

## اثر برنامج إرشادي معرفي للصحة المدرسية والسلوك التنافسي في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة الشباب

م.د مازن أنهير لامي  
كلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة - جامعة واسط

[amrmazin5@gmail.com](mailto:amrmazin5@gmail.com)

أ.م.د علي مطير حميدي -

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -

[جامعة ميسان](http://www.ju.edu.sa)

[sport\\_sport190@yahoo.com](mailto:sport_sport190@yahoo.com)

الكلمات المفتاحية: ارشاد معرفي، الصحة المدرسية، السلوك التنافسي، كرة السلة.  
ملخص البحث:-

هدف البحث إلى إعداد برنامج إرشادي معرفي للصحة المدرسية والسلوك التنافسي في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة الشباب وبمعدل ثلاث وحدات إرشادية في الأسبوع والتعرف مستوى الصحة المدرسية لعينة البحث تم بناء مقياس على مجتمع من لاعبي كرة السلة لأندية شباب محافظتي واسط وميسان يتكون من (82) فقرة لقياس ذلك الهدف مع تطبيق مقياس السلوك التنافسي وبعض المهارات الهجومية في كرة السلة (المناولة الصدرية ، التهديد السلمي، الطبطبة المتعرجة، التهديد بالقفز) استخدم الباحثان المنهجين الوصفي لبناء المقياس والتجريبي التعرف النتائج القلبية والبعدية ، تم التوصل إلى أبرز النتائج وهي وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات المبجوتة .

### *The impact of the cognitive program for school health and competitive behavior in the development of some offensive skills of young basketball players*

*Assist.Proff.dr.Ali Mutair Humedi  
college of Physical Education and  
Sports Sciences - Moissan  
University*

*M.D. mazina hair lami  
College of Physical Education  
and Sports Sciences - Waist  
University.*

#### *Research Summary:-*

*The goal of the research was to prepare a cognitive health education program and the competitive behavior in developing some offensive skills for young basketball players. At the rate of three instructional units per week and to identify the level of school health of the research sample, a 82 - The researchers used the two descriptive methods to construct the scale and experiment to identify the tribal and remote results. The most prominent results were found, namely, the existence of significant differences with the semantic between the two research groups and for the benefit of the experimental group in the variables studied.*

## 1- المقدمة:-

تعد برامج الصحة المدرسية أداة فعالة و متميزة للارتقاء بصحة المجتمعات وبخاصة برامج التوعية الصحية والبيئية والتي تخاطب أبناء المجتمع على مختلف أعمارهم من أجل إرساء مفاهيم وسلوكيات تؤثر في وضعهم الصحي في المستقبل ينتج عنه وضع صحي أفضل. لا يخفى على الجميع أهمية الصحة المدرسية، التي غدت مسألة مهمة وملحة تفرض نفسها على قائمة الأولويات الوطنية. ولا يخفى على الجميع بأن الصحة الجيدة في المدارس هي استثمار للمستقبل ، لذا فإن الأمر ملحّ لوضع الأسس والبرامج التي تعزز صحة أبنائنا وبناتنا الطلبة والطالبات وخاصة الذين يمارسون النشاط الرياضي ومن خلال برنامج منظم وشامل للصحة المدرسية، للنهوض بجيل جديد يعتمد عليه دولتنا في مرحلتها المقبلة مما يجعلها منبرا حضاريا وإشعاعا رائدا في المنطقة ، ويتميز السلوك التنافسي في جميع الألعاب خصوصا في لعبة كرة السلة ويتطلب السلوك التنافسي ضرورة تعبئة الرياضي لبذل أقصى قدراته البدنية والنفسية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن، الأمر الذي يسهم في تطوير وتنمية السمات النفسية وخاصة السمات الخلقية والإرادية للرياضي ، وبما إن لعبة كرة السلة من الألعاب الجماهيرية والتي تشكل فيها مجموعة من التأثيرات المتبادلة بين أفرادها التي تمثل أنموذجا معبرا للجماعة الرياضية ، فإن أهمية البحث اتجهت إلى بناء مقياس الصحة المدرسية وعن مدى العلاقة بين السلوك التنافسي وبعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة ومن خلال استخدام الأدوات العلمية بغية الوصول إلى تطوير الصفات النفسية والاجتماعية التي من شأنها أن تعمل على تطوير اللاعبين في مستوى أدائهم الرياضي .

الصحة المدرسية واسعة الاهتمامات وتتناول موضوعات كبيرة وواسعة ومتشعبة مما يدعو إلى برمجة هذه الاهتمامات في برامج محددة الأطر والأهداف، وان الصحة المدرسية مفهوم مرن يمكن من خلاله معالجة شتى المشكلات التي تثبت أولوياتها من بين الاهتمامات الصحية . ، إذ من خلال اللقاء الذي أجرياه مع مدربي أندية العراق بكرة السلة في محافظتي ميسان واسط لاحظ الباحثان أن الجانب النفسي لم يحظ بالقدر الكافي من اهتمام المدربين فضلاً عن عدم وجود مقياس للصحة المدرسية يلاءم اختيار اللاعبين الشباب لممارسة لعبة كرة السلة في أثناء المباراة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة، إذ إن من الضروري برمجة الأفكار وبلورتها والتخطيط جيداً ليسهل تبنيها وتسويقها من نمطها العلاجي السائد إلى نمط وقائي منشود ، وتعد كرة السلة من الفعاليات الجماعية الفرقة التي تتطلب من ممارسيها أن يتميزوا بالجانب الصحي والبدني والمهارية وبالتالي ينعكس على شخصية اللاعب التي تتسم بالأسلوب التنافسي لذا ارتأى الباحثان دراسة اثر برنامج إرشادي معرفي للصحة المدرسية والسلوك التنافسي وبعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة الشباب.

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

### 2-1 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لبناء مقياس الصحة المدرسية "إذ يهدف هذا المنهج لتحديد الظروف والعلاقات بين الواقع والظاهر وجمع البيانات من أفراد المجتمع لتحديد الحالة الراهنة للمبوهين في متغيرات عديدة" (علاوي:1999:139). و استخدم المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين من اجل تعرف الفروقات الناتجة عن تأثير الصحة المدرسية والسلوك التنافسي في تطوير بعض المهارات الهجومية في كرة السلة للشباب.

### 2-2 مجتمع وعينة البحث:

قام الباحثان بتحديد مجتمع بحثهما وهم كل من أندية محافظتي واسط وميسان لفئة الشباب والبالغ عددهم (14) نادي بواقع (191) لاعب .

وقد تم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث والبالغ عددهم (23) لاعباً بالطريقة العشوائية وتراوحت نسبتهم (12%) من المجتمع الكلي لغرض الإجابة على الاستبيان الاستطلاعي ، اما عينة التجربة الاستطلاعية فقد تم اختار (16) لاعباً بالطريقة العشوائية وتراوحت نسبتهم (8%).

أما عينة بناء مقياس الصحة النفسية فقد تم اختيارهم من مجتمع البحث والبالغ عددهم (122) لاعب بالطريقة العشوائية وتراوحت نسبتهم (64%) من المجتمع الكلي، وقد اختار الباحثان عينة تطبيق مقياس الصحة المدرسية وكذلك مقياس السلوك التنافسي وبعض المهارات الهجومية من مجتمع البحث والبالغ عددهم (30) لاعباً بالطريقة العشوائية وتراوحت نسبتهم (16%) ولمعرفة تفاصيل عينة البحث انظر ملحق (1)

### 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:-

1-حاسبة الكترونية ، 2- ساعة توقيت ، 3- برنامج الحقيبة الإحصائية،4- استمارات تسجيل البيانات

#### 1- مقياس السلوك التنافسي:-

قامت (دورثي هاريس) ببناء مقياس السلوك التنافسي لمحاولة تعرف السلوك التنافسي للاعب الذي يحتاج الرعاية والتوجيه إلى التدريب على المهارات النفسية، وينضمن المقياس في صورته الأولية (50) عبارة يجيب عليها اللاعب على مقياس ثلاثي التدرج (دائماً-أحياناً-أبداً) وقد قام(محمد حسن علاوي) باقتباس المياس وتعريبه واختصاره إلى (20) عبارة وتم أيجاد المعاملات الإحصائية للمقياس من خلال استخدام الثبات بطريقه الفاكرونباخ والذي بلغ (0,78) وتم أيجاد الصدق عن طريق الصدق المرتبط بالمحك

## 2-4-4 إجراءات البحث الميدانية :-

### 2-4-4-1 تحديد مجالات المقياس :-

حدد الباحثان مجالات المقياس بعد الاطلاع على المصادر والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة وقام الباحثان بإعداد استمارة استبانة للسادة الخبراء(\*) البالغ عددهم (11) خبيراً لتحديد المجالات ذات الأهمية النسبية الأكبر والتي لأتقل الأهمية النسبية لها عن (53.5%) وكما مبين في الملحق (2).

### 2-4-4-2 تحديد فقرات مقياس الصحة المدرسية:-

استعان الباحثان بالعديد من المصادر والمقاييس السابقة لجمع اكبر عدد ممكن من الفقرات المناسبة وتعديل ما يمكن تعديله ومن ثم تم تصميم استبانة استطلاعي أعطيت تعريفات وأمثلة للمجالات المقترحة لغرض الحصول على اكبر عدد ممكن من الفقرات ووزع الاستبيان على (23) لاعب من ضمن مجتمع البحث وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وطلب من كل لاعب إعطاء عدد من العبارات المماثلة التي تنطبق عليه

### 2-4-4-3 تحديد أسلوب صياغة الفقرات :-

بعد أن جمع الباحثان عدداً من الفقرات حول مقياس الصحة المدرسية مراعين في صياغتها الكلمات السهلة والواضحة ليتم تفسيرها من قبل عينة البحث والبالغ عددها (96) فقرة جميعها فقرات ايجابية عدداً أرقبام الفقرات (2،17،26،27،28،37،43،48،53،59،60)، فهي سلبية. عرضت استمارة استبيان على مجموعة من الخبراء المختصين في العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس الرياضي والبالغ عددهم (14) خبيراً لبيان صلاحيتها وبموجب ذلك تم استبعاد أي فقرة التي تكون قيمة كالمحسوبة اقل من قيمتها الجدولية وكذلك تم تعديل صياغة بعض الفقرات وإضافة كلمة أو جملة إلى الفقرة وفي ضوء إجابات الخبراء بقيت الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق مقبولة، وحذفت الفقرات التي لم تحصل على هذه النسبة و كما مبين في الملحق (3)

### 2-4-4-4 المفتاح التصحيحي للمقياس:-

استخدم الباحثان المفتاح التصحيحي الخاص بمقياس الصحة المدرسية على وفق أنموذج ليكرت الخماسي أعطى للإجابة (لا تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً) درجة واحدة فقط بينما للإجابة (لا تنطبق عليّ بدرجة كبيرة) (درجتان و للإجابة (لا تنطبق عليّ) ثلاث درجات وللإجابة (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة) أربع درجات وللإجابة (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً) خمس درجات هذا بالنسبة للفقرات الإيجابية وبالعكس للفقرات السلبية.

(\*) ينظر ملحق(3)

## 2-5 التجربة الاستطلاعية للمقياس :-

اجرى الباحثان تجربة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث والبالغ عددهم (16) وبواقع (8) لاعبين من نادي المعتصم من محافظة واسط و ( 8 ) من لاعبي نادي الأمير من محافظة ميسان وذلك يوم الأحد الموافق 2017/4/16 وذلك لمعرفة مستوى فهم واستيعاب أفراد العينة للفقرات والزمن المستغرق للإجابة.

## 2-5-1 التجربة الرئيسية لتطبيق المقياس (الاولى):-

قام الباحثان بأجراء تجربتهما الرئيسة على عينة من مجتمع البحث والبالغ عددهم (122) لاعب وذلك في يومي الثلاثاء والأربعاء الموافق 2017/4/30-29 في تمام الساعة العاشرة صباحاً ليتم تحليل النتائج إحصائياً.

## 2-6 التحليل الإحصائي للمقياس:-

### 2-6-1 المجموعتان الطرفيتان:-

للكشف عن القوة التمييزية لفقرات مقياس الصحة المدرسية تم استخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين، قام الباحثان بترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها اللاعبون بعد تصحيح المقياس تنازلياً ثم تم اختيار نسبة (27%) للمجموعة العليا من مجموع الاستمارات البالغ عددها (122) و (27%) للمجموعة الدنيا لتمثلان المجموعتين الطرفيتين. وبناءً على ذلك ضمت كل مجموعة طرفيه (33) لاعباً. ولغرض حساب معامل تمييز كل فقره من فقرات المقياس البالغة (89) فقره أستخدم الباحثان الاختبار التائي ( t - test ) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لمقارنة النتائج .

## الجدول (1)

يبين قيم t المحسوبة بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لعينة البحث

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة T المحسوبة	قوة الفقرة التمييزية
	س	ع	س	ع		
1	4.32	0.365	3.333	0.478	14.285	مميزة
2	4.376	0.221	3.422	0.828	10.567	مميزة
3	5	0	2.106	0.555	24.751	مميزة
4	5	0	2.223	0.516	25.265	مميزة
5	5	0	3.815	0.833	8.231	مميزة
6	3.456	0.365	3.457	0.135	1.411	غير مميزة

مميزة	8.551	0.599	3.078	0.391	4.818	7
مميزة	13.551	0.599	2.878	0.391	4.818	8
مميزة	10.988	0.233	3.115	0.489	4.580	9
مميزة	10.945	0.355	3.711	0	5	10
مميزة	12.319	0.444	3	0	5	11
مميزة	10.804	0.649	3.442	0.112	4.940	12
مميزة	12.333	0.634	3.272	0	5	13
مميزة	11.525	0.75	3.545	0	5	14
مميزة	22.022	0.629	2.6797	0	5	16
مميزة	26.222	0.484	2.7879	0	4.364	18
مميزة	9.476	0.754	3.343	0.745	4.794	19
مميزة	7.954	0.662	3.5758	0.466	4.697	20
مميزة	33.944	0.364	2.8485	0	5	21
مميزة	22.478	0.464	3.1818	0	5	22
مميزة	22.029	0.529	2.9697	0	5	23
مميزة	13.064	0.755	3.1515	0.18	4.149	24
مميزة	16.036	0.488	3.6364	0	5	25
مميزة	13.448	0.699	3.3636	0	5	26
غير مميزة	1.13	0.548	3.3	0.651	3.297	27
مميزة	25.265	0.516	2.7273	0	5	28
مميزة	24.74	0	3	0.415	4.788	29
مميزة	13.327	0.613	3.5758	0	5	30
مميزة	17.13	0.548	3.3636	0	5	31
مميزة	26.407	0.331	2.8788	0.291	4.909	32
مميزة	13.769	0.384	2.9091	0.501	4.424	33
مميزة	11.598	0.662	3.6661	1.333	4.761	34
مميزة	15.894	0.56	3.4242	0	5	35

مميزة	20.865	0.484	3.2121	0	5	36
مميزة	11.814	0.652	3.6364	0	5	37
مميزة	14.745	0.441	3.8485	0	5	38
مميزة	11.191	0.704	3.6061	0	5	39
مميزة	23.669	0.441	3.1515	0	5	40
مميزة	14.146	0.484	3.7879	0	5	41
مميزة	17.185	0.527	2.8182	0.396	4.813	42
مميزة	6.391	0.507	3.3381	0.504	4.438	43
مميزة	14.086	0.364	3.8485	0.245	4.938	44
مميزة	32.059	0.331	3.1212	0	5	45
مميزة	15.79	0.466	3.697	0	5	46
مميزة	14.384	0.464	3.8182	0	5	47
غير مميزة	1.548	0.649	3.788	0.714	3.678	48
مميزة	24.36	0.548	2.6364	0	5	49
مميزة	15.787	0.488	3.6364	0	5	51
مميزة	10.473	0.174	3.2697	0.156	4.345	52
مميزة	16.884	0.507	3.4848	0	5	53
مميزة	15.894	0.56	3.4242	0	5	54
مميزة	20.865	0.484	3.2121	0	5	55
مميزة	17.285	0.505	3.4545	0	5	56
مميزة	12.671	0.595	3.6667	0	5	57
مميزة	14.114	0.769	3.0303	0.174	4.97	58
مميزة	17.639	0.545	3.2121	0.174	4.97	59
مميزة	14.795	0.696	3.1212	0.174	4.97	60
غير مميزة	1.806	0.291	3.021	0.364	3.37	61
مميزة	17.214	0.496	3.3939	0.174	4.97	62

مميزة	14.138	0.529	3.697	0	5	64
مميزة	17.558	0.505	3.4545	0	5	65
مميزة	17.728	0.54	3.3333	0	5	66
مميزة	16.302	0.501	3.5758	0	5	68
مميزة	6.928	0.829	4	0	5	69
مميزة	17.15	0.507	3.4848	0	5	70
مميزة	16.138	0.496	3.6061	0	5	71
مميزة	14.186	0.364	2.8485	0.415	4.212	72
مميزة	15.515	0.415	3.8788	0	5	73
مميزة	15.5	0.696	3.1212	0	5	74
مميزة	28.853	0.242	2.9394	0	5	75
مميزة	14.275	0.548	3.6364	0	5	76
مميزة	24.751	0.555	2.6061	0	5	77
مميزة	6.847	0.788	4.0606	0	5	78
مميزة	16.13	0.548	3.3636	0.659	4.595	79
مميزة	22.029	0.529	2.9697	0	5	80
مميزة	14.215	0.428	3.9394	0.457	4.873	81
مميزة	15.551	0.599	2.8788	0.391	4.818	82
مميزة	14.348	0.529	3.666	0	5	84
مميزة	6.291	0.507	3.3381	0.604	4.338	85
مميزة	9.342	0.498	3.9681	0.319	4.943	86
مميزة	14.36	0.848	3.6364	0	5	87
مميزة	10.36	0.848	3.6364	0.621	4.98	88
مميزة	8.215	0.228	3.5390	0.257	4.173	89
مميزة	15.551	0.599	2.8788	0.391	4.818	90
مميزة	12.114	0.769	3.1303	0.170	4.57	91
غير مميزة	1.201	0.401	3.432	0.332	3.831	92



مميزة	13.515	0.415	3.6780	0	5	94
مميزة	13.114	0.760	3.330	0.674	4.227	95
مميزة	10.187	0.732	3.011	0.117	4.907	96

قيمة t الجدولية عند درجة حرية (64) وبمستوى ثقة  $0.05 = 1.671$

يتبين من الجدول (1) ان قيمة t المحسوبة اكبر من الجدولية في جميع الفقرات عدا الفقرة رقم (6-27-48-61-92) اذ كانت قيمة t المحسوبة أقل من الجدولية وهذا ما يبين عدم قدرة الفقرات على التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا وبذلك أصبح المقياس يتكون من (84) فقرة .

## 2-6-2 الاتساق الداخلي للمقياس :-

تعد الدرجة الكلية للمقياس بمثابة قياسات محكية أنياً من خلال ارتباطها بدرجات اللاعبين على الفقرات، ومن ثم فان ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس الحالي يعني أن الفقرة تقيس نفس المفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية، استعمل الباحث معامل الارتباط بيرسون كمؤشر لبيان العلاقة بين درجة كل من الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس بعد ان استخرج تلك القيم للعينة البالغ عددها (122) كما مبين في الجدول الآتي.

## الجدول (2)

يبين معاملات الارتباط لكل فقرة مع المقياس الكلي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.274	25	0.303	47	0.243	73	0.207
2	0.298	26	0.271	49	0.278	74	0.215
3	0.201	28	0.454	51	0.23	75	0.199
4	0.203	29	-0.213	52	0.265	76	-0.214
5	0.211	30	0.217	53	0.233	77	0.257
7	0.198	31	-0.288	54	0.297	78	0.355
8	0.214	32	0.234	55	-0.640	79	0.216
9	0.257	33	0.461	56	0.344	80	0.243
10	0.111	34	0.345	57	0.322	81	-0.640
11	0.222	35	0.387	58	0.287	82	0.344
12	0.654	36	0.312	59	0.544	84	0.222
13	0.295	37	0.311	60	0.322	85	0.297

0.544	86	-0.354	62	0.255	38	0.355	14
0.411	87	0.441	64	0.234	39	0.216	16
0.387	88	0.419	65	0.231	40	0.243	18
-0.288	89	0.476	66	0.401	41	0.226	19
0.271	90	0.232	68	0.277	42	0.194	20
0.297	91	0.444	69	0.291	43	0.198	21
0.305	94	0.376	70	0.35	44	0.25	22
0.275	95	0.255	71	0.449	45	0.289	23
-0.458	96	0.207	72	0.309	46	0.230	24

القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند درجة حرية 120 وبمستوى دلالة (0.05) = 0.195

يتبين من الجدول (2) ان قيمة معامل الارتباط المحسوبة اكبر من الجدولية ماعدا الفقرتين (10-20) تم رفضها بسبب ان القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط أقل من القيمة الجدولية لهما.

2-7 الخصائص السيكومترية للمقياس :-

2-7-1 صدق المحتوى :-

يهدف هذا النوع من الصدق إلى معرفة مدى تمثيل الاختبار أو المقياس لجوانب السمة أو الصفة المطلوب قياسها ، اذ قام الباحثان من التحقق لهذا النوع من الصدق عندما تم عرض مقياس الصحة المدرسية على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي والاختبار لإقرار صلاحية عباراته ومدى قدرة تلك العبارات على قياس مكونات الصحة المدرسية التي تقيسها.

2-7-2 صدق التكوين الفرضي :-

يطلق على هذا الصدق أحيانا صدق المفهوم أو صدق البناء ، لأنه يعتمد على التحقق تجريبياً من مدى تطابق درجات المقياس مع الخاصية أو المفهوم المقاس " (اسعد:1981: 331) ، ويعد صدق البناء من أكثر أنواع الصدق أهمية في مراحل بناء المقياس لأنه يشكل الإطار النظري للمقياس، لذلك تم التحقق من صدق المقياس ألمعد لهذا البحث باستعمال المجموعتين الطرفيتين وثانياً استعمال معامل الاتساق الداخلي وتم الإبقاء على الفقرات ذوات القدرة التمييزية العالية والارتباط المعنوي (حسن:2004:

(50)

## 2-7-3 ثبات المقياس:-

ومن أجل التحقق من ثبات المقياس استعمل الباحثان الطرائق الآتية :

### 2-7-3-1 طريقة الاتساق الداخلي ( الفاكرونباخ):-

تعد من أكثر مقاييس الثبات شيوعاً وأكثر ملائمة للمقاييس ذات الميزان المتدرج - إذ تعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل المقياس وكذلك ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل . " إذ أن معدل معاملات الارتباط الداخلي بين الفقرات هو الذي يحدد معامل ألفا كرونباخ وتشير العديد من المصادر بأنه إذا كانت درجة الفاكرونباخ من (70) فما فوق كانت فقراته افضل (باهي:1999: 18) ،وقام الباحثان بحساب معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ لكل افراد عينة البناء البالغ عددها (122) لاعبا باستعمال الحقيبة الاحصائية (spss) وظهر أن قيمة معامل الثبات لمجالات مقياس الصحة المدرسية كما موضحة بالجدول الاتي:-

### الجدول (3)

يبين درجة الفاكرونباخ لمجالات مقياس الصحة المدرسية

التسلسل	اسم المجال	معامل الفاكرونباخ	التسلسل	اسم المجال	معامل الفاكرونباخ
1	الصحة الشخصية	80.44	5	الصحة الرياضية	80.312
2	الصحة النفسية	83.871	6	الصحة البيئية	78.410
3	الصحة الغذائية	75.782	7	الصحة الوقائية	72.238
4	الصحة الاجتماعية	78.337			

### 2-7-3-2 طريقة التجزئة النصفية:-

أعتمد الباحثان استمارات عينة التجربة الأساسية البالغة (122) استمارة وكانت عدد فقرات المقياس (82)<sup>(\*)</sup> فقرة وبلغ وسطها الحسابي (365.10) وبتباين معياري قدره (6.44) قسمت على نصفين بواقع (41) فقرة فردية و(41) فقرة زوجية ، وقد تم التحقق من تجانس درجات النصفين من خلال استخراج القيمة الفائتة لهما ، فقد بلغت قيمتها المحسوبة (1.111) درجة وعند مقارنتها بقيمة (ف) الجدولية عند درجة حرية (121,121) ومستوى دلالة

( 0.05 ) البالغة (1.39) نلاحظ عدم وجود دلالة إحصائية بين النصفين وبهذا قد تحقق تجانس درجات نصفي المقياس وتم استخراج معامل الارتباط بين هذين الجزئين باستعمال البرنامج الإحصائي (spss) وكانت قيمة معامل الارتباط (0.62) وان هذه توضح الثبات لنصف الاختبار "لذا تم استعمال

(\*) انظر ملحق (6)

(معامل سبيرمان- براون) لإيجاد معامل الثبات للاختبار ككل والبالغة (0.836) وهو مؤشر جيد للثبات على المقياس. (علاوي:1999: 332)

## 2-8 المهارات الهجومية المستخدمة في البحث:-

اختار الباحثان أربع مهارات هجومية تتناسب ومستوى عينة البحث وعلى النحو الآتي (1. المناولة الصدرية، 2. التهديف السلمي. 3. الطبطبة المتعرجة. 4. التهديف بالقفز).

## 2-9 التجانس والتكافؤ:-

قام الباحثان بأجراء التجانس على عينة البحث والبالغ عددهم 30 لاعباً في كل من متغير (العمر الزمني و العمر التدريبي والطول الكلي والوزن) وبلغت قيمة معامل الالتواء (0،234-0،575-0،613) على التوالي ثم تم إجراء التكافؤ بعد تقسيم العينة بالطريقة العشوائية على مجموعتين متساويتين وبعد التكافؤ وبطريقة القرعة تم تحديد أي المجموعتين ضابطة والأخرى تجريبية وبواقع (15) لاعب لكل مجموعة.

## الجدول (4)

يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض متغيرات البحث

نوع المتغيرات	المجموعه الضابطة		المجموعه التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س-	ع+-	س-	ع+-			
المناولة الصدرية	13،36	0.65	13.79	0.87	1.632	0.874	غير معنوي
التهديف السلمي	3.16	0.49	3.35	0.86	1.212	0.268	غير معنوي
الطبطبة المتعرجة	14.22	1.34	13.97	0.76	0.981	0.770	غير معنوي
التهديف بالقفز	2.17	0.34	2.32	0.54	0.791	0.981	غير معنوي

قيمة t الجدولية عند درجة حرية (28) وبمستوى ثقة  $0.05 = 1.708$

## 2-10 الاختبار القبلي:-

قام الباحثان بأجراء الاختبار القبلي على البحث يوم الخميس الموافق 2017/5/4 في تمام الساعة الثالثة عصراً، إذ تم تطبيق مقياس الصحة المدرسية ومن تم مقياس السلوك التنافسي وبعد الانتهاء من الإجابة عن المقياسين تم إجراء اختبارات المهارات الهجومية قيد البحث.

## 2-11 البرنامج الإرشادي المعرفي:-

اعد الباحثان برنامج إرشادي معرفي يتضمن العديد من الأهداف العامة التي " تخدم العملية التربوية وتقييم السلوك وكذلك أهداف فرعية تتعلق بالحياة الاجتماعية والرياضية لتساعد الطلبة على تحقيق ذاتهم واستثمار قدراتهم المعرفية ويكونوا على استعداد تام لمواجهة مختلف الظروف وحل المشكلات تم تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي " من قبل الباحثين بواقع ثلاث جلسات أسبوعيا (احد-ثلاثاء- خميس) من كل أسبوع ، تتراوح مدة الوحدة اليومية (60\_90) دقيقة . وكما موضح في الملحق (5) قام الباحثان بتطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي على عينة البحث (المجموعة التجريبية) ابتداء من يوم الأحد الموافق 2017/5/7 وتم الانتهاء من البرنامج الإرشادي المعرفي في 2017/6/8.

## 2-12 الاختبار البعدي:-

قام الباحثان بأجراء الاختبار البعدي على البحث يوم الأحد الموافق 2017/6/11 وذلك في تمام الساعة الثالثة عصرا، إذ تم تطبيق مقياس الصحة المدرسية ومن تم مقياس السلوك التنافسي وبعد الانتهاء من الإجابة عن المقياسين تم إجراء اختبارات المهارات الهجومية قيد البحث.

## 2-13 الوسائل الإحصائية : استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج.

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

### 3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة للمتغيرات قيد البحث

#### الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم t المحسوبة ومستوى الدلالة للمتغيرات المبحوثة:-

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع+-	س-	ع+-	س-	
غير معنوي	0.373	0.903-	4.905	295.06	5.193	293.4	الصحة المدرسية
غير معنوي	0.911	0.870-	4.87	39.911	3.365	37	السلوك التنافسي
معنوي	0.047	2.539	0.432	14.511	0.65	13.36	المناولة الصدرية
غير معنوي	0.268	1.111	0.874	3.876	0.49	3.16	التهديف السلمي
معنوي	0.020	1.988	0.681	15.541	1.34	14.22	الطبطة المتعرجة
غير معنوي	0.981	0.791	0.214	2.61	0.34	2.17	التهديف بالقفز

يتبين من الجدول (5) ان هنالك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في متغير المناولة الصدرية ومتغير الطبطبة المتعرجة ولصالح الاختبار البعدي، بينما لم يكن هنالك اي فروق معنوية في متغير الصحة المدرسية ومتغير السلوك التنافسي ومتغير التهديد بالقفز. 3-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث:-

### الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم t المحسوبة ونوع الدلالة للمتغيرات المبحوثة

نوع المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س-	ع+-	س-	ع+-			
الصحة المدرسية	295.3	7.387	319.3	8.011	3.987	0.019	معنوي
السلوك التنافسي	37.36	2.412	42	3.091	4.761	0.012	معنوي
المناولة الصدرية	13.79	0.87	15.83	1.333	3.877	0.021	معنوي
التهديد السلمي	3.35	0.86	4.72	0.513	1.996	0.039	معنوي
الطبطبة المتعرجة	13.97	0.76	17.876	0.713	3.913	0.003	معنوي
التهديد بالقفز	2.32	0.54	3.38	0.154	2.011	0.043	معنوي

يتبين من الجدول (6) ان هنالك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية وفي جميع المتغيرات قيد الدراسة ولصالح الاختبار البعدي.

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث:-

### الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم t المحسوبة ومستوى الدلالة للمتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الإحصائية المتغيرات
			س-	ع+-	س-	ع+-	
معنوي	0.018	3.999	295.06	4.905	319.3	8.011	الصحة المدرسية
معنوي	0.038	2.651	39.911	4.87	42	3.091	السلوك التنافسي
معنوي	0.038	2.932	14.511	0.432	15.83	1.333	المناولة الصدرية
معنوي	0.048	2.88	3.876	0.874	4.72	0.513	التهديد السلمي
معنوي	0.005	4.17	15.541	0.681	17.876	0.713	الطبطبة المتعرجة
معنوي	0.042	2.89	2.61	0.214	3.38	0.154	التهديد بالقفز

يتبين من الجدول (7) ان هنالك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات المبحوثة ولصالح المجموعة التجريبية.

### 3 - 4 مناقشة النتائج:-

من خلال ما تبين من الجدول (7) أن هنالك فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وقد أظهرت النتائج ان الفروق كانت جميعها لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج الإرشادي المعرفي ويعزو الباحثان ذلك الى فاعلية البرنامج الذي استخدمه الباحثان والذي يتوافق مع متطلبات عينة البحث وتحقيق رغباتهم وتصحيح أفكارهم وزيادة الثقة بالنفس من خلال العرض الذي احتوى على مواقف وحلول تشجيعية تساهم في تنمية التفكير الإبداعي لهم وهذا ما يؤكد (حامد عبد السلام) بأن تنمية هذه الصفات لدى الفرد يصبح متوافقاً من الناحية النفسية والانفعالية والاجتماعية مع نفسه والآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وإمكانياته البدنية إلى أقصى حد (زهرا: 1988: 9) كما يرى الباحثان أيضاً أن البعض من المدربين يهتم فقط بإعطاء المقرر المقرر للخطة من دون إعطاء أهمية للجوانب النفسية والتربوية وكيفية توظيفها لدى اللاعبين وبشكل ايجابي من اجل أن يكتسب اللاعبين المعلومة العلمية بجانب صقل الجوانب النفسية والتربوية والشخصية لدى الشباب ،يجب أن تسير هذه العوامل جنباً إلى جنب أي في خط شروع واحد وذلك لإعداد اللاعبين إعداداً علمياً تربوياً ونفسياً واجتماعياً ليكون جزءاً من العملية التدريبية حيث يجب أن تسير العملية التدريبية والإعداد التربوي والنفسي بما يتضمنه من جوانب نفسية ومعرفية وشخصية بشكل متوازي مع العملية التدريبية إذا أردنا أن ننتج لاعبا قادراً على الانخراط بالمؤسسات الرياضية كالأندية الرياضية بأفضل الصور وإنجاحها ومن كل ما تقدم ، ويرى الباحثان أن مسؤولية الأندية لا تقتصر على الجوانب التدريبية بل يجب أن يتعدى دورها إلى الجوانب التربوية والثقافية والشخصية (النفسية والمعرفية) وكيفية تنميتها وتطويرها عند اللاعبين .

### 4 - الخاتمة:

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحث إلى تم بناء مقياس الصحة المدرسية ليتلاءم مع مستوى الشباب في كرة السلة إذ تكون من سبعة محاور وبواقع (82) فقرة .أن استخدام البرنامج الإرشادي المعرفي قد عزز من سلوكيات اللاعبين نحو تطوير الصحة المدرسية والسلوك التنافسي والمهارات الهجومية قيد البحث .أثبتت النتائج الإحصائية تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث .أن تطور المهارات الهجومية قيد البحث هو نتيجة تطور السمات النفسية ( الصحة المدرسية والسلوك التنافسي)

### المصادر:-

- حامد عبد السلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتاب، القاهرة، 1988.
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله: كرة السلة، دار الكتاب للطباعة والنشر ،الموصل ،1999.
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية و العملية بين النظرية و التطبيق ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999.
- ميخائيل إبراهيم اسعد : القياس النفسي ، دمشق ، مطبعة الجمهورية ، 1981.
- محمد نعمه حسن: موقع الضبط وعلاقته بدافع الانجاز لدى لاعبي الساحة والميدان المتقدمين .رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة بابل ، 2004 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999،

### ملحق (1)

#### يبين تفاصيل عينة البحث

اسم النادي	عدد اللاعبين	عينة الاستبيان الاستطلاعي	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة البناء	عينة البحث
					ضابطة تجريبية
الكويت	15				15
النعمانية	14		2	12	
الحي	14	2		12	
دجلة	15				15
العمارة	13	2	1	10	
ميسان	14	2		12	
الرسالة	13	2	2	9	
الشهيد سعد خلف سويف	14		2	12	
المجر	14		2	12	
سكر ميسان	13	3		10	
نفت ميسان	13	3	2	8	
الميمونة	12	3		9	
علي الغربي	13	3	2	8	



قلعة صالح	14	3	3	8
المجموع	191	23	16	122
				30

## الملحق (2)

يبين الأهمية النسبية لمحاور مقياس الصحة المدرسية

ت	السمة	الأهمية النسبية	الملاحظات
1	الصحة الشخصية	%92	مقبول
2	الصحة النفسية	%96	مقبول
3	الصحة الرياضية	%98	مقبول
4	الصحة الوقائية	%75	مقبول
5	الصحة القوامية	%45	غير مقبول
6	الصحة الغذائية	%99	مقبول
7	الصحة الاجتماعية	%99	مقبول
8	الصحة البيئية	%77	مقبول

## الملحق (3)

يبين آراء الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس

الدلالة	قيمة كاسا المحسوبة	نسبة الاتفاق	عدد الخبراء		أرقام الفقرات
			لا تصلح	تصلح	
معنوي	14	%100	0	14	3،7،8،9،10،12،13،15،30،18،31،35،36،41 38،48،53،54،61،66،70،77،81،84،91،96
معنوي	10.28	92.8	1	13	-40-39-34-26-24-21-19-14-5-2-1 -65-62-60-59-57-52-49-47-46-44 95-92-90-89-87-80-78-76-75-73-69
معنوي	7.14	%85.7	2	12	-43-42-37-33-32-27-23-22-20-16-4 -74-72-71-68-64-58-56-55-51-45 94-88-86-85-82-79
معنوي	4.4	%78.5	3	11	28-25-11-6
غير معنوي	2.57	71.4	4	10	10
غير معنوي	1.14	%64.2	5	9	93-83-67-63-50-17

#### ملحق (4)

#### يبين أسماء الخبراء

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د عبد الكاظم جليل	علم نفس - ملاكمة	جامعة البصرة -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د عبد الستار ضمد	علم نفس - كرة قدم	جامعة البصرة -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د احمد كاظم	علم نفس - كرة قدم	جامعة البصرة -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د محسن عبد الحسن	علم نفس - كرة قدم	جامعة البصرة -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د عبد الودود احمد خطاب	علم نفس - كرة سلة	جامعة تكريت -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.د حيدر عبد الرزاق	تدريب -كرة سلة	جامعة البصرة -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.م.د رحيم عطية جناتي	اختبارات -كرة قدم	جامعة ميسان -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ.م.د عادل ناجي	تدريب - كرة سلة	جامعة البصرة -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	أ.م.د علي عبد الأئمة	طرائق تدريس كرة سلة	جامعة ميسان -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	أ.م.د رحيم حلو	علم نفس - مبارزة	جامعة ميسان -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	أ.م.د رعد عبد الامير	علم النفس -كرة سلة	جامعة بابل -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	أ.م.د احمد عبد الأئمة	تدريب - كرة سلة	جامعة ميسان -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
13	أ.م.د رياض صيهود	علم نفس - كرة يد	جامعة ميسان -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
14	أ.م.د محمد كاظم عرب	علم نفس - كرة قدم	جامعة واسط -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## ملحق (5)

## يبين تفاصيل البرنامج الإرشادي المعرفي

الأسبوع	اليوم	التاريخ	زمن الوحدة	نوع الوحدة	محتوى الوحدة
الأول	الأحد	2017/5/7	60 د	جماعية	توضيح وشرح اهداف البرنامج
	الثلاثاء	2017/5/9	65 د	=	عرض نماذج للوقاية الصحية
	الخميس	2017/5/11	70 د	=	شرح المبادئ العامة للتثقيف الصحي
الثاني	الأحد	2017/5/14	65 د	=	كيفية التغلب على الاضطرابات النفسية
	الثلاثاء	2017/5/16	70 د	=	اهم طرق الوقاية الصحية المتعلقة بصحة الفرد
	الخميس	2017/5/18	75 د	=	البيئة السليمة وأثارها على صحة الفرد
الثالث	الأحد	2017/5/21	80 د	=	دور الأنشطة الرياضية في تقويم السلوك
	الثلاثاء	2017/5/23	75 د	=	دور المدرب في صناعة البطل الرياضي
	الخميس	2017/5/25	80 د	=	شرح القوانين والمستحدثات في مجال كرة السلة
الرابع	الأحد	2017/5/28	85 د	=	دور الأنشطة الرياضية في تقويم السلوك
	الثلاثاء	2017/5/30	80 د	=	دور المدرب في صناعة البطل الرياضي
	الخميس	2017/6/1	85 د	=	دور المدرب في صناعة البطل الرياضي
الخامس	الأحد	2017/6/4	90 د	=	الاسترخاء وفاعليته للتغلب على القلق والخوف
	الثلاثاء	2017/6/6	85 د	=	العدوان الرياضي وأثره على مستوى الانجاز
	الخميس	2017/6/8	90 د	=	دور الأنشطة الرياضية في تقويم السلوك

## ملحق (6)

### مقياس الصحة المدرسية بصورته النهائية

الصحة الشخصية						
ت	الفقرة	تنطبق	لا تنطبق	لا تنطبق علي	لا تنطبق	لا تنطبق
		علي درجة كبيرة جداً	علي درجة كبيرة	علي	بدرجة كبيرة	علي درجة كبيرة جداً
1	استبدل ملابسك بعد ممارسة أي نشاط رياضي					
2	استعمل الأدوات الشخصية الخاصة بالزملاء					
3	اهتم بنظافة ربي المدرسة بشكل مستمر					
4	احرص على غسل القدمين جيداً					
5	أقوم بغسل يدي قبل الأكل وبعده					
6	اغسل يدي بعد الخروج من المرافق الصحية					
7	احرص على الاستيقاظ مبكراً					
8	ارتدي الملابس القطنية عند ممارسة النشاط الرياضي					
9	انظف اسناني بعد كل وجبة بالفرشاة الطبية المناسبة					
10	افضل النوم في جو هادئ					
الصحة النفسية						
11	لدي الرغبة الشديدة في الذهاب الى المدرسة					
12	اشعر بالسعادة عند قضاء وقت الفراغ مع اقاربي في اللعب					
13	أقبل نصيحة مدرسي إذا شعرت أنها في صالحني					

14	اشعر بالسعادة عند الاشتراك في البطولات والمعسكرات التدريبية
15	تساعدني الرياضة في اكتساب ثقتي بنفسي
16	استطيع حل مشاكلتي التي اواجهها في حياتي بمفردي
17	اعتذر لصديقي عندما اخطئ
18	اهتم جيدا بمظهري الخارجي لاحقق سعادتي
19	استمتعت بالقراءة والمطالعة في النشاطات الرياضية
الصحة الغذائية	
20	اهتم بشرب الحليب في الصباح قبل الذهاب الى المدرسة
21	افرط في تناول الحلويات
22	لاتناول أي طعام بين الوجبات
23	اتناول الفواكة والخضراوات الطازجة
24	ابتعد عن تناول الوجبات المحفوظة
25	اهتم بنظافة الطعام والشراب دائما
26	اتناول حبوب الفيتامينات لتقوية الجهاز المناعي
27	احافظ على وجود طبق السلطة في كل وجبة بشكل دائم
28	اتناول الطعام المطهي جيدا
29	احرص دائما على تناول الافطار
30	احرص على تناول عصائر الفوكة الطازجة دائما
31	اتناول اللحوم بكثرة

32	اقوم بمضغ الطعام جيدا اثناء تناول الوجبات
33	اقوم دائما بغسل الفاكهه والخضر جيدا قبل اكلها
34	احرص على تناول وجبة العشاء قبل النوم بفترة كافية
الصحة الاجتماعية	
35	اشارك زملائي زرع الازهار والنباتات في حديقة المدرسة
36	اساعد زملائي في تزيين صفي
37	اتشاجر مع زملائي عند اللعب معهم
38	استأذن من مدرسي عند الخروج من الصف
39	اشترك مع مدرسي في تنظيم الحفلات المدرسية
40	اشارك زملائي في حل مشاكلهم قدر استطاعتي
41	احب تكوين صداقات مع الاخرين
42	اهتم بالعلاقات الاجتماعية الطيبة بيني وبين اساتذتي المدرسين واخوتي الطلبة
43	اشكر زملائي عند مساعدتهم لي.
44	اتعامل مع الناس بأسلوب مهذب دائما
45	لااهتم بحضور الندوات الصحية التي تقام بالمدرسة
الصحة الرياضية	
46	ارتدي الزي الرياضي اثناء

	ممارسة النشاط الرياضي
47	امتنع عن الافراط في ممارسة الرياضة تجنباً للاعياء البدني
48	امارس الرياضة بانتظام لرفع كفاءتي البدنية.
49	ارتدي الاحذية الخاصة بالنشاط الرياضي
50	اتعلم كيفية تجنب الاصابات
51	الرياضة مهمة للدفاع عن النفس فقط
52	امارس التمرينات الرياضية العنيفة
53	اشترك بالرحلات والمعسكرات في المدرسة
54	امارس النشاط الرياضي قبل الاكل
55	اجتهد في الحصول على ترتيب رياضي اعلى
56	امارس الالعاب الرياضية الجماعية والفردية
57	اطيع مدرسي والعب بنشاط
58	امارس الرياضة حافي القدمين
59	اهتم بالاحماء قبل ممارسة الرياضة
	الصحة البيئية
60	احافظ على نظافة الاثاث المدرسي
61	غالبا ابصق مافي فمي على الارض
62	أقوم بالكتابة على جدران المدرسة

63	احرص على تنظيف غرفتي بالمنزل وتهويتها دائما
64	لا أتناول الأطعمة التي يقف عليها الذباب
65	لاهتم بوضع القمامة في سلة المهمات
66	أحافظ على نظافة الكتب المدرسية المقررة لي
67	لا أحب الضوضاء لأنها تؤذي السمع والآخرين
68	ابتعد عن الغبار والأتربة قدر استطاعتي لحماية عيني
69	أضع بقايا الأكل في الكيس المخصص لأرميها في سلة المهمات
70	احرص على المشاركة في نظافة المدرسة
71	أحافظ على نظافة دورة المياه في المنزل
الصحة الوقائية	
72	ارتدي الملابس الثقيلة للوقاية من البرد
73	أتجنب الجلوس لفترات طويلة في الشمس
74	أرحب بحملات مقاومة ظاهرة التدخين في المدرسة
75	احرص على تغطية الأنف عند السعال
76	استخدم الفرشاة للتنظيف للأسنان من الداخل والخارج
77	عندما أشعر بالعطش اشرب من



	أي كوب ماء موجود	
78	أقوم بإبلاغ إدارة المدرسة عند ملاحظتي لإصابة	
79	لا اتبع إرشادات الطبيب إذا أصبت بأي مرض معدي	
80	اهتم بتسجيل حالتي الصحية في البطاقة الصحية كل عام	
81	استعمل أدوات النظافة الخاصة بالآخرين	
82	ابتعد عن الأماكن المزدحمة لتجنب الإصابة بمرض	

