

الفصل الثالث

٢/٠ إجراءات البحث

٢/١ منهج البحث

٢/٢ مجتمع وعينة البحث

٢/٣ وسائل جمع البيانات

٢/٤ الدراسة الاستطلاعية

٢/٥ برنامج الأنشطة الحركية

٢/٦ خطوات إجراء التجربة الأساسية

٢/٧ المعالجات الإحصائية

٢/٠ إجراءات البحث :

٢/١ منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم (القبلي - البعدي) على مجموعة تجريبية واحدة ، نظرا لمناسبتها لطبيعة هذه البحث.

٢/٢ مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من أطفال الروضة الإسلامية بكفر جنزور التابعة لتلا تتراوح أعمارهم بين ٤ : ٦ سنوات و بلغ حجم المجتمع الاصلى (١٢٥) طفلا و طفلة وتم اختيار عينة البحث بواقع (٤٠) طفلاً وطفلة بطريقة عمدية.

والجدول التالي يوضح المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث (السن - الوزن - الطول - الذكاء)

جدول (١-٣)

المتوسط الحسابي و الوسيط و الانحراف المعياري و معامل الالتواء لعينة البحث

ن=٤٠

متغيرات البحث	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن (سنة)	٥,٣٤	٥,٤٢	-٠,٤٥	-٠,١١٨
الوزن (كجم)	١٩,٤٣	٢٠	٢,٣٦	٠,١٥٦
الطول (سم)	١١٤,١٩	١١٥	٥,٠٠	-٠,١٣٦
الذكاء (درجة)	١٠٦,٠٩	١٠٥,٥٨	٢,٥٠	٠,٠٩

ويوضح الجدول رقم (١-٣) المتوسط الحسابي و الوسيط و الانحراف المعياري و معامل الالتواء، حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (± 3) و هذا يعطى دلالة مباشرة على أن العينة تمثل مجتمعا اعتداليا متجانسا و هذا يدل على خلو العينة من التوزيعات غير الاعتدالية.

٢/٣ وسائل جمع البيانات :

قامت الباحثة باستخدام عدة وسائل لجمع البيانات وهي :

- (١) قياس الوزن : و قد تم حسابه بالكيلو جرام باستخدام ميزان طبي معيار.
- (٢) قياس الطول : و قد تم حسابه بالسلم باستخدام الرستاميتير .
- (٣) قياس العمر الزمني : و قد تم استخدام حسابه بالسنة و تم الحصول عليه من سجلات الروضة.
- (٤) نسبة الذكاء : عن طريق اختيار رسم الرجل لجودانف هاريس "Good Enough".
مرفق (٤)
- (٥) مقياس السلوك الصحي : إعداد الباحثة . مرفق (٧)
- (٦) برنامج أنشطة حركية : من إعداد الباحثة . مرفق (٩)

١/٣/٣ اختبار رسم الرجل لجودانف هاريس "Good Enough" للذكاء

يهدف هذا الاختبار إلى قياس نسبة ذكاء الأطفال وهو اختبار غير لفظي لا يكلف الباحث سوى ورقة بحجم متوسط وقلم لكل طفل ولا يحتاج إلى وقت كبير في أدائه وتصحيحه حيث يبلغ متوسط الوقت لأدائه حوالي ١٠ دقائق .

٢/٣/٣ المعاملات العلمية لاختبار الذكاء :

أ- صدق الاختبار :

تم إيجاد الصدق عن طريق التمايز وذلك من خلال تطبيق الاختبار على عينة من خارج عينة البحث الأساسية قوامها (١٠) عشرة أطفال وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين وهي مجموعة ذات مستوى مرتفع ومجموعة ذات مستوى منخفض .

جدول (٣-٢)

يوضح دلالة الفروق بين أفراد العينة ذوى المستوى المرتفع والمستوى المنخفض فى اختبار الذكاء

ن=١٠

قيمة (ت)	المستوى المنخفض		المستوى المرتفع	
	ع±	س	ع±	س
١٣,٦٨٢	٣,٩١	٧٨,٧٥	٣,٧٧	١٠٢,٢٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٧٧٦

يتضح من الجدول (٣-٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستوى المرتفع والمستوى المنخفض حيث أن قيمة ت المحسوبة (١٣,٦٨٢) أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,٧٧٦) وهذا يدل على أن الاختبار صادق فى التميز بين المجموعتين فى الذكاء.

ب- ثبات الاختبار:

تم إيجاد الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (١٠) أطفال من غير عينة البحث الأصلية .

جدول (٣-٣)

يوضح ثبات الاختبار

ن=١٠

معامل الارتباط (ر)	التطبيق الثانى		التطبيق الاول	
	ع±	س	ع±	س
٠,٨٢٣	٢,٥١	١٠٥,٣٧	٢,٥٥	١٠٣,٢٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١

يتضح جدول (٣-٣) وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى مما يشير إلى ثبات الاختبار .

٣/٣/٣ مقياس السلوك الصحى:

أ- الهدف من المقياس :

يهدف المقياس إلى التعرف على مستوى السلوك الصحى لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة (٤ : ٦) سنوات.

ب- خطوات إعداد المقياس :

(١) قامت الباحثة بالإطلاع على الأبحاث والمراجع (٥) ، (٢١) ، (٣٩) ، (٤٦) ، (٥٠) ، (٦١) ، (٦٤) ، (٦٩) ، (٧١) ، (٨٥) وكذلك الدراسات السابقة (١٥) ، (٢٦) ، (٤١) ، (٦٧) والمرتبطة بموضوع الدراسة للاستفادة من الأدوات والمقاييس المستخدمة فى هذه الدراسات فى إعداد المقياس الحالى .

(٢) راعت الباحثة الضوابط الخاصة بإعداد العبارات وهى أن تتمشى مع النمو العقلى و الفكرى لأطفال العينة والوضوح وعدم التعقيد وأن تتمشى مع السلوك الذى تعبر عنه .

(٣) قامت الباحثة بتحديد أهم الأبعاد الرئيسية لمقياس السلوك الصحى وذلك من خلال الإطلاع على الأبحاث والدراسات السابقة (٤١) ، (٦٧) ، (٦٨) ، (٧٥) ، (٧٦) وقد بلغ عدد أبعاد المقياس ٨ أبعاد رئيسية وهى (السلوك الصحى الشخصى - السلوك الصحى الرياضى - السلوك الصحى القوامى - السلوك الصحى الغذائى - السلوك الصحى الاجتماعى - السلوك الصحى النفسى) .

(٤) تم عرض المقياس المقترح على السادة الخبراء المتخصصين فى مجال علوم الصحة الرياضية والصحة العامة وصحة الطفل فى بعض كليات التربية الرياضية وكليات التربية وقسم صحة المجتمع فى كليات الطب وبلغ عددهم (١٥) خبيراً مرفق (١) للتحقق من مدى مناسبة هذه أبعاد لمقياس السلوك الصحى .

(٥) وقد اتفق آراء الخبراء على تحديد (٦) أبعاد للمقياس فى صورته النهائية مرفق (٦) وذلك بعد حذف البعض والجدول التالى يوضح ذلك .

جدول رقم (٤-٣)

يوضح الصورة المبدئية للأبعاد الرئيسية لمقياس السلوك الصحى

م	الأبعاد
١-	السلوك الصحى الشخصى
٢-	السلوك الصحى الغذائى
٣-	السلوك الصحى الرياضى
٤-	السلوك الصحى البيئى
٥-	السلوك الصحى النفسى
٦-	السلوك الصحى القوامى
٧-	السلوك الصحى الاجتماعى
٨-	السلوك الصحى الوقائى

جدول رقم (٣-٥)
يوضح الأبعاد التي تم حذفها

م	الأبعاد
١-	السلوك الصحي الإجتماعي
٢-	السلوك الصحي النفسي

جدول رقم (٣-٦)
يوضح الصورة النهائية للأبعاد الرئيسية لمقياس السلوك الصحي

م	الأبعاد
١-	السلوك الصحي الشخصي
٢-	السلوك الصحي الغذائي
٣-	السلوك الصحي الوقائي
٤-	السلوك الصحي الرياضي
٥-	السلوك الصحي البيئي
٦-	السلوك الصحي القوامي

(٦) وقد تم تحديد العبارات المناسبة لكل بُعد من الأبعاد وقد بلغ مجموع العبارات لجميع أبعاد المقياس (٤٨) عبارة مرفق (٥) وتم عرضها على عدد (١٥) خبير مرفق (١) وذلك للتأكد من مدى ملائمتها لمقياس تلك الأبعاد وقد اتفق السادة الخبراء على تحديد (٢٤) عبارة للمقياس في صورته النهائية مرفق (٦) .

جدول رقم (٣-٧)

يوضح الأهمية النسبية لاستجابات الخبراء في عبارات مقياس السلوك الصحي

م	السلوك الشخصي	السلوك الغذائي	السلوك الوقائي	السلوك الرياضي	السلوك البيئي	السلوك القوامي
١-	٨٢,٦١	٨٦,٩٥	٥٩,٢٠	٧٨,٢٦	٩١,٣٠	٦٦,٠٢
٢-	٥٥,٢١	٩١,٣٠	٧٩,٢٦	٦٠,١٢	٨٢,٦١	٧٩,٥٦
٣-	٩١,٣٠	٨٢,٦١	٩١,٣٠	٩١,٣٠	٥٨,٢٦	٧٨,٢٦
٤-	٦٣,٥٥	٨٦,٩٥	٧٨,٢٦	٦٢,٤٠	٧٨,٢٦	٦٣,٣٠
٥-	٨٢,٦١	٥٦,٢٠	٥٣,٤٦	٨٢,٦١	٦٨,٢٠	٩٥,٦٥
٦-	٩١,٣٠	٦٠,١١	٨٢,٦٠	٩١,٣٠	٧٨,٢٦	٧٩,٥٦

يتضح من جدول (٣-٧) نسبة اتفاق الخبراء في عبارات أبعاد مقياس الوعي الصحي ، حيث تم أخذ العبارات التي تزيد نسبتها عن ٧٠٪ من هنا تم تحديد العبارات المكونة لكل بعد وذلك بتصنيف ما توصلوا إليه من عبارات وفقاً للأبعاد الستة السابق تحديدها ، حيث بلغ عدد عبارات المقياس في صورته المبدئية (٤٨) عبارة تم عرضها على الخبراء وذلك للتأكد من صلاحية العبارات المختارة ومناسبتها لتمثيل كل بعد على حدة ، وبناء على ذلك قامت الباحثة بإجراء التعديلات والإضافات والحذف التي اقترحتها الخبراء ثم عرضت عليهم مرة أخرى لمعرفة النسبة المئوية التي تحققها كل عبارة من العبارات والتي استقر الرأي عليها.

جدول رقم (٨-٣)

يوضح العبارات التي تم حذفها

م	الأبعاد	العبارات التي تم حذفها
١-	السلوك الصحي الشخصي	٤ ، ٢
٢-	السلوك الصحي الغذائي	٦ ، ٥
٣-	السلوك الصحي الوقائي	٦ ، ١
٤-	السلوك الصحي الرياضي	٤ ، ٢
٥-	السلوك الصحي البيئي	٥ ، ٣
٦-	السلوك الصحي القوامي	٤ ، ١

وقد استخدمت الباحثة ميزان تقدير ثنائي لبناء المقياس وذلك بوضع جميع العبارات في قائمة تتدرج بين الإيجابية والسلبية وقد رُوِيَ عند صياغة العبارات أن تكون بعضها إيجابي والبعض الآخر سلبي حتى لا يجيب الأطفال على العبارات دون تركيز أو تفكير وبالتالي تضمن صدق الأطفال في الإجابة على المقياس .

تصحيح المقياس كالتالي :

- أ- العبارات الإيجابية : نعم (٢) درجتان ، لا (١) درجة واحدة .
 ب- العبارات السلبية : نعم (١) درجة واحدة ، لا (٢) درجتان .

جدول رقم (٩-٣)

يوضح عدد العبارات الإيجابية والعبارات السلبية

م	الأبعاد	عدد العبارات الإيجابية	عدد العبارات السلبية
١-	السلوك الصحي الشخصي	٤	-
٢-	السلوك الصحي الغذائي	٢	٢
٣-	السلوك الصحي الوقائي	٣	١
٤-	السلوك الصحي الرياضي	٤	-
٥-	السلوك الصحي البيئي	٣	١
٦-	السلوك الصحي القوامي	٢	٢

٢/٤ الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠) أطفال من خارج عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة ٢٠٠٧/١٢/١٨ إلى ٢٠٠٧/١٢/٣١ وذلك بغرض التحقق من المعاملات العلمية للمقياس (الصدق والثبات) وتدريب المساعدين على كيفية إجراء القياس وتطبيق الوحدة ومدى مناسبة البرنامج لسن العينة من حيث سهولة عباراته ووضوح محتواه .

٣/٤/١ المعاملات العلمية للمقياس :

أولاً : صدق المقياس باستخدام صدق التمايز :

تم حساب صدق المقياس بطريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مماثلة للمجتمع الأصلي (عينة البحث) ومن خارجه وعددها (١٠) أطفال .

جدول رقم (١٠-٣)

يوضح صدق التمايز لدراسة الصدق في عينة البحث لأبعاد السلوك الصحي

ن=٦

م	الأبعاد	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		الفرق	ت
		م	ع±	م	ع±		
١-	السلوك الصحي الشخصي	٠,٧٠٠	٠,٤٨٣	٢,٦٣٦	٠,٥٠٥	١,٩٣٦	*٨,٩٦٣
٢-	السلوك الصحي الغذائي	٠,٧٠٠	٠,٤٨٣	٢,٠٩١	٠,٣٠٢	١,٣٩١	*٧,٩٩٩
٣-	السلوك الصحي الوقائي	٠,٨٩٧	٠,١٢٧	٢,٠٩١	٠,٣٠٢	١,١٩٤	*١١,٥٨٥
٤-	السلوك الصحي الرياضي	٠,٢٠٠	٠,٤٢٢	٢,٤٥٥	٠,٦٨٨	٢,٢٥٥	*٨,٩٤٢
٥-	السلوك الصحي البيئي	٠,٧٠٠	٠,٤٨٣	٢,٤٥٥	٠,٥٢٢	١,٧٥٥	*٧,٦٩٧
٦-	السلوك الصحي القوامي	٠,٦٩٢	٠,٢٣٨	٢,٠٩١	٠,٣٠٢	١,٣٩٩	*١١,٧٠٥
	المجموع	٤,٦٠٠	١,٠٧٥	١٠,٠٩١	١,١٣٦	٥,٤٩١	*١١,٣٤٦

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٧٧٦

ويتضح من جدول (١٠-٣) وجود اختلافات بين المجموعتين (الربيع الأعلى والأدنى) ذات دالة إحصائية بين كل الأبعاد والمجموع الكلي الأبعاد المقياس مما يعطى إشارة مباشرة على وجود صدق تميز لأبعاد المقياس .

ثانياً : صدق المحتوى :

تم حساب صدق المقياس بطريقة صدق المحتوى .

جدول رقم (٣-١١)

يوضح صدق المحتوى لدراسة الصدق في عينة البحث لأبعاد السلوك الصحي

م	الأبعاد	صدق المحتوى
١-	السلوك الصحي الشخصي	٠,٩٨١
٢-	السلوك الصحي الغذائي	٠,٨٤٩
٣-	السلوك الصحي الوقائي	٠,٩٣٩
٤-	السلوك الصحي الرياضي	٠,٨٨٢
٥-	السلوك الصحي البيئي	٠,٩١٧
٦-	السلوك الصحي القوامي	٠,٨٧١

يتضح من جدول (٣-١١) أن القيم تتراوح ما بين (٠,٨٤٩ : ٠,٩٨١) وهي قيمة موجبة مرتفعة مما يحقق صدق العبارات

ثالثاً : صدق المقياس باستخدام الاتساق الداخلي :

لحساب معامل صدق استخدمت الباحثة طريقة الاتساق الداخلي حيث تم تطبيق المقياس على مجموعة من الاطفال قوامها (١٠) أطفال من خارج عينة البحث الأساسية .

جدول رقم (٣-١٢)

يوضح طريقة صدق الاتساق الداخلي لدراسة أبعاد مقياس السلوك الصحي عينة البحث

م	الأبعاد	الاتساق الداخلي
١-	السلوك الصحي الشخصي	٠,٧٤١
٢-	السلوك الصحي الغذائي	٠,٨٨
٣-	السلوك الصحي الوقائي	٠,٧٩٠
٤-	السلوك الصحي الرياضي	٠,٨٧١
٥-	السلوك الصحي البيئي	٠,٩٦٠
٦-	السلوك الصحي القوامي	٠,٨٦٧

ويوضح من الجدول (٣-١٢) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل بُعد وإجمالي الأبعاد عن مستوى معنوي أكبر من ٠,٠٥ مما يحقق صدق الأبعاد مقياس السلوك الصحي .

رابعاً : ثبات المقياس طريقة الاختبار وإعادة الاختبار :

لحساب معامل الثبات استخدمت الباحثة طريقة الاختبار وإعادة الاختبار حيث تم تطبيق المقياس على مجموعة من الأطفال قوامها (١٠) أطفال من خارج العينة الأساسية ثم تم إعادة تطبيق نفس المقياس على نفس المجموعة بعد (١٠) أيام وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين .

جدول (٣-١٣)

معاملات الارتباط بين التطبيقين لأبعاد مقياس السلوك الصحي

ن=٢٠

م	الأبعاد	التطبيق		إعادة تطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١-	شخصي	١,٦٢٣	٠,٧٥١	١,٥٤٤	٠,٦٧٣	٠,٩٦٣
٢-	غذائي	١,٢٧	٠,٤٢٨	١,١٢	٠,٣٢٤	٠,٧٢١
٣-	وقائي	٠,٩٤	٠,٧٣٢	٠,٨٦٣	٠,٦١	٠,٨٨٢
٤-	رياضي	١,٢٤٢	٠,٨٣٠	١,١٣١	٠,٧١	٠,٧٧٨
٥-	بيئي	١,٣٦٢	٠,٧٧٢	١,٢١	٠,٧٧١	٠,٨٤١
٦-	قوامي	٠,٩٣٢	٠,٨٣١	٠,٨٤١	٠,٧٢١	٠,٧٥٩

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٣-١٣) معاملات الارتباط بين التطبيقين لأبعاد مقياس السلوك الصحي وجود ارتباط دال إحصائياً عن مستوى معنوي أكبر من ٠,٠٥ مما يحقق الثبات لأبعاد مقياس السلوك الصحي.

وقد أسفرت نتائج هذه التجربة الاستطلاعية عن صدق وثبات المقياس وصلاحيته كوسيلة ثابتة لقياس مستوى السلوك الصحي لأفراد العينة كما أوضحت أيضاً مناسبة البرنامج المقترح لأفراد العينة.

٢ / ٥ برنامج الأنشطة الحركية:

١/٥/٣ أهداف البرنامج :

١ - الهدف العام للبرنامج : يهدف البرنامج إلى تحسين مستوى السلوك الصحي لدى أطفال مرحلة ما قبل المدرسة (٤ : ٦) سنوات .

٢ - الأهداف التعليمية للبرنامج :

أ - الأهداف المعرفية :

- (١) أن يكتسب الأطفال بعض السلوكيات الشخصية الصحيحة والإقلاع عن السلوكيات الخاطئة .
- (٢) أن يكتسب الأطفال بعض السلوكيات الغذائية الصحيحة .
- (٣) أن يكتسب الأطفال بعض السلوكيات الوقائية الصحيحة .
- (٤) أن يكتسب الأطفال بعض السلوكيات الرياضية الصحيحة .
- (٥) أن يكتسب الأطفال بعض السلوكيات البيئية الصحيحة .
- (٦) أن يكتسب الأطفال بعض السلوكيات القوامية الصحيحة .

ب - الأهداف الانفعالية والاجتماعية :

- (١) أن يكتسب الطفل الشعور بالسعادة والمتعة .
- (٢) أن يكتسب الطفل التعاون ومساعدة الغير .
- (٣) تنمية روح الفريق الواحد والثقة بالنفس .

٢/٥/٣ أسس وضع البرنامج :

- (١) مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة .
- (٢) مراعاة متطلبات النمو في هذه المرحلة .
- (٣) يجب ان يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه .
- (٤) يجب أن يتناسب مع الإمكانيات الموجودة بالروضة .
- (٥) يتناسب مع الزمن المحدد له والهدف المرجو منه .
- (٦) أن يتدرج من السهل إلى الصعب ويتوافر فيه عنصر التشويق .

٣/٥/٣ محتوى البرنامج :

ولبناء محتوى البرنامج قامت الباحثة باتباع الخطوات التالية :

١- اختيار الأنشطة الحركية :

قامت الباحثة بحصر الأنشطة الحركية المناسبة لمرحلة ما قبل المدرسة والتي تشمل : (الألعاب الغانية الاستعراضية - مجموعة من المسابقات والألعاب الصغيرة - الأنشطة الحركية - القصص الحركية) .

٢- تحديد محتوى البرنامج :

بناء على ما أظهرته نتائج الدراسات السابقة (٧)، (١٧)، (١٩)، (٤١) وبالرجوع إلى المراجع العلمية (٣٤)، (٥٨)، (٦٤) قامت الباحثة بتحديد محتوى البرنامج .

٣- ضبط المحتوى :

قامت الباحثة بناء محتوى البرنامج وقامت بعمل استمارة استطلاع رأى فى مجال علوم الصحة الرياضية وقسم الطفولة برياض الأطفال وذلك بهدف التعرف على :

- (١) ملائمة الاهداف المرجوة .
- (٢) ملائمة الصيغة الغوية لمرحلة ما قبل المدرسة .
- (٢) ملائمة خصائص ومتطلبات مرحلة ما قبل المدرسة .

٤- قد تم الاستفادة من آراء الخبراء فى وضع محتوى البرنامج حيث اقترحوا :

- (١) استخدام كلمات مناسبة يفهما الطفل .
- (٢) استخدام الحركات الاساسية (انتقالية - غير انتقالية) مثل المشى والجري والوثب والقفز والتزحلق والتعلق والشد) من خلال الألعاب الغنائية والقصص الحركية سواء طريقة فردية أو ثنائية أو جماعية .
- (٣) إضافة بعض المواقف الدرامية (القصص الحركية) .
- (٤) العمل ضمن مجموعات للتعود على العمل مع الجماعة وذلك من خلال (المسابقات الرياضية) بما يخدم السلوك الصحى .

٥- الأدوات اللازمة لتنفيذ البرنامج :

(١) كور	(٩) قصافة
(٢) أحبال	(١٠) فرشاة أسنان
(٣) مقاعد	(١١) صابونه
(٤) كراسى	(١٢) فوطه وش
(٥) أطواق	(١٣) مشط
(٦) عصا	(١٤) منديل ورقية
(٧) شمسية	(١٥) كوب
(٨) بالونات	

٤/٥/٣ الإطار الزمني لتنفيذ البرنامج :

أشتمل برنامج الأنشطة الحركية على (٣٦) وحدة ، زمن الوحدة (٣٥) دقيقة ،
بواقع (٣) وحدات أسبوعيا وذلك لمدة (٣) شهور على أن يبدأ التطبيق فى
(٢٠٠٨/١/١٢) وينتهى فى (٢٠٠٨/٤/١٢) . وقد تم توزيع زمن الوحدة وفقاً لما يلى :

- الإحماء ٥ ق .
- الجزء الرئيسى ١٥ اق .
- الجزء الختامى ١٠ اق .
- نصائح وإرشادات ٥ ق .

جدول (١٤-٣)

الأهمية النسبية لأراء الخبراء فى مدة البرنامج وعدد وحداته
وزمن الوحدة وعدد مرات الممارسة فى الأسبوع

البيانات	الاختيارات	مجموعة الآراء الموافقة	الأهمية النسبية
مدة البرنامج	شهرين	٣	٪١٥
	٣ شهور	١٥	٪٧٥
	٤ شهور	٢	٪١٠
عدد الوحدات فى البرنامج	٢٤ وحدة	٢	٪١٠
	٣٦ وحدة	١٧	٪٨٥
	٤٨ وحدة	١	٪٥
عدد مرات الممارسة فى الأسبوع	مرتان	٢	٪١٠
	٣ مرات	١٥	٪٧٥
	٤ مرات	٢	٪١٥
زمن الوحدة	٣٠ ق	٤	٪٢٠
	٣٥ ق	١٥	٪٧٥
	٤٥ ق	١	٪٥

جدول (١٥-٣)
البرنامج الزمني للدراسة الميدانية

م	الخطوة	الهدف	الفترة
١.	ابعاد المقياس	استطلاع رأى الخبراء	٢٠٠٧/١٠/٢ الى ٢٠٠٧/١٠/١٦
٢.	العبارات الفرعية للمقياس	استطلاع رأى الخبراء	٢٠٠٧/١١/١٤ الى ٢٠٠٧/١٠/٢٩
٣.	الصور الخاصة بالعبارات الفرعية	استطلاع رأى الخبراء	٢٠٠٧/١١/٢٩ الى ٢٠٠٧/١١/١٧
٤.	البرنامج	استطلاع رأى الخبراء	٢٠٠٧/١٢/٢ الى ٢٠٠٧/١٢/١٦
٥.	الدراسة الاستطلاعية	- إيجاد المعاملات العلمية - نمقياس البحث . - تجريب المقياس ومدى ملائمة لسن العينة .	٢٠٠٧/١٢/٣١ الى ٢٠٠٧/١٢/١٨
٦.	القياس القبلى	معرفة مستوى السلوك الصحى لدى أفراد العينة .	٢٠٠٨/١/١ الى ٢٠٠٨/١/١٠
٧.	تنفيذ البرنامج	تنفيذ برنامج الأنشطة الحركية المقترح .	٢٠٠٨/٤/١٢ الى ٢٠٠٨/١/١٢
٨.	القياس البعدى	إجراء القياسات البعدية لمعرفة مدى التحسن فى مستوى السلوك لدى افراد العينة .	٢٠٠٨/٤/٢٤ الى ٢٠٠٨/٤/١٣

٦/٢ خطوات إجراء التجربة الأساسية :

١/٦/٣ القياس القبلى :

تم إجراء القياس القبلى للمتغيرات قيد البحث فى الفترة من ٢٠٠٨/١/١ الى ٢٠٠٨/١/١٠ وذلك للتأكد من تكافؤ العينة فى السن والطول والوزن والمستوى الذكاء والسلوك الصحى.

٢/٦/٣ تطبيق وتنفيذ البرنامج :

تم تطبيق برنامج الأنشطة الحركية المقترح على عينة البحث بمساعد المساعدين وكان عددهم اثنين وذلك فى الفترة من ٢٠٠٨/١/١٢ الى ٢٠٠٨/٤/١٢ وقد استغرق تطبيق البرنامج (١٢) أسبوعاً بواقع (٣) وحدات أسبوعاً وقد بلغ عدد الوحدات ٣٦ وحدة .

٢/٦/٢ القياس البعدى :

تم إجراء القياس البعدى للمتغيرات قيد البحث و ذلك فى الفترة من ٢٠٠٨/٤/١٣ وحتى ٢٠٠٨/٤/٢٤م وذلك لجمع البيانات وتنظيمها وجدولتها لمعالجتها إحصائياً .

٢/٧ المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة البيانات فى الفترة من ٢٠٠٨/٥/٣ وحتى ٢٠٠٨/٥/٢٩ م :

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- الالتواء .
- اختبار (ت) .
- معامل الارتباط لبيرسون .
- اختبار كا ٢ .
- النسبة المئوية .