

ملاحق الدراسة

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول محتوى البرنامج الرياضي المقترح.
- البرنامج الرياضي .
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول مقياس السلوك الصحي للمعاقين عقليا.
- مقياس السلوك الصحي للمعاقين عقليا.
- أسماء السادة المحكمين .
- موافقة الجمعية .
- موافقة ولي الأمر .
- إقرار موافقة ولي الأمر .
- الاهداف الصحية لولي الامر والمدرس .
- خطاب نسب الذكاء للعيينة .



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول محتوى البرنامج الرياضي
لتطبيقه علي:

(المعاقون عقليا والمصابون بمتلازمة داون).
السيد الأستاذ الخبير/

تحية طيبة وبعد؛

يقوم الباحث / أحمد إسماعيل محمد حافظ - بقسم علوم الصحة الرياضية
بكلية التربية الرياضية بطنطا، بإجراء دراسة بعنوان:

(تأثير برنامج رياضي لتحسين السلوك الصحي
لذوي الاحتياجات الخاصة [عقليا])

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية.
ومن ضمن ما تتطلبه إجراءات الدراسة الحالية الاستعانة بأراء الخبراء
والمختصين في البرنامج الرياضي المقترح.
ويسعد الباحث أن يستفيد من خبراتكم وأرائكم؛ لما لكم من دراية واسعة
ومعرفة عميقة بطبيعة هؤلاء التلاميذ وخصائصهم وما يحتاجون إليه من برامج
رياضية مناسبة.

والمرجو من سيادتكم التفضل بإبداء آرائكم حول البرنامج من حيث:
- مدى ملاءمة محتوى البرنامج الرياضي المقترح مع عينة الدراسة:
(المعاقون عقليا والمصابون بمتلازمة داون).
- حذف أو إضافة أو تعديل ما ترونه مناسباً مع عينة الدراسة.
ولا يسع الباحث سوى تقديم أسمى آيات الشكر والعرفان لمساهمتم الإيجابية
التي ستثري البحث للوصول إلى ما يهدف إليه.
ولكم منى جزيل الشكر ووافر التقدير

الباحث

أحمد حافظ

الهدف التعليمي: رمي واستلام كرة السلة. الهدف التربوي: الاعتماد على الذات.

الوحدة: الثانية

الهدف الصحي: التعامل مع الأثقلوزا.

الزمن: ٤٥ ق

التعديل	غير مناسب	مناسب	الأدوات	المهم	الزمن	أجزاء الوحدة
			كرات صغيرة	شرح السلوك الصحي (استخدام المفاديل الورقية للظافة الشخصية دائما)	٥ق	نظري
			كرات صغيرة	١- الجري للأمام بعد سماع الإشارة. ٢- لعبة صغيرة: (جمع الكرات) جمع الكرات الصغيرة من الأرض ووضعها في سلة وبسرعة.	٥ق	الإحماء
			*مكعبات *خشبية *مقعد سويدي *مرتبة *إسفنجية *كرة تنس	١- المشي فوق المكعبات الخشبية (٦مكعبات). ٢- المشي على مقعد سويدي (عرض ٢٠سم × ارتفاع ١٠سم). ٣- الوثب في المكان (٥عدادات). ٤- الدحرجة الجانبية بالمساعدة. ٥- دوران الذراعين للأمام وللخلف (تقليد المدرب). ٦- تبادل كرة تنس بين اليدين مع المشي للأمام. ٧- الجري في اتجاه الإشارة لمسافة (٥م) (بداية ونهاية).	١٥ق	الإعداد البدني
			*مناديل * فوطة * كرة سلة * كرة قلم	١- قصة حركية: بعنوان (عدي برد). * الاستيقاظ من النوم كسلان ومريض. * العطس الكثير في المنديل. * رمي المنديل على الأرض ثم التقاطه. * رمي المنديل السلة. * غسل الوجه واليدين ثم التمشيف. * أخذ الدواء ثم الجري بسرعة وكأنه شفي من البرد. ٢- رمي الكرة للمدرب على بعد (٥سم). ٣- استلام الكرة لليدين من المدرب على بعد (٢٠سم). ٤- ركل الكرة للمدرب على بعد (١م).	١٥ق	النشاط التعليمي والمهاري
			بدون	١- رفع الذراعين وأخذ شهيق من الأنف ثم خفض الذراعين وإخراج الزفير من الفم. ٢- الأصطاف في شكل طابور واحد ثم التصفيق. ٣- تحية المدرب وتريد كلمة (شكرا).	٥ق	الختام

الهدف التعليمي: تصويب الكرة على هدف محدد. الهدف التربوي: اللعب في جماعة.
الهدف الصحي: التعامل الصحي في استخدام الماء.

الوحدة: الثالثة
الزمن: ٤٥ ق

أجزاء الوحدة	الزمن	المهم	الأدوات	مناصب	غير مناصب	التجهيل
نظري	٥ق	شرح السلوك الصحي (كيفية التعامل اليومي في استعمال المياه والمحافظة عليها) لعبة صغيرة: (الصناد) يعزى الأطفال أمام المدرس (الصناد) ويحاول أن يلصقه في شكل مرح ثم يبتلع مع الملموس ليكون الصناد.	بدون			
الإحماء	٥ق	١- صعود ونزول السلم بالتبادل بالسند. ٢- الصعود والنزول على لوح خشبي مائل (ارتفاع ٢٠سم وعرض ٢٠سم). ٣- الوثب للأمام بالمساعدة لمسافة ٢م. ٤- الدحرجة الجانبية المتتالية (٣مرات). ٥- جلوس طويل) مسك كرة بين القدمين والركبتين مفردة. ٦- الجري مسافة (١٠) من خط بداية لنهاية. ٧- (النبطاح عميق) المشي على اللبدين مسافة (١) (عربة القول).	بدون			
الإعداد البدني	١٥ق	١- لعبة صغيرة: (نقل المياه) يقت كل طفل خلف وعاء به ماء وعلى بعد (٥م) وعاء آخر فارغ وفي يده كوب ومع الإشارة يحاول كل طفل نقل المياه ما بين السطلين دون وقوع الماء على ملابسه أو على الأرض. من ينتهي من نقل كل الماء بسرعة يعتبر الفائز ويحصل على جائزة. ٢- رمي الكرة في سلة بارتفاع (١,٥م). ٣- استلام الكرة بالقدم من المدرس من مسافة (٥سم). ٤- التصويب على المرمرى من (٣اتجاهات) على مسافة (٥سم). ٥- رمي كرة الحديدية باللدين للأمام بوزن (1/2 كجم).	بدون			
النشاط التعليمي والمهاري	١٥ق	١- لعبة صغيرة: (ثمنس وقمر) يقف الأطفال مع شمس ثم يجلسوا مع قمر. ٢- الأصطفاك والاصصراف مع قول (سلام).	بدون			
الختام	٥ق		بدون			

الهدف التعليمي: استلام كرة القدم. الهدف التربوي: المنافسة مع الآخرين.

الوحدة: الرابعة

الهدف الصحي: المحافظة على الأدوات الشخصية.

الزمن: ٤٥ ق

التعديل	مناصب	مناصب	الأدوات	المدة	الزمن	أجزاء الوحدة
				شرح السلوك الصحي (التعرف على الأدوات الشخصية ومدى الاعتناء بها)	٥ق	نظري
			*كرة	١- لعبة صغيرة: (الحمال) يجرى الأطفال لخط النهاية لأخذ الكرة ثم حملها أمام الصدر تارة ثم على الرأس تارة أخرى والعودة بها للمدرب الذي يقوم برميها ثانية، ومن يحضر الكرة (٢مرات) ويسرعة يكون الفائز ويصفق له.	٥ق	الإحماء
			*مقعد سويدي *مرتبة	١- المشي على مقعد سويدي بارتفاع ٣٠سم x عرض ١٠سم. ٢- الوقوف على قدم واحدة بمساعدة. ٣- الوثب من أعلى لأسفل بارتفاع ٢٠سم. ٤- المحرجة الأمامية بمساعدة في الدفع. ٥- (وقوف) تثنى الجذع أماماً أسفل لمس مشط القدم. ٦- الجري للأمام للمس الحائط والعودة بسرعة. ٧- الزحف على البطن مع ثبات اليدين.	١٥ق	الإعداد البدني
			*أطواق *كرة سلة *كرة قدم *سلة *مرمي	١- لعبة صغيرة: (الأطواق الموسيقية المرقمة) * توضع الأطواق على الأرض في شكل دائرة كبيرة بحيث تكون مرقمة بنفس عدد الأطفال ويسمي كل طفل برقم محدد. * يجرى الأطفال حول الدائرة بمصاحبة الموسيقى وعند إيقافها يدخل كل طفل في الطوق المماثل لنفس رقمه. * الفائز من يدخل في طوقه ثلاثة مرات بسرعة ويمتدح جائزة. ٢- تمرير واستلام الكرة من المدرب على مسافة (١م). ٣- استلام الكرة بالقدم من المدرب من مسافة (٥٠سم). ٤- التصويب على المرمى من (٣اتجاهات) على مسافة (٥٠سم). ٥- الوثب العريض من الثبات لمسافة (١٠سم).	١٥ق	النشاط التعليمي والمهاري
			بدون	لعبة صغيرة: (شمس وقمر) يقف الأطفال مع شمس ثم يجلسوا مع قمر.	٥ق	الختام

الهدف التعليمي: الوثب العريض من اللبّات . الهدف التربوي: الثقة في النفس .
الهدف المعدي: تعليم النفاثة العامة.

الوحدة: الخامسة
الزمن: ٤٥ ق

التحميل	مطاسير	غير مطاسير	الأدوات	المهم	تقوى	الزمن	أجزاء الوحدة
			يدون	شرح السلوك الصحي (المحافظة على نظافة المكان والأدوات وكيفية ترتيب المكان) ١- (وقوف - ثبات الوسط) الحري في المكان. ٢- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب عاليا في المكان.		٥٥ق	نظري الإحماء
			*سلم *مركبة *صقاة	١- صعود السلم بالتبادل مستقل و النزول بالسند الجزئي. ٢- الوقوف على قدم واحدة (٣ أعداءات). ٣- الوثب للأمام لمسافة (٢م) مستقل. ٤- الدحرجة الأمامية بمساعدة لفظية. ٥- عمل شكل الطعن الأمامي (تقليد المدرّب). ٦- الحري مسافة ١٥م على خط بداية ونهاية. ٧- التعلق لمدة (٣ أعداءات) بمساعدة بدنية.		١٥ق	الإعداد الإبدني
			*كرة سلة *كرة قدم *كرة حديدية *مضرب	١- قصة حركية: يعنون (أنظف مكاني) الاستيقظ من النوم ودخول الحمام وشطف الوجه واليدين. أرتب سريري (بطانية - مخدة- فرش السرير). تغير الملابس وتعلقها على الشماعة. إحضار الأدوات ورميها على الأرض (يرمي المدرّب الأدوات الرياضية) تجميع المناديل والفصلات ووضعها في مكانها. جميع المناديل والفصلات ووضعها في سلة المهملات وكس المكان. التدريب على ركل الكرة بباطن القدم. ٢- رمي كرة حديدية باليدين بوزن (١كجم). ٣- رمي الوثب العريض من اللبّات مسافة (٥ اسم). ٤- التدريب على مسك المضرب باليدين. ٥- الرسم دوائر بالترابطين مع أخذ شيق عميق من الأنف.		١٥ق	النشاط التعليمي والمهاري
			يدون	١- رسم دوائر بالترابطين مع أخذ شيق عميق من الأنف. ٢- عمل (مضربات) بالترابطين ثم (مصفقات) باليدين مع قول (شكر!).		٥ق	الختام

الهدف التعليمي: التفرقة الصدرية. الهدف التوبوي: التعاون مع الآخرين.

الوحدة: السادسة
الزمن: ٤٥ ق

الهدف العمدي: التحكم في عضلات الفم.

التعديل	غير مناسب	مناسب	الأدوات	المهم	الزمن	أجزاء الوحدة
				شرح السلوك الصحي (غلق الفم دائما وعدم تنقلي اللسان منه) ١- رمى الكرة للأمام والجري لالتقاطها. ٢- (وقوف ثبات الوسط) لثني الجذع يمينا ويسارا.	٥ق	نظري
			*كرة	١- المشي على مكعبات خشبية باتساع فتحة الحوض. ٢- المشي على مقعد سويدي بارتفاع (٥٥سم) وعرض (١٠سم). ٣- الدرجات الأمامية مستقل. ٤- الطعن الأمامي والثبات (١٠اعدادات). ٥- الزحف على البطن لمسافة (٢م) على مرتبة. ٦- الصعود والنزول على (٥درجات) ارتفاع الدرجة (١٠سم).	١٥ق	الإحماء
			*مكعبات * مقعد * مرتبة * درجات سلم	١- لعبة صغيرة: (المشابك) * تقسم الأطفال إلى مجموعتين (قطارين) خلف خط البداية. * تطلق المشابك في حبل بمستوى الأطفال على بعد(٥م). * يجرى أول لاعبين بعد النداء لإحضار مشبك نفسه والعودة بسرعة ليضع المشابك في صندوق المشابك ثم يليه الطفل الثاني. * المجموعة التي تجمع مشابك أكثر تكون فائزة وتمنح جوائز. ٢- التمريرة الصدرية على مربع مرسوم على الحائط على مسافة (٥سم). ٣- التصويب على السلة من مسافة (١م) بمساعدة بدنية. ٤- الجري مسافة (١٥م) في حارة عرضها(٢م). ٥- مسك الضرب بيد واحدة والكرة باليد الأخرى.	١٥ق	النشاط التعليمي والمهاري
			*مشابك * حبل * صندوق * كرة سلة * مضرب	تقايك الأيدي لعمل دائرة، الدوران لليمين واليسار ثم الجلوس والوقوف كلا حسب نداء المدرب.	٥ق	الختام

الوحدة: السابعة - الزمن: ٤٥ ق

الهدف التعليمي: ضرب الكرة بالمضرب.

الهدف النفسي: غسل الأسنان.

أجزاء الوحدة	الزمن	المدة	الهدف	الأدوات	ماتاسي	غير ماتاسي	التعديل
نظري	٥٥ق		شرح السلوك الصحي (غسل الأسنان بالفرشاة والمعجون يوميا) لعبة صغيرة: (المعلقة والكرة) يقف الأطفال ممسكين بالمعلقة بأيديهم وموضوع بها كرة بنج ويمشى الأطفال لمسافة (٥م) بدون إيقاع الكرة من فوق المعلقة، الفائز من يصل أولا.	* معلقة * كرة بنج			
الإحصاء	٥٥ق		١- المشي الخلفي لمسافة (٢م). ٢- المشي على خط مرسوم على الأرض بعرض (٥سم) بمساعدة. ٣- الدحرجة الأمامية المتتالية (٣مرات). ٤- الطعن الأمامي مع اهتزاز الجسم لأعلى وأسفل. ٥- التقاط (٣أكياس) رمل باليدين. ٦- الجري الارتدادي على (٤أفصاح). ٧- رمي (٣أكياس) رمل داخل سلة على بعد (٣٠سم).	* مرتبة * طباثبير * أكياس رمل * أفصاح * سلة			
الإعداد البدني	١٥ق		١- قصة حركية: يعنون (أغسل أسناني) * أمسك الفرشاة والمعجون بيدي. * أضع المعجون على الفرشاة. * أغسل أسناني بالفرشاة في اتجاهات مختلفة. * اغسل أسناني بالماء (المضمضة). * اشطف الفرشاة بالماء ثم تشف بالفرطة. * انقسم للمرأة وأقول أسناني نظيفة. ٢- تنطيط الكرة باليدين (٣اعدادات) في المكان. ٣- ركل الكرة بوجه القدم الأمامي للأمام (تقليد المدرب). ٤- رمي كرة حديدية بيد واحدة وزن (١كجم). ٥- ضرب الكرة بالمضرب (المضرب معلق للكرة).	كرة سلة * كرة قلم * كرة حديدية * مضرب * كرة سرعة			
الختم	٥٥ق		١- الأصطاف ثم أداء الصفقات. ٢- تحية المدرب باليد وقول (شكرا يا كابتن).	بدون			

الهدف التعليمي: تنظيف كرة السلة. الهدف التثبيتي: المثابرة والاستمرار في النشاط.

الوحدة: الثامنة

الهدف الصحي: اكتساب العادات الصحية في الأكل.

الزمن: ٤٥ ق

التعديل	مناسب	غير مناسب	الأدوات	المهم	الزمن	أجزاء الوحدة
				توضي	٥ق	نظري
			*بالونات	شرح السلوك الصحي (كيفية تناول الأكل وما أفضله قبل وبعد تناول الأكل) ١- لعبة صغيرة: (فرقة البالونات) تربط بالونة في قدم كل طفل ومع إشارة اليد ويحاول كل طفل فرقة البالونة الخاصة بزميل، المحافظ على بالونته للنهاية هو الفائز.	٥ق	الإحماء
			* طباشير * عقلة * أطواق * عمود خشبي	١- المشي على خط مرسوم على الأرض مستقل. ٢- الوقوف على قدم واحدة (٥عدادات). ٣- الوثب لأعلى على درجة بارتفاع (٥ اسم). ٤- عمل الطعن الجانبي والثبات (١٠ اعدادات). ٥- تبادل الجري والمشي مع سماع الصفارة. ٦- التعلق والثبات لمدة (٣ اعدادات). ٧- رمي (٣ أطواق) على عمود خشبي من مسافة (١٠ اسم).	١٥ق	الإعداد البدني
			* مائدة * أطباق * فوطاة * كرة سلة * مضرب * كرة سرعة	١- قصة حركية: بعنوان (بلا ناكل) * وضع المائدة في منتصف الملعب مع مسحها وفرشها بالقماش. * غرف الطعام من الإناء ووضعها في أطباق ثم توضع على المائدة. * غسل الخضروات والفاكهة ووضعهم في أطباق على المائدة. * ربط الفوطاة على الرقبة ثم بدء تناول الطعام. * حمل الأطباق وتنظيف المائدة ثم حملها للخارج. * غسل اليدين والفهم ثم الأسنان بالفرشاة والمعجون. ٢- تنظيف الكرة باليدين (٥عدادات) في المكان. ٣- من المشي الارتقاء للوثب للأمام بالمساعدة. ٥- ضرب الكرة بالمضرب من ثبات الكرة.	١٥ق	النشاط التعليمي والمهاري
			بدون	١- رفع الذراعين من أخذ شهيق ثم خفض الذراعين مع إخراج زفير. ٢- الاصطاف وأداء التحية للمدرب.	٥ق	الختام

الهدف: التسمية
الهدف التعليمي: زمني الجلة من الثبات.
الهدف الصحي: الاهتمام بالنظافة الشخصية.
الهدف التربوي: القدرة على الإبداع.

الوحدة: التاسعة
الزمن: ٤٥ ق

التعديل	ماسب	غير ماسب	الأدوات	المعد	الزمن	أجزاء الوحدة
				شرح السلوك الصحي (المحافظة على النظافة الشخصية طوال اليوم) ١- (وقوف) - ثبات الوسط) ثنى الجذع بينما ويسلر. ٢- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب عاليًا في المكان.	٥ق	نظري
			بدون	١- المشي الخلفي مسافة (٥م). ٢- المشي الزجراجي على (٢ أقدام) مستقل. ٣- الطعن الخائفي مع اهتزاز الجسم لأعلى ولأسفل. ٤- التقاط (٥ أكياس) رمل ووضعهم في سلة. ٥- (رقود) رفع الرجلين لأعلى والثبات (٣ أعدادات). ٦- رمي (٥ أكياس) رمل في سلة على بعد (٥٠ سلة).	٥ق	الإحصاء
			أفماع * أكياس رمل * سلة *	١- قصة حركية: بعنوان (أنظف نفسي) * أغسل يدي ووجهي بالماء والصابون. * أغسل شعري جيدًا بالشامبو، وأنتف بالفرطة. * أضغ كريم على شعري، وأسرح بالمشط. * أغسل أسناني، وأقص أظفاري. * لا أضغ أصابعي في فمي أو أنفي. * أضغ مناديل في جيبتي دائمًا. ٢- التمريرة الصغرية للمدرب على بعد (٥٠ سم) ٣- الجري بالكرة مسافة (٣) بمساعدة. ٤- رمي الجلة من الثبات وزن (٧ كجم). ٥- التدريب على ضرب الكرة بالرجة الأمامي للمضرب.	١٥ق	الإعداد البدني
			كرة سلة * كرة قدم * جلة * مضرب * كرة سرعة *	كرة سلة كرة قدم ألعاب قوى كرة سرعة	٥ق	النشاط التعليمي والمهاري
			بدون	تشابك الأيدي لعمل دائرة، والدوران لليمين ويسلر ثم الجلوس والوقوف حسب نداء المدرب.	٥ق	الختم

الهدف التربوي: التعود على ضبط النفس.

الهدف التعليمي: الجري بالكرة للأمام.

الوحدة: العاشرة

الهدف الصحي: نظافة الملابس وهدمتها.

الزمن: ٤٥ ق

التجهيز	مناسيب	غير مناسب	الأدوات	المهم	الزمن	أجزاء الوحدة
				توالي	٥ق	نظري
			بدون	شرح السلوك الصحي (الاهتمام بنظافة وهدمة الملابس وتعليقها علي الشماعة بعد خلعها) لعبة صغيرة: (الناموسة) يجلس الأطفال في شكل دائرة ويجري طفل (الناموسة) حولهم ثم يلمس أحدهم فيقول المدرب (قرصت مين) يقولوا اسمه (يوسف مثلا) فيقوم يوسف ليمثل هو دور الناموسة وهكذا	٥ق	الإحماء
			*عارضة *توازن *أقماع *أطواق *عمود خشبي	١- الوقوف على عارضة توازن بمساعدة. ٢- الجري الزجراجي على (٤ أقماع) بمساعدة. ٣- الوثب للإمام مسافة (٥م). ٤- الجري مسافة (٢٠م) من خط بداية ونهاية. ٥- المشي على اليدين مسافة (٣ م) (عربة فول). ٦- رمي (٣ أطواق) على عمود خشبي من مسافة (٢٠م).	١٥ق	الإعداد البدني
			*كرة سلة *كرة قدم *مضرب *كرة سرعة	١- قصة حركية: بعنوان (ملابسي نظيفة) * ارتدي ملابسك بالترتيب. * أضغ القميص في البطلون. * أهدم ملابسك بالنظر في المرأة. * أنظف ملابسك بيدي أو المنديل دائما. * أخلع ملابسك وألقها علي الشماعة، ولا أرميها علي الأرض. ٢- التدريب على التمريرة المرددة بالمساعدة. ٣- الجري بالكرة مسافة (٣م) مستقل. ٤- جري مسافة (٢٥م) في حارة عرضها (٢م). ٥- ضرب الكرة بالوجه الأمامي للمضرب.	١٥ق	النشاط التعليمي والمهاري
			بدون	١- رسم دوائر بالنراعين مع أخذ شهبوق عميق من الأنف. ٢- عمل (٤ضربات) بالرجلين ثم (٤صققات) باليدين مع قول (شكرا).	٥ق	الختام

الوحدة: الحادية عشر
الزمن: ٤٥ ق
المعنى اللغوي: رمى الكرة من الحركة.
المعنى التربوي: التعاون في تجهيز الأدوات.
المعنى العملي: اكتساب العادات المرتبطة بالأكل.

أجزاء الوحدة	الزمن	المهم	الأدوات	مناسب	غير مناسب	التجهيل
نظري	٥ق	شرح السلوك الصحي (العادات التي ترطب بالأكل سواء قبل أو بعد وعلى مدار اليوم) ١- المشي في المكان ثم الجري في المكان مع الإشارة (تقليد المدرب). ٢- لعبة صغيرة: (الصيد) يجرى الأطفال أمام المدرب (الصيد) ويحاول أن يلمسهم في شكل مرح ثم يبدل مع الملموس.	بدون			
الإحماء	٥ق	١- الجري الخلفي مسافة (٥م) بمساعدة. ٢- الجري الزخزاعي على (٥ أقماع) بمساعدة. ٣- التقاط (٥ أكياس) رمل ووضعهم في سلة. ٤- الجري الارتدادي على (٧ أقماع). ٥- الزحف لمسافة (٢م) على مرتبة مستقل. ٦- (رقود) ثني الخضع أماما أسفل للمس الركتين.	توازن رشاقة سرعة سرعة قوة عضلية قوة عضلية			
الإعداد البدني	١٥ق	١- قصة حركية: يعنون (أكل وأشرب أية). • أصح من النوم أشرب اللبن و أكل القسماط. • لاأكل السكرت أو الشيكولاتة بكثرة. • لا أشرب المياه الغازية أو الشاي قبل الأكل. • أشرب العصير قبل الأكل من القفاط. • لا أتناول أطعمة مكشوفة أو على الأرض. ٢- التمريرة المربعة للمدرب على بعد (١م). ٣- التصويب على المرمرى من ٣ اتجاهات على مسافة (١١م). ٤- رمي الكرة مع حركة الجذع بوزن (٢كجم). ٥- التريب على ضرب الكرة بالوجه الخلفي للمضرب.	كرة سلة كرة قدم حذاء مضرب كرة سرعة			
النشاط التعليمي والمهاري	١٥ق	١- رفع النراعين من أخذ شهيق ثم خفض النراعين مع إخراج زفير. ٢- الاصطاف وأداء التحية للمدرب.	كرة سلة كرة قدم ألعاب قوى كرة سرعة			
الختام	٥ق		بدون			

الهدف التربوي: الكفاح من اجل الفوز

الوحدة: الثانية عشر

الهدف الصحي: الاهتمام بالمظهر العام.

الزمن: ٤٥ ق

التعديل	غير مناسب	مناسب	الأدوات	المهم	الزمن	أجزاء الوحدة
			قطعة قماش	شرح السلوك الصحي (الاهتمام بالمظهر العام والتعامل مع الآخرين بشكل لائق) - لعبة صغيرة (الحيوان) يلقف الأطفال في دائرة حول طفل معصوب العينين، يحاول الإمساك بأي طفل ليحل مكانه ويكون هو الحيوان.	٥ق	نظري
			*سلم خشبي * لوحين * عارضات توازن * باسكت	جملة حركية: - الصعود على سلم خشبي. - المشي على لوح خشبي مائل. - التزول على لوح خشبي مائل. - الاهتزاز على عارضة توازن (٥ث). رمي كرة سلة داخل باسكت.	١٥ق	الإحماء
			*كرة سلة *كرة قدم *مضرب *كرة سرعة	١- قصة حركية: بعنوان (شكلي حلو) ألبس ملابس نظيفة ومهذمة. أغسل وجهي وأسرح شعري وأقص أظفاري. أستعمل أدوات الشخصية مثل المناديل.. أتعامل مع الناس بهدوء ولا أرفع صوتي. أقف أمام المرأة لأهضم ملابسني وشعري. ٢- التصويب على السلة مسافة (١م). ٣- تمرير الكرة بياطن القدم مع المدرب. ٤- الوثب الطويل من الحركة بمساعدة. ٥- ضرب الكرة بالوجه الأمامي. ٦- ضرب الكرة بالوجه الخلفي.	١٥ق	النشاط التعليمي والمقاري
			بدون	١- لعبة صغيرة: (شمس وقمر) يقف الأطفال مع شمس ثم يجلسوا مع قمر. ٢- الاضطفاف والانصراف مع قول (سلام).	٥ق	الختام

الهدف التربوي: الثقة في النفس.

الهدف التعليمي: التدريب على مهارة العجلة.

الوحدة: الثانية

الهدف الصحي: عدم المشي حافي القدمين.

للزمن: ٦٠ ق

التعديل	مناسيب	غير مناسيب	المحتوى	الزمن	أجزاء الومدة
			شرح السلوك الصحي (عدم المشي حافي القدمين في المراحيض العامة أو على حمام السباحة). - خلع الملابس ووضعها في الشنطة مستقل. - لبس الحذاء قبل الدخول للحمام. - ارتداء المايوه ثم فتح الدش للاستحمام. - التنشيف وتدريبه على لبس البشكير.	٥٥ق	نظري
			النزول للماء وعمل ألعاب ترفيهية للتهيئة. - حمل الطفل من الخلف وتدريبه على عمل حركة العجلة بالرجلين. - مسك الطفل من ذراعين لعمل حركة العجلة مستقل. - محاولة ترك الطفل دون سند بالعدد (١ ، ٢ ، ٣) تصاعديا. - وقوف الطفل على الحافة ثم يرمى بنفسه في الماء مع الإشارة.	١٠ق	قبل التدريب
			لبس الحذاء قبل النزول لحمام السباحة وبعد الخروج. - التدريب على خلع المايوه والبشكير ثم فتح الدش للاستحمام. - التدريب على تدليك الجسم بالصابون. - فتح الماء للتنشيف ثم تنشيفه بالقفطة. - وضع الأدوات في الشنطة ثم شكر المدرب.	٣٠ق	التدريب الرئيسي
				١٥ق	بعد التدريب

الهدف التعليمي: الوقوف في الماء. الهدف التثقيمي: المتابعة لاداء التدريب.
الهدف الصحي: خلع الملابس الداخلية.

الوحدة: الثالثة
الزمن: ١٠ ق

التعميل	ماسب	غير ماسب	الممنوع	الزمن	اجراء الوحدة
			شرح السلوك الصحي (خلع وارتداء الملابس الداخلية في الحمام وعدم خلعها أمام الآخرين). - التدريب على خلع الملابس الداخلية (فانلة وشورت). - خلع القميص والبنطلون بمفرده والمساعدة في الباقي. - ارتداء المايوه ثم فتح الدش للاستحمام. - التدريب على التثييف بالفوطه وعلى لبس البشكير. - النزول في الماء والتدريب على غمر الرأس تحت الماء. - التدريب على حركة شد الماء بالزراعين (ووتربولو) بشكل تبادلي. - مسك الوسط لأداء حركة العجلة مستقلة. - ربط حركة الزراعين مع الرجلين للوقوف في الماء. - الوقوف على بعد ٥سم من الحافة ودفع الحقل ليمسك بها. - التدريب على الوقوف في الماء مستقل بالعدد (١:٥).	٥ق ١٠ق	نظري قبل التدريب
			- خلع المايوه و البشكير مستقل وفتح الدش للاستحمام. - تليك الجسم بالصابون باستخدام اللوفة. - التثييف مستقل ومساعدته التثييف بالفوطه. - التدريب على لبس الملابس الداخلية. - وضع الأدوات في الشطلة مع تحية المدرب.	١٥ق	بعد التدريب

الهدف التعليمي: التنفس في الماء الهدف التربوي: الاستمرار في النشاط.

الوحدة: الرابعة

الهدف الصحي: التدريب على خلع الحذاء والجوارب.
الزمن: ٦٠ ق

التعديل	غير مناسب	مناسب	المحتوى	الزمن	إجراء الوحدة
			شرح السلوك الصحي (خلع الحذاء والجوارب وتهويتهم والمحافظة علي نظافتهم وغسل القدمين وتنشيفهم). - التريب على خلع الحذاء والجوارب. - خلع باقي الملابس بشكل مستقل. - لبس المايوه وأخذ دش ثم التنشيف.	٥٥ق	نظري
			مسك ذراعين الطفل لأداء حركة العجلة بالرجلين. - الوقوف على بعد ١م من الحافة مع دفع الطفل ليمسك بها. - الوقوف في الماء بدون مساعدة بالعدد (٥ :١). - التريب على التنفس في الماء بإخراج الزفير من الفم. - ربط التنفس بإشارة المدرب والتكرار.	٣٠ق	التدريب الرئيسي
			- خلع المايوه والبشكير وفتح الدش. - استخدام الصابون للاستحمام ثم التنشيف مستقل. - التريب على التنشيف بالفوطة ولبس الملابس الداخلية. - غسل القدمين والتريب على لبس الحذاء والجوارب. - وضع الأدوات في الشنطة وتحية المدرب.	١٥ق	بعد التدريب

الهدف التوعوي: ربط التنفس بالوقوف في الماء. الهدف التوعوي: تعلم النظام في الأداء.
الهدف المعوي: التدريب على خلع الملابس بالترتيب.

الوحدة: الخامسة

الزمن: ١٠ ق

التدريب	مناصب غير مناصب	المهم	الزمن	أجراء الوحدة
		شرح السلوك الصحي (خلع الملابس وارتائها بالترتيب وطبها والمحافظة عليها وضعتها في الشنطة). - التدريب على ترتيب خلع كل الملابس كالآتي: (حذاء - بنطلون - قميص - ملابس داخلية). - ارتداء المايوه وأخذ دش. - التشفيف ولبس البشكير.	٥ق	نظري
		- التدريب على المشي في الماء بإداء حركة العجلة. - الوقوف في الماء مستقل. - ربط التنفس مع الوقوف في الماء (مسك النراعين). - التدريب على ضربات الرجلين (زحف على البطن).	١٠ق	قبل التدريب
		- خلع المايوه والبشكير والاستحمام الكامل. - التشفيف والتدريب على ترتيب لبس كل الملابس كالآتي: (ملابس داخلية - قميص - بنطلون - حذاء) - وضع الأدوات في الشنطة وشكر المدرب.	٥ق	بعد التدريب

الهدف التعليمي: تعلم ضربات الرجلين

الهدف التربوي: الكفاح في الأداء.

الهدف الصحي: عدم الاحتكاك بالزميل في الماء.

التعديل	مناسب غير مناسب	المحتوى	الزمن	إجراء الوحدة
		شرح السلوك الصحي (عدم الاحتكاك أو دفع الزميل أو الآخرين سواء في الماء أو خارجها). خلع الملابس بالترتيب مستقل. لبس المايوه وأخذ دش ولبس البشكير.	٥ق	نظري
		الوقوف في الماء والمشي للأمام مستقل. التنفس مع إشارة المدرب والتكرار. عمل ضربات الرجلين على الحافة. التدريب على ضربات الرجلين على البورد.	٣٠ق	التدريب الرئيسي
		خلع المايوه والبشكير والاستحمام الكامل. التشفيف ولبس كل الملابس بالترتيب مستقل. وضع الأدوات في الشنطة وتحية المدرب.	١٥ق	بعد التدريب

الشكل النهائي

للبرنامج الرياضي

الجزء الأول: الحركي

الهدف التعليمي: الإحساس بالكرة. الهدف التوعوي: الإحساس بالذات للطفل.
الهدف المعيني: التنفس من الأنف بدلا من الفم.

الوحدة: الأولى
الزمن: ٤٥ ق

الأوتات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
بدون	توازن توازن رشاقة توافق	٥ق	الإحماء
*مكعبات خشبية *لوح خشبي *بار خشبي *كرة تنس	١- التنقل مابين المكعبات الخشبية (٤مكعبات). ٢- لعبة صغيرة: (الدائرة) شكل الدائرة يتشبيك البيين (فتح وضم). ٢- المشي على لوح خشبي على الأرض بعرض ٢٠سم. ٣- (وقوف) جلوس القرفصاء بالسند على بار خشبي والتكرار. ٤- التقاط كرة تنس ووضعها في سلة.	١٥ق	الإعداد البدني
	شرح السلوك الصحي (التنفس من الأنف بدلا من الفم) ١- قصة حركية: بعنوان (أنا شاطر) • (رقد) الوقوف على القدمين. (الاستيقاظ من النوم) • (وقوف) انحاء أمانا) تدليك الكفين معا ثم على الوجه. (غسيل اليدين والوجه) • (وقوف) رفع النزاعين جانبا ثم رفع الركبتين عاليا بالتبادل. (ارتداء الملابس) • (وقوف) النزاعين أمانا) الجري للأمام وتقليد القيادة. (ركوب الأتوبيس حتى المدرسة) • (وقوف) خلف الزميل) رفع النزاعين على كتف الزميل. (الوقوف في طابور الصباح) • تحية العلم ثم التصفيق مع قول كلمة (أنا شاطر). ٢- مهارة الإحساس بالكرة: • مسك كرة السلة ثم كرة القدم. • حمل كرة السلة باليدين. • وضع القدم فوق كرة القدم. • اللعب الحر بالكرة مع المدرب.	٢٠ق	النشاط التعليمي والمهاري
علم مصر * كرة سلة * كرة قدم		٥ق	الختام

الهدف التربوي: الاعتماد علي الذات. الهدف التعليمي: رمي واستلام كرة السلة. الهدف التوعوي: التعامل مع الأنفلونزا.

الوحدة: الثانية

الزمن: ٤٥ ق

الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
كرات صغيرة	تؤتي ١. الجري للأمام عند سماع الإشارة. ٢. لعبة صغيرة: (جمع الكرات) جمع الكرات الصغيرة من الأرض ووضعها في سلة وبسرعة.	٥ق	الإحماء
* مكعبات خشبية * مقعد سويدي * مرتبة إسفنجية	توازن توازن رشاقة سرعة ١- المشي فوق المكعبات الخشبية (٦ مكعبات). ٢- المشي على مقعد سويدي (عرض ٢٠سم × ارتفاع ١٠سم). ٣- الدرج الجانبية بالمساعدة. ٤- الجري في اتجاه الإشارة لمسافة (٥م) (بداية ونهاية).	١٥ق	الإعداد البدني
* مناديل * كرة سلة	شرح السلوك الصحي (استخدام المناديل الورقية للنظافة الشخصية دائما) ١. قصة حركية: بعنوان (عدي برد) • (رقود) الوقوف نصفًا ثم الوقوف. { الاستيقاظ من النوم كسلان ومريض } • (وقوف). الكفين علي الوجه) انحناء الجذع للأمام. { العطس الكثير في المنديل } • (وقوف). انتشاء عرضا) ثني الجذع أماما مع فرد الذراعين. { رمي المنديل في السلة } • (وقوف). انحناء أماما) تدليك الكفين معا ثم علي الوجه. { غسل الوجه واليدين } • (وقوف) تبادل رفع الذراعين علي الصدر مع الجري. { أخذ الدواء وشفاته من البرد } ٢. مهارة رمي واستلام كرة السلة: • رمي كرة السلة في أي اتجاه. • مسلك كرة السلة من المدرب مباشرة. • رمي الكرة باليدين للمدرب علي بعد (٣٠سم). • استلام الكرة باليدين من المدرب علي بعد (٢٠سم).	٢٠ق	النشاط التعليمي والمهاري
بدون	٣- رفع الذراعين وأخذ شهيقي من الأنف ثم خفض الذراعين وإخراج التفرير من الفم. ٤- الاصطفاف في شكل طابور واحد ثم التصفيق. ٥- تحية المدرب وتريد كلمة (شكرا).	٥ق	الختم

الهدف التعليمي: ركل كرة القدم للأمام
الهدف الفردي: اللعب في جماعة.
الهدف الصحي: التعامل الصحي في استخدام الماء.

الوحدة: الثالثة
الزمن: ٤٥ ق

الأوقات	المحتوى	المح	الزمن	أجزاء الوحدة
بدون	توازن توازن رشاقة مرونة قوة عضلية	١- صعود و نزول السلم بالتبادل بالسند. ٢- الصعود و النزول على لوح خشبي مائل (ارتفاع ٢٠سم وعرض ٢٠سم). ٣- الوثب للأمام بالمساعدة لمسافة ١م. ٤- جلوس طويل) مسك كرة بين القدمين والركبتين مفرودة. ٥- (انطلاق عميق) المشي على اليدين مسافة (١م) {عربة القول}.	٥ق	الإحماء
بدون	*أكواب *وعائين *كرة قدم	١. لعبة صغيرة: (نقل المياه) شرح السلوك الصحي (كيفية التعامل اليومي في استعمال المياه والمحافظة عليها) • يقف كل طفل خلف وعاء به ماء وعلى بعد (٥م) وعاء آخر قارح وفي يده كوب بالإشارة يحاول كل طفل نقل المياه بين الدولين دون وقوع الماء على ملبسه أو الأرض. • من ينتهي من نقل كل الماء بسرعة يعتبر الفائز ويحصل على جائزة. ٢. مهارة ركل كرة القدم للأمام: • تحريك المدرب لرجل الطفل لركل كرة ثابتة. • ركل الطفل لكرة ثابتة بدون مساعدة. • ركل الكرة للأمام في أي اتجاه. • ركل الكرة للمدرب على بعد (٥٠سم).	٢٠ق	النشاط التعليمي والمهاري
بدون		١- لعبة صغيرة: (شمس وقمر) يقف الأطفال مع شمس ثم يجلسوا مع قمر. ٢- الاصطفاف و الانصراف مع قول (سلام).	٥ق	الختام

الهدف التربوي: المنافسة مع الآخرين. الهدف التعليمي: تصويب الكرة علي هدف محدد.

الوحدة: الرابعة

الهدف الصحي: المحافظة علي الأدوات.

الزمن: ٤٥ ق

الأدوات	المح توى	الزمن	أجزاء الوحدة
*كرات	لعبة صغيرة: (الحمال) يجرى الأطفال لخط النهاية لأخذ الكرة ثم حملها أمام الصدر تارة ثم على الرأس تارة أخرى حسب النداء والعودة بها للمدرب الذي يقوم برميها ثانية.	٥ق	الإحماء
* مكعب * مرتبة	١- الوقوف على قدم واحدة بمساعدة. ٢- الوثب من أعلى لأسفل بارتفاع ٢٠سم. ٣- الدحرجة الأمامية بمساعدة في الدفع. ٤- الجري للأمام للمس الحائط والعودة بسرعة.	١٥ق	الإعداد البدني
*أطواق *كرة سلة	شرح السلوك الصحي (التعرف على الأدوات الشخصية والعامة ومدى الاعتناء بها) ١. لعبة صغيرة: (الأطواق الموسيقية المرقمة) • توضع الأطواق على الأرض في شكل دائرة كبيرة بحيث تكون مرقمة بنفس عدد الأطفال ويسمي كل طفل برقم محدد. • يجرى الأطفال حول الدائرة بمصاحبة الموسيقى وعند إيقافها يدخل كل طفل في الطوق المماثل لنفس رقمه. • الفائز من يدخل في طوقه ثلاثة مرات بسرعة ويمنح جائزة. ٢. مهارة تصويب الكرة علي هدف محدد: • وضع كرة في السلة بارتفاع مستوي الرأس. • تصويب الكرة علي مربع علي الحائط بارتفاع (٥سم). • التصويب علي السلة من مسافة (٣٠سم). • التصويب علي السلة من مسافة (٥سم).	٢٠ق	النشاط التعليمي والمهاري
بدون	١- رفع الذراعين وأخذ شهيق من الأنف ثم خفض الذراعين وإخراج الزفير من الفم. ٢- الاصطفاف في شكل طابور واحد ثم التصفيق. ٣- تحية المدرب وترديد كلمة (شكراً).	٥ق	الختام

الهدف التعليمي: تمرير كرة القدم للمدرب .
الهدف التربوي: الثقة في النفس .

الهدف الصحي: تعلم النظافة العامة.

الوحدة: الخامسة
الزمن: ٤٥ ق

الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
بدون	<p>١. (وقوف- ثبات الراسط) الجري في المكان.</p> <p>٢. (وقوف- ثبات الراسط) الوثب عاليا في المكان.</p>	٥ق	الإحماء
*سلم *عقلة	<p>توازن</p> <p>توازن</p> <p>رشاقة</p> <p>مرونة</p> <p>قوة عضلية</p> <p>١- صعود السلم بالتبادل مستقل والازول بالسند الجزئي.</p> <p>٢- الوقوف على قدم واحدة (٣عدادات).</p> <p>٣- الوثب للأمام لمسافة (٢م) مستقل.</p> <p>٤- عمل شكل الطعن الأمامي (تقليد المدرب).</p> <p>٥- التعلق لمدة (٣عدادات) بمساعدة يديته.</p>	١٥ق	الإعداد البدني
*كرة قدم	<p>شرح السلوك الصحي (المحافظة على نظافة المكان والأدوات وكيفية ترتيب المكان)</p> <p>١. قصة حركية: بعنوان (أنظف مكانك)</p> <ul style="list-style-type: none"> • (رقد) ووقوف ثم تديك الكفين معا وعلى الوجه { الاستيقاظ من النوم وغسيل الوجه } • (وقوف-ثني الجذع أماما) تحريك الذراعين للجانبين مع المشي { ترتيب السرير } • (وقوف) رفع الذراعين لأعلى (تغير الملابس وتعليقها على الشماعة) • إحصار الأدوات من على الأرض (يرمي المدرب الأدوات الرياضية) • (وقوف) ثني الجذع لأسفل لتجميع الأدوات ورصها بنظام في مكانها <p>٢. مهارة تمرير كرة القدم للمدرب:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تحريك المدرب لرجل الحامل تمرير الكرة إلى الحائط. • تمرير الطفل لكرة ثابتة إلى الحائط. • تمرير الكرة للأمام للمدرب على بعد (٥سم). • تمرير الكرة للمدرب على بعد (١م). 	٣٠ق	النشاط التعليمي والمهاري
بدون	<p>١- رسم دوائر بالزراعين مع أخذ شبيق عميق من الأنف.</p> <p>٢- عمل (٤ضربات) بالرجلين ثم (٤صقات) باليدين مع قول (شكر).</p>	٥ق	الختام

الهدف التعليمي: ضرب كرة معلقة.

الهدف التربوي: التعاون مع الآخرين.

الهدف الصحي: التحكم في عضلات الفم.

الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
*كرات	١. رمي الكرة للأمام والجري لالتقاطها. ٢. وقوف - ثبات الوسط) ثني الجذع يساراً ويساراً.	٥ق	الإحصاء
*مقعد *مرتبعة *عقلاء	١- المشي على مقعد سويدي بارتفاع (٥٠سم) وعرض (١٠سم). ٢- الدحرجة الأمامية مستقل. ٣- (وقوف) دوران الذراعين أماماً وخلفاً. ٤- الزحف على البطن لمسافة (٢م) على مرتبة. ٥- التعلق لمدة (٣اعدادات) بمساعدة بدنية.	١٥ق	الإعداد البدني
*حبل *مشابك *صندوق *كرة سرعة	شرح السلوك الصحي (غلق الفم دائماً وعدم تتكلي اللسان منه) ١. لعبة صغيرة : بعنوان (المشابك) • تقسم الأطفال إلى مجموعتين (قطارين) خلف خط البداية. • تعلق المشابك في حبل بمستوى الأطفال على بعد (٥م). • يجري أول لاعبين بعد الإشارة لإحضار مشبك يفمه والعودة بسرعة ليضع المشابك في صندوق المشابك ثم يليه الطفل الثاني. • المجموعة التي تجمع مشابك أكثر تكون فائزة وتمنح جوائز. ٢. مهارة ضرب كرة معلقة : • مسك المضرب باليدين وأداء حركة ضرب الكرة. • مسك المضرب بيد واحدة وضرب كرة معلقة. • تكرار ضرب الكرة المعلقة بوجه المضرب الأمامي.	٢٠ق	النظري النشاط التعليمي والمهاري
بدون	تشابك الأيدي لعمل دائرة، الدوران لليمين واليسار ثم الجلوس أو الوقوف كإشارة للمدرب.	٥ق	الختام

الهدف التربوي: الاشرتك وتقائد العمل الايجابي.
الهدف الصحي: تعلم مهارة غسل الأسنان.

الوحدة: السابعة
الزمن: ٤٥ ق

الأدوات	المحتوى	المح	الزمن	أجزاء الوحدة
* ملقحة * كرة بنج	لمية صغرة: (الملقحة و الكرة) يقف الأطفال مسكين الملقحة بأيدهم وموضوع بها كرة بنج ويشي الأطفال لمسافة (٥م) بدون إيقاع الكرة من فوق الملقحة، الفائز من يصل أولاً.	١- المشي الخلفي لمسافة (٢م). ٢- (وقوف) ممسكاً ببار خشبي) ثني الركبتين كاملاً والتكرار. ٣- اللطحن الأمامي مع اهتزاز الجسم لأعلى وأسفل. ٤- التقاط (٣ أكياس) رمل باليدين. ٥- رمي (٣ أكياس) رمل داخل سلة على بعد (٣٠سم).	٥ق	الإحماء
* بار خشبي * أكياس رمل * سلة	توازن رشاقة مرورته دقة قوة عضلية	شرح السلوك الصحي (تعلم غسل الأسنان بالفرشاة والمعجون يومياً) ١. قصة حركية: يقفون (أقبل أسناني) • (وقوف) ثني الركبتين أماماً (المسك الفرشاة والمعجون باليدين). • (وقوف) الركبتين أماماً) وضع يد فوق الأخرى (أصبع المعجون على الفرشاة). • (وقوف) ثني الذراع أمام الفم) تحريك الذراع في اتجاهات مختلفة (أصبع أسناني بالفرشاة). • (أغسل أسناني بالماء المضمضة). • (انشطف الفرشاة بالماء بالهاء ثم تشف بالفرطة). ٢. مهارة رمي كرة حطبية : • الاحساس بالكرة الحديدية بوزن (١/٢ كجم). • حمل الكرة باليدين للأعلى ورميها للأمام مباشرة. • تكرار ضرب الكرة المعلقة بوجه المضرب الأمامي.	١٥ق	الإعداد البدني
* فرشاة * معجون * كرة حديدية		١- الأصطفاء ثم أداء الصققات. ٢- تحية المدرب باليد وقول (شكراً يا كابتن).	٢٠ق	النظري النشاط التعليمي والمهاري
بيون			٥ق	الختام

الوحدة: الثامنة

الزمن: ٤٥ ق

الهدف التعليمي: تنطيط كرة السلة.

الهدف التربوي: المثابرة والاستمرار في النشاط.

الهدف الصحي: اكتساب العادات الصحية في الأكل.

الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
*بالونات	لعبة صغيرة: (فرقة البالونات) تربط بالونة في قدم كل طفل ومع إشارة اليد ويحاول كل طفل فرقة البالونة الخاصة بزميل، المحافظ على بالونته للنهاية هو الفائز.	٥ق	الإحماء
* مكعب *كرة سلة	١- الوقوف على قدم واحدة (٥عدادات). ٢- الوثب لأعلى على مكعب بارتفاع (٥سم). ٣- (وقوف) دوران الذراعين أماما وخلفا. ٤- تبادل الجري والمشي مع سماع الصفارة. ٥- تبادل رمي كرة السلة مع الزميل.	١٥ق	الإعداد البدني
* مرتبة * أطباق * فوطة * كرة سلة	شرح السلوك الصحي (كيفية تناول الأكل وما فعله قبل وبعد تناول الأكل) ١. قصة حركية: بعنوان (بلا ناكل) • (وقوف. مواجه المرتبة) ثني الجذع لحمل المرتبة (وضع المائدة في منتصف الملعب). • (وقوف. مسك الطبق) ثني الذراع أمام الصدر (عرف الطعام من الإناء في طبق). • (غسيل الخضروات والفاكهة ووضعهم في أطباق على المائدة). • (وقوف. مسك الفوطة) ثني الذراعين خلف الرقبة (ربط الفوطة على الرقبة). • (جلوس تربع) تبادل ثني الذراعين أمام الفم (بدء تناول الطعام). • (وقوف) ميل الجذع مع ثني الذراعين ثم المشي (حمل الأطباق وتنظيف المائدة). ٢. مهارة: تنطيط كرة السلة: • مسك يد الطفل وتنطيط الكرة مرة واحدة. • تكرار التنطيط مع مسك يده. • تنطيط الكرة مرة واحدة ومسكها. • محاولة تنطيط الكرة مرتين متتاليتين.	٢٠ق	النشاط التعليمي والمهاري
بدون	١- رفع الذراعين من أخذ شهيق ثم خفض الذراعين مع إخراج زفير. ٢- الاصطفاف وأداء التحية للمدرب.	٥ق	الختام

المهارة: التاسعة
الوقت: ٤٥ ق

المهارة التعليمية: ضرب كرة السرعة
المهارة التربوية: معرفة أهمية النفاثة.

المهارة المعرفية: الاهتمام بالنفاثة الشخصية.

الأوقات	المحتوى	الوقت	أجزاء الوحدة
* بدون	(وقوف - ثبات الوسط) ثقي الجذع يمينًا ويسارًا. (وقوف - ثبات الوسط) الوثب عاليًا في المكان.	٥٣ ق	الإحصاءات *
* أكياس رمل * سلة	١- (وقوف، ميل الجذع للأمام) مرجحة للأرجل يمينًا ويسارًا. ٢- الطعن الجانبي مع اهتزاز الجسم لأعلى ولأسفل. ٣- التقاط (أكياس) رمل ووضعهم في سلة. ٤- (وقوف) رفع الأرجل لأعلى والثبات (٣ إعدادات). ٥- رمي (أكياس) رمل في سلة على بعد (٥ سلة).	١٥ ق	الإعداد البدني
* كرة السرعة	شرح السلوك الصحي (كيفة المحافظة على النفاثة الشخصية طوال اليوم) ١. قصة حركية: يعقوان (أنظف نفسي) • أغسل يدي ووجهي بالماء والصابون. • أغسل شعري جيدًا بالشامبو، و أنشف بالقطعة. • أضغ كريم علي شعري، وأسرح بالمشط. • أغسل أسناني، وأغصن أسناني. • لا أضغ أصابعي في فمي أو أفني. • أضغ مكديلي في جيبتي دائمًا. ٢. مهارة ضرب كرة السرعة: • مسك الكرة مع ضربها بالمضرب. • تطبيق المضرب للكرة ليضربها الطفل. • ضرب كرة السرعة وهي متحركة.	٢٠ ق	النظري النشاط التعليمي والمهاري
بدون	تشابك الأيدي لعمل دائرة، والدوران اليمين واليسار ثم الجوس والوقوف حسب نداء المدرب.	٥ ق	الخاتمة

الهدف التربوي: رمى الجلة من الثبات. الهدف التوعوي: التعود علي ضبط النفس.

الوحدة: العاشرة

الزمن: ٤٥ ق

الهدف الصحي: نظافة الملابس وهدمتها.

الأدوات	المحور توى	الزمن	أجزاء الوحدة
* بدون	لعبة صغيرة: (الناموسة) يجلس الأطفال في شكل دائرة ويجرى طفل (الناموسة) حولهم ثم يلمس أحدهم فيقول المدرب (قرصت مين) يقولوا اسمه (يوسف مثلا) فيقوم يوسف ليمثل هو دور الناموسة	٥ق	الإحماء
* أطواق * عارضة توازن	١- الوقوف على عارضة توازن بمساعدة. ٢- الوثب للإمام مسافة (٥م). ٣- الجري مسافة (٢٠م) من خط بداية ونهاية. ٤- المشي على البدين مسافة (٣ م) (عربة فول). ٥- رمى (٣ أطواق) على عمود خشبي من مسافة (٢٠م).	١٥ق	الإعداد البدني
	شرح السلوك الصحي (الاهتمام بنظافة وهدمة الملابس وتعليقها علي الشماعة بعد خلعها)		نظري
* جلة	١. قصة حركية: بعنوان (ملابس نظيفة) • ارتدي ملابس بالترتيب. • أضع القميص في البطلون. • أهدم ملابس بالنظر في المرأة. • أنظف ملابس بيدي أو المنديل دائما. • أخلع ملابس وأعلقها علي الشماعة، ولا أرميها علي الأرض. ٢. مهارة رمى الجلة من الثبات: • رمى الجلة باليدين للإمام. • حمل الجلة بيد واحدة ورميها للإمام. • عمل مهارة الرمي من الثبات بجلة وزن (١ كجم).	٢٠ق	النشاط التعليمي والمهاري
بدون	١- رسم دوائر بالنراعين مع أخذ شبيق عميق من الأنف. ٢- عمل (أضربات) بالرجلين ثم (أصققات) باليدين مع قول (شكرا!).	٥ق	الختام

الهدف التعليمي: الجري بالكرة للامام. **الهدف التربوي:** التعاون في تجهيز الأدوات.
الهدف المعوي: اكتساب العادات المرتبطة بالأكل. **الهدف:** الحادية عشر
 الزمن: ٤٥ ق

الأدوات	الم	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة
* بيون		١- المشي في المكان ثم الجري في المكان مع الإشارة (تقليد المدرب). ٢- لعبة صغيرة: (الصيد) يجرى الأطفال أمام المدرب (الصيد) ويحاول أن يلصقهم في شكل مرح ثم يبذل مع المعلمين.	٥ق	الإحساس
* أقماع * مرتبة	توازن توافق رشاقة قوة عضلية مرونة	١- الوقوف على قدم واحدة (١٠ اعدادات). ٢- الجري الخلفي مسافة (٥م) بمساعدة. ٣- الجري الجزاعي على (٥ أقماع) بمساعدة. ٤- الزحف لمسافة (٢م) على مرتبة مستقل. ٥- (زقود) ثني الجذع أماما أسفل للمس الركبتين. شرح السلوك الصحي (العادات التي ترطببت بالأكل سواء قبل أو بعد وعلی مدار اليوم)	١٥ق	الإعداد البدني
*كرة قدم		١- قصة حركية: بعنوان (أكل وأشرب أياه). • أصحح من النوم أشرب اللبن وأكل البقسماط. • لاأكل السكوبيت أو الشكولاتة بكثرة. • لا أشرب المياه الغازية أو الشاي قبل الأكل. • أشرب العصير قبل الأكل من الشفاط. • لا أتناول أطعمة مكمونة أو على الأرض. ٢- مهارة الجري بالكرة للامام: • ركل الكرة للامام مرتين. • الجري مسافة (١م) بالكرة بالمساعدة. • الجري مسافة (٢م) بالكرة للامام. • تكرر الجري بالكرة مسافات مختلفة.	٢٠ق	النشاط التعليمي والمهاري
بيون		١- رفع التراعين من أخذ شقيق ثم خفض التراعين مع إخراج زفير. ٢- الاصطفاف وأداء التحية للمرب.	٥ق	الخطام

الوحدة: الثانية عشر

الزمن: ٤٥ ق

الهدف التعليمي: الرثب العريض من الثبات المهدف التربوي: الكفاح من اجل الفوز.

الهدف الصحي: الاهتمام بالمظهر العام.

الأدوات	توى	المح	الزمن	أجزاء الوحدة
* قطعة قماش	قوة عضلية توازن توازن سرعة دقة	لعبة صغيرة (الحيوان) يلقف الأطفال في دائرة حول طفل معصوب العينين، يحاول الإمساك بأي طفل ليحل مكانه ويكون هو الحيوان.	٥ق	الإحصاء
* سلم خشبي * لوحين خشب * باسكت		جملة حركية: • الصعود على سلم خشبي. • المشي على لوحين متوازيين بارتفاع (١م). • النزول على لوح خشبي مائل. • تبادل الجري والمشي مع سماع الصفارة. • رمي كرة سلة داخل باسكت.	١٥ق	الإعداد البدني
		شرح السلوك الصحي (الاهتمام بالمظهر العام والتعامل مع الآخرين بشكل لائق)		نظري
* حفرة رمل		١- قصة حركية: بعنوان (شكلي حلو) • ألبس ملابس نظيفة ومهذمة. • اغسل وجهي وأسرح شعري وأقص أظفاري. • استعمل أدوات الشخصية مثل المناديل. • تعامل مع الناس بهدوء ولا ارفع صوتي. • أقف أمام المرأة لأهضم ملابسني وشعري. ٢- مهارة الوثب العريض من الثبات • الوثب للإمام مسافات مختلفة. • الوثب العريض من الثبات مسافة (٢٠م) بالمساعدة. • أداء الوثب العريض مستقل لأي مسافة. • عمل مسابقة في الوثب العريض بين الأطفال.	٢٠ق	النشاط التعليمي والمهاري
بيون		١- لعبة صغيرة: (شمس وقمر) يقف الأطفال مع شمس ثم يجلسوا مع قمر. ٢- الاصطفاف والانصراف مع قول (سلام).	٥ق	الختم

الجزء الثاني: السباحة

الهدف التعليمي: التعود على الماء .
الهدف التربوي: الاعتماد على النفس .
الهدف العملي: التدريب على خلع القميص .

الوحدة: الأولى
الزمن: ١٠ ق

الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة
شرح السلوك الصحي (خلع ارتداء الملابس وعدم استخدام ملابس الغير) - التدريب على خلع الملابس ووضعها في الشنطة. - مساعدته في ارتداء المايوه وعدم ارتداء مايوه الغير. - التدريب على فتح الدش للاستحمام. - يقوم المدرب بتشيفه بالفوطه ثم ليس البشكير. - الجلوس على حافة الحمام ووضع القدمين في الماء وتحريكهم. - الاي بطاح على الحافة مع وضع الرجلين في الماء. - يقوم المدرب برش الماء على جسم الطفل مع التنايك. - نزول الطفل للحمام مع الوقوف بالقدمين داخل الماء. - حضن المدرب للطفل والمشي به في الحمام. - مملسته أي ألعاب ترفيهية بهدف تحبيب الماء للطفل. - التدريب على فتح وعلق الدش بعد خلع المايوه والبشكير. - يقوم المدرب بمساعدته استعمال الصابون و اللوفة لتنظيف جسمه. - التشطيف بالماء لإزالة الصابون ثم التشفيف بالفوطه. - مساعدته في لبس الملابس ووضع أدواته في الشنطة.	٥ق ١٠ق ٣٠ق ١٥ق	نظري قبل التدريب التدريب الرئيسي بعد التدريب

الوحدة: الثانية
الزمن: ٦٠ ق

الهدف التدريبي: التدريب علي مهارة العجلة.

الهدف الصحي: عدم المشي حافي القدمين.

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
شرح السلوك الصحي (عدم المشي حافي القدمين في المراحيض العامة أو علي حمام السباحة).	٥ق	نظري
<ul style="list-style-type: none"> - خلع الملابس ووضعها في الشنطة مستقل. - لبس الحذاء قبل الدخول للحمام. - ارتداء المايوه ثم فتح الدش للاستحمام. - التنشيف وتدريبه على لبس البشكير. 	١٠ق	قبل التدريب
<ul style="list-style-type: none"> - النزول للماء وعمل ألعاب ترفيهية للتهيئة. - حمل الطفل من الخلف وتدريبه على عمل حركة العجلة بالرجلين. - مسك الطفل من ذراعين لعمل حركة العجلة مستقل. - محاولة ترك الطفل دون سند بالعدد (١، ٢، ٣) تصاعديا. - وقوف الطفل على الحافة ثم يرمى بنفسه في الماء مع الإشارة. 	٣٠ق	التدريب الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> - لبس الحذاء قبل النزول لحمام السباحة وبعد الخروج. - التدريب على خلع المايوه والبشكير ثم فتح الدش للاستحمام. - التدريب على تدليك الجسم بالصابون. - فتح الماء للتنشيف ثم تنشيفه بالفوطه. - وضع الأدوات في الشنطة ثم شكر المدرب. 	٥ق	بعد التدريب

المهارة لأداء التدريب.
المهارة المعني: خلع الملابس الداخلية.

المهارة التعليمية: الوقوف في الماء.

الوحدة: الثالثة

الزمن: ١٠ ق

المهارة	الزمن	أجزاء الوحدة
<p>تدري</p> <p>شرح السلوك الصحي (خلع وارتداء الملابس الداخلية في الحمام وعدم خلعها أمام الآخرين).</p> <p>- التدريب على خلع الملابس الداخلية (فائلة وشورت).</p> <p>- خلع القميص والبنطلون بمفرده والمساعدة في الباقي.</p> <p>- ارتداء المايوه ثم فتح الدش للاستحمام.</p> <p>- التدريب على التثييف بالفوطه وعلى ليس البشكير.</p> <p>- النزول في الماء والتدريب على غمر الرأس تحت الماء.</p> <p>- التدريب على حركة شد الماء بالزراعين (ووتر بولو) بشكل تبادلي.</p> <p>- مسك الوسط لأداء حركة العجلة مستقلة.</p> <p>- ربط حركة النزاعين مع الرجلين للوقوف في الماء.</p> <p>- الوقوف على بعد ٥ سم من الحافة ورفع الطفل ليمسك بها.</p> <p>- التدريب على الوقوف في الماء مستقل بالعدد (١:٥).</p> <p>- خلع المايوه والبشكير مستقل وفتح الدش للاستحمام.</p> <p>- تدليك الجسم بالصابون باستخدام اللوفة.</p> <p>- التثييف مستقل ومساعدته التثييف بالفوطه.</p> <p>- التدريب على ليس الملابس الداخلية.</p> <p>- وضع الأدوات في التنظية مع تحية المدرب.</p>	<p>٥ق</p> <p>١٠ق</p> <p>٣٠ق</p> <p>٥ق</p>	<p>نظري</p> <p>قبل التدريب</p> <p>التدريب الرئيسي</p> <p>بعد التدريب</p>

الهدف التربوي: الاستمرار في النشاط.

الهدف التعليمي: التنفس في الماء

الوحدة: الرابعة

الهدف الصحي: التدريب على خلع الحذاء والجوارب.

الزمن: ٦٠ في

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
شرح السلوك الصحي (خلع الحذاء والجوارب وتهويتهم والمحافظة على نظافتهم وغسل القدمين وتنظيفهم). - التدريب على خلع الحذاء والجوارب. - خلع باقي الملابس بشكل مستقل. - لبس المايوه وأخذ دش ثم التنشيف. - مسك ذراعين الطفل لأداء حركة العجلة بالرجلين. - الوقوف على بعد ١ م من الحافة مع دفع الطفل ليمسك بها. - الوقوف في الماء بدون مساعدة بالعدد (١: ٥). - التدريب على التنفس في الماء بإخراج الزفير من الفم. - ربط التنفس بإشارة المدرب والتكرار. - خلع المايوه والشكير وفتح الدش. - استخدام الصابون للاستحمام ثم التنشيف مستقل. - التدريب على التنشيف بالفوطة ولبس الملابس الداخلية. - غسل القدمين والتدريب على لبس الحذاء والجوارب. - وضع الأدوات في الشنطة وتحية المدرب.	٥ق ١٠ق ٣٠ق ١٥ق	نظري قبل التدريب التدريب الرئيسي بعد التدريب

الأداء
المهدف الترتيبي: تعلم النظام في الأداء

المهدف الوظيفي: ربط التنفس بالوقوف في الماء.

الوحدة: الخامسة

المهدف العملي: التدريب على خلع الملابس بالتدريب.

الزمن: ٢٠ ق

المحتوى	المد	الزمن	أجزاء الوحدة
شرح السلوك الصحي (خلع الملابس وارتدائها بالتدريب وطبها والمحافظة عليها وضعها في الشنطة). - التدريب على ترتيب خلع كل الملابس كالاتي: (حذاء - بنطلون - قميص - ملابس داخلية). - ارتداء المايوه وأخذ دش. - التشفيف وليس البشكير.	٥ق	١٠ق	نظري قبل التدريب
- التدريب على المشي في الماء بأداء حركة العجالة. - الوقوف في الماء مستقل. - ربط التنفس مع الوقوف في الماء (مسك الذراعين). - التدريب على ضربات الرجلين (زحف على البطن).	٣٠ق	٣٠ق	التدريب الرئيسي
- خلع المايوه والبشكير والاستحمام الكامل. - التشفيف والتدريب على ترتيب ليس كل الملابس كالاتي: (ملابس داخلية - قميص - بنطلون - حذاء) - وضع الأكواب في الشنطة وشكر المدرب.	١٥ق	١٥ق	بعد التدريب

الهدف التربوي: الكفاح في الأداء.

الهدف التعليمي: تعلم ضربات الرجلين

الوحدة: السادسة

الهدف الصحي: عدم الاحتكاك بالزميل في الماء.

الزمن: ٦٠ ق

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- شرح السلوك الصحي (عدم الاحتكاك أو دفع الزميل أو الآخرين سواء في الماء أو خارجها). - خلع الملابس بالترتيب مستقل. - لبس المايوه وأخذ دش ولبس الشكير.	٥ق ١٠ق	نظري قبل التدريب
- الوقوف في الماء والمشي للأمام مستقل. - التنفس مع إشارة المدرب والتكرار. - عمل ضربات الرجلين على الحافة. - التدريب على ضربات الرجلين على البورد.	٣٠ق	التدريب الرئيسي
- خلع المايوه والبشكير والاستحمام الكامل. - التشفيف ولبس كل الملابس بالترتيب مستقل. - وضع الأدوات في الشنطة وتحية المدرب.	٥ق	بعد التدريب



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول مقياس السلوك الصحي للمعاقين عقليا
من خلال تقييم (ولي الأمر، المدرس، المدرب)

السيد الأستاذ الخبير /

تحية طيبة وبعد؛

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان:

(تأثير برنامج رياضي لتحسين السلوك الصحي لذوي الاحتياجات
الخاصة [عقليا])

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية.

ومن ضمن ما تتطلبه إجراءات الدراسة الحالية الاستعانة بأراء الخبراء والمتخصصين في مقياس السلوك
الصحي والذي تم تصميمه للفئة التي تتعامل مع هؤلاء الأطفال المعاقين عقليا:

1. أولياء الأمور (من خلال المتابعة المنزلية).
2. المدرسين (من خلال المتابعة في الجمعية).
3. المدربين (من خلال تنفيذ وحدات البرنامج).

ويسعد الباحث أن يستفيد من خبراتكم وأرائكم؛ لما لكم من دراية واسعة ومعرفة عميقة بطبيعة هؤلاء
التلاميذ وخصائصهم وما يحتاجون إليه من برامج رياضية مناسبة وما هي أهم بنود المقياس التي تتناسب
وطبيعتهم.

والمرجو من سيادتكم التفضل بإبداء آرائكم حول المقياس في صورته الأولية من حيث:

- مدى ملاءمة مقياس السلوك الصحي المقترحة مع عينة الدراسة:

(المعاقون عقليا والمصابون بمتلازمة داون).

- حذف أو إضافة أو تعديل ما ترونه مناسباً مع عينة الدراسة.

ولا يسع الباحث سوى تقديم أسمى آيات الشكر والعرفان لمساهمتم الإيجابية التي ستثري البحث للوصول

إلى ما يهدف إليه.

ولكم منى جزيل الشكر ووافر التقدير

الباحث

أحمد حافظ

الصورة الأولى لقياس السلوك الصحي

أولاً: محور السلوك الصحي الشخصي:

(أ) النظافة الشخصية

م	السلوك	نعم	لا	ملاحظات
١.	يهتم بمظهره العام			
٢.	يقوم بغسيل وتسريح شعره			
٣.	يهتم بنظافة و تقليم أظفاره			
٤.	يغسل اليدين والوجه بالماء والصابون			
٥.	يقوم باستعمال الفوطة والتنشيف بمفرده			
٦.	يحب الاستحمام بنفسه			
٧.	يستطيع تنشيف نفسه			
٨.	يدخل الحمام مرتديا الشبشب			
٩.	يقضي حاجته في الحمام بمفرده			
١٠.	يحب الماء ويحب الاستحمام بنفسه			
١١.	لا يلقي بالمنديل المستعملة على الأرض			
١٢.	يستخدم المناديل الورقية عند الحاجة			
١٣.	يستخدم أدواته الشخصية (فرشاة- فوطة- صابون-... الخ)			
١٤.	لا يضع إصبعه في فمه (مص الأصابع)			
١٥.	يغسل قدميه بالماء لينظفهم بعد خلع الحذاء			
١٦.	يحافظ على نظافة حذائه			
١٧.	ينظف أنفه وفمه باستمرار باستخدام المناديل			
١٨.	يقف أمام المرايا لينسق لهندامه			
١٩.	يبعد وجهه عن الآخرين عند العطس أو الكحة			
٢٠.	يحب استخدام العطور ومزيلات العرق			
٢١.	يتنفس من الأنف بدلا من الفم			
٢٢.	يهتم بنظافة أذنه وعينيه			
٢٣.	ينام مبكرا ويستيقظ مبكرا			

ملحوظة: يمكن إضافة محاور أخرى :

.....

.....

.....

ب) ارتداء الملابس

م	السؤال	نعم	لا	ملاحظات
١.	يستطيع ارتداء وخلع القميص أو التشيرت			
٢.	يستطيع ارتداء وخلع البنطلون			
٣.	يستطيع ارتداء وخلع الملابس الداخلية			
٤.	يستطيع ارتداء وخلع الحذاء والجوارب			
٥.	يعرف كيف يلبس الملابس بالترتيب			
٦.	يحافظ علي نظافة ملابسه			
٧.	يرتدي ملابس السباحة بمفرده			
٨.	يطلب ملابس مناسبة صيفاً و شتاءً			
٩.	يعلق الملابس علي الشماعة بعد خلعها			
١٠.	يرتب ملابسه داخل دولابه			
١١.	يقفل الأزرار والسوستة بمفرده			
١٢.	يفضل أن يختار ملابسه بنفسه			

ملحوظة : يمكن إضافة محاور أخرى :

.....

.....

ج) النظافة العامة

م	السؤال	نعم	لا	ملاحظات
١.	يرتب وينظف سريره بعد الاستيقاظ			
٢.	ينظف غرفته يوميا ويحافظ علي نظافتها			
٣.	لا يرمي الفضلات أو المناديل علي الارض			
٤.	يعيد وضع اللعبات في مكانها بعد استعمالها			
٥.	ينظف المكان الذي يجلس فيه دائما			
٦.	لا يبعثر أدوات غيره أو يبعث بها			
٧.	يمسح الحمام بعد الاستحمام			
٨.	يحافظ علي نظافة المكان الموجود به			

ملحوظة : يمكن إضافة محاور أخرى :

.....

.....

ثانياً: محور السلوك الصحي الغذائي :

م	السلوك	نعم	لا	ملاحظات
١.	يغسل يده قبل و بعد الأكل			
٢.	يستخدم ملعقة وطبق وكوبه الخاص عند الأكل			
٣.	لا يشرب المياه الغازية أو الشاي بكثرة			
٤.	يتأكد من نظافة الطعام الذي يتناوله			
٥.	يأكل قبل النشاط الرياضي بفترة			
٦.	يأكل بشكل مهذب ولا يرمي الفضلات علي الأرض			
٧.	يحب تناول الخضر و الفاكهة الطازجة			
٨.	لا يأكل كثيراً أو يتناول وجبات كثيرة			
٩.	يغسل الخضر و الفاكهة جيداً قبل الأكل			
١٠.	لا يأكل الشكولاتة أو البسكويت بكثرة			
١١.	لا يتناول الطعام أمام التلفيزيون أو مستلقي			
١٢.	يحرص علي تناول وجبة الإفطار			
١٣.	يحب شرب اللبن صباحاً ومساءً			
١٤.	لا يتناول الحلويات بكثرة وبدون أذن			
١٥.	يحرص علي تناول وجبات غذائية مختلفة			
١٦.	لا يتناول الطعام قبل النوم مباشرة			
١٧.	يمارس رياضة المشي بعد الأكل مباشرة			
١٨.	لا يتناول أطعمة مكشوفة أو ملقاة علي الأرض			
١٩.	يمضغ الطعام جيداً قبل بلعه			
٢٠.	يشرب العصائر من خلال الشفاط الخاص به			
٢١.	يشرب الماء في كوبه الخاص بدون إصدار صوت			
٢٢.	لا يفتح فمه أثناء الطعام أو يبصقه علي الأرض			
٢٣.	يغسل أدوات الطعام بعد الأكل مباشرة			
٢٤.	يساعد في وضع ورفع الطعام علي المائدة			
٢٥.	ينظف المائدة بعد الانتهاء من الطعام			

ملحوظة : يمكن إضافة محاور أخرى :

.....

.....

.....

ثالثاً: محور السلوك الصحي الرياضي :

م	السلوك	نعم	لا	ملاحظات
١.	يشعر بسعادة عندما يلعب في أي نشاط			
٢.	يهتم بممارسة الرياضة في وقت فراغه			
٣.	يمارس الرياضات الجماعية والفردية			
٤.	الإحساس بذاته عند الفوز ويحب المنافسة			
٥.	يرتدي الملابس المناسبة للنشاط الممارس			
٦.	يمارس الرياضة في النادي أو المكان المخصص			
٧.	يستخدم الأدوات الرياضية بشكل سليم			
٨.	يحب ممارسة الرياضة في الهواء الطلق			
٩.	يساعد الزملاء في أداء المهارات الرياضية			
١٠.	يجب أن يشارك في الألعاب الجديدة دون خوف			
١١.	يسعد عندما يحصل علي جائزة أو كلمة شكر			
١٢.	يغير ملابسه قبل وبعد ممارسة الرياضة			
١٣.	يرتدي أحذية مناسبة عند ممارسة الرياضة			
١٤.	يحافظ علي ملابسه أثناء النشاط الرياضي			
١٥.	لا يعتمد الخشونة والعنف مع الآخرين			
١٦.	لا يمارس الرياضة بعد الأكل مباشرة			
١٧.	يحمل أي ثقل بالطريقة الصحيحة			
١٨.	يشطف جسمه بعد ممارسة النشاط وينشف بالفوطه			
١٩.	يضع الأدوات المستخدمة في النشاط في مكانها			
٢٠.	الاستئذان عند الخروج أو الدخول في الحصة			
٢١.	الإحساس بذاته في مشاركة الآخرين			
٢٢.	يجب الاستمرار في النشاط الرياضي حتى النهاية			
٢٣.	يجب أن يكون هو قائد الفريق أو المجموعة			
٢٤.	لا يخاف من الأماكن المرتفعة عن الأرض			
٢٥.	الدخول والخروج في شكل طابور جماعي			
٢٦.	يشكر المدرب علي الحصة أو التدريب			

ملحوظة : يمكن إضافة محاور أخرى :

.....

.....

.....

الصورة النهائية لقياس السلوك الصحي

استمارة مقياس السلوك الصحي

أولاً: محور السلوك الصحي الشخصي:

(أ) النظافة الشخصية

م	السلوك	أداء متكرر	أداء مستقل	مساعدة لفظية	مساعدة بدنية	أبداً
٢٤.	يغسل اليدين والوجه بالماء والصابون					
٢٥.	يقوم باستعمال الفوطة والتنشيف بمفرده					
٢٦.	يحب غسل وتسريح شعره					
٢٧.	يذهب إلى الحمام عند احتياجه له					
٢٨.	يدخل الحمام مرتدياً المشب					
٢٩.	يقضي حاجته في الحمام بمفرده					
٣٠.	يستطيع تشطيف وتنشيف نفسه بعد الحمام					
٣١.	يحب الماء ويحب الاستحمام بنفسه					
٣٢.	يستخدم أدواته الشخصية (فرشاة- فوطة- صابون-... الخ)					
٣٣.	لا يمشي حافي القدمين في المنزل					
٣٤.	يحافظ على نظافة حدائه					
٣٥.	يغسل قدميه بالماء لينظفهم بعد خلع الحداء					
٣٦.	يستخدم المناديل الورقية عند الحاجة					
٣٧.	ينظف أنفه وفمه باستمرار باستخدام المناديل					
٣٨.	لا يلقي بالمنديل المستعملة على الأرض					
٣٩.	يبعد وجهه عن الآخرين عند العطس أو الكحة					
٤٠.	لا يضع إصبعه في فمه (مص الأصابع)					
٤١.	يتنفس من الأنف بدلاً من الفم					
٤٢.	يهتم بنظافة أذنه وعينه					
٤٣.	يحب نظافة و تقليم أظفاره					
٤٤.	يقف أمام المرايا لينسق لهندامه					
٤٥.	يحب استخدام العطور ومزيلات العرق					
٤٦.	يغسل أسنانه بالفرشاة والمعجون					
٤٧.	ينام مبكراً ويستيقظ مبكراً					

ثانياً: محور السلوك الصحي الغذائي :

م	السلوك	أداء متكرر	أداء مستقل	مساعدة لفظية	مساعدة بدنية	أبداً
٢٦.	يغسل يده قبل و بعد الأكل					
٢٧.	يغسل الخضرو الفاكهة جيداً قبل الأكل					
٢٨.	يحب تناول الخضرو الفاكهة الطازجة					
٢٩.	يتأكد من نظافة الطعام الذي يتناوله					
٣٠.	يحرص على تناول وجبة الإفطار					
٣١.	يأكل بشكل مهذب ولا يرمي الفضلات علي الأرض					
٣٢.	يستخدم ملعقة وطبق وكوبه الخاص عند الأكل					
٣٣.	لا يأكل كثيراً أو يتناول وجبات كثيرة					
٣٤.	لا يأكل الشكولاتة أو البسكويت بكثرة					
٣٥.	لا يتناول الطعام أمام التلفزيون أو مستلقي					
٣٦.	لا يشرب المياه الغازية أو الشاي بكثرة					
٣٧.	يحب شرب اللبن صباحاً ومساءً					
٣٨.	لا يتناول الحلويات بكثرة وبدون أذن					
٣٩.	يأكل قبل النشاط الرياضي بفترة					
٤٠.	لا يتناول الطعام قبل النوم مباشرة					
٤١.	يمارس رياضة المشي بعد الأكل مباشرة					
٤٢.	لا يتناول أطعمة مكشوفة أو ملقاة علي الأرض					
٤٣.	يمضغ الطعام جيداً قبل بلعه					
٤٤.	يحرص على تناول وجبات غذائية مختلفة					
٤٥.	يشرب الماء في كوبه الخاص بدون إصدار صوت					
٤٦.	لا يفتح فمه أثناء الطعام أو يبصقه علي الأرض					
٤٧.	يغسل أدوات الطعام بعد الأكل مباشرة					
٤٨.	يشرب العصائر من خلال الشفاط الخاص به					
٤٩.	يساعد في وضع ورفع الطعام علي المائدة					
٥٠.	ينظف المائدة بعد الانتهاء من الطعام					

ثالثاً: محور السلوك الصحي الرياضي :

م	السلوك	أداء متكرر	أداء مستقل	مساعدة لفظية	مساعدة بدنية	أبداً
٢٧.	يشعر بسعادة عندما يلعب أي ألعاب					
٢٨.	يهتم بممارسة الرياضة في وقت فراغه					
٢٩.	يمارس الرياضات الجماعية والفردية					
٣٠.	الإحساس بذاته عند الفوز ويحب المنافسة					
٣١.	يمارس الرياضة في النادي أو المكان المخصص					
٣٢.	يحب أن يشارك في الألعاب الجديدة دون خوف					
٣٣.	يحب ممارسة الرياضة في الهواء الطلق					
٣٤.	يساعد الزملاء في أداء المهارات الرياضية					
٣٥.	يرتدي الملابس المناسبة للنشاط الممارس					
٣٦.	يرتدي أحذية مناسبة عند ممارسة الرياضة					
٣٧.	يغير ملابسه قبل وبعد ممارسة الرياضة					
٣٨.	يستخدم الأدوات الرياضية بشكل سليم					
٣٩.	يحافظ على ملابسه أثناء النشاط الرياضي					
٤٠.	لا يعتمد الخشونة والعنف مع الآخرين					
٤١.	لا يمارس الرياضة بعد الأكل مباشرة					
٤٢.	يحمل أي ثقل بالطريقة الصحيحة					
٤٣.	يشطف جسمه بعد ممارسة النشاط وينشف بالفوطاة					
٤٤.	يضع الأدوات المستخدمة في النشاط في مكانها					
٤٥.	الاستئذان عند الخروج أو الدخول في الحصة					
٤٦.	الإحساس بذاته في مشاركة الآخرين					
٤٧.	يسعد عندما يحصل علي جائزة أو كلمة شكر					
٤٨.	يحب الاستمرار في النشاط الرياضي حتى النهاية					
٤٩.	يقلد المدرب والزملاء في النشاط الايجابي					
٥٠.	يحب أن يكون هو قائد الفريق أو المجموعة					
٥١.	تبديل الأدوات والألعاب مع الزميل					
٥٢.	لا يخاف من الأماكن المرتفعة عن الأرض					
٥٣.	الدخول والخروج في شكل طابور جماعي					
٥٤.	يشكر المدرب علي الحصة أو التدريب					

أسماء السادة الحكامين على البرنامج

- أ.د/ رياض زكريا المنشاوي
أستاذ علم النفس الرياضي وعميد كلية التربية الرياضية -
جامعة طنطا .
- أ.د/ سيد عبد الجواد
أستاذ الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة
قناة السويس .
- أ.د/ ليلي سيد أحمد
أستاذ علم النفس الرياضي (المقياس والتقويم) كلية التربية
الرياضية بالهرم - جامعة حلوان .
- أ.د/ وحيد السيد حافظ
أستاذ المناهج وطرق التدريس بكلية التربية جامعة بنها - وأستاذ
المناهج وطرق التدريس بكلية المعلمين - جامعة الملك سعود .
- د/ أشرف مرعي
أستاذ الترويج الرياضي بكلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة
حلوان .
- د/ أيمن عثمان
مدرس المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة
بنها .
- د/ عرفة سلامة
مدرس علم النفس الرياضي (القياس والتقويم) بكلية التربية
الرياضية بالهرم - جامعة حلوان .
- د/ تامر العناني
مدرس الترويج الرياضي بكلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة
حلوان .
- ك/ حازم الحسيني
رئيس مؤسسة الفرسان الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة .
- ك/ أياد الحسيني
المشرف الفني بمؤسسة الفرسان الرياضية لذوي الفئات الخاصة .
- ك/ وائل عسكر
المشرف الفني بمؤسسة الفرسان الرياضية لذوي الفئات الخاصة .
- أ/ زينب عز الدين
أستاذة التربية الخاصة (عقليا) ومديرة جمعية أحباب الله لرعاية
الفئات الخاصة .

موافقة الجمعية

السيدة الفاضلة / رئيس مجلس إدارة جمعية أحباب الله
والسادة الأفاضل أعضاء مجلس الإدارة

تحية طيبة وبعد؛

نحيط علم سيادتكم بان الكابتن / أحمد حافظ يقوم بعمل دراسة ماجستير بعنوان
"تأثير برنامج رياضي لتحسين السلوك الصحي لذوي الاحتياجات الخاصة (عقليا)"
وسوف تتألف العينة من عشرة أبناء من الجمعية وهم:

- | | | | | |
|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| ١- جورج ايمن | ٢- نورا وليام | ٣- سالي عصام | ٤- مارك ميلاد | ٥- مروان طه |
| ٦- مريم عصام | ٧- نهي عادل | ٨- نهلة عادل | ٩- أية مراد | ١٠- محمد همام |

حيث أنهم مصابون بمتلازمة داون وأعمارهم تتراوح ما بين (٥ : ٨) سنوات، وقد تم أخذ إقرارات
بالموافقة من أولياء الأمور علي اشتراك أبنائهم في تنفيذ البرنامج الرياضي.
لذا نرجو من سيادتكم الموافقة علي تخصيص عدد ٢ حصة أسبوعيا لتطبيق وحدات البرنامج الرياضي
(الجزء الحركي) وبجانب تخصيص ساعتين يوم السبت أسبوعيا ولمدة خمس أسابيع بتوفير أتوبيس
الجمعية لنقل الأبناء إلي حمام السباحة بمدرسة روتس بمدينة نصر لتدريبهم علي الجزء الثاني من
البرنامج (جزء السباحة) حيث أن الباحث هو المتكلف بمصاريف حمام السباحة وان ولي الأمر هو
المتكلف بتوفير شنطة السباحة الخاصة بابنه.
وأخيرا لا يستعني إلا أن أقدم اسمي آيات الشكر والعرفان لحسن تعاونكم مع الباحث في تنفيذ البرنامج
والذي سوف يعود بنتائج ايجابية علي السلوك الصحي لدي أبنائنا

ولسيادتكم جزيل الشكر ووافر الاحترام

مقدمه لسيادتكم
الباحث

ك / أحمد حافظ

موافقة ولي الأمر

السيد الفاضل ولي أمر الابن /

تحية طيبة وبعد؛

نحيط علم سيادتكم بان الكابتن / أحمد حافظ يقوم بعمل دراسة ماجستير بعنوان
"تأثير برنامج رياضي لتحسين السلوك الصحي لذوي الاحتياجات الخاصة (عقليا)"
وسوف تتألف العينة من عشرة أبناء من الجمعية .

وسوف يكون ابنكم من هذه العينة المختارة وسوف يتم تطبيق عليه البرنامج الرياضي المقترح
من قبل الباحث في الجمعية وكذلك جزء السباحة في حمام بمدرسة روتس بمدينة نصر حيث أن
الباحث هو المتكلف بمصاريف حمام السباحة وان ولي الأمر هو المتكلف بتوفير شنطة السباحة
الخاصة بابنه.

لذا نرجو من سيادتكم الموافقة على اشتراك الابن في هذه الدراسة التي سوف تعود بالنفع
على أبنائنا في مجال التربية الصحية والرياضية .

وأخيرا لا يسعني إلا أن أقدم اسمي آيات الشكر والعرفان لحسن تعاونكم مع الباحث .
ولسيادتكم جزيل الشكر ووافر الاحترام

مقدمه لسيادتكم

الباحث

ك / أحمد حافظ

إقرار

أقر أنا ولي أمر الابن :

بأنني موافق على اشتراك ابني كعينة بحث لتنفيذ البرنامج الرياضي المقترح وذلك في الدراسة التي يقوم بها الباحث/ أحمد إسماعيل محمد حافظ والتي هي بعنوان :

"تأثير برنامج رياضي لتحسين السلوك الصحي لذوي الاحتياجات الخاصة (عقلياً)" .

وليس لدى أي مانع من تنفيذ ابني لوحدات البرنامج الرياضي والتي تشمل "حركي + سباحة" وأتعهد بأن ابني خالي من أي أمراض مزمنة أو معدية أو أي أسباب أخرى قد تعوقه من تطبيق البرنامج عليه، وسوف نتعاون مع الباحث في تطبيقه للبرنامج أملاً في تحقيق نتائج إيجابية في تعديل سلوك ابني للأفضل .

المقربما فيه

الاسم :

التوقيع :

الأهداف الصحية لولي الأمر

السيد ولي أمر الابن :

نحيط علم سيادتكم بأن الأهداف الآتية هي المراد تطبيقها من قبيل سيادتكم في المنزل وأن يكون متوافق مع زمن تنفيذ البرنامج الرياضي بالجمعية حتى يكون استكمالاً له وهي كالآتي :

الأسبوع الأول والثاني:

- التنفس من الأنف بدلاً من الفم.
- التعامل مع الأنفلونزا.
- التدريب على خلع الملابس.

الأسبوع الثالث والرابع :

- * استخدام الماء بشكل صحي.
- * المحافظة على الأدوات الشخصية.
- * عدم المشي حافي القدمين.

الأسبوع الخامس والسادس :

- تعليم النظافة العامة.
- التحكم في عضلات الفم.
- خلع الملابس الداخلية.

الأسبوع السابع والثامن :

- غسل الأسنان يومياً.
- اكتساب العادات الصحية في الطعام.
- خلع الحذاء والجوارب.

الأسبوع التاسع والعاشر :

- الاهتمام بالنظافة الشخصية.
- نظافة الملابس وهندمتها.
- التدريب على خلع وارتداء الملابس بالترتيب.

الأسبوع الحادي عشر والثاني عشر :

- العادات المرتبطة بتناول الطعام.
- الاهتمام بالمظهر العام.
- عدم الاحتكاك بالزميل في الماء.

بالإضافة إلى أهداف أساسية تنفذ دائماً وهي :

- تغيير الملابس العادية وارتداء الملابس الرياضية.
- شرب الماء في الكوب والعصير بالشفاف.
- التحية عند الدخول والخروج من أي مكان.
- تواجد المناديل مع كل طفل طوال اليوم.
- عدم البصق أو رمي المناديل على الأرض.
- تعليم الاستحمام والتنشيف واستخدام المنظفات.

ولسيادتكم جزيل الشكر ووافر الاحترام

الباحث

ك / أحمد حافظ

السيد الباحث / أحمد إسماعيل محمد حافظ

تحية طيبة وبعد ،،،

بناء على طلبكم السابق نحيط علم سيادتكم بأن نسبة الذكاء الخاصة
بالأبناء المختارين كعينة لبحثكم هي كالآتى :-

نسبة الذكاء :-

٥٤

٥١

٣٩

٣٩

٣٦

٣٦

٣٦

٣٨

٥٤

٣٨

الاسم :-

١. جورج أيمن

٢. نورا وليم

٣. مارك ميلاد

٤. سالى عصام

٥. مريم عصام

٦. نهى عادل

٧. نهلة عادل

٨. أية مراد

٩. محمد همام

١٠. مروان طه

ولكم جريل الشكر من مجلس ادارة الجمعية ؛

ووفقكم الله لما فيه صالح لأبنائنا

مدير الجمعية
/ زينب عز الدين

الأخصائى النفسى
/ هانى فريد

جمعية أحباب الله
المشهرة برقم ٢٥٧٥ سنة ١٩٩٤
إدارة الشؤون الاجتماعية بمصر الجديدة
- ٢٠٣ -

ملخص الدارسة

أولاً : الملخص باللغة العربية

ثانياً : الملخص باللغة الإنجليزية

المقدمة:

الطفل المعاق عقليا.. يعد نقطة انطلاق حقيقية إذا ما أعيد النظر في فرص تعليمه وإكسابه المعرفة وإمائها لديه، سواء المنهجية بالمدارس ومؤسسات الرعاية الخاصة، أو اللامنهجية التي تهدف إلي تنوع المهارات، لتنمية طاقاته لأقصى حد تسمح به قدراته العقلية والمهارية والحركية.

والإعاقة العقلية تجعل صاحبها يبدو غير ناضج كما لو كان اصغر من سنه فالطفل المعاق عقليا يظل في حاجة للعون في ارتداء ملابسه وتناول الطعام وقد يظل عاجز عن قضاء الحاجة، كما يبدو المعاقين عقليا في حديثهم بدائيين ويضعف عندهم التآزر والفهم ويزداد سلوكهم الانفعالي وتشتد لديهم الإثارة.

ونظرا للعادات الصحية السيئة لهذه الفئة فان الآخرين ينفرون منهم ويتأذون من التعامل معهم مما جعل المعاقين عقليا يحاولون الغربة داخل غربتهم الأساسية مما يؤدي لعزوفهم عن المجتمع وبالتالي لانستطيع الاستفادة منهم.

مشكلة البحث وأهميته:

الاهتمام بتربية المعاقين يساعدهم على تكيفهم الاجتماعي والنفسي مع أنفسهم ومع البيئة المحيطة بهم فضلاً عن أن توفير بيئة تربوية مناسبة لهم تساعدهم على التخلص من الاضطرابات التي يشعرون بها، فالتربية المنظمة والخاصة بكل فئة من فئات الإعاقة العقلية تجعلهم أكثر تقبلاً وتعايشاً مع أنفسهم والمجتمع الذي يعيشون فيه.

وبالرغم من ضرورة الاهتمام بالمعاقين عقليا عامة والمصابين بمتلازمة داون بصفة خاصة وضرورة تقديم برامج للتربية الرياضية

تساعدهم علي رفع لياقتهم البدنية ونمو قدراتهم الحركية واكتساب أنماط سلوكية وصحية ايجابية وتغير السلوكيات الغير مرغوب فيها، إلا أن البرامج المقدمة في الجمعيات والمؤسسات المنوطة بتدريب هذه الفئة لا تؤدي الدور المنوط منها، وأنها تعتمد في الغالب علي الجانب الأكاديمي وإهمال جانب الأنشطة المختلفة، وفي حالة وجود هذه الأنشطة فإنها تمارس بدون برامج مقننة وبدون أهداف محددة، وأن البرامج الموجودة لم تتطور منذ فترة طويلة ولا تتناسب بشكل أفضل مع ما تتطلبه هذا الفئة من عناية خاصة.

وإذا كانت التربية الرياضية ضرورية للشخص السليم فإنها تصبح أكثر ضرورة للمعاق عقليا وذلك لحاجته للتمرينات والأنشطة البدنية التي تعمل علي تحسين القدرات الحركية للجسم وتحسين التوافق العضلي العصبي والتوازن الحركي والدقة.

وأن كل طفل معاق عقليا يسلك سلوكيات غير مقبولة، هو في حاجة إلى تدريب مباشر على كل مهارة حتى يكتسبها، ومن الضروري تدريبه على اللبس والنظافة والاستحمام واستعمال الحمام وتناول الطعام والتعامل مع الآخرين، وغيرها من المهارات الاجتماعية والصحية التي تساعد على التوافق الاجتماعي كأقرانه العادين، ويتحمل المحيطين به مسئولية إرشاده وتوجيه لتعديل هذه السلوكيات لما تسببه من متاعب للآخرين. ويجب ألا نكتفي بإعطاء المعلومات الصحية للأفراد فننوقع حل المشاكل ورفع المستوى الصحي للفرد والمجتمع بل يجب أن تتحول تلك المعلومات بالطريقة التربوية لتوجيهات تؤدي للسلوك الصحي السليم وللممارسة الفعلية المستمرة لهذه الأنماط السلوكية.

والأنشطة الرياضية باختلاف أنواعها لها تأثير علي السلوك الصحي حيث يتم من خلال الممارسة والتدريب تدعيم العادات الصحية المرغوبة لدي الممارسين من خلال مواقف اللعب المختلفة، فالإنسان يتشكل ويتطور أثناء الممارسة الرياضية ويكتسب صفات وسمات أساسية لزيادة التوافق وتعديل السلوك سواء مع الذات أو الآخرين.

هدف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف علي:

- تأثير البرنامج الرياضي المقترح علي اكتساب وتعديل السلوك الصحي لذوي الاحتياجات الخاصة [المعاقين عقليا المصابين بمتلازمة داون].

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي علي عينة البحث لصالح القياس البعدي في مدي تأثير البرنامج الرياضي إيجابيا علي اكتساب وتعديل وتطوير السلوك الصحي للمعاقين عقليا المصابين بمتلازمة داون.

إجراءات البحث:

١- منهج البحث

استخدم الباحث. المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث.

٢- عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من جمعية أحباب الله بروكسي- مصر الجديدة- القاهرة، والذين تتراوح أعمارهم من (٥ : ٨) سنوات، ونسبة ذكائهم تتراوح بين (٣٦ : ٥٤) درجة، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية،

وبلغت العينة (٦) بنت، (٤) ولد، فكان المجموع الكلي (١٠) أبناء من المعاقين عقليا والمصابين بمتلازمة داون.

٣- أدوات البحث

- البرنامج الرياضي المقترح للمعاقين عقليا والمصابين بمتلازمة داون.
- مقياس السلوك الصحي للمعاقين عقليا والموجه للمتعاملين معهم.

إجراء التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق التجربة الأساسية للبحث خلال الفترة من ١/ ٢٠٠٧ إلى ٣١/ ١٢/ ٢٠٠٧م، وذلك بواقع (٣) مرات أسبوعيا ولمدة (٣) شهور.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بمعالجة البيانات من خلال المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الفروق بين المتوسطات.
- قيمة ت.

الاستنتاجات:

- في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلي الاستنتاجات الآتية:
- ١- أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي علي اكتساب السلوك الصحي لدي المعاقين عقليا والمصابين بمتلازمة داون.
 - ٢- أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي علي تعديل وتحسين السلوك الصحي المكتسب لدي المعاقين عقليا والمصابين بمتلازمة داون.

التوصيات :

- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحث بما يلى :
- ١- تطبيق المقترح فى المراكز الخاصة بالمعاقين عقلياً .
 - ٢- يراعى أن تشمل البرامج الخاصة بهذه الفئة المعلومات الصحيحة الأساسية اللازمة لهذه الفئة .
 - ٣- الاهتمام بالبرامج الحالية لهذه الفئة حيث أن البرامج الموجودة لم تتل أى اهتمام من تعديل أو تطوير منذ فترات طويلة .
 - ٤- الاهتمام بالصور والملصقات حيث أنها وسيلة إعلامية جذابة وشيقة تثير اهتمام المعاقين عقلياً .

مستخلص البحث

دراسة بعنوان : "تأثير برنامج رياضي لتحسين السلوك الصحي لذوي الاحتياجات الخاصة (عقلياً) ."

وقام بهذه الدراسة الباحث أحمد اسماعيل محمد اسماعيل

حافظ .

أجرى البحث بهدف معرفة تأثير برنامج رياضي لتحسين السلوك الصحي لذوي الاحتياجات الخاصة [عقليا] .

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهذا البحث وتضمنت العينة (١٠ أبناء) (٦ بنات ، (٤) بنين .

ولتحقيق الهدف قام الباحث بإعداد البرنامج الرياضي ، وكذلك بناء مقياس للسلوك الصحي للمتعاملين مع فئة للمعاقين عقلياً (والمصابين بمتلازمة داون) .

وبعد تطبيق البرنامج توصل الباحث إلى النتائج التالية :

- أن البرنامج الرياضي له تأثير إيجابي في تعديل وتحسين بعض مظاهر السلوك الصحي لدى المعاقين عقلياً (المصابين بمتلازمة داون) .

Tanta University
Faculty of Physical Education
Department of Health Sciences

**Effect of an Athletic Program to improve
The hygienic behavior for the mental
handicapped**

Presorted by
Ahmed Ismail Mohamed Hafez
Athletic Specialist at El forsan Athletic
Institution for in portal fulfillment to the
Requirements for the Master degree in physical
Education

Supervisor

Prof. Dr. MASOUD KAMAL GHRABA
Prof. of Health Sciences and head, Deputy for
Community Services and environment
development P. E.
Tanta University

2009 - 1430

Introduction

The mental Handicapped is a real point of power if we re-think about his educational opportunities and give him knowledge and develop it for him in its two ways – the governmental knowledge at schools and in special-care institutions and the non-governmental. The knowledge which aims to make him have different skills to make his power reaches the peak that his mental, skillful and motional abilities allow.

And this disability makes the person looks immature and younger than he really is. The handicapped always needs help in wearing clothes, eating and even in the toilet. While speaking, he looks primitive and hardly has co-operation and understanding and his nervous behaviors increase and exciting grows. Due to the unhealthy habits of these people, others fell terrible about them and always try to stay away from them. And these results lead the handicapped to isolate themselves more from society, so they become useless.

Challenges and Importance of the Research

Caring for raising the handicapped up helps for their social and self adaptation and with the

environment, moreover providing them with suitable educational circumstances helps to get rid of their disorder. So, the well organized and specialized rising up makes them more satisfied, accepting and living with themselves and with others.

Despite the necessary care for the mental handicapped especially with the Downs and the necessity to have physical programs to raise their fitness and motional abilities and make them gain positive behaving and healthy types and change the unaccepted habits, the programs served in the specialized institutions in training these people don't do their role, and mostly rely on the academic side more than the activities. If there are activities, they only get done without determined programs and aims.

And available programs don't fit better with demands this category from special cane.

If The physical Education necessary for fit Person, It more necessary for mental handicapped, that for his need to exercises and Physical activities that improve the balance between muscles and nervous system also motional balance and accretes.

All mantle handicapped child, which do unfit behavior in need of direct training on all skill to gain it. So we should know How to Train him on address,

hygienic, showering, having a bath, having food, delve with other and other of social skills and hygiene, which help him to social adaptation like normal fellows, and his family afford directing him for adjusting his behaviors as what it causes troubles for other.

Research aim:

The searcher aims to recognize:

The effect of suggested Athletic Program on gaining and modified the hygiene behavior for special needs [mentally handicapped and Downs"].

Research assumption:

There is difference with statically evidence between the Pre and the post measures in the modification of the hygiene behavior to the mental Handicapped and Down's.

The Research Procedures:

1. Research method :

The researcher used the experimental method, which suitability for the research nature.

2. The Sample of research.

The sample of research has been chosen from Ahbab Allah, Rocksy, Hileoples, Cairo, and Their age between (5: 10) years.

Their intelligence percent between (36: 60) degrees. The sample was (6) girls and (4) boys, the total is (10) child of mentally handicapped and Downs.

3. Research Tools:

-The Suggested Athletic Program for memo had
 -Measurement of the hygiene behavior for handicapped and determined for these who deal with them.

-The main experiment:

The Researcher applied the Main Experiment for three months with rate of (3) Times a week and from 1/10/2007 to 31/12/2007.

-Supporting Static's:

There searcher processed data through the supporting following:

- Mathematical average.
- Difference between Averages.
- T – Value.

Results:

According the result of research, the researcher has ended in:

The suggested Athletic program has appositve effect on improving the hygiene behavior for mental handicapped and Down's

RECOMMEDATION:

- 1- Duplication of recommended program in handicapped person.
- 2- Determine especial time's duration for giving healthy information in educational days in handicapped school.
- 3- Cooperation between difference institutions for facilitates good life for these persons (handicapped).
- 4- Importance of current programs to this target to this present.