذع خلفا. - (وقوف - الذراعين أماما) مرجحة الرجلين بالتبادل للمس اليدين ثم مرجحة الرجلين خلفا. - (وقوف فتحا) ثنى الجذع أماما أسفل ومسك الكعبين. - (الجلوس الطويل) مد الجذع أماما أسفل. - (الجلوس الطويل فتحا - ثنى الرجل اليمين خلفا) ثنى الجذع أماما أسفل لمسك القدم اليسرى والعكس. - (الوقوف مواجه الزميل - الذراعان أماما تشديك) محاولة شد الزميل للخلف. - (وقوف فتحا ظهر لظهر - الذراعين عاليا تشديك) تبادل رفع الكعبين عاليا. 	الجزء الاساسى

الاسبوع : الرابع الوحدة التدريبية : ٤٥ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : مدرسة ناصر الاعدادية
اليوم : ٢٠٢١/٢/٢٨ الوحدة التدريبية (١٠)

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح فوائد الخضروات من خلال شرح الاتى: (سلوك صحى غذائي)

- ✓ اتباع نظام غذائي غني بالخضروات قد يقلل من خطر الاصابه بالسكتة الدماغية
- ✓ والسرطان والعديد من الامراض الاخرى تعرف على فوائد الخضروات الان
- ✓ مصدر للفيتامينات والمعادن .
- ✓ تعزيز صحة الجهاز الهضمي .
- ✓ الوقايه من مرض السكري .
- ✓ هام لصحة العظام والعضلات .

الجزء الرياضى ومدته (٣٠) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمارين المستخدمة	
٣٠ ث	٤	١٠	<ul style="list-style-type: none"> - (الوقوف- فتحاً- الزراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل وللخلف - (الوقوف- الزراعان للجانب) عن سماع إشارة البدء الوثب الي خط النهاية - (الوقوف) الوثب بالقدمين معاً عند سماع الاشارة - (الوقوف) مواجهة للحائط) السند باليدين علي الحائط والذراعين ممدودين ثني ومد الذراعين باقاع حركي سريع - (وقوف- مواجهة الزميل) رمي كرة التنس ومحاربة الزميل لتفادي الكرة - (الرقود ضما- مواجهة للزميلة) تثبيت الحبل في القدم اليمنى للاعبين ممدودين وعن سماع الاشارة ترفع كل منها قدمها لاعلي. - (الرقود- ضما- مواجهة للزميلة) تثبيت الحبل في القدم اليسري للاعبين وعند سماع الاشارة ترفع كل منها للأعلي - (الوقوف) المواجهة) عن سماع اشارة البدء شد الحبل كل منهما لها - (الوقوف- ضما - تثبيت الحبل في القدمين) عند سماع اشارة البدء الوثب عالياً مع فتح القدمين للجانب 	الجزء الاساسى

الاسبوع : الرابع الوحدة التدريبية (١١) اليوم : ٢٠٢١/٣/٢
 زمن الوحدة التدريبية : ٤٥ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : مدرسة ناصر الاعدادية

الجزء الصحي مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح فوائد شرب الماء من خلال شرح الاتي: (سلوك صحي غذائي)

فوائد شرب الماء على مدار اليوم:

- ✓ التخلص من النفايات عن طريق التبول والتعرق.
- ✓ ينقل الاكسجين الى خلايا الجسم.
- ✓ الحفاظ على درجه حراره الجسم.
- ✓ تليين المفاصل.
- ✓ يحافظ على صحة الكلى.
- ✓ يحافظ على مستوى ضغط الدم.
- ✓ يحافظ على صحة الجلد فيمنع جفافه

الجزء الرياضى ومدته (٣٠) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمارين المستخدمة	
٣٠ ث	٤	١٠	- (وقوف) الوثب عالياً بقدم واحدة مع رفع الرجل الاخري عالياً - (وقوف) الوثب العريض مع ثني الركبتين قليلاً - (وقوف) تبادل الوثب عالياً مع ثني الركبتين علي الصدر - (وقوف) الحجل علي القدم اليمني اليسري لمسافة ١٥ متر بالتبادل - (وقوف) الوثب بالقدمين معاً بعد ثلاثة خطوات اقتراب - (وقوف- مواجهة مقعد سويدي) الصعود والهبوط علي المقعر - (الوقوف الجانبي - قدم علي المقعدة واخري علي الارض) الصعود علي المقعد مثني خطوة ثم الهبوط بالقدم اليسري علي الارض بالتبادل - (وقوف) برسم ثلاثة خطوط علي ارتفاعات الوثب بالقدمين معاً ولمس أعلي هذه الخطوط - (وقوف- حمل كرة طيبة ٩٠٠ جم) تمرير الكرة للزميل بيد واحدة لاقصي مسافة	الجزء الاساسى

الاسبوع : الرابع الوحدة التدريبية (١٢) اليوم : ٢٠٢١/٣/٤
 زمن الوحدة التدريبية : ٤٥ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : مدرسة ناصر الاعدادية

الجزء الصحي مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح أهمية الرياضة واللياقة البدنية من خلال شرح الاتي: (سلوك صحي بدني)

- ✓ تنمية القوى العضليه للجسم كله
- ✓ تنمية السرعه
- ✓ تنمية الرشاقه
- ✓ تنمية المرونه
- ✓ تنمية التحمل

الجزء الرياضى ومدته (٣٠) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمريينات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	١٠	- (وقوف- مواجهة) اليدين علي الكتفين الوثب عالياً مع مقاومة كل زميل للأخر - (الوقوف علي كرة الصحة- الذراعين جانبا) الوثب يمينا مع الدوران ربع لفة ثم الوثب والرجوع للوضع الابتدائي - يكرر التمرين السابق جهة اليسار - (الوقوف علي كرة الصحة- الذراعان للجانب) الوثب يمينا مع الدوران نصف لفة الوثب والرجوع الي الوضع الابتدائي - يكرر التمرين السابق جهة اليسار	الجزء الاساسى

الاسبوع : الخامس الوحدة التدريبية (١٣) اليوم : ٢٠٢١/٣/٧
 زمن الوحدة التدريبية : ٤٥ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : مدرسة ناصر الاعدادية

الجزء الصحي مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح فوائد المشي المعتدل من خلال شرح الاتي: (سلوك صحي بدني)

تعرف على خطوات المشي بشكل صحيح

- ✓ الحفاظ على استرخاء الرقبه والاكتاف والظهر وعدم الميل للامام .
- ✓ تحريك الذراعين بحريه مع انحناء بسيط بالمرفقين .
- ✓ شد عضلات البطن مع استرخاء الظهر.
- ✓ المشي بسلاسة مع جعل كعب القدم يلامس الارض اولا ثم الاصابع مع اتجاه اصابع القدمين للامام .
- ✓ مراعاة مرونة حركة الركبه وعدم تحريك .

الجزء الرياضى ومدته (٣٠) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمريينات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	١٠	<ul style="list-style-type: none"> - المشى للامام ثم الوثب للامام. - المشى للامام ثم الوثب للجانب. - المشى مع رفع الركبة عاليا. - المشى مع رفع الذراعين اماما جانبا. - (الوقوف) الجري للامام في الجهة اليسري واللف حول القمع والرجوع بالظهر بسرعة - (وقوف الظهر مواجهة الزميل) الجري السريع مع محاولة اعادة الزميل له من الخلف - (وقوف) الجري السريع من فوق الحواجز - والركبتين لاعلي - (وقوف) الجري الجانبي السريع من فوقه الحواجز قدم ثم قدم - (الوقوف) الوثب الامامي السريع بالقدمين من فوقه الحواجز 	الجزء الاساسى

الاسبوع : الخامس الوحدة التدريبية (١٤) اليوم : ٢٠٢١/٣/٩
 زمن الوحدة التدريبية : ٤٥ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : مدرسة ناصر الاعدادية

الجزء الصحي مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح أضرار البناطيل الضيقة من خلال شرح الاتي: (سلوك صحي شخصي)

- ✓ نقص تدفق الدم للرجلين والقدمين .
- ✓ الاصابه بدوالي الرجلين والقدمين .
- ✓ آلام بعضلات الرجلين والقدمين .
- ✓ التهابات جلديه الرجلين والقدمين .
- ✓ تسبب الملابس الضيقه في نمو البكتيريا والفطريات في القدم مما يؤدي الى زياده التعرق وتكوين الروائح الكريهه .

الجزء الرياضى ومدته (٣٠) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمريينات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	١٠	- (الوقوف) الوثب الجانبي السريع الایمن بالقدمين من فوقه الحواجز - (الوقوف) الوثب السريع الجانبي الایسر بالقدمين من فوقه الحواجز - (وقوف) الجري السريع داخل السلميان والركبتين لاعلي - (وقوف) الجري الجانبي السريع داخل السلميات قدم ثم قدم - (الوقوف) الوثب الامامي السريع بالقدمين داخل السلميات - (الوقوف) تثبيت الحبل في المكان مع رفع الركبتين لاعلي - (الوقوف- تثبيت الحبل بالقدمين) الجري في مكان مع رفع اليسري لاعلي - (الوقوف) تثبيت الحبل بالقدم اليمني الجري في المكان مع رفع القدم اليمني لاعلي - (وقوف- تثبيت الحبل بالقدمين) تكرار الطعن للجانبين	الجزء الاساسى

الاسبوع : الخامس الوحدة التدريبية (١٥) اليوم : ٢٠٢١/٣/١١
 زمن الوحدة التدريبية : ٤٥ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : مدرسة ناصر الاعدادية

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح شروط الاحذية الرياضية من خلال شرح الاتى: (سلوك صحى)

- ✓ خفيف الوزن.
- ✓ يسمح للقدم بأن تتنفس.
- ✓ ان تكون الطبقة المبطنه لكعب القدم سميكة.
- ✓ ان يكون مرنا بشكل معتدل وليس ذا قاعه شديده الصلابه.
- ✓ ان يوفر الدعم الممتاز للقدم

الجزء الرياضى ومدته (٣٠) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمرينات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	١٠	- (الوقوف) الجري اماماً لخطوات قصيرة داخل الملعب - (الوقوف) ميل الرأس للجهتين - (الوقوف)- فتحاً- ثبات الوسط) تبادل دوران الرأس دورة كاملة للجهتين - (الوقوف) الجري لمس العقبين للمعدة بالتبادل خلفاً حول الملعب - (الوقوف) الجري مع دوران الزراعين تباعاً - (الوقوف) الجري دوران الزراعين للأمام معاً - (الوقوف) الجري مع دوران الزراعين للخلف معاً - (وقوف) الجري مع دوران الزراعين تباعاً للخلف - (وقوف) الجري للجانبين مع رفع وخفض الزراعين جانباً للتبادل	الجزء الاساسى

الاسبوع : السادس الوحدة التدريبية (١٦) اليوم : ٢٠٢١/٣/١٤
 زمن الوحدة التدريبية : ٤٥ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : مدرسة ناصر الاعدادية

الجزء الصحي مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح إرتداء الملابس الرياضية من خلال شرح الاتي: (سلوك صحي شخصي)

- ✓ ضروره ارتداء الملابس الرياضيه عند ممارسه النشاط الرياضي .
- ✓ تعطي التلميذ الاحساس بالراحه اثناء ممارسه النشاط الرياضي .
- ✓ تجنب حدوث اصابات .
- ✓ تجنب حدوث الانحرافات القواميه .
- ✓ تحسين الاداء والتركيز اثناء ممارسه النشاط الرياضي.

الجزء الرياضي ومدته (٣٠) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمارين المستخدمة	
٣٠ ث	٤	١٠	- (وقوف) الجري للجانبين مع ضم وفرد الزراعين جانباً للتبادل - (وقوف) الجري في المكان مع لمس العقبين للمقعدة بالتبادل - (وقوف) الجري في المكان مع رفع الركبتين اماماً عالياً بالتبادل - (وقوف) الجري الزجراجي للأمام ثم الرجوع بالتقهقر خلفاً - (وقوف) الجري مع دفع المشطين بالتبادل للأمام حول الملعب - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين أماماً عالياً بالتبادل حول الملعب - (الوقوف-ثبات الوسط) الوثب في المكان - (وقوف) الوثب في المكان أماماً وخلفاً - (وقوف) الوثب عالياً مع لمس العقبين باليدين من الداخل	الجزء الاساسى

الاسبوع : السادس الوحدة التدريبية (١٧) اليوم : ٢٠٢١/٣/١٦
 زمن الوحدة التدريبية : ٤٥ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : مدرسة ناصر الاعدادية

الجزء الصحي مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح أضرار السكريات من خلال شرح الاتي: (سلوك غذائي)

- ✓ السمنة.
- ✓ مرض السكري.
- ✓ امراض القلب.
- ✓ امراض الكبد.
- ✓ الفشل الكلوي.
- ✓ امراض المفاصل.
- ✓ زياده الوزن

الجزء الرياضى ومدته (٣٠) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمريبات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	١٠	- (الوقوف)المشي حول الملعب - (الوقوف)المشي السريع حول الملعب - (الوقوف) الجري الخفيف حول الملعب - (الوقوف) الجري اماماً لخطوات قصيرة داخل الملعب - (الوقوف) ميل الرأس للجنتين - (وقوف) الوثب أماماً بالقدمين معاً في خط مستقيم - (الوقوف- فتحاً) ثني الجذع للجانبين - (الوقوف- فتحاً) ثني الجذع للجانبين وأماماً أسفل وللخلف	الجزء الاساسى

الاسبوع : السادس الوحدة التدريبية (١٨) اليوم : ٢٠٢١/٣/١٨
 زمن الوحدة التدريبية : ٤٥ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : مدرسة ناصر الاعدادية

الجزء الصحي مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح البعد عن العنف عند ممارسة الرياضة من خلال شرح الاتي: (سلوك صحي اجتماعي)

اذا يحدث عند ممارسه النشاط الرياضي بعنف؟

- ✓ انخفاض مستوى الاداء .
- ✓ عدم قدره على التركيز .
- ✓ تسبب في خساره نفسي او خساره الفريق اثناء المنافسه .
- ✓ اتسبب في اصابه نفسي واصابه المنافسين .

الجزء الرياضي ومدته (٣٠) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمريبات المستخدمة	
٣٠	٤	١٠	- رقود نصفا.الذراعان على البطن.الرجلين اماما) رفع الرقبة والكتفين عاليا. - (رقود.الذراعان بجانب الجسم) ثنى الركبتين على الصدر ثم مد الركبتين كاملا خلفا حتى لمس مشطى القدم الارض خلف الراس مع رفع الجذع عاليا خلفا عن الارض ثم خفض الجذع اسفل على الارض مع ثنى الركبتين اماما على الصدر ثم مد الركبتين كاملا. - (رقود نصفا. الذراعان جانبا جهة اليمين) رفع الجذع اماما جهة اليمين. - (رقود نصفا. الرجلين مائلا اماما اسفل.الذراعان مائلا اماما اسفل) رفع الرجلين اماما مع رفع الذراعين اماما لتلامس مشطى القدم ورفع الجذع اماما عاليا عن الارض. - (رقود فتحا.الرجلين مائلا اماما اسفل.مسك الركبتين باليدين) عمل دحرجة على الظهر خلفا. - (رقود نصفا.الركية مائلا اماما اسفل) رفع الرجل الممدودة مائلا اماما عاليا.	الجزء الاساسى

الاسبوع : السابع الوحدة التدريبية (١٩) اليوم : ٢٠٢١/٣/٢١
 زمن الوحدة التدريبية : ٤٥ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : مدرسة ناصر الاعدادية

الجزء الصحي مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح الوقوف السليم من خلال شرح الاتي: (سلوك صحي قوامي)

تعرف على خطوات الوقوف بشكل صحيح

- ✓ الوقوف بوضع مستقيم مع الحفاظ على الاكتاف مشدوده للخلف لتكون على مستوى عمودي واحد
- ✓ الحوض يمثل شكل مستقيم مع الجسم
- ✓ شد عضلات البطن قدر المستطاع للداخل
- ✓ القدمان متباعدتان بمستوى الكتف
- ✓ القدمان للامام

الجزء الرياضي ومدته (٣٠) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمارين المستخدمة	
٣٠ ث	٤	١٠	<ul style="list-style-type: none"> - استناد الظهر على الحائط. انثناء الركبتين نصفاً. تربيع الذراعين) تبادل رفع الرجل اماما. - (انبطاح الذراعين عاليا) رفع الرجلين خلفا عاليا مع رفع الذراعين خلفا عاليا. - (رقود نصفاً. الرجل اماما وركبة مائلا اماما اسفل. المقعدة عاليا عن الارض) خفض الرجل المفرودة اماما اسفل. - (رقود نصفاً. رجل اماما والاخرى مائلا اماما اسفل) رفع المقعدة عاليا عن الارض. - (رقود نصفاً. الركبة مائلا اماما اسفل) رفع الرجل الممدودة مائلا اماما عاليا. - (رقود نصفاً. الرجلين اماما) رفع الجذع عاليا عن الارض للوقوف على الكتفين. 	الجزء الاساسى

الاسبوع : السابع الوحدة التدريبية (٢٠) اليوم : ٢٠٢١/٣/٢٣
 زمن الوحدة التدريبية : ٤٥ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : مدرسة ناصر الاعدادية

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث تأثير الحالة النفسية من خلال شرح الاتى: (سلوك صحى نفسى)

تؤثر الحالة النفسيه على الفرد وتسبب المشكلات التالية:

- ✓ عدم قدره على التركيز .
- ✓ احتماليه حدوث اصابه .
- ✓ التأثير السيء على الاعضاء الحيويه بالجسم .
- ✓ التأثير على ضغط الدم .
- ✓ مشكلات الجلطات والامراض المختلفه .

الجزء الرياضى ومدته (٣٠) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمارين المستخدمة	
٣٠ ث	٤	١٠	- الجرى الخفيف فى المكان - الجرى الخفيف فى المكان مع ثنى الركبتين قليلا - (وقوف - الذراعين عاليا) ثنى الجذع امام ثم الوقوف ثم ميل الجذع خلفا - (وقوف - الذراعين عاليا) ثنى الجذع اسفل وعمل دائرة كاملة بالجذع جهة اليمين واليسار - (الوقوف مواجهة الزميل - الذراعان اماما تشبيك) محاولة شد الزميل للخلف - (وقوف فتحا ظهر لظهر - الذراعين عاليا تشبيك) تبادل رفع الجذع عاليا - الجرى الجانبي جهة اليمين ثم تغيير اتجاه الجرى جهة اليسار - الجرى ثم التوقف ثم الانطلاق للجرى مرة اخرى - الجرى مع تغيير الاتجاهات طبقا لاشارة المدرب - الجرى ثم ثنى الجذع امام للمس اليدين للارض بالتبادل	الجزء الاساسى

الاسبوع : السابع الوحدة التدريبية (٢١) اليوم : ٢٥/٣/٢٠٢١
 زمن الوحدة التدريبية : ٤٥ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : مدرسة ناصر الاعدادية

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح أضرار المشروبات الغازية من خلال شرح الاتى: (سلوك صحى غذائى)

- ✓ السمنة .
- ✓ امراض القلب .
- ✓ الكبد الدهني .
- ✓ تسوس الاسنان .
- ✓ السكري .
- ✓ هشاشه العظام .
- ✓ امراض العظام واعوجاج العظام .

الجزء الرياضى ومدته (٣٠) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمارين المستخدمة	
٣٠ ث	٤	١٠	- (وقوف) رقود على الظهر ثم النهوض مرتين ثم العدو ٢٠ م - (وقوف) رقود على الظهر ثم النهوض مرتين ثم العدو ٥٠ م - (وقوف ثبات الوسط) الوثب مع التقدم للامام - (وقوف) الوثب بالقدمين للامام مسافة ١٥ م ثم العودة بالجرى السريع - (وقوف) الوثب فى المكان - (وقوف) ميل الجذع للامام لمس المشطين - (وقوف) الجرى لمسافة ٣ امتار ثم الحجل الثلاثى - (وقوف بجانب المقعد السويدى) الوثب بالجانب - (وقوف) الجرى ثم الدرجة الجانبية	الجزء الاساسى

الاسبوع : الثامن الوحدة التدريبيه (٢٢) اليوم : ٢٠٢١/٣/٢٨
 زمن الوحدة التدريبيه : ٤٥ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : مدرسة ناصر الاعدادية

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح فوائد شرب الحليب من خلال شرح الاتى: (سلوك صحى غذائي)

- ✓ الحصول على نوم هادئ .
- ✓ تعديل المزاج .
- ✓ التقليل من الاجهاد .
- ✓ تقوية العظام .
- ✓ تقوية المناعه .
- ✓ التقليل من مخاطر السمنه .
- ✓ الحفاظ على صحة القلب .
- ✓ تحسين حاله العظام وعلاج هشاشه العظام والانحرافات القواميه .

الجزء الرياضى ومدته (٣٠) دقيقة

الراحة البينية	المجموعات	التكرارات	التمريعات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	١٠	- (رقود نصفاً الذراعان على البطن.الرجلين اماما) رفع الرقبة والكتفين عاليا. - (رقود الذراعان بجانب الجسم) ثنى الركبتين على الصدر ثم مد الركبتين كاملا خلفا حتى لمس مشطى القدم الارض خلف الراس مع رفع الجذع عاليا خلفا عن الارض ثم خفض الجذع اسفل على الارض مع ثنى الركبتين اماما على الصدر ثم مد الركبتين كاملا. - (رقود نصفاً الذراعان جانبا جهة اليمين) رفع الجذع اماما جهة اليمين. - (رقود نصفاً.الرجلين مائلا اماما اسفل.الذراعان مائلا اماما اسفل) رفع الرجلين اماما مع رفع الذراعين اماما لتلامس مشطى القدم ورفع الجذع اماما عاليا عن الارض. - (رقود فتحا.الرجلين مائلا اماما اسفل.مسك الركبتين باليدين) عمل درجة على الظهر خلفا. - (رقود نصفاً.الركبة مائلا اماما اسفل) رفع الرجل الممدودة مائلا اماما عاليا.	الجزء الاساسى

الاسبوع : الثامن الوحدة التدريبية (٢٣) اليوم : ٢٠٢١/٣/٣٠
 زمن الوحدة التدريبية : ٤٥ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : مدرسة ناصر الاعدادية

الجزء الصحي مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح فوائد تناول الافطار من خلال شرح الاتي: (سلوك صحي غذائي)

- ✓ أهمية تناول وجبة الافطار:
- ✓ لها دور اساسي بتحسين الراحة النفسية .
- ✓ ترقية الاداء المعرفي .
- ✓ التحكم بالوزن .
- ✓ خفض مخاطر الاصابه بامراض القلب وامراض العظام .
- ✓ خفض مخاطر الاصابه بامراض الاوعيه الدمويه .

الجزء الرياضي ومدته (٣٠) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمريبات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	١٠	- (الوقوف- مواجهة الحائط) دفع الحائط بالذراعين والجري مع دفع الركبتين لاعلي - (الوقوف) العدو خطوتين سريعتين وخطوة بطيئة - (الوقوف) الجري للامام في الجهة اليمنى واللف حول القمع والرجوع بالظهر بسرعة - (الوقوف) الجري للامام في الجهة اليسرى واللف حول القمع والرجوع بالظهر بسرعة - (وقوف الظهر مواجهة الزميل) الجري السريع مع محاولة اعادة الزميل له من الخلف - (وقوف) الجري السريع من فوق الحواجز - والركبتين لاعلي - (وقوف) الجري الجانبي السريع من فوقه الحواجز قدم ثم قدم - (الوقوف) الوثب الامامي السريع بالقدمين من فوقه الحواجز	الجزء الاساسى

الاسبوع : الثامن الوحدة التدريبية (٢٤) اليوم : ٢٠٢١/٤/١
 زمن الوحدة التدريبية : ٤٥ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : مدرسة ناصر الاعدادية

الجزء الصحي مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح أضرار الشاي من خلال شرح الاتي: (سلوك صحي غذائي)

- ✓ الارق .
- ✓ ضعف العظام لذلك يمكن ان يتسبب في حدوث المشكلات القواميه .
- ✓ خفض الشهيه .
- ✓ تسوس الاسنان .
- ✓ فرط النشاط .
- ✓ فقر الدم .
- ✓ حرقة المعده .

الجزء الرياضي ومدته (٣٠) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمرينات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	١٠	<ul style="list-style-type: none"> - (الوقوف- فتحاً- الزراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل وللخلف - (الوقوف- الزراعان للجانب) عن سماع إشارة البدء الوثب الي خط النهاية - (الوقوف) الوثب بالقدمين معاً عند سماع الإشارة - (الوقوف) مواجهة للحائط) السند باليدين علي الحائط والذراعين ممدودين ثني ومد الذراعين باقاع حركي سريع - (وقوف- مواجهة الزميل) رمي كرة التنس ومحاربة الزميل لتفادي الكرة - (الرقود ضما- مواجهة الزميلة) تثبيت الحبل في القدم اليمني للاعبين ممدودين وعن سماع الإشارة ترفع كل منها قدمها لاعلي. - (الرقود- ضما- مواجهة للزميلة) تثبيت الحبل في القدم اليسري للاعبين وعند سماع الإشارة ترفع كل منها للأعلي - (الوقوف) المواجهة) عن سماع إشارة البدء شد الحبل كل منهما لها - (الوقوف- ضما- تثبيت الحبل في القدمين) عند سماع إشارة البدء الوثب عالياً مع فتح القدمين للجانب 	الجزء الاساسي