

الملاحق

## الملاحق

- ملحق ( ١ ) اختبار الذكاء لجودانف - هاريس .
- ملحق ( ٢ ) أسماء خبراء استطلاع الرأى لمقياس السلوك الصحى الرياضى والبرنامج فى مجال الصحة العامة ، والتربية الرياضية .
- ملحق ( ٣ ) المسح المرجعى للدراسات والمقاييس السابقة للسلوك الصحى ..
- ملحق ( ٤ ) محاور مقياس السلوك الصحى قبل عرضها على الخبراء .
- ملحق ( ٥ ) محاور مقياس السلوك الصحى فى صورتها النهائية .
- ملحق ( ٦ ) مقياس السلوك الصحى فى صورته الأولية .
- ملحق ( ٧ ) مقياس السلوك الصحى للصم والبكم فى صورتها النهائية .
- ملحق ( ٨ ) البرنامج الصحى الرياضى .

## ملحق ( ١ )

### اختبار جودائف هاريس للذكاء Good Enough Harris

#### ( اختبار رسم رجل )

#### ١- تعليمات :

يعطى المفحوص ورقة بيضاء وقلم رصاص ويطلب منه :

أرسم صورة رجل بالطريقة التي تراها ( أفضل صورة تستطيعها ) بعد كتابة البيانات الخاصة أعلى الورقة التي سترسم بها .

ويستغرق تطبيق الاختبار من ( ١٠ - ١٥ ) دقيقة ، كما ان لمدة الأزمنة لتصحيحه من

( ١٠ - ١٥ ) دقيقة .

#### ٢- تصحيح الاختبار :

١- يتم تصحيح الاختبار بحصر عدد النقاط الموجودة في الرسم وعددها (٧٣) نقطة

وتعتبر كدرجات خام.

٢- تحسب نسبة الذكاء على اساس تحويل هذه الدرجات الخام الى درجات معيارية ،

حسب جدول خاص بمعايير الذكاء .

٣- ثم تحول الدرجات المعيارية الى نسبة ذكاء .

#### ٣- التصحيح والمعايير :-

يصحح على اساس عدد من النقاط التي تظهر في الرسم والتي حددها جودائف

good enough في ٧٣ نقطة كما يلي :

#### ٤- عناصر الرسم :

١- وجود الشعر .

٢- وجود الشعر في أماكنه الصحيحة .

٣- وجود الرأس .

٤- تناسب الرأس .

٥- التوافق الحركي لخطوط الرأس .

٦- وجود العينين .

٧- وجود الحاجب والرمش .

٨- وجود إنسان العين .

٩- إظهار إتجاه العينين .

١٠- تناسب العينين .

- ١١- وجود الانف .
- ١٢- إظهار فتحتى الانف .
- ١٣- وجود الفم .
- ١٤- رسم الفم والانف من بعدين .
- ١٥- وجود الأذنين .
- ١٦- وجود الأذنين في المكان الصحيح وبطريقة مناسبة .
- ١٧- إظهار بروز الذقن .
- ١٨- وجود الرقبة .
- ١٩- إظهار الذقن والرقبة .
- ٢٠- خطوط الرقبة تتمشى مع الرأس .
- ٢١- التوافق الحركى لخطوط ملامح الوجه .
- ٢٢- ظهور الإكتاف بوضع تام .
- ٢٣- وجود الذراعين .
- ٢٤- إتصال الذراعين والساقين بالجذع فى الامكن الصحيحة
- ٢٥- غتصال الذراعين والساقين .
- ٢٦- إظهار مفصل الذراع .
- ٢٧- تناسب الذراعين .
- ٢٨- إظهار الذراعين والساقين من بعدين .
- ٢٩- التوافق الحركى خطوط الذراعين والساقين .
- ٣٠- وجود الأصابع .
- ٣١- عدد الأصابع صحيح .
- ٣٢- تفاصل الأصابع .
- ٣٣- صحة رسم الإبهام .
- ٣٤- إظهار راحة اليد .
- ٣٥- وجود الجذع .
- ٣٦- طول الجذع أطول من عرضه .
- ٣٧- التوافق الحركى لخطوط الجذع .
- ٣٨- وجود الساقين .
- ٣٩- تناسب مفصل الساق .

- ٤٠- إظهار مفصل الساق .
- ٤١- وجود الملابس .
- ٤٢- وجود قطعتين من الملابس .
- ٤٣- الملابس خالية م أى قطع شفافه .
- ٤٤- وجود أربع قطع من الملابس .
- ٤٥- وجود ملابس كاملة دون أخطاء .
- ٤٦- تناسب القدمين .
- ٤٧- إظهار الكسب .
- ٤٨- التوافق الحكى لخطوط الرسم من الناحية العامة ١
- ٤٩- التوافق الحركى لرسم من الناحية العامة ٢ .
- ٥٠- الرسم الجانبي - برو فيل ١ .
- ٥١- الرسم الجانبي - روفيل ٢ .
- ٥٢- كعب القدمين .
- ٥٣- اقتراب الذراعين من الساقين .
- ٥٤- وضع الرأس بشكل صحيح .
- ٥٥- تناسب الجسم مع الوجه .
- ٥٦- تناسب الذراعين مع الجسم ككل .
- ٥٧- تناسب الساقين مع الجسم .
- ٥٨- لمعان العين .
- ٥٩- وجود الشفافة .
- ٦٠- وجود الجبهة .
- ٦١- وضع الجبهة .
- ٦٢- وجود خط لل فك .
- ٦٣- وجود الجسم للأنف .
- ٦٤- وجود فرق الشعر .
- ٦٥- وجود الأذنين فى اماكنها .
- ٦٦- وجود الرسغ .
- ٦٧- تناسب الكتفين مع الجسم .
- ٦٨- وجود الذراعين .

٦٩- التناسق بين خطوط الجسم .

٧٠- وجود الركبة .

٧١- ظهور الشخص على شكل جانب .

٧٢- حركة الذراعين .

٧٣- حركة الساقين .

أ- يعطي الفرد درجة عن كل نقطة من النقاط السابقة .

ب- و لحساب نتيجة هذا الاختبار يكتب المختبر عند الدرجات التي حصل عليها

الفرد في الرسم .

ت- يمكن معرفة العمر العقلي طبعاً للمعايير التالية :

$$\text{نسبة الذكاء} = \frac{\text{العمر العقلي} \times 100}{\text{العمر الزمني}}$$

العمر الزمني

### المعيار

الدرجة	العمر العقلي		الدرجة	العمر العقلي		الدرجة	العمر العقلي		الدرجة	العمر العقلي		الدرجة
	سنة	شهر		سنة	شهر		سنة	شهر		سنة	شهر	
	١٠	٩	٣١	٨	٣	٢١	٥	٩	١١	٣	٣	١
	١١	-	٣٢	٨	٦	٢٢	٦	-	١٢	٣	٦	٢
	١١	٣	٣٣	٨	٩	٢٣	٦	٣	١٣	٣	٩	٣
	١١	٦	٣٤	٩	-	٢٤	٦	٦	١٤	٤	-	٤
	١١	٩	٣٥	٩	٣	٢٥	٦	٩	١٥	٤	٣	٥
	١٢	-	٣٦	٩	٦	٢٦	٧	-	١٦	٤	٦	٦
	١٢	٣	٣٧	٩	٩	٢٧	٧	٣	١٧	٤	٩	٧
	١٢	٦	٣٨	١٠	-	٢٨	٧	٦	١٨	٥	-	٨
	١٢	٩	٣٩	١٠	٣	٢٩	٧	٩	١٩	٥	٣	٩
	١٢	فما فوق	٤٠	١٠	٦	٣٠	٨	-	٢٠	٥	٦	١٠

# أَسْمَاءُ السَّادَةِ الْخَبْرَاءِ

ملحق ( ٢ )

أسماء خبراء استطلاع الرأي لمقياس السلوك الصحى الرياضى والبرنامج

م	الاسم	الوظيفة
٠١	احمد توفيق العليمى	دكتور الصحة العامة والطب الوقائى والاجتماعى - مدرس بكلية طب جامعة طنطا
٠٢	امل مهيب محمد النجار	أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى - كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق .
٠٣	أمال محمد محمد موسى	أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
٠٤	إلهام إسماعيل ، محمد شلبى	أستاذ الصحة العامة بقسم علوم الصحة الرياضية ، جامعة حلوان.
٠٥	جمال السيد رمضان الجمسى	أستاذ علم النفس الرياضى ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
٠٦	رضوان محمد رضوان	أستاذ ورئيس قسم المواد الصحية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
٠٧	فاطمة محمد محمد جاد	أستاذ مساعد بقسم المواد الصحية ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق .
٠٨	كمال عبد الحميد إسماعيل	أستاذ القياس والتقويم المتفرغ بقسم أصول التربية الرياضية والترويج وعميد كلية التربية الرياضية للبنين سابقاً ، جامعة الزقازيق .
٠٩	محمد السيد الأمين .	أستاذ بقسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
٠١٠	محمود يحيى سعد	أستاذ أصول التربية الرياضية والترويج وعميد كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق ، فرع بنها .
٠١١	مسعود كمال غرابة	استاذ ورئيس قسم المواد الصحية ووكيل كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
٠١٢	ناهد أحمد سليم	أستاذ لتربية القوام بقسم علوم الصحة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
٠١٣	ياسر عبد العظيم سالم	أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .

ملحق ( ٣ )

السلوك الصحي

لمحاور مقياس

المسح المرجعي

| الاسم                                   |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|
|       |       |       |       |       | ✓     | ✓     | ✓     | ✓     | ١. عيبر محمد قنبر<br>٢٠٠٤م              |
|       | ✓     |       |       | ✓     |       | ✓     | ✓     | ✓     | ٢. مدحت امين<br>سليمان الفيومي<br>٢٠٠١م |
|       |       |       | ✓     | ✓     | ✓     | ✓     | ✓     |       | ٣. دراسة مسعود<br>غرابة ٢٠٠٠م           |
|       |       | ✓     | ✓     | ✓     | ✓     | ✓     |       | ✓     | ٤. وهبة الشحات<br>محمد سويدان<br>١٩٩٩م  |
|       |       |       | ✓     |       |       | ✓     | ✓     | ✓     | ٥. امال زكي<br>محمود<br>١٩٩٥م           |
|       |       | ✓     | ✓     |       |       | ✓     | ✓     | ✓     | ٦. هويدا محمود<br>الأترابي<br>١٩٩٤م     |
|       |       | ✓     | ✓     | ✓     | ✓     | ✓     | ✓     | ✓     | ٧. عبد الرحمن<br>عبد الباسط<br>١٩٨٤م    |
| ✓     | ✓     |       | ✓     | ✓     | ✓     |       | ✓     |       | ٨. Lantor El<br>Zabeth,<br>1996         |
| ✓     |       | ✓     |       | ✓     |       | ✓     |       | ✓     | ٩. Venus<br>Ishaak,<br>1995             |
| ✓     | ✓     |       |       | ✓     | ✓     |       | ✓     |       | ١٠. Eltienne &<br>Joseph. 1991          |

# معاور مقياس السلوك الصحي الرياضي في صورته المبدئية

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم علوم الصحة و التربية الصحية

السيد الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،

تقوم الباحثة / عفت عوض الشيتانى - الباحثة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا - بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية .

بغوان :

تأثير برنامج صحى رياضى على السلوك الصحى للصم والبكم .

ولما كنتم سيادتكم من نوى الخبرة الميدانية والعلمية فى هذا المجال ، لذا فإن الباحثة تأمل الاستفادة من أرائكم فى المساهمة لتحديد المحاور الرئيسية لمقياس السلوك الصحى ومدى مناسبتها للصم والبكم ، مع العلم بان عينة الدراسة من ( ٩ : ١٢ ) سنة .

كما أرجو من سيادتكم إضافة أو حذف ما ترونه سيادتكم مناسباً اعانكم الله لخدمة العلم ، والبحث العلمي .....

بيانات خاصة بالخبير :

الاسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

سنوات الخبرة :

ملحق ( ٤ )

قائمة المحاور الرئيسية لمقياس السلوك الصحي

م	محاور اختبار السلوك الصحي	نوع المقياس		ملاحظات
		عبر الملاحظة	بالتقرير	
٠١	السلوك الصحي الشخصي			
٠٢	السلوك الصحي الغذائي			
٠٣	السلوك الصحي الوقائي			
٠٤	السلوك الصحي القوامي			
٠٥	السلوك الصحي البيئي			
٠٦	السلوك الصحي النفسي			
٠٧	السلوك الصحي الاجتماعي			
٠٨	السلوك الصحي الثقافي			
٠٩	السلوك الصحي الرياضي			
٠١٠				
٠١١				
٠١٢				
٠١٣				
٠١٤				
٠١٥				
٠١٦				
٠١٧				
٠١٨				
٠١٩				
٠٢٠				

محاور مقياس السلوك الصحي الرياضي في صورته النهائية

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم علوم الصحة و التربية الصحية

السيد الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،

تقوم الباحثة / عفت عوض الشينتي الباحثة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا  
بإجراء بحث للحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية و موضوعه  
" تأثير برنامج علي السلوك الصحي للصم و البكم " و يرجى إعطاء رأي سيادتكم فيها من حيث  
مدي مناسبتها أو عدم مناسبتها بالنسبة لعينة البحث من الصم و البكم مع العلم بأن عينة الدراسة  
من ( ٩ : ١٦ ) سنة و أرجو من سيادتكم الاضطلاع علي هذه المحاور و إبداء أرائكم فيها .

و لسيادتكم جزيل الشكر و الاحترام ،

بيانات خاصة بالخبير :

الاسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

سنوات الخبرة :



قياس السلوك الصحي الرياضي في صورته الأولية

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم علوم الصحة و التربية الصحية

'السيد الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،

تقوم الباحثة / عفت عوض الشيتتي الباحثة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا  
بإجراء بحث للحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية و موضوعه  
" تأثير برنامج علي السلوك الصحي للصم و البكم " وهذا يتطلب منها إعداد بعض العبارات  
الخاصة و المرتبطة بمحاور البرنامج التي تكون في النهاية مقياس السلوك الصحي و المرجو  
من سيادتكم الاضطلاع علي هذه العبارات و ابداء أرائكم و مقترحاتكم بإفادة الباحثة منها .

و لسيادتكم جزيل الشكر ،

بيانات خاصة بالخبير :

الاسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

سنوات الخبرة :

ملحق ( ٦ )

مقياس السلوك الصحي للصحى وللصم والبكم فى صورته الأوتية

الاسم /

المدرسة /

الجنس /

السنة الدراسية /

أمامك مجموعة من العبارات ، أرجوا أن تقرأها جيداً وتضع علامة ( ؟ ) امام كل عبارة فى العمود الذى ترى انه مناسب .

أوافق	لا أوافق	إلى حد ما	أوافق : السلوك الصحى الشخصى
			١- الاستحمام بالماء والصابون .
			٢- الاستحمام بصورة منظمة .
			٣- استخدام مزيلات العرق .
			٤- الحرص على نظافة العينين وكيفية العناية بهما .
			٥- العناية بنظافة الأنف .
			٦- كيفية العناية بنظافة الأذن والمحافظة عليها .
			٧- غسل اليدين بالماء والصابون .
			٨- ضرورة غسل اليدين بعد استعمال التواليت (الحمام)
			٩- يجب قص الأظافر بالآلة ، وتجن قضمها بالأسنان .
			١٠- استخدام المناشف ( الفوطة ) لتجفيف الجسم .
			١١- فرشاة الأسنان وكيفية استخدامها .
			١٢- الاهتمام بنظافة الملابس والمظهر الحسن .
			١٣- إرتداء الملابس المناسبة لفصول السنة .
			١٤- ارتداء الملابس المناسبة ( الواسعة - الضيقة ) بما يتناسب مع الجسم .
			١٥- استبدال الملابس الملية بالعرق بأخرى جافة .
			١٦- تجفيف بين الأصابع بعد غسلها .
			١٧- تجنب المشى حافى والقدم مبتلة .
			١٨- عدد الساعات الكافية للنوم .

			١٩- تنظيم مواعيد النوم .
			٢٠- الابتعاد عن النوم على الفراش الهزاز أو الاسفنجي .
			٢١- استعمال ملابس أو فوط أو مناديل الغير
			٢- السلوك الصحي الغذائي
			٢٢- تشتمل الوجبة على عناصر غذائية مختلفة .
			٢٣- تكون الكميات الغذائية مناسبة لعمر الإنسان .
			٢٤- تكون نوعية الغذاء مناسبة لجنس الإنسان ( ذكر - أنثى ) .
			٢٥- أن تكون الوجبات الغذائية طازجة .
			٢٦- الابتعاد عن الوجبات المحفوظة .
			٢٧- البعد عن الباعة الجائلون .
			٢٨- الاهتمام بمضغ الطعام .
			٢٩- تناول الوجبات الغذائية في مواعيد ثابتة .
			٣٠- الابتعاد عن شرب الماء أثناء وبعد الأكل مباشرة.
			٣١- أكل الخضراوات والفاكهة الطازجة .
			٣٢- تقليل شرب المياه الغازية .
			٣٣- تجنب تناول الأغذية المحفوظة .
			٣٤- غسل اليدين قبل تناول الطعام .
			٣٥- تجنب تناول الطعام والحلويات بين الوجبات .
			٣٦- تجنب شرب الشاي بعد الأكل .
			٣٧- يفضل تناول الخبز الاسم عن الأبيض .
			٣- السلوك الصحي الوقائي .
			٣٨- الاستحمام في الترع والمصارف .
			٣٩- التبول والتبرز في مياه الترع .
			٤٠- البصق على الأرض .
			٤١- المشى من غير حذاء على الأرض .

		٤٢- الاستعمال للأدوات غير الشخصية (أدوات الغير)
		٤٣- شراء الأطعمة المكشوفة للحشرات من الباعة الجائليين .
		٤٤- الجلوس أمام التليفزيون مباشرة لفترات طويلة .
		٤٥- شرب ماء ملوث - غسل كوب الماء قبل أن يشرب منه .
		٤٦- استعمال الأدوية والعقاقير دون إرشادات الطبيب .
		٤٧- التقبيل والاختلاط بالمرضى .
		٤٨- التواجد بالأمكان المزدحمة .
		٤٩- تفضل شرب اللبن دون غليه .
		٥٠- أخذ التطعيم ضد الأمراض .
		٥١- غسل ملابس المريض جيداً وعزله عن باقي أفراد الأسرة .
		٥٢- غسل اليدين بعد استعمال دورة المياه .
		٥٣- تفضل استخدام التواليت ( البلدى ) أو العادى .
		٥٤- الذهاب للطبيب فور للحد من حدوث مضاعفات .
		٥٥- حماية الجسم من الإصابة بالأمراض .
		٥٦- استخدام المضمضة بالماء بعد الأكل .
		٥٧- تستخدم السواك لتنظيف الأسنان .
		٥٨- يمكن وقاية نفسك من البرد .
		٤- السلوك الصحى الرياضى .
		٥٩- ممارسة الألعاب الجماعية والفردية .
		٦٠- إقامة العروض الرياضية .
		٦١- الرحلات والمعسكرات .
		٦٢- ممارسة الرياضة فى الهواء الطلق .

			٦٣- ممارسة الرياضة فى الصالات المغلقة ( أماكن مغلقة ) .
			٦٤- أداء الرياضة فى النادي .
			٦٥- أداء الرياضة فى الشارع والطرق .
			٦٦- ارتداء الزى الرياضى أثناء التدريب .
			٦٧- أداء الرياضة بصورة منتظمة .
			٦٨- ممارسة الرياضة فى المنزل .
			٦٩- استخدام الأحمال البدنية المناسبة .
			٧٠- الإحماء الجيد قبل الأداء .
			٧١- التوازن بين فترات الراحة اللازمة لاستعادة الشفاء .
			٧٢- ارتداء الأحذية الخاصة بالنشاط الرياضى .
			٧٣- أداء النشاط الرياضى بدون حذاء ( حافى القدمين ) .
			٧٤- تتعمد الخشونة والعنف عند ممارسة النشاط البدنى .
			٧٥- وجود مراتب للحماية عند الوقوع أثناء ممارسة الرياضة .
			٧٦- يوجد أدواء كافية أثناء التدريب .
			٧٧- وجود حقيبة الإسعافات الأولية بالقرب من مكان التدريب .
			٧٨- أداء النشاط الرياضى بعد الأكل مباشرة .
			٧٩- أداء المجهود الرياضى فى الصباح .
			٨٠- أداء النشاط الرياضى فى الليل .
			٥- السلوك الصحى القوامى .
			٨١- ألا تكون الأحذية ضيقة وبها مسامير خطيرة .
			٨٢- الاهتمام بنوعية جلود الأحذية .
			٨٣- تساعد فى تصحيح التشوهات القوامية .

			٨٤- استخدام التمرينات العلاجية فى تشوهات القوام .
			٨٥- علاج الحالات النفسية التى تسبب التشوهات القوامية .
			٨٦- الحفاظ على الأعضاء الداخلية للجسم .
			٨٧- كيفية التعامل مع الإصابة .
			٨٨- الكشف الدورى للطبيب فى حالة عدم ملائمة الوزن .
			٨٩- الابتعاد عن تناول العقاقير لتقليل الوزن .
			٩٠- الابتعاد عن الملابس الضيقة .
			٩١- عدم الافراط فى تناول المواد الدهنية .
			٩٢- الجلسة الصحيحة والمعتدلة .
			٩٣- الإضاءة المناسبة للمذاكرة .
			٩٤- التهوية الجيدة للحجرة .
			٩٥- خطورة وضع رجل على رجل .
			٩٦- معاينة المقاعد المدرسية ونظافة الحجرة .
			٩٧- الاهتمام بمساحة الحجرة .
			٩٨- الجلوس بالقرب من التليفزيون .
			٩٩- مراعاة حالات ضعف النظر .
			١٠٠- حمل الشنطة على الظهر .
			١٠١- طريقة الحمل الصحيحة للأثقال .
			١٠٢- الابتعاد عن الأحذية البالية .
			١٠٣- توزيع ثقل الجسم على القدمين .
			١٠٤- التأكد من عدم وجود فلتحة القدمين .
			١٠٥- مستوى الأداء منخفض بسبب التغير فى الجسم - مستوى أدائى منخفض بسبب التغير فى جسمى .
			١٠٦- المشى على أطراف الأصابع .
			١٠٧- عدم ارتداء الأحذية ذات الكعب العالى .

			٦- السلوك الصحى البيئى .
			١٠٨- يتم كنس الغرف المختلفة بالمنزل .
			١٠٩- الاهتمام بجمع القمامة فى الصندوق المخصص لها .
			١١٠- كيفية نظافة فصول المدرسة .
			١١١- تجنب إلقاء القمامة فى طرقات المدرسة .
			١١٢- تجنب إلقاء القمامة فى الشارع .
			١١٣- تجنب إلقاء القمامة فى فناء المدرسة .
			١١٤- يجمع بقايا الأكل فى الكيس المخصص لها .
			١١٥- الحرص على غسل الفواكه المقدمة قبل تناولها .
			١١٦- تجنب تناول الأطعمة إذا وقف عليها الذباب .
			١١٧- الحرص على ان تكون السندوتشات مغلفة جيداً .
			١١٨- الامتناع من تناول أجزاء الطعام التى تسقط على الأرض أثناء تناول وجبة الطعام .
			١١٩- المحافظة على أثاث وتزيين الفصل .
			١٢٠- تقوم بفرقة اللمب مع أخوتك وأصدقائك فى المناسبات .
			١٢١- غلق باب المنزل بشدة عند الدخول والخروج منه .
			١٢٢- التشاجر مع الأصدقاء والأخوات عند اللعب معهم .
			١٢٣- الطرق على باب المنزل بشدة عند الدخول .
			١٢٤- قطع الأزهار والورود من حديقة المدرسة .
			١٢٥- المشاركة فى جماعة الخدمة العمة بالمدرسة .
			١٢٦- التبول فى مياه الترعى والقنوات .
			١٢٧- التواجد فى الاماكن المزدحم .

			١٢٨- استعمال المبيدات الحشرية والجلوس فى الأماكن التى تستخدم فيها المبيدات الحشرية .
			١٢٩- استخدام الشرائط المسجلة بصوت مرتفع .
			١٣٠- استخدام عادة التدخين .
			١٣١- الاهتمام بنظافة المرافق العامة .
			١٣٢- استخدام المناديل الورقية فى حالات نزلات البرد.
			١٣٣- الجلوس فى حجرات الدراسة الجيدة التهوية .
			١٣٤- الجلوس على الأثاث المدرسى المريح .
			١٣٥- نظافة الأثاث المدرسى .
			١٣٦- تكسير شبابيك حجرة الدراسة .

مقياس السلوك الصحي الرياضي في صورته النهائية

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم علوم الصحة و التربية الصحية

السيد الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،

تقوم الباحثة / عفت عوض الشيتي الباحثة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا  
بإجراء بحث للحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية و موضوعه  
" تأثير برنامج علي السلوك الصحي للصم و البكم " و يرجى إعطاء رأي سيادتكم فيها من حيث  
مدي مناسبتها أو عدم مناسبتها بالنسبة لعينة البحث من الصم و البكم مع العلم بأن عينة الدراسة  
من ( ٩ : ١٦ ) سنة و أرجو من سيادتكم الاضطلاع علي هذه المحاور و إبداء أرائكم فيها .

و لسيادتكم جزيل الشكر و الاحترام ،

بيانات خاصة بالخبير :

الاسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

سنوات الخبرة :

مرفق ( ٧ )

مقياس السلوك الصحى للصم والبكم فى صورته النهائية

المدرسة /

الاسم /

السنة الدراسية /

الجنس /

أمامك مجموعة من العبارات أرجو أن تقرأها جيدا وتضع علامة ( ؟ ) أمام كل عبارة فى العمود الذى ترى انه مناسب .

م	العبارات	نعم	لا
٠١	تستحم بالماء والصابون مرتين فى الأسبوع.		
٠٢	تستخدم مزيلات العرق والروائح .		
٠٣	تحرص على نظافة الوجه ويشمل ( الأنف - الفم - العينين - الأذنين )		
٠٤	تغسل يديك ( قبل الطعام وبعده - بعد ملامسة المرضى - بعد استعمال التواليت ) .		
٠٥	تجفيف بين اصابع قدمك بعد غسلها .		
٠٦	لديك فرشاة أسنان .		
٠٧	تستخدم الفوطة ( المناشف ) لتجفيف جسمك بعد الاستحمام .		
٠٨	تستبدل الملابس الملبئة بالعرق بأخرى جافة بعد الانتهاء من حصة التربية الرياضية .		
٠٩	عدد ساعات نومك كافية ليلاً .		
٠١٠	ملتزم بالنوم فى مواعيد ثابتة .		
٠١١	تفضل النوم على فراش أسفنجى .		
٠١٢	تتناول وجبة الإفطار بصورة منتظمة .		
٠١٣	تفضل أكل الوجبات الغذائية المحفوظة .		
٠١٤	تشتري الأكل المكشوف من الباعة الجائلين .		
٠١٥	تفضل شرب الماء ( أثناء الأكل ) .		
٠١٦	تمضغ الطعام جيداً .		
٠١٧	تحب أكل الخضراوات والفاكهة الطازجة يومياً .		

١٨.	تشرب المياه الغازية يومياً .
١٩.	تتناول الحلويات والمسليات بصورة منتظمة بين الوجبات .
٢٠.	تشرب الشاي بعد الأكل مباشرة .
٢١.	تتناول الخبر الأسمر ( البلدى ) بصورة منتظمة .
٢٢.	تمارس الاستحمام فى الترع والمصارف .
٢٣.	تتبول وتتبرز فى ( مياه الترع - على الأرض ) .
٢٤.	تبصق على الأرض .
٢٥.	تستعمل الأدوات الشخصية للغير .
٢٦.	تمشى على الأرض حافى القدمين .
٢٧.	تجلس أمام التليفزيون مباشرة .
٢٨.	تركب المواصلات المزدحمة .
٢٩.	تشرب اللبن دون غليه .
٣٠.	تذهب إلى الطبيب فوراً عند الإحساس بالمرض .
٣١.	تجلس بجانب المصابين بالأمراض .
٣٢.	تقص أظفرك بأسنانك .
٣٣.	تستخدم المضمضة بالماء بعد الأكل .
٣٤.	تمارس الألعاب الجماعية والفردية بصورة منتظمة .
٣٥.	تمارس الألعاب الجماعية والفردية .
٣٦.	ترتدى الزى الرياضى فى الشوارع والمنزل .
٣٧.	ترتدى الأحذية الخاصة بالنشاط الرياضى .
٣٨.	تؤدى النشاط الرياضى بدون حذاء ( حافى ) .
٣٩.	تقوم بأداء تمرينات الإحماء قبل الأداء الرياضى .
٤٠.	عندما تعلقب الرياضة تضع المراتب للوقاية .
٤١.	تمارس النشاط الرياضى بعد الأكل مباشرة .
٤٢.	تستعمل الإسعافات الأولية لإسعاف الإصابات .
٤٣.	سبق لك الاشتراك فى الرحلات والمعسكرات
٤٤.	ترتدى الأحذية الضيقة .
٤٥.	ترتدى الملابس الضيقة .

		٤٦. تنظر إلى مستوى استقامة الكتفين عندما تنظر في المرآة .
		٤٧. تحجل من طولك .
		٤٨. تقف على رجلك اليمنى أو اليسرى لفترات طويلة .
		٤٩. عندما تجلس تضع رجل على رجل .
		٥٠. تقف والركبتين في حالة تقاطع .
		٥١. تمشى على أطراف أصابعك .
		٥٢. يساعدك النشاط الرياضى الحركى فى الحفاظ على قوامك .
		٥٣. تلجأ إلى الطبيب فى حالة عدم ملائمة الوزن .
		٥٤. تتناول العقاقير لتقليل وزنك .
		٥٥. تتمسك بمكانك فى آخر الفصل بالرغم من ضعف نظرك .
		٥٦. تحمل الشنطة على ظهرك .
		٥٧. عندما تذاكر تكون كمية الإضاءة مناسبة لك .
		٥٨. تشارك فى نظافة ( الغرف بالمنزل ) .
		٥٩. تلقى القمامة فى ( طرقات المدرسة - الشارع ) .
		٦٠. تحرص على تناول الفواكه المغسولة والسندوتشات المغلفة جيداً .
		٦١. تفضل الجلوس مع المدخنين .
		٦٢. تقوم بفرقة البمب مع أخواتك وأصدقائك فى المناسبات .
		٦٣. تحافظ على نظافة الكتب المدرسية .
		٦٤. تغلق باب المنزل بشدة عند دخولك وخروجك منه .
		٦٥. تقطع الأزهار والورود من حديقة المدرسة .
		٦٦. تشارك فى جماعة الخدمة العامة بالمدرسة .
		٦٧. تقوم بالكتابة على جدران المدرسة .
		٦٨. تحافظ على أثاث وتزيين الفصل .
		٦٩. تستخدم المناديل الورقية فى حالة نزلات البرد .
		٧٠. تفضل الجلوس فى الأماكن التى تستخدم فيها المبيدات الحشرية .

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم علوم الصحة الرياضية

ملحق رقم ( ٨ )  
استمارة استطلاع رأي الخبراء  
حول

تحديد الجوانب الأساسية التي يبني عليها البرنامج

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة / عفت عوضي الشيتاني بإعداد دراسة عنوانها

" تأثير برنامج صحي رياضي علي السلوك الصحي للصم و البكم "

وذلك ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية وقد يتطلب الامر تصميم برنامج صحي رياضي لتلاميذ المرحلة الابتدائية للصم والبكم عمر ( ٩ - ١٢ ) سنة ، و نظراً لخبرة سيادتكم في هذا المجال فنأمل مساهمتكم القيمة في إبداء الرأي في خطوات بناء البرنامج المقترح و مدي مناسبته لهذه المرحلة إقتراح ما ترون إضافته أو حذفه أو تعديله لهذه الخطوات التي ترون عدم مناسبتهم للبرنامج .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الباحثة

## الهدف

الرأي		الهدف	م
لا	نعم		
		<p>هل توافق سيادتكم علي أن يكون هدف البرنامج المقترح هو :</p> <p>تعديل السلوك الصحي الرياضي لدي التلاميذ الصم و البكم من خلال برنامج أنشطة التربية الرياضية المقترح باستخدام بعض تمرينات التهيئة و الإعداد البدني و الألعاب الصغيرة ، والإرشاد و التوجيه نحو السلوك الصحي .</p> <p>من الأنشطة الرياضية</p> <p>- ملحوظة</p> <p>إذا كان المطلوب تعجيل الهدف فما الهدف الذي تري أنه مناسب لذلك البحث</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	

## الأغراض

م	الأغراض	الرأي	
		نعم	لا
	هل توافق سيادتكم علي أن أغراض البرنامج تتمثل فيما يلي :		
١	يكسب التلميذ العادات السلوكية الصحية السليمة .		
٢	يتعود التلميذ علي تعديل السلوكيات الخاطئة .		
٣	تساعد التلميذ علي كيفية المحافظة علي صحته .		
٤	يشعر التلميذ من خلال العمل الجماعي بقدرته علي أداء السلوك الصحي .		
٥	يمارس و يتعرف التلميذ علي بعض أساليب السلوك الصحي الرياضي السليم .		
٦	يتعرف التلميذ السلوك الصحي السليم في بناء الفرد .		
٧	<p>يعمل البرنامج علي تنمية الأغراض الآتية :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>١- السلوك الصحي الشخصي .</li> <li>٢- السلوك الصحي الغذائي .</li> <li>٣- السلوك الصحي الوقائي .</li> <li>٤- السلوك الصحي الرياضي .</li> <li>٥- السلوك الصحي القوامي .</li> <li>٦- السلوك الصحي البيئي .</li> </ul> <p>ملحوظة :</p> <p>إذا كان المطلوب إضافة بعض الأهداف السلوكية الصحية فما هي الأهداف التي تري أنها لذلك البحث .</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		

## أسس البرنامج

م	الأسس		الرأي	
			نعم	لا
	هل توافق سيادتكم علي أن أسس البرنامج المقترح علي النحو التالي :			
١	مراعاة خصائص النمو و الفروق الفردية لهذه المرحلة .			
٢	مراعاة توفير المكان و الإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج .			
٣	أن يكون البرنامج المقترح في مستوي قدرات الطفل .			
٤	مراعاة إشباع حاجة التلاميذ من الحركة و النشاط .			
٥	اتاحة الفرصة للاشتراك و الممارسة لكل تلميذ في وقت واحد .			
٦	ان يتميز البرنامج بالبساطة و التنويع ليدخل السعادة و السرور للتلاميذ .			
٧	أن يحقق محتوى البرنامج التربوية الرياضية علي تنمية السلوك الصحي ( الشخصي ، الغذائي ، الوقائي ، الرياضي ، القوامي ، البيئي ) .			
٨	أن يتميز بإكساب التلميذ المعلومات و النصائح و الإرشادات السلوكية نحو صحتهم .			
٩	<p>الاهتمام بتوفير عوامل الأمن و السلامة حرصاً علي صحة التلاميذ .</p> <p>- ملحوظة :</p> <p>إذا كان المطلوب إضافة بعض الأسس فما هي الأسس التي تري أنها مناسبة لذلك البحث .</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>			



### لعبة صغيرة : الإشارة

عدد فردى من اللاعبين وعدد من الكراسى نصفهم ويزيد كرسى واحد للعب الزائد خلف كرسيه لمواجهة باقى اللاعبين يتركه هذا الكرسى غير مشغول يشر اللاعب الزائد بالمرآة لأى لاعب جالس على كرسى الدائرة فيحاول الآخر ترك كرسيه قبل أن يلمسه حارسه ويجلس على الكرسى الخالى .

لعبة صغيرة : دحرجة العلب الفارغة وجمع الكرات عند إشارة البدء ، يقوم اللاعبون فى وضع إنتشار فى الملعب يقوم اللاعبون بدحرجة العلبه الصفيح بالعصا بإتجاه الكرات ثم يقوم اللاعبون بجمع الكرات الفائز بأكثر عدد من الكرات .

### لعبة صغيرة : قفزة الكنغو

يقف اللاعبون خلف خط البداية ثم يجلس عدد الرافدى بوضع ويمسك كل لاعب العصا أفقياً عند إشارة البدء يبدأ كل لاعب من الفريقين بالقفز من فوق العصا ( قفزة الكنغو ) وعند الإنتهاء من القفز يعود للمس زميله ليبدأ اللعبة الفريق الذى ينهى اللعبة بسرعة يعتبر فائز .

### لعبة صغيرة : صيد السمك

يملى حوالى عشرة إناء بالماء ويوضع بها عدد من الاطواق عند إشارة البدء يبدأ كل لاعب فى مسك العصا فى الإناء لصيد الأطواق الصغيرة ثم يتم وضعها بعد ذلك فى الإناء الموجود فى الخلف الفريق الفائز الذى يحصل على أكبر عدد صيد من الاطواق الموضوعه فى الإناء .

### لعبة صغيرة : سباق الأدوات .

- عند رؤية إشارة البدء يبدأ اللاعبون فى الجرى ( التسابق ) للوصول لخط النهاية .

- يقوم اللاعبون بحمل الأدوات الموجودة على خط النهاية .

- سيبقى لاعب بدون اداة حسب عدد الأدوات أقل من عدد اللاعبين .

- ثم يتم استبعاد اللاعب فارغ اليدين .

### لعبة صغيرة : الجرى الزجاجى .

- من وضع الوقوف قاطرات عند إشارة البدء - يبدأ اللاعبون فى الجرى الزجاجى بين العوائق الموضوعه على الأرض .

### لعبة صغيرة : النقاط الكرات .

يقسم اللاعبون فريقين يوضع على الأرض عدد من الكرات وعند رؤية إشارة البدء يحاول كل لاعب جمع الكرات الموجودة والمتفرقة على الأرض والفائز بأكثر عدد من الكرات .

### لعبة صغيرة : نقل الماء .

- يقسم فريقان - تقف الفرق على خط البداية يليها على بعد 1م يقف الفرق الأخرى - حتى تصل الى خط النهاية .

- المحتوى على الإناء الكبير المملؤ بالماء - عند إشارة البدء .

- ينقل كل أفرا الفريق الماء تباعاً - الفريق الفائز الذى جمع أكبر قدر من الماء .

لعبة صغيرة : الضوء الأحمر .

- فريق من بينهم لاعب ( المسافة ) يرسم خطان متوازيان بينهما مسافة ١٥ م - يقف جميع اللاعبين خلف خط البدء . ( المسافة ) على خط النهاية وظهرها للمطاردين - يرفع إشارة البدء .  
- يبدأ اللاعبون في الجرى بأقصى سرعة تجاه خط الهدف وعندما توضع " الإشارة الحمراء " اذا اشهدت المسافة لاعباً يتحرك فإنها تعيده الى خط البدء .

المشى - الجرى - الحجل

- من وضع الوقوف يبدأ اللاعبون عند رؤية إشارة البدء فى المشى حول الملعب بخطوات منتظمة ثم الجرى بين العوائق الموضوعة على الأرض والتوقف والحجل على قدم واحدة .

لعبة صغيرة : العنكبوت والذباب :

عند إعطاء إشارة البدء يتقدم الذباب فى اتجاه الدائرة ويمشى حولها - فيقفز العنكبوت واقفاً فيجرى الذباب فى اتجاه أى خط من الجانبين فيحاول العنكبوت مسك أكبر عدد من الذباب قبل وصولهم خلف الخط ويكونوا معاونين له فى لاقبض على باقى الذباب .

لعبة صغيرة : تابع النجمة :

يجرى اللاعب ومعه المنديل حول القاطرة عند رؤية إشارة البدء وعن يمين ثم يسلم المنديل لرقم (٢) الذى يكرر نفس العمل . القاطرة التى تنتهى أولاً تكون الفائزة .

لعبة صغيرة : صراع الجلوس :

يجلس اللاعبون ظهراً لظهر مع تشبيك الذراعين - مفصل المرفق - عند الإشارة يحاول كل لاعب ان يصارع زميله جهة اليمين - تعتبر نقطة اذا لمس كتف اللاعب الأرض .

لعبة صغيرة : البحث عن المفتاح :

- عند إشارة البدء يقف خمس لاعبين امام براميل القمامة لتفريغ السلة - يقوم الخمس لاعبين الآخرين بجمع السلة المملوؤة بالقمامة وبإحداها المفتاح من الأماكن الموضوعة بها - ويجرى كل لاعب للذهاب الى زميله لتفريغ السلة والفائز من يجد المفتاح .

لعبة صغيرة : العربية البشرية :

عند رؤية إشارة البدء - يقوم اللاعب بدور العربية على ذراعين - ويمسكه اللاعب الثانى الذى يقوم بدور القائد من ساقية ، يتحرك اللاعب من خلف خط البدء ويحمل فى فمه عصا للوصول لخط النهاية وهكذا والفائز الذى ينهى السباق .

لعبة صغيرة : فرقة البالون :

- يربط كل لاعب فى إحدى قدميه بالونه - ويقف اللاعبون فى دائرة .

- عند رؤية إشارة البدء يقوم كل لاعب بمحاولة فرقة البالون لزميلة - الفائز هو الذى يبقى بالونه دون فرقة .

لعبة صغيرة : مسك العصا :

يقف اللاعبون فى وضع الانتشار - يطارد إحدى التلاميذ ويكون هذا التلميذ ممسك بالعصا فى يديه ، ويحاول هذا تلميذ تبديل الأداة

بسرعة الى لاعب آخر قبل أن يلمس - وإذا لمس قبل أن يسلم الأداة - يصبح خاسر نقطة ويبدأ هو عليه المسك وهكذا .

#### الجرى - المشى - الحبل :

- عند إشارة البدء - يمشى على أطراف أصابعهم ثم الجرى والتوقف والحبل ثم الوثب على قدم واحدة ثم قدمين معاً ثم الجرى بين العوائق الموضوعه .

- الفريق الأول يحنى أمام اللاعبين جزعة للأمام ثم ياتى الآخرون يقفزون على ظهره والذي يمس زهره فإنه يخسر ثم يحنى جذعه والذي يفوز يبدأ بالجرى لمسافة ١٥ م للامسة كرة معلقة فى الهواء والفائز من اللاعبين الذى يصل آخر لاعب للامسة الكرة المعلقة فى الهواء .

#### لعبة صغيرة البحث عن منزل :

يرسم عدد من الدوائر داخل مستطيل بحيث تكون عددها أقل من عدد اللاعبين يبدأ اللعب بجرى اللاعبين حول الملعب ( المستطيل ) - وعند الإشارة ينطلق كل لاعب داخل الدائرة القريبة منه يبقى لاعب بدون دائرة يخرج ثم يحذف دائرة والفائز هو الذى يبقى .

#### لعبة صغيرة منتصف الليل :

- لاعب ( الذئب ) - الثانى ( الدجاجة ) - الباقي ( الكتاكيت ) .  
- تذهب ( الدجاجة والكتاكيت لتسأل ( الذئب ) كم الساعة - يشير ( الذئب ) أى وقت يختاره - وكله عندما يشير الساعة ( ١٢ ) تجرى الدجاجة والكتاكيت لخط الهدف - وعندما يمسك ( الذئب ) أحدهما يسيرون ساعدين ( للذئب ) وآخر طفل يعتبر الفائز .

#### لعبة صغيرة لمس الثعبان :-

يمسك احد اللاعبين الحبل - يقف على مسافة ٥م اللاعبين غير إشارة البدء - ينطلق اللاعب الذى بيده الحبل ثم يجرى وراءه اللاعبون محاولين لمس الحبل بالقدمين فيحاول ( حامل الحبل ) تحريكه فى عدة اتجاهات حتى لا يتمكن اللاعبون من لمس الحبل . والفائز الذى يتمكن من إبقاء الحبل مدة أطول .

#### لعبة صغيرة سحب الزميل :

- يقسم الملعب ثلاث خطوط متوازية - يقف الفريقان على الخطوط وبينها خط الوسط - يمسك اللاعب القاطرة الأولى طرف الحبل - والطرف الآخر يمسكه لاعب القاطرة الثانية - وعند إشارة البدء تحاول كل قاطرة فى سحب الخصم القاطرة الثانية للأمام وراء الخط القريب - فإنه يمنع نقطة لفريقه ويعتبر الفريق الفائز الذى يجمع أكبر عدد من النقاط .

#### لعبة صغيرة النفق المزدوج :

- يتخذ الفريقان وضع الجلوس بالتبادل يكون مستوى القدمين على خط واحد مع مستوى ورك اللاعب المقابل - يقف اللاعب الأول على خط البدء - وعند الإشارة يرفع اللاعبون أرجلهم ويرمى اللاعب الكرة ثم يسلمها اللاعب الواقف عند خط النهاية ويستلمها ويجرى بها باتجاه خط البدء .

### لعبة صغيرة تعدية الحواجز :

- عند إشارة البدء يجرى كل لاعب من الفريقان لاجتياز الحواجز .  
- الوثب داخل ( الدوائر ) المرسومة على الأرض ثم الجرى بين العوائق الموضوعة على مسافات متساوية - المشى على مقعد سويدي - الوثب من خلالا لحبل - تسلق سلم على صندوق مقسم - التزحلق للنزول وضع كرة يد فى إناء الفريق الفائز الذى يحصل على أكبر عدد من الكرات .

### لعبة صغيرة الألوان :

- يقف اللاعبون على بعد ٢م من خط المنتصف - يقسم الألوان الأبيض والأسود على اللاعبين اذا رفع المدرس العلم الأبيض فإنه يبدأ الفريق الآخر الهرب الى خط النهاية - اذا لمس الفريق خط النهاية دون أن يلمس الفريق الاخر منع نقطة لفريقه .  
- أما اذا رفع المدرس العلم الأحمر - فاذا تحرك لاعب فإن فريقه يفقد نقطة - الفريق الفائز الذى يمنح أكبر عدد من النقاط .

### لعبة صغيرة نظ الصندوق :

يقف التلاميذ على صناديق ما عدا واحد هو المساك ويبدءوا بالنزول من على الصناديق ويتحركون فى الملعب ويجرى المساك خلفهم لمحاولة لمسهم فإن استطاع لمس احدهم قبل أن يصل الى الصندوق الخاص به يصبح المساك .

### المشى - الجرى - الحبل - الوثب

- عند إشارة البدء يمشى اللاعبون حول الملعب فى شكل دائرة - وعند رؤية الإشارة يتوقف اللاعبون ثم يبدأون فى تغيير الأداء بالوثب فى المكان ثم الحبل ثم الجرى .

### لعبة صغيرة : ( الاطواق المائية )

يقف الفريقان على خط متوازي يبعد عن الحائط بمسافة ٢٠م يثبت حاملين فى الحائط المسافة بينهما ١٥م ويوضع تحت الحاملين إناء مملوء بالماء عند إشارة البدء يرمى اللاعبون الاطواق لتعلق بالحامل والفائز من ينتهى برمى أكبر عدد من الأطواق على الحامل .

### عبة صغيرة : لمس الشريط

يثبت كل لاعب فى وسطه يقف اللاعبون على خط البداية وعند إشارة البدء يجرى اللاعبون ويبدأ لاعب بدون شريط فى ملاحظة اللاعبون إذا لمس الشريط يخلع اللاعب الشريط ويعطيه لزميله الفائز هو الذى يبقى دون ملامسة شريطه .

### لعبة صغيرة : شروق الشمس

من وضع الانبطاح يواجه كل إثنين بعضهما بالوجه بوضع كرة سلة أو يد فيما بين رأسيهما - يستند على الأرض بالذراعين يحاول الزميلان أن يقفا بدون أن تقع الكرة .

### لعبة صغيرة : لمس الهارب

يرسم مربع طول ضلعه ١٥ - ٢٠م - يقف كل فريق على احد الخوط - يختار لآب من الفريق يقوم بمهاجمة لاعب الفريق المقابل ومحاولة لمس احد لاعبيه والهرب ،باتجاه فريقه حول المربع وداخله - فإذا وجد أنه سيلمس يقف أمام اى لاعب فى المربع -

		<p>يجرى اللاعب الذي وقف أمامه الهارب ليجد مكان له قبل أن يلمس المطاردة - وإذا لمس المطارد الهارب قبل إن يأخذ مكان له يصبح الهارب مطارد .</p> <p><b>ملحوظة :</b></p> <p>هل هناك إضافات أخرى تري سيادتكم إنها مناسبة سواء تمرينات التهيئة في هذا البحث .</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
		<p><b>٢- إعداد بدني :</b></p> <p>و تشمل علي الأداء الحركي البسيط باستخدام عناصر اللياقة البدنية السرعة - المرونة - الرشاقة - التوازن - التحمل - القدرة - القوة و الجلد العضلي - الجلد الدوري التنفسي .</p> <p><b>ملحوظة :</b></p> <p>هل هناك اضافات اخري تري سيادتكم انها مناسبة للاعداد البدني في هذا البحث .</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
		<p><b>٣- المسابقات و المنافسات :</b></p> <p>وهي تشمل علي الجزء الرئيسي و الذي يحتوي علي مجموعة من المسابقات و الالعاب الصغيرة و التي يتم توزيعها بما يتفق مع هدف البرنامج و التي من خلالها يتم تعديل السلوك الصحي علي النحو التالي :</p> <p><b>كرة النهاية :</b></p> <p>- فريقين - يبدأ المدرس برمي الكرة وسط الملعب .</p> <p>- يحاول الرماة مسكها ورميها بقوة الى من فريقهم اذا لفظها أحدهم تحسب نقطة .</p> <p>- ويمكن للاعبين من الرماة من تداول الكرة فيما بينهم يحاول رماة الفريق المضاد من عرقلة التمريرات .</p>	

### تتابع البد :

تقسيم اللاعبين قاطرات - عند اشارة البدء يقوم التلميذ الو فى كل فريق ببدء منخفض ثم الجرى حتى خط النهاية فى الملعب والرجوع لتسليم التلميذ الذى يليه فى الصف وفى نهاية الوصول الى أسرع مجموعة .

### إصابة الهدف :

- يقوم كل لاعب من الفريقين بالوقوف على مسافة مناسبة - يمسك كل لاعب خمس ( ٥ ) صاروخ .

- التصويب بالصاروخ المدبب باتجاه العلاقة الموضوع على اللوحة المستطيلة الموجودة على الحامل .

- يتم قياس المسافة بين اللاعب والحامل - الموضوع عليه اللوحة المستطيلة المرسومة داخل الدوائر .

- الانتقاء من الخمس صاروخ بعد التصويب بحسب عدد الموجود على اللوحة - الفائز بأكبر عدد من الصاروخ .

### أبقى بعيداً

لعب كرة السلة - يقف لاعبان من كل فريق داخل كل مستطيل مقسم فى ملعب كرة السلة - يبدأ اللاعب بكرة قفز بين لاعبين متنافسين - ثم يحاول لابع الفريق المستحوز على الكرة تمريرها فيما بين أعضائه بينما يحاول لاعبي الفريق المنافس قطع الكرة والاستحواز عليها .

### الكرة المعلقة :

عند اشارة البدء يقف اللاعبون بقاطرتين مواجهتين للكرة المعلقة . يبدأ كل لاعب الأول من كل قاطرة بالجرى باتجاه الكرة المعلقة للمسها .

العودة ثم لمس الزميل لأداء نفس العملية والوقوف فى مؤخرة القاطرة ، الفائز هو الذى ينهى اللعبة الأول .

### كرة السلة المرتدة :

فريقان يبدأ اللعب بإجراء القرعة بين الفريقين . يمرر أفراد كل فريق الكرة فيما بينهم محاولين الوصول إلى دائرة المنافس وضرب الكرة فيها بالتمريرة المرتدة بينما يحاول أفراد الفريق المنافس الاستحواز على الكرة قبل وصولها إلى الدائرة .

### الدفاع عن الشاحض :

ينتشر اللاعبون حول دائرة ويختار أحد اللاعبين للدفاع عن الشواحض عند اشارة البدء تبدأ اللعبة بمناولات بين اللاعبين حيث ينتهز الفرصة أحدهم للتصويب نحو الشواحض اسقاطها بينما اللاعب المنتصف الدائرة يحاول الدفاع عنها وتستمر اللعبة حتى يتم اسقاط الشواحض بكرة اليد .

### الكرة والسلة :

يقسم اللاعبين قاطرات أمام كل قاطرة كرات مخلفة الأحجام وعند اشارة البدء يجرى اللاعب الاول من كل قاطرة لوضع الكرة داخل السلة ثم يعود للنهية وعند ملامسة الزميل الخلفى يتحرك التلميذ

الثانى فى القاطرة قائم بنفس الأداء الفائز الذى يضع عدد كبير من الكرات فى السلة .

### كرة الهواء :

يتم تقسيم التلاميذ الى مجموعات متساوية فى العدد وكل مجموعة معها كرة طائرة .

عند إعطاء إشارة البدء يتم تمرير الكرة فى الهواء من أفراد المجموعة الواحدة والمجموعة التى تستطيع الحفاظ على الكرة أكبر فترة ممكنة هى المجموعة الفائزة .

### - ركل الكرة :

- عند إشارة البدء يبدأ اللاعبون فى الوقوف خارج الدائرة المرسومة .

- يبدأ اللاعبون بركل الكرة على الصولجان ( كرات السلة ) الموضوعه وسط الدائرة .

- الفريق الذى يسقط الصولجان ( كرات السلة ) يعد هو الفائز .

### - الكرة الركنية :

- يقف لاعبان من كل فريق داخل المربعين التابعين لفريقيهما .

- على كل لاعب ان تبقى إحدى قدميه ملاصقة المربع - باقى أفراد الفريق فى أى مكان بالملعب .

- تقذف الكرة بين منافسين فى منتصف الملعب .

- يتم تمرير الكرة لأحد لاعبين الواقفين داخل المربع .

- تحتسب نقطة لكل لقف كرة لأحد لاعبي الأركان .

### \* الملعب :

- مربع طول ضلعه ٥,٥ اسم مرسوم فى كل ركن كرة سلة - يتبع المربعات عند أحد خطى النهاية فريق منهما بينما المربعان الآخرين الفريق المنافس .

### - قائد كرة السلة :

يقسم كل فريق لمجموعتين إحداهما القاعدة والأخرى الدفاع فى الدائرة المرسومة حول المنطقة الحرة على مسافات متساوية يقف مجموعة القاعدة داخل الدائرة .

يقف المرافعون فى الصف الآخر من الملعب المواجه للاعب القاعدة .

يبدأ اللعب بقذف كرة بين لاعبين مدافعين متنافسين من منطقة الملعب - كل تمريرة ناجحة تحتسب ٢ نقطة .

### - إبقى بعيداً :

لاعبان من كل فريق داخل كل مستطيل يبدأ اللعب بكرة قفز - بين لاعبين متنافسين ويحاول لاعبي الفريق المستحوذ على الكرة تمريرها والفريق المنافس يحاول قطع الكرة للاستحواذ عليها .

يحتسب عدد مرات التمريرات الناجحة بين كل فريق .

### - البريد الدائرى :

- يعطى للاعب رقم ١ ، ٤ ، ٧ ، ١٠ عصا البريد .

- وعند إشارة البدء يبدأ اللاعبون فى الجرى حول الدائرة وتسليم

الذى أمامه العصا .  
- إذا بقيت فى يده العصا وتصل اليه عصا أخرى - يخرج من اللعب  
وعند خروج ثلاث لاعبين تترك أحد العصا وتستمر اللعبة حتى يبقى  
لاعبان .

- الحجل بقدم واحدة مسافة ١٥م - الوثب بالقدمين ثبات الوسط ١٠م  
- ثم رفع الكرة لاعبى مسافة ثم لقفها مسافة ١٥م - تبادل تسليم  
الكرة للزميل فى الهواء فى وجود زميل ثالث خصم .  
- المشى على الكعبين جانباً ٢٠م - تليم الكرة للزميل الخلفى من بين  
الساقين ثم الدحرجة الأمامية لمسافة ٢٥م - الجلوس على كرسى  
لمدة ٥٠ عدة ثم القياس فى ٥ عدة والجلوس مرة أخرى .  
- المشى على خط النهاية على أمشاط معك عصا ( التوازن أمام  
الجسم ) .

#### القاطرة فى دائرة :

يقف الفريق المهاجم حول الدائرة وفى حوزته كرة يد بينما يقف  
الفريق المدافع داخل الدائرة فى شكل قاطرة بحيث يحوط كل لاعب  
اللاعب الذى امامه من الوسط .

عند إشارة البدء يحاول اللاعب المهاجم إصابة اللاعب الأخير داخل  
الدائرة فى القاطرة وذلك عن طريق تبادل الكرة بين أفراد الفريق  
المهاجم فى نفس الوقت يحاول قائد القاطرة التحرك باتجاه الكرة  
لصدها وتتحرك معه القاطرة فى محاولة منع إصابة اللاعب الآخر  
بالكرة .

#### كرة الصيد :

- عند إشارة البدء يقوم كل فريق بتصويب الكرة على الفريق  
المنافس ويمكن تمرير الكرة بين أفراد الفريق قبل تصويبها على  
الفريق المنافس .  
- تسجل نقطة للفريق لكل تصويبة تلمس لاعب منافس .

#### تمرير الكرة :

يقف الرفيقيين قاطرتين متواجهتين - يسلم اللاعب الأول من كل  
فريق كرة سلة ، عند الإشارة يقوم اللاعب الذى معه الكرة بتمرير  
الكرة الى الزميل المواجهة له فى القاطرة والجرى للوقوف خلف  
القاطرة المواجه له - ويقوم اللاعب بعمل نفس الشئ حتى يتم  
تمرير الكرة بين جمع اللاعبين .

#### الوقوف على اليدين :

الأدوات : مرتبة إسفنج .

الطريقة : يوضع اليدين على الأرض باتساع الكتفين ، يرفع إحدى  
القدمين لعلى فى الهواء ثم يليها القدم الأخرى - اتجاه الرأس  
للخارج - الرجلين مفرودتين لأعلى - عمل مثلث بالرأس واليدين  
- يوضع عصا فى القسم ثم الدحرجة والوقوف والعصا فى الفم .

#### بريد الكرة :

- يقسم الفريق الى قاطرتين يقف كل قسم مواجه للآخر .

- تسلم كرة سلة للاعب الأول من كل فريق .

- وعند إشارة البدء يقوم اللاعب بتطيط الكرة في اتجاه الفريق الاخر المواجهة له ويسلم الكرة للاعب الأول المواجه خلف القاطرة ثم يقوم بأداء نفس المهمة - ويستمر حتى يقوم كل لاعب من الفريقين بأداء نفس المهارة في صورة سباق .

#### تنس كرة القدم الفردي :

- عند رؤية إشارة البدء يبدأ كل لاعب الوقوف بملعبه الخاص ويبدأ اللاعب بإرسال الكرة من خلال إسقاطها على الأرض ثم ركلها بالقدم لكي تنتقل للملعب الآخر من أعلى الشبكة وعلى اللاعب الآخر أن يعيدها الى الملعب الثاني - ويراعى عدم استخدام اليدين .

#### اتجاه الكرة :

- عند إشارة البدء يبدأ اللاعبون في وضع الانتشار بالمعرب ككل لاعب كرة يبدأ اللاعبون بدرجة الكرة - وعند رؤية إشارة المدرس يغير اتجاه الدرجة حسب اتجاه الإشارة .

- اللاعب الذي تخرج الكرة من سيطرته ثلاث مرات أو يخطأ من تغيير الاتجاه يخرج والفائز هو الذي يبقى .

#### الدرجة الأمامية :

- يرسم خطان مستقيمان متوازيان المسافة بينهم ١٥ م .

- يقف الفريقان يقوم كل لاعب بمسك الكرة ودحرجتها بجانب الخط المستقيم ثم يقوم اللاعب بالدرجة الأمامية ومسك الكرة في نهاية الخط - الفائز عندما ينتهي أحد الفريقان من تسليم الكرات .

#### إصابة الهارب :

يقف أحد الفريقين على خط البدء والآخر على خط الوسط ويوضع أمام كل لاعب كرة يد وعند إشارة البدء يجرى اللاعبون من مع خط البدء بإتجاه الكرات لحملها وإصابة الهاربين الذين انطلقوا بإتجاه خط النهاية .

اللاعب يتمكن من إصابة الهارب قبل أن يجتاز خط النهاية ليمنح لفريقه نقطة .

#### تسليم الكرة بالساقين :

يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما ١٥ م - ويجلس الفريقان على الخطان المتوازيان ويوضع صندوقين أحدهما على خط البداية والثاني في خط النهاية - لكل من الخطان وعلى كل صندوق يقف لاعب - عند إشارة البدء يقوم اللاعب بأخذ كرة من الصندوق ويجرى مسافة ١٥ م ويضع الكرة على قدم اللاعب الولى ثم يبدأ اللاعب في ثنى الساق للخلف ( الدرجة الخلفية ) لتسليم الكرة للاعب الخلف حتى يصل لآخر لاعب ويقوم اللاعب بأخذ الكرة ووضعها في الصندوق الفريق الفائز الذي يحصل على أكبر عدد من الكرات .

#### التصويب في الصندوق :

يقسم اللاعبون على دوائر مرسومة على الأرض يقف لاعب في وسط الدائرة يقوم بإعادة الكرة داخل الصندوق من حول الدائرة يقوم كل لاعب برمي الكرة داخل الصندوق الموجود في منتصف الدائرة من خارج الدائرة - يعيد لاعب الوسط الكرة حيث يمررها للاعب

التالى - والفائز بأكبر عدد من النقاط .

### كرة القلعة :

يقف لاعب من كل فريق فوق صندوق ممثلا للقلعة يحاول كل فريق تمرير الكرة فيما بينهم - وتوصيلها الى قلعتهم الذى يقوم بلقف الكرة - يحاول الفريق المنافس منع الكرة من الوصول الى قلعة الفريق - الفريق الذى يحصل على أكبر عدد من التمريرات الى قلعته يعتبر الفائز .

### التهديف بالمناولة من الأعلى :

- يقف الفريق بقاطرتين يسلم الول لاعب كرة طائرة ويحاول إدخالها الهدف بطريقة المناولة من الأعلى بالكرة الطائرة ثم استلام الكرة عند عرئادها أو سقوطها وتسليمها للاعب الذى يليه للوصول الى الهدف والفريق الفائز الذى يحصل على عدد أكبر من الأهداف .

### تنس طاولة :

فريقان عمل مسابقة فى تنس الطاولة والفريق الفائز الذى يجتاز عدد أكبر فى الأهداف تؤدى ( فردى - زوجى ) .

### كرة الركوع :

يقسم اللاعبون فريقان متواجهين - يرمى اللاعب الذى على أحد الصفيين الكرة الى اللاعب الذى على يمين الصف الاخر ويرمى ا؟لاخر الكرة الى اللاعب التالى ، للاعب الأيمن فى الصف المواجه وهكذا يستمر اللاعبون فى رمى الكرة فى الاتجاه المائل بين الصفيين أى لاعب يفشل فى لقف الكرة يجب أن يركع ويظل مكانه حتى ينجح فى لقف الكرة فى دورة وبعدها يمكنه أن يعود الى الوقوف .

### إهرب من الكرة :

يقوم لاعبان بمسك كرة سلة وتمرير هذه الكرة بينها لمحاولة لمس أى لاعب أثناء الجرى اللاعب الملموس من الكرة ينضم الى اللاعبين الذين يقومان بتمرير الكرة وهكذا الفائز الذى يبقى دون أن تلمسه الكرة .

### لمس الكرة :

يقف اللاعبين حول دائرة وداخل الدائرة أحد اللاعبين عند إشارة البدء .

يقوم أحد اللاعبين بتمرير الكرة لأى لاعب على الدائرة ثم يقوم لاعبا لوسط بلمس الكرة .

اللاعب الفائز الذى لم تلمس كرتة من لاعب الوسط .

### اللمستان :

عند إشارة البدء يقف اللاعبين فى ملعب واحد أمام الشبكة والثانى فى الخط الخلفى

يحاول اللاعب رمى الكرة فى الملعب المنافس يمرر اللاعب الكرة للاعب الخلفى ، ثم يلقف الكرة ورميها فى ملعب المنافس .

الفريق الفائز هو الذى يحقق عدد نقاط أكبر

الأدوات : قائمان - وحبل - كرة طائرة .

### الكرة السريعة :

يقف كل فريق أمام الحامل - يمسك اللاعب كل فريق المضرب والكرة - وعند إشارة البدء يضرب كل لاعب ١٥ لمسة بالمضرب - ويستبعد اللاعب الذي تتوقف معه الكرة - الفائز الذي فريقه يحقق أكبر عدد من اللمسات .

#### التمرير والتغيير :

يقسم الفريق إلى أربعة - يقفون فريق على احد أضلاع المربع الكبير - يقف كل رئيس على احد أضلاع المربع الصغيرة عند إعطاء إشارة البدء - يمرر رئيس الفريق الكرة للاعب الأول فيرجعها إليه ثم اللاعب الثاني هكذا - لكل لاعب من فريقه بالترتيب عندما تصل الكرة لي خسر لاعب يجري رقم ( ١ ) ويقف مكان الرئيس الذي يجري ويقف بجانب الأخي - ويتحرك الصف خطوة واحدة للجانب - ويستمر اللعب حتى يأخذ كل لاعب دوره في مركز الرئيس .

#### البيت والقاعدة :

يرسم مربع صغير ( البيت ) وعلى بعد مناسب مربع ( القاعدة ) يقسم اللاعبون فريقان يقوم اللاعب الاول من فريق ( الضرب ) بضرب الكرة من داخل البيت - نحو ساحة اللعب ثم يجري للقاعدة ثم يعود للبيت وتكون دورة كاملة دون أن يبتعد من اللعب - يستبعد الضارب من اللعب في الحالتين - إذا تمكن أحد لاعب فريق ( الملعب ) من لقف الكرة أثناء طيرانه - إذا نجح لاعب ( الملعب ) في إصابة الضارب بالكرة قبل أن يتمكن من الوصول للبيت - لا يسمح للاعب الملعب بالسير بالكرة .

#### ملحوظة :

هل هناك اضافات اخري تري سيادتكم انها مناسبة المنافسات و المسابقات في هذا البحث .

.....  
.....  
.....

الأدوات اللازمة لتنفيذ البرنامج

م	الأدوات		الرأي	
	لا	نعم	لا	نعم
		هل توافق سيادتكم علي أن تكون الأدوات المستخدمة بالبرنامج المقترح لتعديل السلوك الصحي للتلاميذ الصم و البكم . تتضمن ما يلي :		
١		مقاعد سويدية .		
٢		فناء المدرسة .		
٣		عصا توازن .		
٤		شواخص .		
٥		أحبال .		
٦		دوائر مرسومة و مرقمة .		
٧		مجموعة كرات ( سلة - طائرة - يد ) .		
٨		أطواق .		
٩		كرات بديلة - طبية .		
١٠		أعلام مختلفة الأدوات .		
١١		جير لرسم الدوائر و تخطيط الملعب . - ملحوظة : إذا كان المطلوب بعض الإمكانيات فما هي هذه الإمكانيات التي تري أنها مناسبة لذلك البحث : ..... ..... .....		

## الإطار العام لتنفيذ البرنامج

م	الإطار العام		الرأي	
	لا	نعم	لا	نعم
١				
٢				
٣				

هل توافق سيادتكم علي أن يكون زمن تنفيذ البرنامج الخاص بالأنشطة الرياضية المقترح لتعديل خصائص السلوك الصحي للصم و البكم علي النحو التالي :

١ تنفيذ البرنامج من خلال التربية الرياضية ، وذلك بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً .

٢ أن يكون الشكل النهائي لحصة التربية الرياضية بعد أن أدخل البرنامج علي النحو التالي :

- ١- الجزء التمهيدي ( لعبة صغيرة ) .
- ٢- الإعداد البدني ( تمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية ) .
- ٣- الجزء الرئيسي ( مسابقات و منافسات ) .
- ٤- الجزء الختامي .

٣ عدد الوحدات التي يحتوي عليها البرنامج :

- ٣٦ وحدة بواقع ( ١٨ ) أسبوعياً .
- ٣٦ وحدة بواقع ( ١٢ ) أسبوعياً .
- ٣٦ وحدة بواقع ( ٩ ) أسابيع .

- ملحوظة :

إذا كان هناك رأي آخر تراه مناسباً لذلك البحث فما هو :

.....

.....

.....

### الإطار العام لتنفيذ البرنامج

م	الإطار العام		الرأي
	لا	نعم	
			هل توافق سيادتكم علي أن يكون زمن وحدة البرنامج من خلال زمن حصة التربية الرياضية كما يلي :
١			الجزء التمهيدي ( ١٠ ق ) ز
٢			الإعداد البدني ( ١٥ ق ) .
٣			الجزء الرئيسي ( ١٥ ق ) .
٤			الجزء الختامي ( ٥ ق ) . - ملحوظة : الزمن المخصص لحصة التربية الرياضية ( ٤٥ ) دقيقة . إذا كان المطلوب إضافة موضوعات أخري للإطار العام للبرنامج أو الزمن . فما عي تلك الموضوعات التي تري أنها مناسبة لذلك البحث : ..... ..... .....

### قيادات تنفيذ البرنامج

م	قيادات تنفيذ البرنامج	
	الرأي	
	لا	نعم
١		هل توافق سيادتكم علي أن تقوم الباحثة بالإشراف العام و التوجيه علي تدريس المناهج .
٢		<p>هل توافق سيادتكم علي أن يقوم بعض مدرسي التربية الرياضية العاملين بمكان تنفيذ البرنامج تدريس البرنامج المقترح من خلال حصص التربية الرياضية بعد إعطاء التوجيهات المناسبة لهم بخصوص كيفية تنفيذ وحدات البرنامج .</p> <p>- ملحوظة :</p> <p>إذا كان المطلوب إضافة بعض الموضوعات الخاصة بقيادات تنفيذ البرنامج فما هي :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

### أساليب التقويم المقترح للبرنامج

الرأي		أساليب التقويم المقترح للبرنامج	م
لا	نعم		
		<p>هل توافق سيادتكم علي استخدام " مقياس السلوك الصحي للصم و البكم " بواسطة مدرس التربية الرياضية ، إعداد الباحثة كأسلوب لتقويم البرنامج .</p> <p>- ملحوظة :</p> <p>إذا كان المطلوب إضافة بعض أساليب التقويم فما هي تلك الأساليب التي تري أنها مناسبة لذلك :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	

الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي الشخصي ) ]

الزمن ٤٥ دقيقة

التاريخ

الوحدة الأولى

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
عدد من السراويل عدد من القمصان	المحافظة على نظافة الملابس الرياضية .	لعبة صغيرة : ارتداء الملابس - يرسم خط مستقيم يوضع على مسافة ٥م - سراويل قصيرة ثم على بعد ٥م عدد قمصان - ٥م أخرى يوضع . - يقسم اللاعبون فريقان ، عند إشارة البدء ينطلق اللاعب الأول من كل مجموعة باتجاه السراويل لارتداء إحداها . - ثم القمصان - ثم الدوران حول ثم العودة للمس زميله في أسرع وقت يستغرقه حتى يتم انتهاء الفريق من ارتداء الملابس	١٠ اق	الجزء التمهيدي
كرات - جواجز -	أهمية استخدام مزيلات العرق والروائح	- عند إشارة البدء : - السرعة : العدو من ١٠ : ٢٠م ويكرر . المرونة : ثني الركبة كاملاً لأسفل . الرشاقة : الجري الزجراجي . - التوافق : تنطيط الكرة بيد واحدة على الأرض . - التوازن : وقوف ثبات الوسط ثني الركبتين بالتبادل .	٥ اق	الإعداد البدني
كرة يد	استبدال الملاعب المليئة بالعرق بأخرى جافة بعد حصة التربية الرياضية	كرة النهاية : - فريقين - يبدأ المدرس برمي الكرة وسط الملعب . - يحاول الرماة مسكها ورميها بقوة الى من فريقهم اذا لفظها أحدهم تحسب نقطة . - ويمكن للاعبين من الرماة من تداول الكرة فيما بينهم يحاول رماة الفريق المضاد من عرقلة التمرينات .	٥ اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومناقشات
		تمرينات تهدئة : جلوس تربييع مع رمي الرأس لأسفل ثم رفعها لأعلى .	٥ ق	الجزء الختامي

التاريخ

الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي ) (الغذائي) ]

الوحدة الثانية

الزمن ٤٥ دقيقة

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
أطواق - كرات -	أهمية تناول وجبة الافطار بصورة منتظمة	لعبة صغيرة : التسليم يتوقف التلاميذ فى قطارات متساوية العدد امام كل قطار عدد ثلاث أطواق على الأرض ثم يمسك التلميذ كرة صغيرة بيده ويقفز فى الأطواق ا لثلاثة ويجرى بين ويعود ويسلم الكرة ويقف فى آخر الصفة هكذا حتى تحصل على أسرع مجموعة .	١٠ اق	الجزء التمهيدي
كرات -	إحتواء وجبة الافطار على عناصر غذائية مختلفة .	عند اشارة البدء : القدرة : الوثب العريض من الثبات . التحمل : رقود الكرة بين القدمين رفع الرجلين زاوية ٤٥ . قوة وجلد عضلى : وقوف ظهراً لظهر مع تشبيك الذراعين ثنى الجذع أماماً أسفل . الجلد الدوري التنفسي : الصعود والنزول على درجة السلم .	١٥ اق	الإعداد البدني
تكون وجبة الافطار كافية	تكون وجبة الافطار كافية	تتابع البد : تقسيم اللاعبين قاطرات - عند اشارة البدء يقوم التلميذ الاول فى كل فريق ببدء منخفض ثم الجرى حتى خط النهاية فى الملعب والرجوع لتسليم التلميذ الذى يليه فى الصف وفى نهاية الوصول الى أسرع مجموعة .	٥ اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		المشى بخطوات بطيئة مع عمل مرجحا بالذراعين ، أخذ شهيق من أسفل ثم زفير الأعلى.	٥ ق	الجزء الختامي

**الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي الوقائي ) ]**

**الزمن 20 دقيقة**

**التاريخ**

**الوحدة الثالثة**

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	كيفية اختيار الأماكن المناسبة للجلوس في حالة ضعف البصر في الفصل	لعبة صغيرة : المساكة . - يتم اختيار قائد من التلاميذ ليقوم بعملية المسك ، ثم يجرى وراء التلاميذ ومن يمسكه يجرى معه وراء الآخرين حتى يتبقى تلميذ واحد يكون هو القائد وهكذا .	10 اق	الجزء التمهيدي
كرات	الوقوف في المكان المناسب بنين الزملاء ولأداء التمرين	عند إشارة البدء : السرعة : الجري الحر ثم الوثب في المكان . المرونة : وقوف مسك العصا أفقياً امام الجسم ثنى الركبتين . الرشاقة : جلوس طويل فتحاً الذراعين جانباً لف الجذع جانباً لمس القدم المقابلة . التوافق : وقوف فتحاً الكرة أماماً رفع الذراعين أماماً عالياً . التوازن : الوقوف عمل ميزان أمامي خلفي .	10 اق	الإعداد البدني

<p>عدد من الصواريخ - حامل موضوع عليه لوحة مستطيلة مرسومة داخل دوائر</p>	<p>عن الجلوس على مسافة مناسبة لمشاهدة التليفزيون</p>	<p><b>إصابة الهدف :</b>  - يقوم كل لاعب من الفريقين بالوقوف على مسافة مناسبة - - يمسك كل لاعب خمس ( ٥ ) صاروخ .  - التصويب بالصاروخ المدبب باتجاه العلاقة الموضوع على اللوحة المستطيلة الموجودة على الحامل .  - يتم قياس المسافة بين اللاعب والحامل - الموضوع عليه اللوحة المستطيلة المرسومة داخل الدوائر .  - الانتقاء من الخمس صاروخ بعد التصويب بحسب عدد الموجود على اللوحة - الفائز بأكبر عدد من الصاروخ.</p>	<p>٥ ا ق</p>	<p>الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات</p>
		<p><b>تمرينات تهدئة :</b>  دوران الذراعين امام الجسم من وضع ( الوقوف ) مع تنظيم التنفس .</p>	<p>٥ ق</p>	<p>الجزء الختامي</p>

الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي الرياضي ) ]

الزمن ٤٥ دقيقة

التاريخ

الوحدة الرابعة

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
قطن و أربطة	من الاسعافات الأولية عند حدوث الإصابات المتنوعة	- لعبة صغيرة : حمل الجريح - يقف الفريقان بقاطرتين على خط البدء عند الإشارة . - يقوم اللاعب الثاني بعمل اسعافات أولية لزميله اللاعب الأول للإصابات - الثاني - قطن - أربطة ( من كل قاطرة ، ثم يجرى للخط الثاني ، وحمل زميله لهذا الخط ( المصاب )	١٠ اق	الجزء التمهيدي
	كيفية أداء التمرينات بصورة جيدة للحد من حدوث إصابات	- عند إشارة البدء : ( القدرة وقوف جلوس مع أربع ثم قذف الرجلين خلفاً ( التحمل ) رقود رفع الجذع بزاوية ٤٥° ( قوة وجلد عقلي ) رقود ثنى الركبتين على الصدر تشبك اليدين خلف الرقبة ، تبادل لف الجذع جانبياً . ( الجلد الدوري التنفسي ) انبطاح مائل ثنى الذراعين	١٥ اق	الإعداد البدني
كرة سلة	فوائد الاشتراك في الرحلات والمعسكرات	أبقى بعيداً لعب كرة السلة - يقف لاعبان من كل فريق داخل كل مستطيل مقسم في ملعب كرة السلة - يبدأ اللاعب بكرة قفز بين لاعبين متنافسين - ثم يحاول لابع الفريق المستحوز على الكرة تمريرها فيما بين أعضائه بينما يحاول لاعبي الفريق المنافس قطع الكرة والاستحواز عليها.	١٥ اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		تمرينات تهيئة : دوران الذراعين - أمام الجسم حتى يتم تنظيم النفس .	٥ ق	الجزء الختامي

الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي القوامي ) ]

الزمن ٤٥ دقيقة

التاريخ

الوحدة الخامسة

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
عدد من الكراسي	كيفية المحافظة على التشوهات التي تحدث فى القوام من خلال الجلوس الصحيح .	لعبة صغيرة : الإشارة عدد فردى من اللاعبين وعدد من الكراسي نصفهم ويزيد كرسي واحد للعب الزائد خلف كرسية لمواجهة باقى اللاعبين يتركه هذا الكرسي غير مشغول يشر اللاعب الزائد بالرأية لأى لاعب جالس على كرسي الدائرة فيحاول الآخر ترك كرسية قبل أن يلمسه حارسه ويجلس على الكرسي الخالى	١٠ اق	الجزء التمهيدي
كرة معلقة	الوقوف المتوازن على الرجلين وخطورة الوقوف على قدم واحدة لفترات طويلة	عند إشارة البدء : ( السرعة ) المشى الجرى الحمل مع مراعاة حركة الذراعين ( المرونة ) رقاد رفع الرجلين عالياً ثم فتحهما ( الرشاقة ) وقوف تبادل لف الجذع على الجانبين ( التوافق ) وقوف فتحاً الذراعان عالياً مسك الكرة ثنى الجذع أماماً أسفل . ( التوازن ) جلوس على أربع تبادل قذف الرجلين خلفاً	١٥ اق	الإعداد البدني
	عن طريقة الوقوف الصحيحة وخطورة الوقوف والركبتين فى حالة تقاطع .	الكرة المعلقة : عند إشارة البدء يقف اللاعبون بقاطرتين مواجهتين للكرة المعلقة . يبدأ كل لاعب الأول من كل قاطرة بالجرى باتجاه الكرة المعلقة للمسها . العودة ثم لمس الزميل لأداء نفس العملية والوقوف فى مؤخرة القاطرة ، الفائز هو الذى ينهى اللعبة الأول	١٥ اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		تمرينات تهدئة : رفع الذراعين عالياً ثم هبوطهما باسترخاء جاني الجسم	٥ ق	الجزء الختامي

الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي البيئي ) ]

التاريخ

الزمن ٤٥ دقيقة

الوحدة السادسة

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
كرات وعلب فارغة وعدد من العصا	الاهتمام بنظافة وجمع القمامة من المكان المحيط المنزل * الطرقات *	لعبة صغيرة : دحرجة العلب الفارغة وجمع الكرات عند إشارة البدء ، يقوم اللاعبون في وضع إنتشار في الملعب يقوم اللاعبون بدحرجة العلب الفارغة بالعصا باتجاه الكرات ثم يقوم اللاعبون بجمع الكرات الفائز بأكثر عدد من الكرات	١٠ اق	الجزء التمهيدي
أكياس رمل	مراعاة الاهتمام بالمكان المحيط	عند إشارة البدء : ( القدرة ) وقوف مسك أكياس رمل رفع الذراعين عالياً أماماً - أسفل . ( التحمل ) رقاد الكرة بين القدمين رفع الرجلين زاوية ٤٥° ( قوة جلد عضلي ) رقاد تشبيك اليدين خلف الرقبة رفع الجذع عالياً أسفل . ( الجلد الدوري التنفسي ) وقوف مسك الكرة الوثب فتحاً مع رفع الذراعين أماماً	١٥ اق	الإعداد البدني
كرة سلة	عن طريقة المحافظة على نظافة المدرسة والأثاث المدرسي	كرة السلة المرتدة : فريقان يبدأ اللعب بإجراء القرعة بين الفريقين . يمرر أفراد كل فريق الكرة فيما بينهم محاولين الوصول إلى دائرة المنافس وضرب الكرة فيها بالتمريرة المرتدة بينما يحاول أفراد الفريق المنافس الاستحواز على الكرة قبل وصولها إلى الدائرة	١٥ اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		تمرينات تهدئة : ثني الجذع أماماً مع مرجحة الذراعين أمام الجسم	٥ ق	الجزء الختامي

التاريخ

الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي الشخصي ) ]

الوحدة السابعة

الزمن ٤٥ دقيقة

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
عدد من العصا	الاهتمام بنظافة القدمين ، والعناية بهما	لعبة صغيرة : قفزة الكنغو يقف اللاعبون خلف خط البداية ثم يجلس عدد الرفدى بوضع ويمسك كل لاعب العصا أفقياً عند صفارة البدء يبدأ كل لاعب من الفريقين بالقفز من فوق العصا ( قفزة الكنغو ) وعند الإنتهاء من القفز يعود للمس زميله ليبدأ اللعبة الفريق الذى ينهى اللعبة بسرعة يعتبر	١٠ اق	الجزء التمهيدي
	حماية القدمين من أداء المجهود البدني العنيف	عند إشارة البدء : ( السرعة ) وقوف الوثب فى المكان مع ثنى الركبتين نصفاً . ( المرونة ) وقوف مسك العصا أفقياً أمام الجسم ثنى الركبتين على الصدر الوثب لتميرير الرجلين من فوق العصا ( الرشاقة ) جلوس على أربع ثم وقوف ثنى الركبتين مع تبادل لف الجذع للجانبين . ( التوافق ) وقوف مرجحة الذراعين أماماً خلفاً معا بالتبادل . ( التوازن ) جلوس طويل فتحاً تشبيك الذراعين عالياً ثنى الجذع أماماً أسفل للمس باطن القدم .	١٥ اق	الإعداد البدني
عدد من الشواخص - كرة	كيفية المحافظة على القدمين بالتجفيف بين الأصابع	الدفاع عن الشاخص : ينتشر اللاعبون حول دائرة ويختار أحد اللاعبين للدفاع عن الشواخص عند إشارة البدء تبدأ اللعبة بمناولات بين اللاعبين حيث ينتهز الفرصة أحدهم للتصويب نحو الشواخص لاسقاطها بينما اللاعب المنتصف الدائرة يحاول الدفاع عنها وتستمر اللعبة حتى يتم اسقاط الشواخص بكرة اليد .	١٥ اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		تمرينات تهدئة : وقوف فتحاً ثنى الجذع ، أماماً أسفل	٥ ق	الجزء الختامي

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
عدد عشرة اناء - عصا - أطواق	من الأضرار الناتجة من شراء الأطعمة المكشوفة من الباعة الجائلين	لعبة صغيرة : صيد السمك يملء حوالى عشرة إناء بالماء ويوضع بها عدد من الأطواق عند إشارة البدء يبدأ كل لاعب فى مسك العصا فى الإناء لصيد الأطواق الصغيرة ثم يتم وضعها بعد ذلك فى الإناء الموجود فى الخلف الفريق الفائز الذى يحصل على أكبر عدد صيد من الأطواق الموضوعه فى الإناء	10 اق	الجزء التمهيدي
كرة سلة	أهمية تناول الوجبات المتوازنة والخفيفة	عند إشارة البدء : ( القدرة ) وقوف الوثب فى المكان مع ثنى الركبتين كاملاً . ( التحمل ) جلوس توازن عمل دوران صغير بالرجلين . ( القوة الجذ العضلى ) جلوس لمس الرقبة ثنى الجذع أسفل للمس الأرض بالسعادين ( الجلد الدورى التنفسى ) رقاد رفع الرجلين عالياً بالتبادل	10 اق	الإعداد البدني
	الابتعاد عن الأطعمة المكشوفة واختيار الوجبات الغذائية الأساسية	الكرة والسلة : يقسم لاعبين قاطرات أمام كل قاطرة كرات مخلفة الأحجام وعند إشارة البدء يجرى اللاعب الاول من كل قاطرة لوضع الكرة داخل السلة ثم يعود للنهية وعند ملامسة الزميل الخلفى يتحرك التلميذ الثانى فى القاطرة قائم بنفس الأداء الفائز الذى يضع عدد كبير من الكرات فى السلة	10 اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		تمرينات تهدئة : ثنى الركبة اليمنى على البطن ومسكها باليدين ثم الركبة اليسرى	5 ق	الجزء الختامي

## التاريخ

## الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي الوقائي ) ]

## الوحدة التاسعة

## الزمن ٤٥ دقيقة

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
عدد من الادوات	خطورة التواجد بالمواصلات والأماكن المزدحمة	لعبة صغيرة : سباق الأدوات . - عند رؤية إشارة البدء يبدأ اللاعبون فى الجرى ( التسابق ) للوصول لخط النهاية . - يقوم اللاعبون بحمل الأدوات الموجودة على خط النهاية . سيبقى لاعب بدون اداة حسب عدد الأدوات أقل من عدد اللاعبين . - ثم يتم استبعاد اللاعب فارغ اليدين .	١٠ اق	الجزء التمهيدي
عدد من العصا	أهمية التواجد فى الأماكن الجيدة التهوية	( السرعة ) وقوف الوثب فى المكان ثم ثنى الركبتين على الصدر . ( المرونة ) وقوف مسك العصا أفقياً أمام الجسم - تبادل الطعن أماماً رفع الذراعين أماماً عالياً . ( الرشاقة ) جلوس طولاً فتحاً تبادل الجذع جانباً مع تحريك الذراعين . ( التوافق ) وقوف على الكتفين ثنى الجذع أماماً للمس الصدر بالأرض .	١٥ اق	الإعداد البدني
كرة طائرة	معرفة السلوكيات الخاطئة لانتقال المراض المعدية	- كرة الهواء : يتم تقسيم التلاميذ الى مجموعات متساوية فى العدد وكل مجموعة معها كرة طائرة . عند إعطاء إشارة البدء يتم تمرير الكرة فى الهواء من أفراد المجموعة الواحدة والمجموعة التى تستطيع الحفاظ على الكرة أكبر فترة ممكنة هي المجموعة الفائزة .	١٥ اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		تمرينات تهدئة : - أخذ الشهيق من الأنف وكنم النفس ثم إخرجه ثم دوران الذراعين للجانبين .	٥ ق	الجزء الختامي

الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي الرياضي ) ]

التاريخ

الزمن ٤٥ دقيقة

الوحدة العاشرة

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
عوائق	عن خطورة ممارسة النشاط الرياضي في الشوارع	لعبة صغيرة : الجري الزجراجي . - من وضع الوقوف قاطرات عند إشارة البدء - يبدأ اللاعبون في الجري الزجراجي بين العوائق الموضوعة على الأرض .	١٠ اق	الجزء التمهيدي
	أهمية الاشتراك في حصص التربية الرياضية	- عند إشارة البدء : ( القدرة ) الوثب العريض من الثبات . ( التحمل ) إنبطاح مائل تقل ثقل اليدين ناحية الجسم في الوقوف . ( القوة الجلد العضلي ) إنبطاح رفع الجذع عالياً ( الجلد الدوري التنفسي ) وقوف ظهراً لظهر تشبيك الذراعين تبديل ثني الجذع أماماً	١٥ اق	الإعداد البدني
صولجان - كرات سلة	عن خطورة ممارسة النشاط الرياضي في الطرقات - وممارسة الرياضة في النادي .	- ركل الكرة : - عند إشارة البدء يبدأ اللاعبون في الوقوف خارج الدائرة المرسومة . - يبدأ اللاعبون بركل الكرة على الصولجان ( كرات السلة ) الموضوعة وسط الدائرة . - الفريق الذي يسقط الصولجان ( كرات السلة ) يعد هو الفائز .	١٥ اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومناقشات
		تمرينات تهدئة : الرقود على الأرض - استرخاء جميع عضلات الجسم مع الحركات الخفيفة ( إهتزاز ) لعضلات الفخذين .	٥ ق	الجزء الختامي

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة
الجزء التمهيدي	١٠ اق	لعبة صغيرة : التقاط الكرات . يقسم اللاعبون فريقين يوضع على الأرض عدد من الكرات وعند رؤية إشارة البدء يحاول كل لاعب جمع الكرات الموجودة والمتفرقة على الأرض والفائز بأكبر عدد من الكرات .	أهمية ممارسة النشاط الحركي للحفاظ على القوام	كرات
الإعداد البدني	٥ اق	- عند إشارة البدء : ( السرعة ) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً ثم عالياً . ( المرونة ) جلوس طويل الرجلان متباعدان ثني الجذع أماماً أسفياً . ( الرشاقة ) الانبطاح المائل تبادل قذف الرجلين أماماً والطعن . ( التوافق ) رقود ثني الركبتين رفع الجذع عالياً الذراعان أماماً للتمس الركبتين . ( التوازن ) وقوف عمل ميزان أماماً .	تأثير ممارسة النشاط الرياضي فى اعتدال القوام	
الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات	٥ اق	- الكرة الركنية : - يقف لاعبان من كل فريق داخل المربعين التابعين لفريقيهما . - على كل لاعب ان تبقى إحدى قدميه ملامسة المربع - باقى أفراد الفريق فى أى مكان بالملعب . - تقذف الكرة بين منافسين فى منتصف الملعب . - يتم تمرير الكرة لأحد لاعبين الواقفين داخل المربع . - تحتسب نقطة لكل لقف كرة لأحد لاعبي الأركان . - الملعب : - مربع طول ضلعه ٥,٥ اسم مرسوم فى كل ركن كرة سلة - يتبع المربعات عند أحد خطى النهاية فريق منهما بينما المربعان الآخرين الفريق المنافس .	الوضع الصحيح للقوم للأداء المهارى	كرة سلة

		تمريبات تهدئة : المشى البطئ حول الملعب ثم الوقوف على أمشاط القدمين - خفض العقبين .	٥ ق	الجزء الختامي
--	--	--	-----	------------------

## التاريخ

## الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي البيئي ) ]

## الوحدة الثاني عشر

## الزمن ٤٥ دقيقة

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
عدد من الإناء	- عن كيفية الحفاظ على البيئة من الأضرار والتلوث .	لعبة صغيرة : نقل الماء . - يقسم فريقان - تقف الفرق على خط البداية يليها على بعد ١م يقف الفرق الأخرى - حتى تصل الى خط النهاية . - المحتوى على الإناء الكبير المملؤ بالماء - عند إشارة البدء . - ينقل كل أفرا الفريق الماء تباعاً - الفريق الفائز الذي جمع أكبر قدر من الماء .	١٠ اق	الجزء التمهيدي
كرات	أهمية المحافظة على نظافة المكان المحيط .	- عند إشارة البدء : ( القدرة ) ضرباً لكرة على الحائط ثم لقفها . ( التحمل ) الوقوف أمام حبل مشدود بين زميل الوثب لتعدية الحبل . ( القوة الجلد العضلي ) الرقود ثنى القدمين بالسند مع الزميل دوران القدمين بالتبادل . ( الجلد الدوري التنفسي ) وقوف فتحاً بإتساع الحوض تحرك الذراعين معاً بباطن الكف لأعلى ثم لأسفل .	١٥ اق	الإعداد البدني
كرة سلة	جمع القمامة والمخلفات في الصندوق المخصص لها والأضرار الناتجة عنها	- قائد كرة السلة : يقسم كل فريق لمجموعتين إحداها القاعدة والأخرى الدفاع في الدائرة المرسومة حول المنطقة الحرة على مسافات متساوية يقف مجموعة القاعدة داخل الدائرة . يقف المرافعون في الصف الآخر من الملعب المواجه للاعب القاعدة . يبدأ اللعب بقذف كرة بين لاعبين مدافعين متنافسين من منطقة الملعب - كل تمريرة ناجحة تحتسب ٢ نقطة .	١٥ اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومناقشات
		تمريبات تهيئة : الوقوف فتحاً الذراعين لأسفل ثم لأعلى أخذ الشهيق ثم الزفير .	٥ ق	الجزء الختامي

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	أهمية الاستحمام بصورة منتظمة .	لعبة صغيرة : الضوء الأحمر . - فريق من بينهم لاعب ( المساقة ) يرسم خطان متوازيان بينهما مسافة 15م - يقف جميع اللاعبين خلف خط البدء . ( المساقة ) على خط النهاية وظهرها للمطاردين - يرفع إشارة البدء . - يبدأ اللاعبون في الجرى بأقصى سرعة تجاه خط الهدف وعندما توضع " الإشارة الحمراء " إذا اشهدت المساقة لاعباً يتحرك فإنها تعيده الى خط البدء .	10 اق	الجزء التمهيدي
كرات	أهمية غسل اليدين : قبل الطعام وبعده . - بعد ملامسة المرضى . - بعد استعمال التواليت .	- عند إشارة البدء : ( سرعة ) انبطاح مائل قذف القدمين أماماً ثم الوثب عالياً . ( المرونة ) وقوف على الكتفين - الكرة بين القدمين تبادل ثنى الجذع للأمام ولأسفل على الأرض . ( الرشاقة ) وقوف فتحاً تبادل ثنى الجذع جانباً . ( التوافق ) وقوف دوران الذراعين للخارج . ( الثوازن ) تعلق بالظهر رفع الرجلين زاوية قائمة .	10 اق	الإعداد البدني
كرات	عن كيفية نظافة الوجه : - الأنف . - الفم . - العينين . - الأذن .	- إبقى بعيداً : لاعبان من كل فريق داخل كل مستطيل يبدأ اللعب بكرة قفز - بين لاعبين متنافسين ويحاول لاعبي الفريق المستحوذ على الكرة تمريرها والفريق المنافس يحاول قطع الكرة للاستحواذ عليها . يحتسب عدد مرات التمريرات الناجحة بين كل فريق .	10 اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		تمرينات تهدئة : من وضع الوقوف دوران الذراعين أمام الجسم مع تنظيم التنفس .	5 ق	الجزء الختامي

**الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي الغذائي ) ]**

**التاريخ**

**الزمن 40 دقيقة**

**الوحدة الرابع عشر**

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	فوائد أكل الخضراوات والفاكهة الطازجة يومياً .	<b>المشى - الجرى - الحجل</b> - من وضع الوقوف يبدأ اللاعبون عند رؤية إشارة البدء فى المشى حول الملعب بخطوات منتظمة ثم الجرى بين العوائق الموضوعة على الأرض والتوقف والحجل على قدم واحدة	10 اق	الجزء التمهيدي
كرة	خطورة تناول الكثير من الوجبات المحفوظة .	- عند إشارة البدء : ( القدرة ) وقوف الذراعان عالياً مسك الكرة ثنى الجذع أماماً أسفل . ( التحمل ) رقود ثنى الرجلين مع ثنى المشطين . ( قوة وجلد عضلى ) وقوف مرجحة الرجل أماماً عالياً ثم دوران الذراعين معاً للخلف . ( الجلد الدورى التنفسى ) وقوف فتحاً الذراعان عالياً مسك الكرة دوران الجذع .	15 اق	الإعداد البدني
عصا	الشروط الصحية لعناصر الغذاء الكامل .	- البريد الدائري : - يعطى للاعب رقم ١ ، ٤ ، ٧ ، ١٠ عصا البريد . - وعند إشارة البدء يبدأ اللاعبون فى الجرى حول الدائرة وتسليم الذى أمامه العصا . - إذا بقيت فى يده العصا وتصل إليه عصا أخرى - يخرج من اللعب وعند خروج ثلاث لاعبين تترك أحد العصا وتستمر اللعبة حتى يبقى لاعبان .	15 اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومناقشات
		تمرينات تهدئة : الوقوف فتحاً رفع الذراعان عالياً مع أخذ الشهيق ثم النزول أماماً أسفل ثم خروج الزفير .	5 ق	الجزء الختامي

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	وسائل الوقاية من الأمراض التي تصيب الانسان .	لعبة صغيرة : العنكبوت والذباب : عند إعطاء إشارة البدء يتقدم الذباب في اتجاه الدائرة ويمشى حولها - فيقفز العنكبوت وأفقاً فيجرى الذباب في اتجاه أى خط من الجانبين فيحاول العنكبوت مسك أكبر عدد من الذباب قبل وصولهم خلف الخط ويكونوا معاونين له في لاقبض على باقى الذباب .	١٠ اق	الجزء التمهيدي
كرة	خطورة شرب اللبن دون غلية .	- عند إشارة البدء : ( السرعة ) جلوس على أربع قذف الرجلين أماماً بالتبادل . ( المرونة ) جلوس طويل ثنى الرجل خلفاً - ثنى الجذع أماماً أسفل مع لمس القدم المقابلة . ( التوافق ) وقوف الذراعان عالياً دوران الجذع . ( التوازن ) وقوف رفع وخفض الكتفين . ( الرشاقة ) وقوف لمس الرقبة تبادل ثنى الجذع جانباً رفع الركبة .	١٥ اق	الإعداد البدني
كرات - كراسي - عصا	أهمية استخدام المضمضة بالماء بعد الكل .	- الحبل بقدم واحدة مسافة ١٥ م - الوثب بالقدمين ثبات الوسط ١٠ م - ثم رفع الكرة لاعبي مسافة ثم لقفها مسافة ١٥ م - تبادل تسليم الكرة للزميل فى الهواء فى وجود زميل ثالث خصم . - المشى على الكعبين جانباً ٢٠ م - تليم الكرة للزميل الخلفى من بين الساقين ثم الدحرجة الأمامية لمسافة ٢٥ م - الجلوس على كرسى لمدة ٥٠ عدة ثم القياس فى ٥ عدة والجلوس مرة اخرى . - المشى على خط النهاية على أمشاط القدم عصا ( التوازن أمام الجسم )	١٥ اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		تمرينات تهدئة : الجلوس تربع مع تبديل الرأس للخلف ثم رفعها لأعلى - مع أخذ الشهيق والزفير	٥ ق	الجزء الختامي

التاريخ

الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي الرياضي ) ]

الوحدة السادس عشر

الزمن 20 دقيقة

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
منديل	- أهمية أداء تمرينات الاحماء .	لعبة صغيرة : تابع النجمة : يجرى اللاعب ومعه المنديل حول القاطرة عند رؤية إشارة البدء وعن يمين ثم يسلم المنديل لرقم (٢) الذي يكرر نفس العمل . القاطرة التي تنتهي أولاً تكون الفائزة .	١٠ اق	الجزء التمهيدي
كرات	خطورة ممارسة النشاط الرياضي بعد الأكل .	- عند إشارة البدء : ( القدرة ) جثو الذراعان أمام مسك الكرة ثنى الركبتين مع ثنى الرجلين أعلى الصدر . ( التحمل ) جلوس على أربع وقوف ثم ثنى الركبتين . ( القوة والجلد العضلي ) انبطاح مائل وثبات بالرجلين للوصول لوضع الوقوف على أربع . ( الجلد الدوري التنفسي ) وقوف على الكتفين ثنى الجذع أماماً للمس الركبة الأرض .	١٥ اق	الإعداد البدني
كرات	استخدام الخشونة والعنف عند ممارسة النشاط الرياضي .	القاطرة في دائرة : يقف الفريق المهاجم حول الدائرة وفي حوزته كرة يد بينما يقف الفريق المدافع داخل الدائرة في شكل قاطرة بحيث يحوط كل لاعب اللاعب الذي امامه من الوسط . عند إشارة البدء يحاول اللاعب المهاجم إصابة اللاعب الأخير داخل الدائرة في القاطرة وذلك عن طريق تبادل الكرة بين أفراد الفريق المهاجم في نفس الوقت يحاول قائد القاطرة التحرك باتجاه الكرة لصدّها وتتحرك معه القاطرة في محاولة منع إصابة اللاعب الآخر بالكرة .	٥ اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		تمرينات تهدئة : من وضع الوقوف المنخفض مع تنظيم التنفس .	٥ ق	الجزء الختامي

التاريخ

الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي القوامي ]

الوحدة السابع عشر

الزمن 20 دقيقة

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	خطورة تناول العقاقير لتقليل أوزان الجسم	لعبة صغيرة : صراع الجلوس : يجلس اللاعب ظهره لظهر مع تشبيك الذراعين - مفصل المرفق - عند الإشارة يحاول كل لاعب ان يصارع زميله جهة اليمين - تعتبر نقطة اذا لمس كتف اللاعب الأرض .	10 اق	الجزء التمهيدي
عصا	كيفية المحافظة على زيادة وزن الجسم	- عند الإشارة : ( السرعة ) قرفصاء الوثب عالياً . ( المرونة ) وقوف فتحاً مسك عصا افقياً امام الجسم ثنى الجذع اماماً أسفل لتمرير العصا بين الرجلين . ( الرشاقة ) وقوف مرجحة الذراعين اماماً وخلفاً عالياً جانباً . ( التوازن ) رقاد رفع الجذع والرجلين اماماً عالياً أسفل .	15 اق	الإعداد البدني
كرات	الذهاب للطبيب في حالة عدم ملائمة وزن الجسم .	كرة الصيد : - عند إشارة البدء يقوم كل فريق بتصويب الكرة على الفريق المنافس ويمكن تمرير الكرة بين أفراد الفريق قبل تصويبها على الفريق المنافس . - تسجل نقطة للفريق لكل تصويبة تلمس لاعب منافس .	15 اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		تمرينات تهدئة : الوقوف - توقيت منخفض - في المكان مع تنظيم التنفس .	5 ق	الجزء الختامي

## التاريخ

## الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي البيئي ) ]

## الوحدة الثامن عشر

## الزمن 20 دقيقة

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
براميل القمامة	الاشتراك فى جماعة الخدمة العامة	لعبة صغيرة : البحث عن المفتاح : - عند إشارة البدء يقف خمس لاعبين امام براميل القمامة لتفريغ السلة - يقوم الخمس لاعبين الآخرين بجمع السلة المملوؤه بالقمامة وبإحداها المفتاح من الأماكن الموضوعة بها - ويجرى كل لاعب للذهاب الى زميله لتفريغ السلة والفائز من يجد المفتاح .	10 اق	الجزء التمهيدي
كرات	أهمية الاشتراك فى جماعة الخدمة العامة	- عند إشارة البدء : ( القدرة ) جلوس طويل مسك الكرة بالقدمين ثنى الركبتين على الصدر . ( التحمل ) انبطاح ثنى الركبتين مسك القدمين باليدين رفع الجذع عالياً . ( قوة الجلد العضلى ) وقوف فتحاً الذراعان عالياً مسك كرة تبادل ثنى الجذع للجانب . ( الجلد الدورى التنفسى ) وقوف فتحاً اماماً أسفل دوران الكتفين خلفاً .	15 اق	الإعداد البدني
كرات	الدور الذى تلعبه جماعة الخدمة العامة فى البيئة الصحية المدرسية	تمرير الكرة : يقف الرفيقين فاطرتين متواجهتين - يسلم اللاعب الأول من كل فريق كرة سلة ، عند الإشارة يقوم اللاعب الذى معه الكرة بتمرير الكرة الى الزميل المواجهة له فى القاطرة والجرى للوقوف خلف القاطرة المواجه له - ويقوم اللاعب يعمل نفس الشئ حتى يتم تمرير الكرة بين جمع اللاعبين .	15 اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		تمرينات تهدئة : المشى على أطراف الأصابع - مرجحة الذراعين للجانبين - وتنظيم النفس .	5 ق	الجزء الختامي

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
عصا	كيفية استخدام فرشاة الأسنان .	لعبة صغيرة : العربة البشرية : عند رؤية إشارة البدء - يقوم اللاعب بدور العربة على ذراعين - ويمسكه اللاعب الثاني الذي يقوم بدور القائد من ساقية ، يتحرك اللاعب من خلف خط البدء ويحمل في فمه عصا للوصول لخط النهاية وهكذا والفائز الذي ينهي السباق .	10 اق	الجزء التمهيدي
	استخدام السواك فى تنظيف الأسنان .	- عند إشارة البدء : ( السرعة ) وقوف ثنى الركبتين كاملاً . ( المرونة ) : وقوف فتحاً مسك عصا أفقية خلف الرقبة تبادل ثنى الجذع جانباً . ( الرشاقة ) وقوف فتحاً الذراعين عالياً دوران الجذع فى دوائر تزداد اتساعاً . ( التوافق ) وقوف دوران الذراعين معاً للأمام بالتبادل ثم للجانبين . ( التوازن ) رقاد الذراعين عالياً ثنى الركبتين على الصدر .	10 اق	الإعداد البدني
مرتبة سفنج - عصا	حماية اللثة من الالتهابات .	الوقوف على اليدين : الأدوات : مرتبة إسفنج . الطريقة : يوضع اليدين على الأرض باتساع الكتفين ، يرفع إحدى القدمين لعلى فى الهواء ثم يليها القدم الأخرى - اتجاه الرأس للخارج - الرجلين مفردتين لأعلى - عمل مثلث بالرأس واليدين - يوضع عصا فى القسم ثم الدرجة والوقف والعصا فى الفم .	10 اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		تمارين تهدئة : المشى البطئ ومرجحة الذراعين مع تنظيم التنفس	5 ق	الجزء الختامي

## التاريخ

## الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي الغذائي ) ]

## الوحدة العشرون

الزمن ٤٥ دقيقة

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
بلون	أهمية مضع الطعام جيداً	لعبة صغيرة : فرقة البالون : - يربط كل لاعب فى إحدى قدميه بالونه - ويقف اللاعبون فى دائرة . - عند رؤية إشارة البدء يقوم كل لاعب بمحاولة فرقة البالون لزميلة - الفائز هو الذى يبقى بالونه دون فرقة .	١٠ اق	الجزء التمهيدي
عصا	تنظيم وجبات الطعام بين الوجبات الأساسية	- عند إشارة البدء : ( القدرة ) وقوف القدمين منقطعاً الذراعين عالياً ثنى الجذع أماماً أسفل . ( التحمل ) انبطاح تشبيك اليدين خلف الرأس رفع الرجلين عالياً خلفاً . ( القوة والجلد العضلى ) جلوس توازن الذراعان أماماً مسك العصا بباطن القدم من ثنى الركبة على الصدر مع ثنى الذراعين . ( الجلد الدورى والتنفسى ) رقود ثنى الجذع أماماً أسفل مع لمس القدم المقابلة لف الجذع على الجانبين بالتبادل .	٥ اق	الإعداد البدني
كرة سلة	تنظيم تناول الحلويات والمسليات بين الوجبات	بريد الكرة : - يقسم الفريق الى قاطرتين يقف كل قسم مواجه للآخر . - تسلم كرة سلة للاعب الأول من كل فريق . - وعند إشارة البدء يقوم اللاعب بتنطيط الكرة فى اتجاه الفريق الاخر المواجهة له ويسلم الكرة للاعب الأول المواجه خلف القاطرة ثم يقوم بأداء نفس المهمة - ويستمر حتى يقوم كل لاعب من الفريقين بأداء نفس المهارة فى صورة سباق .	٥ اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		تمرينات تهدئة : الجلوس تربع - رفع وخفض الذراعين مع تنظيم التنفس .	٥ ق	الجزء الختامي

## التاريخ

## المدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي الوقائي ) ]

## الوحدة الواحد والعشرون

## الزمن 20 دقيقة

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة
الجزء التمهيدي	10 اق	لعبة صغيرة : مسك العصا : يقف اللاعبون في وضع الانتشار - يطارد إحدى التلاميذ ويكون هذا التلميذ ممسك بالعصا في يديه ، ويحاول هذا تلميذ تبديل الأداة بسرعة الى لاعب آخر قبل أن يلمس - وإذا لمس قبل أن يسلم الأداة - يصبح خاسر نقطة ويبدأ هو عليه المسك وهكذا .	خطورة استعمال الأدوات الشخصية للغير	عصا
الإعداد البدني	10 اق	- عند إشارة البدء : ( السرعة ) وقوف مسك العصا أفقياً أمام الجسم الوثب عالياً داخلاً من فوق العصا لوضعها أفقية خلف الجسم . ( المرونة ) رقود الذراعان عالياً ثنى الركبتين لوضع التكور . ( الرشاقة ) وقوف مسك العصا أفقية أمام الجسم المرجحة المتوازية أمام الجسم . ( التوافق ) رقود وضع الرجلين عالياً ثم خلفاً . ( التوازن ) وقوف رفع المشطين والسند على الكعبين .	خطورة الجلوس بجانِب المصابين بالأمراض	
الجزء الرئيسي مسابقات ومناقشات	10 اق	تنس كرة القدم الفردي : - عند رؤية إشارة البدء يبدأ كل لاعب الوقوف بملعبه الخاص ويبدأ اللاعب بإرسال الكرة من خلال إسقاطها على الأرض ثم ركلها بالقدم لكي تنتقل للملعب الآخر من أعلى الشبكة وعلى اللاعب الآخر أن يعيدها الى الملعب الثاني - ويراعى عدم استخدام اليدين .	أهمية الذهاب الى الطبيب فور الشعور بالمرض	الكرة
الجزء الختامي	5 ق	تمرينات تهدئة : من وضع الوقوف ثنى الجذع اماماً أسفل مرجحة الذراعين اهذ شهيقي وزفير .		

الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي الرياضي ) ]

التاريخ

الزمن 45 دقيقة

الوحدة الثاني و العشرون

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
عوائق	أهمية ارتداء الزي الرياضي	الجرى - المشى - الحجل : - عند إشارة البدء - يمشى على أطراف أصابعهم ثم الجرى والتوقف والحجل ثم الوثب على قدم واحدة ثم قدمين معاً ثم الجرى بين العوائق الموضوعة .	10 اق	الجزء التمهيدي
	اختبار نوعية الزي الرياضي	- عند إشارة البدء : ( القدرة ) وقوف على أربع تبادل رفع العقبين مع ثني الركبتين خفيفاً . ( التحمل ) وقوف الذراعان عالياً مسك العصا أفقياً لفا لجذع جانباً بالتبادل مع ثني الذراعين خلف الرقبة . ( قوة جلد عضلى ) وقوف ظهراً لظهر تشبيك الذراعين ثني الجذع أولاً أسفل . ( الجلد الدورى التنفسى ) وقوف تبادل دوران الذراعين للأمام والخلف .	10 اق	الإعداد البدني
كرة	ارتداء الزي المناسب كل مهارة .	اتجاه الكرة : - عند إشارة البدء يبدأ اللاعبون فى وضع الانتشار بالمعلب ككل لاعب كرة يبدأ اللاعبون بدرجة الكرة - وعند رؤية إشارة المدرس يغير اتجاه الدرجة حسب اتجاه الإشارة . - اللاعب الذى تخرج الكرة من سيطرته ثلاث مرات أو يخطأ من تغيير الاتجاه يخرج والفائز هو الذى يبقى .	10 اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		تمرينات تهدئة : المشى البطئ ثم التوقف رفع الكعبين ثم خفضهما مع تنظيم التنفس .	5 ق	الجزء الختامي

## التاريخ

## الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي القوامي ) ]

## الوحدة الثالث والعشرون

الزمن ٤٥ دقيقة

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
كرة	الطريقة الصحيحة لحمل الأثقال	- الفريق الأول يحني أمام اللاعبين جزعة للأمام ثم ياتي الآخرون يقفزون على ظهره والذي يمس زهره فإنه يخسر ثم يحني جذعه والذي يفوز يبدأ بالجرى لمسافة ١٥م لملامسة كرة معلقة في الهواء والفائز من اللاعبين الذي يصل آخر لاعب لملامسة الكرة المعلقة في الهواء .	١٠ق	الجزء التمهيدي
	طريقة الحمل الصحيحة للشنطة	- عند إشارة البدء : ( السرعة ) وقوف فتحاً ثنى الجذع جانباً بالتبادل . ( المرونة ) جلوس طويل فتحاً تشبيك اليدين تبادل ثنى الجذع أماماً أسفل . ( الرشاقة ) وقوف مسك عصا أفقياً خلف الجسم وضع الذراعان خلفاً والضغط . ( التوافق ) انبطاح تشبيك اليدين خلف الرقبة رفع الجذع عالياً . ( التوازن ) رفع الرجلين زاوية ٤٥° .	١٥ق	الإعداد البدني
كرة	بطريقة صحيحة للمشى	الدرجة الأمامية : - يرسم خطان مستقيمان متوازيان المسافة بينهم ١٥م . - يقف الفريقان يقوم كل لاعب بمسك الكرة ودرجتها بجانب الخط المستقيم ثم يقوم اللاعب بالدرجة الأمامية ومسك الكرة فى نهاية الخط - الفائز عندما ينتهى أحد الفريقان من تسليم الكرات .	١٥ق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		تمرينات تهدئة : الجلوس تربيع رفع الرأس لأعلى ولأسفل مع تنظيم التنفس .	٥ق	الجزء الختامي

التاريخ

الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي البيئي ) ]

الوحدة الرابع و العشرون

الزمن 25 دقيقة

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	غلق الباب منزل بشدة	لعبة صغيرة البحث عن منزل : يرسم عدد من الدوائر داخل مستطيل بحيث تكون عددها أقل من عدد اللاعبين يبدأ اللعب بجرى اللاعبون حول الملعب ( المستطيل ) - وعند الإشارة ينطلق كل لاعب داخل الدائرة القريبة منه يبقى لاعب بدون دائرة يخرج ثم يحذف دائرة والفائز هو الذي يبقى	10 اق	الجزء التمهيدي
أكياس رمل كرات طبية	الأضرار الناتجة من كثرة المشاجرة مع الأصدقاء عند اللعب معهم .	- عند إشارة البدء : ( القدرة ) وقوف مسك أكياس رمل رفع الذراعين جانباً . ( التحمل ) انبطاح مائل عالي ثنى الذراعين . ( قوة جلد عضلي ) جلوس على أربع الدفع بالقدمين لمحاولة الوقوف على اليد مع بقاء الرجلين مضمومتين ومنثيتين . ( الجلد الدوري التنفسي ) وقوف مسك كرة طبية خلف ثنى الجذع أماماً أسفل .	10 اق	الإعداد البدني
كرة يد	الأضرار الناتجة من استخدام البمب في المناسبات .	. إصابة الهارب : يقف أحد الفريقين على خط البدء والآخر على خط الوسط ويوضع أمام كل لاعب كرة يد وعند إشارة البدء يجرى اللاعبون من مع خط البدء باتجاه الكرات لحملها وإصابة الهاربين الذين انطلقوا باتجاه خطط النهاية . اللاعب يتمكن من إصابة الهارب قبل أن يجتاز خط النهاية ليمنح لفريقه نقطة .	10 اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		تمرينات تهدئة : الوقوف ثنى الجذع أماماً أسفل مرجحة الذراعين لأسفل بحرية وتنظيم التنفس .	5 ق	الجزء الختامي

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	فوائد الالتزام بالنوم في مواعيد ثابتة .	لعبة صغيرة منتصف الليل : - لاعب ( الذئب ) - الثاني ( الدجاجة ) - الباقي ( الكتاكيت ) . - تذهب ( الدجاجة و الكتاكيت لتسأل ( الذئب ) كم الساعة - يشير ( الذئب ) أى وقت يختاره - وكله عندما يشير الساعة ( ١٢ ) تجرى الدجاجة و الكتاكيت لخط الهدف - وعندما يمسه ( الذئب ) أحدهما يسرون ساعدين ( للذئب ) وآخر طفل يعتبر الفائز	١٠ اق	الجزء التمهيدي
كرات	عدد ساعات النوم الكافية ليلاً .	- عند إشارة البدء : ( السرعة ) الجرى فى المكان . ( المرونة ) وقوف فتحاً تبادل لف الجذع للجانبين مع قذف الذراع أماماً . ( الرشاقة ) ثنى الركبتين لأسفل مسك الذراعين الكعبيين رفع الجذع لأعلى . ( التوافق ) وقوف مسك الكرة أمام الجسم رفع الذراعين أماماً عالياً . ( التوازن ) الجثو مسك الذراعين الرجلين تقوس الجذع للخلف للوصول لوضع القبة .	١٥ اق	الإعداد البدني
كرات	خطورة النوم على الفراش الاسفنجي أو الهزاز .	. تسليم الكرة بالساقين : يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما ١٥ م - ويجلس الفريقان على الخطان المتوازيان ويوضع صندوقين أحدهما على خط البداية والثاني فى خط النهاية - لكل من الخطان وعلى كل صندوق يقف لاعب - عند إشارة البدء يقوم اللاعب بأخذ كرة من الصندوق ويجرى مسافة ١٥ م ويضع الكرة على قدم اللاعب الولى ثم يبدأ اللاعب فى ثنى الساق للخلف ( الدرجة الخلفية ) لتسليم الكرة للاعب الخلف حتى يصل لآخر لاعب ويقوم اللاعب بأخذ الكرة ووضعها فى الصندوق الفريق الفائز الذى يحصل على أكبر عدد من الكرات .	١٥ اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		تمرينات تهدئة : المشى للأمام والخلف على أمشاط القدم ثم ثنى الذراعين للأمام ولأعلى ولأسفل مع تنظيم التنفس .	٥ ق	الجزء الختامي

## التاريخ

## المهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي الغذائي ) ]

## الوحدة السادس والعشرون

الزمن ٤٥ دقيقة

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
أحبال	شرب المياه الغازية	لعبة صغيرة لمس الثعبان : يمسك احد اللاعبين الحبل - يقف على مسافة ٥م اللاعبون غير إشارة البدء - ينطلق اللاعب الذي بيده الحبل ثم يجرى وراءه اللاعبون محاولين لمس الحبل بالقدمين فيحاول ( حامل الحبل ) تحريكه فى عدة اتجاهات حتى لا يتمكن اللاعبون من لمس الحبل . والفائز الذى يتمكن من إبقاء الحبل مدة أطول .	١٠ اق	الجزء التمهيدي
	شرب الماء أثناء وبعد الأكل .	- عند إشارة البدء : ( القدرة ) وقوف على أربع وثبات بالقدمين للموصول لوضع الانبطاح المائل . ( التحمل ) وقوف مسك اليدين خلف الظهر ثنى الجذع أماماً أسفل ضغط الذراعين خلفاً مع الارتداد . ( قوة وجلد عضلى ) الانبطاح مائل معكوس وضع الرجل اليمنى لأعلى ولأسفل . ( الجلد الدورى التنفسى ) المشى فى المكان مع التصفيق باليدين كل أربع خطوات .	٥ اق	الإعداد البدني
كرات	شرب الشاي والقهوة .	التصويب فى الصندوق : يقسم اللاعبون على دوائر مرسومة على الأرض يقف لاعب فى وسط الدائرة يقوم بإعادة الكرة داخل الصندوق من حول الدائرة يقوم كل لاعب برمى الكرة داخل الصندوق الموجود فى منتصف الدائرة من خارج الدائرة - يعيد لاعب الوسط الكرة حيث يمررها للاعب التالى - والفائز بأكبر عدد من النقاط .	٥ اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		تمينات تهدئة : المشى ببطئ - دوران الذراعين مع تنظيم التنفس .	٥ ق	الجزء الختامي

## التاريخ

## الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي الوقائي ) ]

## الوحدة السابع والعشرون

الزمن 20 دقيقة

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	خطورة قسص الأظافر بالأسنان	لعبة صغيرة سحب الزميل : - يقسم الملعب ثلاث خطوط متوازية - يقف الفريقان على الخطوط وبينها خط الوسط - يمسك اللاعب القاطرة الأولى طرف الحبل - والطرف الآخر يمسكه لاعب القاطرة الثانية - وعند إشارة البدء تحاول كل قاطرة في سحب الخسم القاطرة الثانية للأمام وراء الخط القريب - فإنه يمنع نقطة لفريقه ويعتبر الفريق الفائز الذي يجمع أكبر عدد من النقاط .	10 اق	الجزء التمهيدي
الاحبال	المشي على الأرض والقدم حافية	- عند إشارة البدء : ( السرعة ) الوثب لتعدية الحبل . ( المرونة ) وقوف رفع الرجل أماماً مع ثني الركبة وتحريك الذراعان جانباً . ( الرشاقة ) الوثب العريض من الثبات . ( التوافق ) رقود رفع الرجلين عالياً . ( التوازن ) جنو أفقي على ميزان صغير .	10 اق	الإعداد البدني
كرات	تغطي الفم والأنف عند العطس أو السعال	كرة القلعة : يقف لاعب من كل فريق فوق صندوق ممثلاً القلعة يحاول كل فريق تمرير الكرة فيما بينهم - وتوصيلها الى قلعتهم الذي يقوم بلقف الكرة - يحاول الفريق المنافس منع الكرة من الوصول الى قلعة الفريق - الفريق الذي يحصل على أكبر عدد من التمريرات الى قلعته يعتبر الفائز	10 اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		تمرينات تهدئة : وقوف فتحاً تقوس الجذع للخلف خفيف ثم للأمام مع تنظيم التنفس .	5 ق	الجزء الختامي

## التاريخ

## المدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي الرياضي ) ]

## الوحدة الثامن و العشرون

الزمن ٤٥ دقيقة

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
الكرة	وضع المراتب للوقاية من الوقوع .	لعبة صغيرة النفق المزدوج : - يتخذ الفريقان وضع الجلوس بالتبادل يكون مستوى القدمين على خط واحد مع مستوى ورك اللاعب المقابل - يقف اللاعب الأول على خط البدء - وعند الإشارة يرفع اللاعبون أرجلهم ويرمي اللاعب الكرة ثم يسلمها اللاعب الواقف عند خط النهاية ويستلمها ويجري بها باتجاه خط البدء .	١٠ اق	الجزء التمهيدي
كرات	استخدام الطرق المختلفة للسند لمنع حدوث الإصابات .	- عند إشارة البدء : ( القدرة ) رقود ثنى الركبة على الصدر بالتبادل . ( التحمل ) وقوف على كرة قدم وتحريك الرجل الحرة في مختلف الاتجاهات . ( قوة وجلد عضلى ) انبطاح مائل المشى أماماً على اليدين . ( الجلد الدورى التنفسى ) وقوف ظهراً لظهر تمرير الكرة من أعلى .	١٥ اق	الإعداد البدني
كرات - كرة طائرة	كيفية استخدام الأدوات المساعدة للحماية .	التهديف بالمناولة من الأعلى : - يقف الفريق بقاطرتين يسلم الول لاعب كرة طائرة ويحاول إدخالها الهدف بطريقة المناولة من الأعلى بالكرة الطائرة ثم استلام الكرة عند غرتدادها أو سقوطها وتسليمها للاعب الذى يليه للوصول الى الهدف والفريق الفائز الذى يحصل على عدد أكبر من الأهداف .	١٥ اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		تمرينات تهدئة : المشى الخفيف مع دوران الذراعين وتنظيم التنفس .	٥ ق	الجزء الختامي

التاريخ

الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي القوامي ]

الوحدة التاسعة و العشرون

الزمن 20 دقيقة

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
كرة يد - مقاعد سويدية - صندوق مقسم	التخلص من الخجل من زيادة الطول	لعبة صغيرة تعدية الحواجز : - عند إشارة البدء يجرى كل لاعب من الفريقان لاجتياز الحواجز . - الوثب داخل ( الدوائر ) المرسومة على الأرض ثم الجرى بين المضيوعة على مسافات متساوية - المشى على مقعد سويدي - الوثب من خلالا لحبل - تسلق سلم على صندوق مقسم - التزحلق للنزول وضع كرة يد في إناء الفريق الفائز الذي يحصل على أكبر عدد من الكرات .	10 اق	الجزء التمهيدي
	الاهتمام بمساحة الحجرة والتهوية الجيدة .	- عند إشارة البدء : ( السرعة ) وقوف الذراعين أماماً تبديل رفع الركبتين عالياً . ( المرونة ) جلوس طويل الذراعان عالياً مسك الكرة ثنى الجذع أماماً أسفل للمس الكرة مشط القدمين . ( الرشاقة ) جلوس على أربع قذف القدمين خلفاً ثم تباعد القدمين خارجاً . ( التوافق ) وقوف فتحاً مواجه محاولة رفع الزميل عن الأرض .	10 اق	الإعداد البدني
منضدة تنس طاولة	الوضع المناسب للاضائة للمذاكرة	تنس طاولة : فريقان عمل مسابقة فى تنس الطاولة والفريق الفائز الذى يجتاز عدد أكبر فى الأهداف تؤدى ( فردى - زوجى ) .	10 اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		تمرينات تهدئة : من وضع الوقوف - الذراعين فى الوسط - تبادل ثنى الركبتين بتوقيت منخفض مع تنظيم التنفس .	5 ق	الجزء الختامي

التاريخ

الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي البيئي ) ]

الوحدة الثلاثون

الزمن 20 دقيقة

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	لدفاع التلوث البيئي وتأثيره على صحة الكائنات الحية والانسان من التدخين - المبيدات الحشرية (.....)	لعبة صغيرة الألوان : - يقف اللاعبون على بعد 2م من خط المنتصف - يقسم الألوان الأبيض والأسود على اللاعبين إذا رفع المدرس العلم الأبيض فإنه يبدأ الفريق الآخر الهرب الى خط النهاية - إذا لمس الفريق خط النهاية دون أن يلمس الفريق الآخر منع نقطة لفريقه . - أما إذا رفع المدرس العلم الأحمر - فإذا تحرك لاعب فإن فريقه يفقد نقطة - الفريق الفائز الذي يمنح أكبر عدد من النقاط .	10 اق	الجزء التمهيدي
	مصادر التلوث البيئي والعادات السلوكية الخاطئة المسببة له .	- عند إشارة البدء : ( القدرة ) وقوف مع قدم واحدة تشبيك الذراع مع الزميل الحجل على قدم واحدة . ( التحمل ) وقوف مواجه الظهر - الذراعان على كتف الزميل دفع الزميل للأمام . ( قوة وجلد عضلي ) وقوف فتحاً - انحناء ظهراً لظهر تشبيك اليدين والرجلين محاولة شد الزميل للأمام . ( الجلد الدوري التنفسي ) وقوف فتحاً ثنى الجذع اماماً أسفل عمل دوائر بالذراعين .	10 اق	الإعداد البدني

كرات	الوسائل العلمية للوقاية من التلوث البيئي .	<p><b>كرة الركوع :</b></p> <p>يقسم اللاعبون فريقان متواجهين - يرمى اللاعب الذي على أحد الصفيين الكرة الى اللاعب الذي على يمين الصف الاخر ويرمى الاخر الكرة الى اللاعب التالي ، للاعب الأيمن في الصف المواجه وهكذا يستمر اللاعبون في رمي الكرة في الاتجاه المائل بين الصفيين أى لاعب يفشل في لقف الكرة يجب أن يركع ويظل مكانه حتى ينجح في لقف الكرة في دورة وبعدها يمكنه أن يعود الى الوقوف .</p>	ه ا ق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		<p><b>تمينات تهدئة :</b></p> <p>مسك الكرة السلة باليدين مرجحة الكرة أماماً وأعلى منخفض - تنظيم التنفس .</p>	ه ق	الجزء الختامي

التاريخ

الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي الشخصي ) ]

الوحدة الواحد و الثلاثون

الزمن ٤٥ دقيقة

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة
الجزء التمهيدي	١٠ اق	لعبة صغيرة نط الصندوق : يقف التلاميذ على صناديق ما عدا واحد هو المسك ويبدعوا بالنزول من على الصناديق ويتحركون في الملعب ويجري المساك خلفهم لمحاولة لمسهم فإن استطاع لمس احدهم قبل أن يصل الى الصندوق الخاص به يصبح المساك .	استخدام المناشف لتجفيف الجسم	صناديق
الإعداد البدني	١٥ اق	- عند إشارة البدء : ( السرعة ) وقوف الوثب فتحاً مع دفع الذراعين جانباً عالياً . ( المرونة ) وقوف فتحاً ثنى الجذع بالتبادل للجانبيين . ( الرشاقة ) الوقوف فتحاً ميل الجذع للأمام درجة الكرة على الأرض ثم الدرجة الأمامية لالتقاطها . ( التوافق ) قذف الكرة لأعلى مع دوران الجسم والوثب لالتقاطها . ( التوازن ) وقوف ثبات الوسط تحريك الرقبة للجانبيين .	خطورة استخدام ملابس وفسوط ومناديل الغير .	كرات
الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات	١٥ اق	إهرب من الكرة : يقوم لاعبان بمسك كرة سلة وتمير هذه الكرة بينها لمحاولة لمس أى لاعب أثناء الجرى اللاعب الملموس من الكرة ينضم الى اللاعبين الذين يقومان بتمرير الكرة وهكذا الفائز الذى يبقى دون أن تلمسه الكرة .	استخدام المناشف لتجفيف الجسم .	كرات سلة
الجزء الختامي	٥ ق	تمرينات تهدئة : توقيت منخفض - رفع الذراعين للأمام ثم للجانبيين مع تنظيم التنفس		

الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي الغذائي ) ]

التاريخ

الزمن ٤٥ دقيقة

الوحدة الثاني والثلاثون

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	تتأول الخبز الأبيض	المشى - الجرى - الحجل - الوثب - عند إشارة البدء يمشى اللاعبون حول الملعب فى شكل دائرة - وعند رؤية الإشارة يتوقف اللاعبون ثم يبدأون فى تغيير الأداء بالوثب فى المكان ثم الحجل ثم الجرى .	١٠ اق	الجزء التمهيدي
	أهمية تتأول الخبز الأسمر .	- عند إشارة البدء : ( القدرة ) وقوف ثبات الوسط الوثب عالياً فى المكان . ( التحمل ) القفز فتحاً من فوق ظهر الزميل . ( قوة وجلد عضلى ) انبطاح أفقى مقلوب بمساعدة الزميل المشى أماماً أو خلفاً . ( الجلد الدورى التنفسى ) مواجهه تشبيك الذراعين مع الزميل مرجحة الرجلين جانباً .	١٥ اق	الإعداد البدني
كرات	تتأول الوجبات الذغائية الخفيفة والمتوازنة	لمس الكرة : يقف اللاعبين حول دائرة وداخل الدائرة أحد اللاعبين عند إشارة البدء . يقوم أحد اللاعبين بتمرير الكرة لأى لاعب على الدائرة ثم يقوم لاعبا لوسط بلمس الكرة . اللاعب الفائز الذى لم تلمس كرتة من لاعب الوسط .	١٥ اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		تمرينات تهدئة : الوقوف - ثنى الجذع أماماً أسفل - فرد الذراعين لأسفل بحرية - تنظيم التنفس .	٥ ق	الجزء الختامي

التاريخ

الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي الوقائي ) ]

الوحدة الثالث و الثلاثون

الزمن ٢٥ دقيقة

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
أطواق اثناء مملوء بالماء	خطورة البصق على الأرض	لعبة صغيرة : ( الاطواق المائية ) يقف الفريقان على خط متوازي يبعد عن الحائط بمسافة ٢٠م يثبت حاملين فى الحائط المسافة بينهما ١٥م ويوضع تحت الحاملين ابناء مملوء بالماء عند إشارة البدء يرمى اللاعبون الاطواق لتعلق بالحامل والفائز من ينتهى برمى أكبر عدد من الأطواق على الحامل .	١٠ اق	الجزء التمهيدي
كرات	الاستحمام فى مياه الترع والمصارف	- عند إشارة البدء : ( سرعة ) الجرى فى المكان . ( رشاقة ) وقوف ثنى الجذع للامام للمس الأرض باليدين . ( التوافق ) وقوف مواجه الكرة أمام الصدر ، رمى الكرة إحداهما من اعلى والأخرى من أسفل ومحاول لقف كرة الزميل . ( التوازن ) رقاد رفع الرجلين عالياً أسفل .	٥ اق	الإعداد البدني
كرات	قضاء الحاجة فى مياه الترع وعلى الأرض	المستأن : عند إشارة البدء يقف اللاعبون فى ملعب واحد أمام الشبكة والثانى فى الخط الخلفى يحاول اللاعب رمى الكرة فى الملعب المنافس يمرر اللاعب الكرة للاعب الخلفى ، ثم يلقف الكرة ورميها فى ملعب المنافس . الفريق الفائز هو الذى يحقق عدد نقاط أكبر الأدوات : قائمان - وحبل - كرة طائرة .	٥ اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		تمريبات تهدئة : الجلوس تربيع على الأرض - الذراعين للامام ثم لأعلى الرأس والخلف تنظيم التنفس .	٥ ق	الجزء الختامي

التاريخ

الهدف [ السلوك الصحي ( السلوك الصحي الرياضي ) ]

الوحدة الرابع و الثلاثون

الزمن ٤٥ دقيقة

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة
الجزء التمهيدي	١٠ اق	لعبة صغيرة : لمس الشريط يثبت كل لاعب فى وسطه يقف اللاعبون على خط البداية وعند إشارة البدء يجرى اللاعبون ويبدأ لاعب بدون شريط فى ملاحظة اللاعبين إذا لمس الشريط يخلع اللاعب الشريط ويعطيه لزميله الفائز هو الذى يبقى دون ملامسة شريطه .	اهمية الاشتراك فى الرحلات	شرائط
الإعداد البدني	٥ اق	- عند إشارة البدء : ( القدرة ) جلوس على أربع ثم قذف الرجلين خلفاً . ( التحمل ) رقود راع الجذع بزواوية ٤٥° . ( قوة وجلد عضلى ) إنبطاح مائل ثنى الذراعين . ( الجلد الدورى التنفسى ) رقود ثنى الركبتين على الصدد وتشبيك اليدين خلف الرقبة تبادل لف الجذع جانباً .	تجنب التعب البدنى والإجهاد	
الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات	٥ اق	الكرة السريعة : يقف كل فريق أمام الحامل - يمسك اللاعب كل فريق المضرب والكرة - وعند إشارة البدء يضرب كل لاعب ١٥ لمسة بالمضرب - ويستبعد اللاعب الذى تتوقف معه الكرة - الفائز الذى فريقه يحقق أكبر عدد من اللمسات .	كيفية إقامة المسكرات	كرات
الجزء الختامي	٥ ق	تمرينات تهدئة : توقيت منخفض - تنظيم التنفس .		

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	خطورة ارتداء الأحذية الضيقة	لعبة صغيرة : شروق الشمس من وضع الانبطاح يواجه كل إثنين بعضهما بالوجه بوضع كرة سلة أو يد فيما بين رأسيهما - يستند على الأرض بالذراعين يحاول الزميلان أن يقفا بدون أن تقع الكرة .	10 اق	الجزء التمهيدي
	عندما تنظر على المرأة لتعرف على استقامة الكتفين وعدم وجود واستدارة فيها	- عند إشارة البدء : ( السرعة ) وقوف ثنى الركبتين كاملاً لأسفل . ( المرونة ) رقود تشبيك اليدين خلف الرقبة رفع الجذع عالياً للجلوس طويلاً . ( الرشاقة ) رقود رفع الذراعين والقدمين لأعلى . ( التوافق ) وقوف امام الحائط ثنى الذراعين . ( التوازن ) وقوف الوثب العريض .	10 اق	الإعداد البدني
كرات	خطورة ارتداء الملابس الضيقة	التمرير والتغيير : يقسم الفريق إلى أربعة - يقفون فريق على احد أضلاع المربع الكبير - يقف كل رئيس على احد أضلاع المربع الصغيرة عند إعطاء إشارة البدء - يمرر رئيس الفريق الكرة للاعب الأول فيرجعها إليه ثم اللاعب الثاني هكذا - لكل لاعب من فريقه بالتدريب عندما تصل الكرة ليخر لاعب يجرى رقـم ( ١ ) ويقف مكان الرئيس الذي يجرى ويقف بجانب الأخي - ويتحرك الصف خطوة واحدة للجانب - ويستمر اللعب حتى يأخذ كل لاعب دوره في مركز الرئيس .	10 اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات
		تمرينات تهدئة : توقيت منخفض - دورات بسيط في الذراعين - تنظيم التنفس .	5 ق	الجزء الختامي

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	المحافظة على نظافة الأثاث المدرسي	لعبة صغيرة : لمس الهارب يرسم مربع طول ضلعه ١٥ - ٢٠ م - يقف كل فريق على احد الخطوط - يختار لاب من الفريق يقوم بمهاجمة لاعب الفريق المقابل ومحاولة لمس احد لاعبيه والهرب ،باتجاه فريقه حول المربع وداخله - فإذا وجد أنه سيلمس يقف أمام اي لاعب فى المربع - يجرى اللاعب الذى وقف أمامه الهارب ليجد مكان له قبل أن يلمس المطاردة - وإذا لمس المطارد الهارب قبل ان يأخذ مكان له يصبح الهارب مطارد .	١٠ اق	الجزء التمهيدي
كرات - أكياس رمل	المحافظة على نظافة الكتب المدرسية	- عند إشارة البدء : ( القدرة ) وقوف مسك الكرة الوثب فتحاً مع رفع الذراعين اماماً .. ( التحمل ) رقود الكرة بين القدمين رفع الرجلين زاوية ٤٥° . ( القوة اجلد العضلى ) وقوف مسك أكياس الرمل رفع الذراعين جانباً عالياً - اماماً - أسفل . ( الجلد الدورى التنفسى ) وقوف الذراعان عالياً مسك الكرة ثنى الركبتين كاملاً مع خفض الذراعين اماماً .	١٥ اق	الإعداد البدني
كرات	المحافظة على حذيق المدرسة	البيت والقاعدة : يرسم مربع صغير ( البيت ) وعلى بعد مناسب مربع ( القاعدة ) يقسم اللاعبون فريقان يقوم اللاعبب الاول من فريق ( الضرب ) بضرب الكرة من داخل البيت - نحو ساحة اللعب ثم يجرى للقاعدة ثم يعود للبيت وتكون دورة كاملة دون أن يبتعد من اللعب - يستبعد الضارب من اللعب فى الحاليتين - إذا تمكن أحد لاعب فريق ( الملعب ) من لقف الكرة أثناء طيرانه - إذا نجح لاعب ( الملعب ) فى إصابة الضارب بالكرة قبل أن يتمكن من الوصول للبيت - لا يسمح للاعب الملعب بالسير بالكرة .	١٥ اق	الجزء الرئيسي مسابقات ومنافسات

		تمريبات تهدئة : المشى - الجرى لجمع الأدوات الموجود - ثم الوقوف على حركات اهتزاز الاشجار - الزهرة - تنظيم التنفس .	ق ٥	الجزء الختامي
--	--	--	-----	------------------

## ملخص البحث

## المقدمة ومشكلة البحث:-

لقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان في أحسن تقويم ، وقد اقتضت حكمة الله تعالى وجلت إرادته أن يكونوا الأفراد سواسية لا يتفاضلون أمام الله إلا بالتقوى "إن أكرمكم عند الله اتقاكم" فمنهم من فضلهم الله في الرزق ورفع بعضهم درجات ، ولكن إرادته قد تجعل بعض الأفراد عاجزين بسبب عاهة ما، فقدت في مرض او حادث يعوقهم عن ان يعيشوا حياة سوية كما يعيشها الآخرون.

فالإنسان يعتمد اعتمادا أساسيا على حواسه فهو يحتوي على مجموعة من الأنظمة والاجهزه الحسية لأعانه على الإحساس بالمشيرات من حوله والتي عن طريقها تتكون خبراته وتكيفه مع البيئة التي يعيش فيها؛ فقدان الحسي للإنسان يؤثر على تكوين بيئته المعرفية وتكون سبب في تأخره أو تخلفه عن أقرانه العاديين . وتعتبر حاسة السمع من أهم الحواس التي لها تأثير شديد على الفرد ، والتي تحرمه من بعض المصادر المادية حيث من خلالها يتم تكوين وبناء شخصيته، وحدث خلل في حاسة السمع لذا الإنسان تسبب له عزلة عن من حوله، فاللغة هي الوسيلة الأولى للاتصال بين البشر وكذلك وسيلة لنقل الحضارات وتبادل الثقافات .

فالمعاقين هم فئة من فئات المجتمع منعتهم ظروف إعاقتهم أن يعيشوا حياة سوية كما يعيش الآخرون ، ولا يخلو أي مجتمع من وجود فئة من المعاقين.

والمعاق هو الشخص الذي يطلق عليه لفظ غير سوي أو غير عادي في الإمكانيات الجسمية ، العقلية ، النفسية ، الاجتماعية إلى الحد الذي يستوجب عمليات تأهيلي خاصة حتى يتحقق أقصى تكيف تسمح به قدراته التي منحه الله إياها والتي من خلالها يستطيع أن يقضي بها حاجته اليومية معتمدا على نفسه قدر استطاعته حتى لا يكون عبأ متقلا على أسرته ومجتمعه ، وفقدان الحاسة السمعية والبصرية من أشد الأنواع الفقدان الحسي تأثيرا على سلوك الفرد لانهما من الحواس التي يعتمد عليها في معرفة ما يدور حوله وفي تكوين خبراته ومفاهيمه وفي تحديد علاقاته بالبيئة التي يعيش فيها .

فمعرفة المجتمع بطبيعة الأصم يعد أمرا لا غنى عنه ، فله طبيعة خاصة فرضتها عليه إعاقته السمعية ؛ التي أثرت بدورها على نموه المعرفي ، وعندما يلتحق الأصم بالمدرسة يكون قد

مر بمرحلة نمو لها خصوصيتها ؛ من حيث المفاهيم والاتجاهات التي اكتسبها خلال هذه المرحلة .

ومصر بها عدد لا يستهان به من الصم ؛ حيث خطت خطوة نحو رعاية وتعليم الطفل الأصم ؛ فأنشأت لهم معاهد خاصة وأيضاً معاهد التدريب والتوجيه المهني .

فقد تسابقت الدول لتقديم العون لتلك الفئة والعمل على مشاركتهم في المجتمع كأفراد مؤثرين كغيرهم من الأسوياء ؛ ونتيجة لذلك ظهر عدد من فرق الباحثين في مجال الطب ، الرياضة ، الصحة النفسية ، والاجتماع لدراسة الجوانب المتعلقة بالمعاق ، وذلك بوضع وتقنين البرامج الرياضية المعدلة للمعاقين وإعداد المنشآت الرياضية . بهدف تحسين الصحة العامة ؛ والنمو البدني والكفاءة العضلية والتحمل.

وللمجتمع دوراً هاماً في تعزيز و حماية الصحة إذ عليه أن يعمل هذا المجتمع علي حماية بيئته و نشر مفاهيم السلوكيات الصحية ، و المردود الإيجابي لها محاربة العادات السلبية الضارة بنفس الجهد الذي يساهم به في نشر السلوك الإيجابي ، فالسلوك الصحي يهدف إلى الاستفادة من أفراد الأسرة ، في المنزل و سكان الحي و التعليم ، و لا بد من قيادات العمل النظامية و الاجتماعية و الأهلية ، أن يقوموا بدورهم في تطبيق السلوكيات الصحية ، ومعرفة الوقاية من الأمراض و طرق الاكتشاف المبكر لبعضها .

والطفل المعاق سمعياً يعاني من عدة مظاهر وأعراض يجب أن يصنفها مثل الحاجات البدنية ، النفسية ، الاجتماعية ، الصحية والتقدير ،ومساعدتهم على توفير هذه الاحتياجات بالطرق المناسبة بما يعمل على نمو شخصية الأصم نمواً صحيحاً .

وترى الباحثة أن مشكلة فقدان السمع تفوق في قدرتها على مشكلة فقدان البصر وإذ قال تعالى " وهو الذي انشأ لكم السمع والإبصار والأفئدة قليلاً ما تشكرون " المؤمنون الآية (٧٧)

فقد انعم الله سبحانه وتعالى على الإنسان بنعم لا تحصى بمجموعة من الأجهزة الحسية لمساعدته على الإحساس بالمشيريات الخارجية ؛ فالسمع والكلام هما وسيلة الإنسان للتعرف على العالم الخارجي ؛ الصمم يعني فقدان لغة الصوت التي تنقل اللغة بأفكارها المتفاعلة

المتغيرة التي ترتقي بهم بين البشر لتجعلهم شركاء في الفكر الإنساني مما حدا بالباحثة إلي البحث في إعداد برنامج مفتوح صحي رياضي ؛ من شأنها مساعدتهم وإمدادهم بالثقافة الصحية واستثمار أوقات فراغهم ورفع سلوكهم الصحي مراعيًا في هذا البرنامج الحاجات الجسمية والعقلية والاجتماعية ؛ مما يساعدهم على أن يحيوا حياة أقرب إلي الطبيعيين بعيدا عن الإفراط في العادات الصحية الضارة

#### \* أهمية البحث والحاجة إليه :-

إن أهمية أي بحث ترجع إلي مقدار ما يعود على البشر من فائدة ، لأن البشر هم الثروات الأساسية لأي مجتمع والذي يساهم في رقي وتقدم المجتمع ، ويكتسب البحث الحالي أهميته من أهمية العينة التي سوف يجرى عليها هذا البحث ، فقد تناول البحث فئة المعاقين من الصم والبكم الذين هم في تزايد مستمر لكثير من الأسباب الوراثية والبيئية ، والاهتمام بهم ضرورياً ومظهراً حضارياً ، حيث يقاس تقدم أي مجتمع بمقدار ما يقدمه من خدمات ورعاية وتأهيل للمعاقين ، لأن الطفل المعاق يحتاج إلي خبرات وبرامج خاصة حتى يستطيع التأقلم والاندماج في المجتمع ، والأطفال الصم والبكم لهم قدرة عالية على ممارسة الأنشطة الرياضية إذا ما أعدت لهم البرامج المناسبة لطبيعة إعاقتهم .

ويعد المجال الرياضي من أكثر المجالات التي تلقى اهتماماً كبيراً من قبل المؤسسات التعليمية والتربوية على مستوى الدولة ، فنظراً لأهميتها تقوم وزارة الشباب بتخصيص ٣٥% من ميزانيتها لممارسة الأنشطة الرياضية .

و أن السمع يلعب دوراً هاماً في تنظيم سلوك الفرد وتكيفه مع واقع الحياة ، وعندما يعاني الفرد ضعف سمعي شديد فإنه يتعرض من جراء ذلك للعديد من المشكلات الاجتماعية ، والتربوية ، والانفعالية ، والصحية التي ترتبط بتكيفه وتوافقته ، وقد ترجع المشكلات لعدم قدرته على التواصل بشكل عادي مع أفراد الجماعة وإلي حاجته لاستخدام أساليب وفنيات معينة للتواصل لا يعرفها ولا يجيدها سوى القليل من الأفراد .

و ، إنه يحتاج الشخص المعاق سمعياً إلي خدمات أكثر ورعاية أطول من الشخص للعادي حتى يمكنه أن يتساوى مع الآخرين ، فالطفل الأصم كالطفل العادي يحتاج إلي تقدير

اللعب ،إلي الأمن ، والشعور بالانتماء إلى جماعة واندماجه فيها ، ولكن هذا لا يأتي بدون تدخل في عملية دمج ، ويلجأ الطفل الأصم إلى التعويض عن مواقف الإحباطية بالاهتمام بالمظهر ، والملبس ، والاهتمام بالنواحي البدنية ، وبعضهم يتروى إلى الانحراف .

أن كثير من المسؤولين في تربية الأصم ، يؤكدون أن وضع الأطفال الصم في مدارس عامة غالباً ما يتم ذلك دون مراعاة لحاجاتهم اللغوية ، الصحية ، الانفعالية ، الاجتماعية ، وأن هناك نقص في الخدمات المساعدة لهم ، ربما يرجع لرفض هؤلاء لأطفال وأولياء أمورهم أو من يرعونهم لمفهوم البيئة الأقل تقيداً ، فالأفراد فاقد السمع بإمكانهم أن يكتسبوا أكثر من الفقد بزيادة الروابط مع عالم السامعين ، لذلك هناك رؤية عامة لتربية وتعليم الأصم ، وتشمل إسهامات المدارس الداخلية في رياضة الصم وثقافتهم .

#### \* أهداف البحث :- يهدف هذا البحث إلي :

- ١- تصميم برنامج صحي رياضي ومعرفة تأثيره علي السلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي من ( ٩ - ١٢ ) سنة للصم و البكم ~~من خلال~~ :
  - تصميم مقياس للسلوك الصحي للصم و البكم .
  - تصميم برنامج صحي رياضي للصم و البكم .

#### \* فروض البحث :-

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المقياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات السلوك الصحي ( الشخصي ، الغذائي ، الوقائي ، الرياضي ، القوامي ، البيئي ) لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية و الضابطة في متغيرات السلوك الصحي ( الشخصي ، الغذائي ، الوقائي ، الرياضي ، القوامي ، البيئي ) لصالح المجموعة التجريبية .
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين ( القبلي ، البعدي ) داخل المجموعة الضابطة في متغيرات السلوك الصحي ( الشخصي ، الغذائي ، الوقائي ، الرياضي ، القوامي ، البيئي ) .

#### \* مصطلحات البحث :-

السلوك الصحي :

هو نتاج عوامل متعددة فى البيت والمدرسة والمجتمع ، وكل له دوره الذى لا يمكن الإقلال منه وتكوين هذا السلوك عملية صعبة لا يستهان لها ، إلا أنها ممكنة عن طريق فهم أسلوب تكوينه أو تعديله . ( ٣١ : ٥ )

#### \* المعاق :

هو فرد لديه قصور نتيجة مرض عضوي أو حسي أو عقلي أو حركي ، وقد يرجع ذلك إلى أسباب وراثية أو مكتسبة مما يعوق الفرد عن أداء متطلباته الأساسية مما يؤثر على نمو الفرد الطبيعي أو قدرته على التعلم أو مزاوله عمله أو تكيفه الاجتماعي النفس . ( ٣٨ : ٤ )

\* الأصم :

هو الذي تعطل لديه المجال السمعي نتيجة ظروف معينة طبيعية ولادية أو مكتسبة بيئية وبالتالي ، فإنه يفقد القدرة السمعية حتى مع استعمال معينات فى أقصى حدودها التكبيرية

#### \* إجراءات البحث :

#### أولا : منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبليّة البعدية علي مجموعتين أحدهما تجريبية و الآخري ضابطة و المنهج المسحي لمقياس السلوك الصحي .

#### ثانيا : مجتمع وعينة البحث :

يشتمل مجتمع البحث علي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمدينتين زفتي ( غربية ) ، ميت غمر ( دقهلية ) و البالغ قوامها ( ٧٩ ) تلميذ وقد تم اختيار عينة عمدية قوامها ( ٦٠ ) تلميذا و تتراوح اعمارهم من ٩ الي ١٢ سنة بمتوسط عمر ( ١١,٤٥ ) سنة ، من مجتمع البحث حيث يفصل بين المدرستين نهر النيل و هو الفاصل بين المحافظتين ، أي موقع جغرافي و بيئي واحد وتم تقسيمهم الي مجموعتين .

١- المجموعة التجريبية : يطبق عليها البرنامج السلوك الصحي الرياضي و عددهم ( ٣٠ ) أصم .

٢- المجموعة الضابطة : و هي المجموعة الثانية و التي تخضع للبرنامج التقليدي للمدرسة و عددهم ( ٣٠ ) أصم .

#### ثالثا و سائل جمع البيانات :

قامت الباحثة باستخدام عدة و سائل لجمع البيانات و هي كالتالي :

- ١- قياس النمو .
- ٢- اختبار رسم الرجل لجودينف Goodemough هاريس للذكاء ملحق ( ١ ) .
- ٣- مقياس السلوك الصحي الرياضي للأطفال الصم البكم . ( إعداد الباحثة ) ملحق ( ٢ ) .
- ٤- البرنامج الصحي الرياضي ( إعداد الباحثة ) ملحق رقم ( ٨ ) .

#### رابعاً : برنامج السلوك الصحي المقترح :

قامت الباحثة بوضع البرنامج المقترح لتعديل السلوك الصحي للطفل الأصم قيد البحث باستخدام الأنشطة الرياضية المختلفة والتمارين والألعاب الصغيرة ، وذلك في ضوء خصائص النمو لهذه المرحلة السنية من سن ٩ إلى ١٢ سنة .

حيث قامت الباحثة ببناء محتوى البرنامج ثم قامت بوضعة في استمارة استطلاع رأي وعرضها على مجموعة من الخبراء في مجال التربية الرياضية وعلوم الصحة الرياضية والصحة العامة وذلك لبدء الرأي فية ملحق رقم ٢

وقد جاءت موافقتهم علي محتوى البرنامج بنسبة مئوية ( ١٠٠ % ) كحد أقصى و ٨,٣ % كحد أدنى وذلك بعد إجراء التعديلات وفقاً لأرائهم في بعض التمرينات ، وبذلك قامت الباحثة بوضع البرنامج المقترح المكون من ( ٣٦ ) وحدة كما يوضحها ملحق رقم ( ٨ ) . كما اتفق الخبراء علي أن الفترة الزمنية الكلية لتنفيذ البرنامج ( ١٢ ) أسبوع بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع

مدة تطبيق وتنفيذ البرنامج :

تم تطبيق البرنامج الصحي الرياضي لمدة ثلاث شهور وذلك في الفترة من ٧ / ٢ / ٢٠٠٤ م و ينتهي ٢٨ / ٤ / ٢٠٠٤ م .

#### \* الاستنتاجات والتوصيات :

##### - الاستنتاجات :

- ١- درس التربية الرياضية المتبع مع تلاميذ المجموعة الضابطة لم يؤثر في تعديل السلوك الصحي .
- ٢- البرنامج المقترح الصحي الرياضي يؤثر تأثيراً إيجابياً علي تعديل السلوك الصحي لعينة البحث .
- ٣- تحسن تلاميذ المجموعة التجريبية في القياس البدني علي أقرانهم من تلاميذ المجموعة الضابطة في السلوك الصحي .

- ٤- البرنامج المقترح الصحي الرياضي يؤثر تأثيراً إيجابياً علي تعديل السلوك الصحي الشخصي لعينة البحث لدي المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .
- ٥- البرنامج المقترح الصحي الرياضي يؤثر تأثيراً إيجابياً علي تعديل السلوك الصحي الغذائي لعينة البحث لدي المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .
- ٦- البرنامج المقترح الصحي الرياضي يؤثر تأثيراً إيجابياً علي تعديل السلوك الصحي الوقائي لعينة البحث لدي المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .
- ٧- البرنامج المقترح الصحي الرياضي يؤثر تأثيراً إيجابياً علي تعديل السلوك الصحي الرياضي لعينة البحث لدي المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .
- ٨- البرنامج المقترح الصحي الرياضي يؤثر تأثيراً إيجابياً علي تعديل السلوك الصحي القوامي لعينة البحث لدي المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .
- ٩- البرنامج المقترح الصحي الرياضي يؤثر تأثيراً إيجابياً علي تعديل السلوك الصحي البيئي لعينة البحث لدي المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .

## - التوصيات :

في ضوء نتائج البحث و المعالجات الإحصائية أمكن الباحثة اقتراح التوصيات الآتية :

- ١- ضرورة الاهتمام بإعداد برامج صحية للصم و البكم لما لها من أهمية بالغة في تعديل السلوك الصحي .
- ٢- الاهتمام بنشر البرامج الصحية من خلال النشاط الرياضي للمساعدة علي تعديل السلوك الصحي الرياضي لدي الصم و البكم .
- ٣- الاستفادة من مقياس السلوك الصحي الرياضي في هذا البحث للتعرف علي زيادة تحسين السلوك الصحي و إعداد البرامج الصحية لهم .
- ٤- ضرورة استخدام البرامج الصحية للصم و البكم وإدخالها ضمن منهج التربية الرياضية من أجل اكتساب و تعديل السلوك الصحي و اكتساب قيم صحية تخدم مجتمع .
- ٥- ضرورة تدريب معلمي التربية الرياضية علي طرق و أساليب التدريس الصحيحة للعادات السلوكية الصحية السليمة و ذلك لتعديل السلوك الصحي للتلاميذ منذ مرحلة الطفولة .

## مستخلص البحث :

" تأثير برنامج صحي رياضي على السلوك الصحي للصم والبكم "

- يهدف هذا البحث :

- ١- تصميم برنامج صحي رياضي ومعرفة تأثيره على السلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الاساسي من ( ٩ - ١٢ ) سنة للصم و البكم .
- ٢- تصميم مقياس للسلوك الصحي للصم و البكم للتعرف على تحسين متغيرات السلوك الصحي ( الشخصي ، الغذائي ، الوقائي ، الرياضي ، القوامي ، البيئي ) .

وهذا وقد استخدمت الباحثة المنهج التدريبي لتنفيذ البرنامج الصحي الرياضي ، حيث تم اختيار عينة البحث من تلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي بمدينتي زفتي محافظة الغربية و ميت غمر محافظة الدقهلية من سن ( ٩ : ١٢ ) سنة وقد تم تقسيمهم الي مجموعتين : المجموعة التجريبية : يطبق عليها البرنامج السلوك الصحي الرياضي و عددهم ( ٣٠ ) أصم.

المجموعة الضابطة : و هي المجموعة الثانية و التي تخضع للبرنامج التقليدي للمدرسة و عددهم ( ٣٠ ) أصم .

وتم تطبيق البرنامج الصحي الرياضي لمدة ثلاثة شهور و ذلك في الفترة من ٧ / ٢ / ٢٠٠٤ م و ينتهي ٢٨ / ٤ / ٢٠٠٤ م وبواقع ثلاث وحدات اسبوعية وقد اسفرت نتائج البحث عن :

- ١- درس التربية الرياضية المتبع مع تلاميذ المجموعة الضابطة لم يؤثر في تعديل السلوك الصحي لدي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي للصم و البكم .
- ٢- البرنامج المقترح الصحي الرياضي يؤثر تأثيراً إيجابياً علي تعديل السلوك الصحي الشخصي لعينة البحث لدي المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .
- ٣- تحسن تلاميذ المجموعة التجريبية في القياس البدني علي أقرانهم من تلاميذ المجموعة الضابطة في السلوك الصحي ( الشخصي ، الغذائي ، الوقائي ، الرياضي ، القوامي ، البيئي ) .

**Tanta University**  
**Faculty of Physical Education**  
**Department of Sport Science**

**INFLUENCE OF PHYSICAL HEALTHY  
PROGRAM ON THE HEALTHY  
BEHAVOIR OF DEAFS AND MUTES**

Thesis

by

**Effat Awad Ahmed Al Shitany**

**WITHIN THE REQUIREMENT OF ACHIEVING  
MASTER DEGREE IN PHYSICAL EDUCATION**

*Supervisors*

**Prof. Dr.\ Magdy Mahmoud Wakwak**

**Assistant Professor and Head of Sports  
Science Department, Faculty of Physical  
Education, Tanta University**

**Dr.\ Fatma Saad Abd El Fattah**

**Dr of Sports Science, Sports Science Department,  
Faculty of Physical Education, Tanta University**

**2005 -1426**

## **Introduction and research problem:**

God almighty have created the mankind in his perfect shape. All humans are equal in creation but differ in their strength, money, children, etc. Sometimes, man might loose some of his abilities in sickness or accidents then lose natural life.

Man depends on sensual system to feel the surroundings which construct his experience and adaptation with environment.

People with disability are part of the society. Disable people are irregular or abnormal in capability. They have lake in some activities physically, mentally, psychologically or socially. So that they must get rehabilitation process which help them to behave normally.

Loosing hearing sense or visional sense is considered the hardest sensual disability that affects the hand caped behavior society acknowledgement about the nature of deaf person is very important issue that helps the disable to enter the special school for deaf-mute then achieve skills.

Countries around the world now competing in the field of care for the disables making them part of the society as normal individuals. In Egypt, large number of deaf-mute persons exists. Government has built schools and academies for their education, health care and livelihood orientation.

Deft kids in the researcher point of view are more sophisticated than any other type of disabled kids. Deafness means loosing voice language which transfers human culture to help rising health behavior.

## **Research importance**

The importance of any research depends on how much this research serve community. The importance of the present work refers

picked the deaf-mute sample to apply special programs to improve the deaf-mute behavior and skills.

Sports field is considered one of the most important issues in the educational institutions all over the country. So, youth ministry spends about 35% from its budget on sports activities.

### **Research aims:**

Creating physical healthy program to check out its effect on health behavior of the deaf and mute people first circle of elementary learning (9-12 years) through the following:

- Creating a scale for health behavior for deaf and mute people.
- Creating physical healthy program for deaf and mute people.

### **Research hypothesis:**

- 1- There is a statistical difference between pre and post measurement of experimental sample in health behavior valuable (personally – nutrition – prevention – sports – posture – environment) in sake of post measurement.
- 2- There is a statistical difference between both measurement of experimental and control sample in health behavior variables (personally – nutrition – prevention – sports – posture – environment) in sake of experimental sample.
- 3- There is no statistical difference between both measurements average (pre – post) in control sample in health behavior variables (personally – nutrition – prevention – sports – posture – environment).

### **Research expressions:**

#### ***- Health behavior:***

Group of functions toward factors around such as in house, school and society.

***- Handicapped***

Person with disability resulted from physical sickness or mental, sensual that may refer to genetic or acquired reasons

***- Deaf***

Person who have disability in hearing at birth or other circumstances.

**Research procedures:**

***1- Curriculum***

The researcher used experimental curriculum with pre- post-measurement and survival curriculum to measure health behavior.

***2- Research society and sample***

Society includes students of elementary schools in cities of Zefta and Met Ghamr with population (79) students, (60) students with age from (7-12) years with average (11.4) years which separated in two groups

- Experimental group (30 deaf) applied to physical health program.
- Control group (30 deaf) applied to traditional program of the school.

**Data collecting means:**

The researcher used the following means

- 1- Growth measurement.
- 2- Drawing foot test of (goodenough) for intelligence (Appendix 1).
- 3- Physical health measurement scale for deaf-mute students (Researcher preposition-Appendix 2).
- 4- Physical health program (Researcher preposition-Appendix 2).

### **Proposed health behavior program:**

The researcher created a proposed program to improve health behavior of deaf students using different physical activities and exercises undergo age characteristics from 9-12 years.

First proposed program approved by professors of sport, health science (Appendix 2) by 100% maximum and 8.3% minimum.

The program consists of 36 units with time range 12 weeks (3 units per week).

This program was executed in 3 months from February 7<sup>th</sup> 2004 to April 28<sup>th</sup> 2004.

### **Conclusions and recommendations**

#### ***Conclusions***

- 1- Physical education class different to control group which enhance their health behavior.
- 2- Proposed physical health program effects enhancing health behavior of experimental group.
- 3- Experimental sample improved in post-measurements over the control sample in health behavior.

#### ***Recommendations***

Outcome of research results and statistical treatment:

- 1- Making on health program for deaf – mute to improve health behavior.
- 2- Spreading health program through sport activity to enhance health behavior for mute and deaf students.
- 3- Using physical health behavior measurement scale to realize the improve health behavior.
- 4- Using health program combining with physical education curriculum to enhance health behavior.
- 5- There is a major importance of training teachers for teaching methods for deaf and mute students.

# ABSTRACT

## INFLUENCE OF PHYSICAL HEALTHY PROGRAM ON THE HEALTHY BEHAVIOIR OF DEAFS AND MUTES

### Research hypothesis:

- 1- There is a statistical difference between pre and post measurement of experimental sample in health behavior valuable (personally – nutrition – prevention – sports – posture – environment) in sake of post measurement.
- 2- There is a statistical difference between both measurement of experimental and control sample in health behavior variables (personally – nutrition – prevention – sports – posture – environment) in sake of experimental sample.

The researcher used experimental curriculum with pre- post-measurement and survical curriculum to measure health behavior.

Society includes students of elementary schools in cities of Zefta and Met Ghamr with population (79) students, (60) students with age from (9-12) years with average (11.4) years which separated in two groups

- Experimental group (30 deaf) applied to physical health program.
- Control group (30 deaf) applied to traditional program of the school, The program consists of 36 units with time range 12 weeks (3 units per week).

This program was executed in 3 months from February 7<sup>th</sup> 2004 to April 28<sup>th</sup> 2004.

**The research has resulted in :**

*Conclusions*

- 1- Physical education class different to control group which enhance their health behavior.
- 2- Proposed physical health program effects enhancing health behavior of experimental group.
- 3- Experimental sample improved in post-measurements over the control sample in health behavior.