



" A guidance program to reduce and prevent upper back deviations for female textile industry students in industrial secondary schools in the New Valley Governorate.

" * Prof .Dr. Magdy Mahmoud wakuk
** Prof .Dr. Mahmoud Farouk Sabra
*** Marwa Abdel Hafez Abdel Moein

The research aims to design a guidance program to reduce and prevent upper back deviations for female textile industries students in industrial secondary schools in the New Valley Governorate by spreading awareness about the causes and symptoms of upper back deviations for female textile industries department students, promoting daily healthy practices which are represented in nutrition, movement and sleep with learning the correct positions while sitting and walking during the school day, developing a proposed guidance program to prevent upper back deviations for female textile industries students in industrial secondary schools, and the research questions were 1- What are the causes and symptoms of upper back deviations for female textile industries students in industrial secondary schools for the sample under research? 2- What are the required daily healthy practices that achieve (nutrition, movement, sleep) and correct positions while sitting and walking during the school day for the sample under research? 3- What is the proposed guidance program to reduce and prevent upper back deviations for female textile industries students in industrial secondary schools for the sample under study? The researchers used the descriptive approach for its suitability to the nature and objective of the research. The exploratory research sample amounted to 60 female students, 20 students from each class in the ready-made garments department, who were randomly selected from within the targeted basic sample deliberately selected from the three classes of female students in the ready-made garments department, numbering 182 students. The most important results were: identifying the causes and symptoms of upper back deviations, as well as identifying the most common incorrect daily behaviors and working to modify them for the research sample, then designing a proposed guidance program to prevent upper back deviations for female textile industries students in industrial secondary schools in the New Valley Governorate. The recommendations were to implement the proposed guidance program on female students in technical education schools, to be guided by the proposed postural guidance program in various Egyptian schools, and to create new guidance models that are compatible with the rest of the technical education departments.

Keywords: Preventive guidance programs, postural deviations, technical education.



برنامج ارشادي مقترح للوقاية من انحرافات منطقة اعلي الظهر لطالبات الصناعات النسيجية بالمدرسة الثانوية الصناعية بمحافظة الوادي الجديد

* ا.د | مجدي محمود وكوك

** ا.د | محمود فاروق صبرة

*** الباحثة | مروة عبد الحافظ عبد المعين

ملخص البحث:

يهدف البحث الي تصميم برنامج ارشادي للحد و الوقاية من انحرافات منطقة اعلي الظهر لطالبات الصناعات النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية بمحافظة الوادي الجديد عن طريق التعرف علي أسباب واعراض انحرافات اعلي الظهر لطالبات قسم الصناعات النسيجية، التعرف علي الممارسات الصحية اليومية والتي تتمثل في التغذية والحركة والنوم مع تعلم الوضعيات السليمة اثناء الجلوس والمشي خلال اليوم الدراسي، وضع برنامج ارشادي مقترح للوقاية من انحرافات اعلي الظهر لطالبات الصناعات النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية ، وكانت تساؤلات البحث ١- ما أسباب واعراض انحرافات اعلي الظهر لطالبات الصناعات النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية للعيينة قيد البحث ؟ ٢- ما الممارسات الصحية اليومية المطلوبة التي تحقق (التغذية ، الحركة ، النوم) و الوضعيات السليمة اثناء الجلوس والمشي خلال اليوم الدراسي للعيينة قيد البحث؟ ٣- ما البرنامج الارشادي المقترح للحد و الوقاية من انحرافات اعلي الظهر لطالبات الصناعات النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية للعيينة قيد البحث؟، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة وهدف البحث ، وبلغت عينة البحث الاستطلاعية بلغت ٦٠ طالبة بواقع ٢٠ طالبة من كل صف دراسي بقسم الملابس الجاهزة تم اختيارها بالطريقة العشوائية من داخل العينة الأساسية المستهدفة المختارة بالطريقة العمدية من طالبات قسم الملابس الجاهزة الصفوف الثلاثة وعددهم ١٨٢ طالبة ، وكانت اهم النتائج: الوقوف علي أسباب واعراض انحرافات منطقة اعلي الظهر وأيضا معرفة اكثر السلوكيات اليومية الخاطئة شيوعا والعمل علي تعديلها لعينة البحث ثم تصميم برنامج ارشادي مقترح للوقاية من انحرافات منطقة اعلي الظهر لطالبات الصناعات النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية بمحافظة الوادي الجديد، وكانت التوصيات بتطبيق البرنامج الارشادي المقترح علي طالبات مدارس التعليم الفني ، الاسترشاد بالبرنامج الارشادي القوامي المقترح في مختلف المدارس المصرية، عمل نماذج استرشادية جديدة بما يتناسب مع باقي اقسام التعليم الفني.

الكلمات المفتاحية: برامج ارشادية وقائية ، انحرافات قوامية ، التعليم الفني الصناعي.

* أستاذ الإصابات والتأهيل الرياضي كلية علوم الرياضة- جامعة طنطا.

** أستاذ الإصابات الرياضية ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية كلية علوم الرياضة- جامعة أسيوط

*** باحثة بقسم علوم الصحة الرياضية كلية علوم الرياضة- جامعة الوادي الجديد .



برنامج ارشادي للحد و الوقاية من انحرافات منطقة اعلي الظهر لطالبات الصناعات النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية بمحافظة الوادي الجديد

ا.د | مجدي محمود وكوك

ا.د | محمود فاروق صبرة

الباحثة | مروة عبد الحافظ عبد المعين

المقدمة ومشكلة البحث :

يعد التعليم الفني ثروة قومية إذا تم استغلاله بالشكل الأمثل ليصبح قاطرة للتنمية البشرية في مصر حيث يهدف بشكل محوري إلي إعداد الطالب بصورة جيدة ليكون صاحب حرفة أو مهنة نادرة في سوق العمل الداخلي و الخارجي ، وليكون قادراً علي منافسة نظيره في الدول الأخرى التي تصدر العمالة للأسواق العربية والاجنبية ، وذلك بالاهتمام بإدخال علوم حديثة وتقنيات عالية في المناهج الدراسية والاهتمام بالتدريب العملي والمهارات الفنية .

ان معدل انتشار الاصابات المهنية في تزايد وخاصة الأونه الاخيرة مع وجود الاهتمام بالوظائف المهنية وتطوير المهن الحرفية والتي منها الصناعات النسيجية ومع خطة الدولة ووزارة التربية والتعليم في الاهتمام بالتعليم الفني وتطويره وخلق فرص عمل من خلال هذه الدراسة مع انتشار مجتمع مهني صالح وعمال جديرين بسوق العمل من خلال منظومة التعليم الجديدة الخاصة بالتعليم الفني وهي منظومة الجدارات والتي تم تطبيقها في البداية علي بعض محافظات الجمهورية وعدد ٤٣ مدرسة وكانت منهم مدرسة الخارجة الفنية بنات عام ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م .

و أكد القطاع الفني بوزارة التربية والتعليم والتعليم الفني ضرورة التوجه نحو التعليم والتدريب القائم علي الجدارات، بسبب عدم جدوي نظام التعليم التقليدي لمناهج التعليم الفني الحالي ، لأنها تهمل الأداء والدافع ، والأخذ بمبدأ التدريب والإعداد المستمر برفع مستوي أداء الفرد بتزويده بجدارات تتناسب مع الاتجاهات الحديثة في سوق العمل . (١٧)

ويري " فراج توفيق " ٢٠٢١ ان المظهر العام للجسم يعتبر احد مقومات الشخصية السوية ولذا فان الجميع يحرص علي ان يتمتع بقوام جيد يشترط ذلك المحافظة علي اتباع العادات السليمة في المشي والجلوس وقضاء الواجبات اليومية اضافة الي ممارسة الرياضة كوسيلة وقائية لعدم حدوث التشنجات القوامية ، ويحدث التشنج القوامي عند اتباع العادات الخاطئة او عدم الاهتمام بالصحة العامة والتغذية او التعرض للإصابات والامراض وفي هذه الحالة يتطلب من الشخص المصاب بالتشنج اللجوء الي وسائل علاجية مختلفة.(٧:٧)

* أستاذ الإصابات والتأهيل الرياضي كلية علوم الرياضة- جامعة طنطا.

** أستاذ الإصابات الرياضية ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية كلية علوم الرياضة- جامعة أسيوط

***باحثة بقسم علوم الصحة الرياضية كلية علوم الرياضة- جامعة الوادي الجديد .



كما تشير اقبال رسمي (٢٠٠٨) ان القوام السليم هو مفتاح الجمال لكل فرد ولا سبيل الي ذلك الا اذا توافرا لتناسق بين أجزاء الجسم المختلفة ولا يوجد قوام موحد يمشي علي نمطه جميع الافراد ولكن لكل فرد قوامة ويجب ان يعتتي به وينمي بالغذاء المناسب والراحة والرياضة المقننه والعلاج المناسب في الوقت المناسب حتي يجعل قوامه مثاليا . (٢ : ١١)

غالبًا ما يؤدي العمل على الكمبيوتر لفترات طويلة إلى تطور وضعية الرأس الأمامية (FHP)، والتي تتميز بثني الرأس والرقبة، مما يؤدي إلى آلام الرقبة و تزيد درجات مختلفة من انحناء العمود الفقري الأمامي (FHP) بشكل ملحوظ من الحمل على العمود الفقري، مما يضع ضغطاً غير ضروري على الأنسجة الضامة المحيطة، بما في ذلك العضلات والأربطة وبالتالي، يرتبط وضع الجسم غير الصحيح أثناء العمل على الكمبيوتر ارتباطاً وثيقاً باضطرابات الجهاز العضلي الهيكلي وآلام شديدة في الجزء العلوي من الجسم يؤكد الترابط المعقد داخل العمود الفقري على وجود صلة قوية بين انحناء العمود الفقري الأمامي والحذب الصدري، مما يشير إلى أن مشاكل الجهاز العضلي الهيكلي الناتجة عن وضعية الرقبة غير الصحيحة يمكن أن تؤثر بشكل كبير ليس فقط على الرقبة، بل أيضاً على منطقة الصدر. (١٨)

ويذكر كلا من صبحي حسانين وعبد السلام راغب ١٩٩٥م ان العادات الخاطئة من ابرز عوامل انتشار الانحرافات القوامية وتقليل كفاءة الجسم الميكانيكية وضعف الوظائف الحيوية لأجهزة الجسم ومن ثم فان رفع الوعي القوامي يعتبر ضرورة ملحه للتصدي لهذه الظاهرة المتنامية . (٩ : ١٥٢)

ويشير " يوسف عبد المعطي " ٢٠٠٧م الي ان التعليم الثانوي الصناعي يعتبر طوق النجاة للدوله النامية لتمكينها من اعداد مواردها البشرية اللازمة لمشروعات التنمية فيها ، وزيادة الاقبال عليه واتساعه هو الحل لمعالجة البطالة المقنعة لحشود الخريجين من البرامج الاكاديمية فهو يعمل علي الارتقاء بميول وقدرات الطلاب واكسابهم القدرة علي التطبيق العلمي والعملية للمجالات الدراسية وارتباطها بالمزاوجة بين النظرية والتطبيق بحيث تركز محصلته النهائية علي اكساب الطلاب المهارات المهنية مع التأكد علي تنمية مهارة التعلم الذاتي . (١٤ : ٢٦)

من خلال اطلاع الباحثون علي الدراسات السابقة التي تناولت البرامج الارشادية للحد والوقاية من الانحرافات في الطرف العلوي لطلاب مرحلة التعليم الفني وفي حدود علم الباحثون اتضحت ندرة الدراسات التي تناولت مرحلة التعليم الفني الصناعي نظام الجدارات بعد تطبيق نظام الجدارات بها لاحظ ظهور بعض الطالبات قسم الصناعات النسيجية "الملابس الجاهزة" التي تعاني من بعض الآلام خاصة في منطقة الفقرات العنقية والرقبة بسبب تعديل طبيعية العمل والوقت المحدد للعمل علي ماكينات الخياطة الخاصة بالقسم المحدد بواقع ١٦ ساعة أسبوعياً مقسمة علي يومين دراسيين في الاسبوع مما دفع الباحثون الي محاولة تصميم برنامج ارشادي مقترح للوقاية من انحرافات منطقة اعلي الظهر لطالبات الصناعات النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية بمحافظة الوادي الجديد .



اهداف البحث:

- 1- تصميم برنامج ارشادي مقترح للوقاية من انحرافات منطقة اعلي الظهر لطالبات الصناعات نسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية بمحافظة الوادي الجديد عن طريق :
نشر الوعي حول أسباب واعراض انحرافات اعلي الظهر لطالبات الصناعات نسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية بمحافظة الوادي الجديد.
- 2- تعزيز الممارسات الصحية اليومية والتي تتمثل في التغذية والحركة والنوم مع تعلم الوضعيات السليمة اثناء الجلوس والمشي خلال اليوم الدراسي للعينة قيد البحث.
- 3- وضع برنامج ارشادي مقترح للوقاية من انحرافات اعلي الظهر لطالبات الصناعات نسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية بمحافظة الوادي الجديد.

تساؤلات البحث ؟

- 1- ما أسباب واعراض انحرافات اعلي الظهر لطالبات الصناعات نسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية للعينة قيد البحث ؟
- 2- ما الممارسات الصحية اليومية المطلوبة التي تحقق (التغذية ، الحركة ، النوم) و الوضعيات السليمة اثناء الجلوس والمشي خلال اليوم الدراسي للعينة قيد البحث ؟
- 3- ما البرنامج الارشادي المقترح للوقاية من انحرافات اعلي الظهر لطالبات الصناعات نسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية للعينة قيد البحث ؟

عرض لبعض الدراسات المرتبطة :

الدراسات العربية :-

- 1- دراسة " حسن بن احمد حلواني" (٢٠٢٤) (٣) بعنوان فاعلية برنامج تمارين حركية تأهيلية لانحراف سقوط الرأس أمام وأثره على بعض المؤشرات الكينماتيكية والقدرات البدنية لطلاب المرحلة المتوسطة، واستهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تمارين حركية تأهيلية لانحراف سقوط ال رأس أماماً وأثره على تحسين بعض المؤشرات الكينماتيكية (زمن الأداء، السرعة، العجلة، القوة، زاوية سقوط ال رأس أماماً، السرعة الزاوية، العجلة الزاوية) والقدرات البدنية (القوة العضلية، المرونة) ودرجة الألم لطلاب المرحلة المتوسطة، ولقد تم استخدام المنهج التجريبي، كما تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلاب مدرسة الشيخ عبد الله خياط



المتوسطة بمكة المكرمة وعددهم ١٢ طالب تتراوح أعمارهم (١٣-١٥) سنة، وكانت أهم النتائج أن توظيف برنامج تمارين حركية تأهيلية يعمل في اتجاه المسار الحركي واتجاه العمل العضلي للرقبة أدى إلى تحسين بعض المؤشرات الكينماتيكية، كما أدى إلى تنمية القوة العضلية وتعزيز قوة الأربطة والأوتار وزيادة المدى الحركي في منطقة العمود الفقري العنقي، وتخفيف درجة الألم لطلاب المرحلة المتوسطة المصابين بانحراف سقوط ال أرس أماما.

٢- دراسة " رانيا طلحة القليوبي " (٢٠١٠) (٥) بعنوان تأثير التدريبات المهنية والعملية علي الانحرافات القوامية لطالبات المدارس الثانوية الصناعية بنات بمحافظة كفر الشيخ ، وتهدف الي التعرف علي التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لطالبات المدارس الفنية الصناعية ، حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائته لطبيعة الدراسة علي عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية من مدارس الثانوية الصناعي بنات بمحافظة كفر الشيخ و تم اختيار عينة عشوائية من جميع الأقسام (كهرباء والكترونيات وأجهزة دقيقة وتريكو آلي وملابس جاهزة وزخرفة بلغت عددها ٩٦٠ طالبة تم اجراء الكشف الطبي لهن ، وقد كانت النتائج أن دراسة الطالبات بالمدارس الثانوية الصناعية تؤدي الي زيادة داله إحصائية في بعض التشوهات باختلاف القسم الذي تدرس به الطالبات .

الدراسات الأجنبية :-

٣- دراسة " رودريجو ميغيل ريفيو وآخرون Rodrigo Miguel Ruivo,et,al (٢٠١٧) (١٥) بعنوان تأثير برنامج تمارين القوة والاطالة علي اندفاع الراس للامام وسقوط الكتفين لدي المراهقين ، تهدف الي التعرف علي تأثير برنامج تمارين المقاومة والاطالة بحصة التربية الرياضية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة عشوائية بلغ عددها ١٣٣ طالب تتراوح أعمارهم من ١٥ - ١٧ سنة ، اهم النتائج ادي البرنامج الي إعادة الزاوية الي وضعها الطبيعي وإعادة القوة للفقرات العنقية والكتفين .

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالدراسات المسحية لمناسبتة لطبيعة وهدف البحث .
ثانياً: مجتمع البحث: تمثل المجتمع الأصلي للبحث في طالبات قسم الصناعات النسيجية (الملابس الجاهزة) بالمدارس الثانوية الصناعية بمحافظة الوادي الجديد وعددهم ٥٠٣ طالبة.



ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طالبات قسم الملابس الجاهزة الصفوف الثلاثة وعددهم ١٧٨ طالبة وتم اختيار عينة عشوائية استطلاعية بلغت ٦٠ طالبة بواقع ٢٠ طالبات من كل صف دراسي بقسم الملابس الجاهزة بمدرسة الخارجة الثانوية الصناعية بنات .

جدول (١)

توصيف العينة حسب الصفوف الدراسية

الفرق	الاولي	الثانية	الثالثة
العينة الاستطلاعية	٢٠	٢٠	٢٠
العينة الأساسية	٤٣	٧١	٦٨

شروط اختيار العينة :

- ان تكون مشاركتهم ضمن عينة البحث بموافقتهم ورغبة منهم.
- ان تكون الطالبات عينة البحث من طلاب النظامي وليس عمال منازل .
- اختيار العينة الأساسية بالطريقة العمدية والعينة الاستطلاعية بالطريقة العشوائية .

رابعاً: أدوات ووسائل جمع البيانات:

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول مسببات الانحرافات القوامية لطالبات الصناعات النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية بمدينة الخارجة.
- بعد الإطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة (٣)، (٥)، (٦)، (١٠)، (١١)، (١٢)، (١٣)، (١٥) قام الباحثون بتصميم استمارة استبيان إلكتروني وذلك لمناسبتها لطبيعة ومنهجية البحث وتحققاً لأهدافه وعرضها لاستطلاع رأي الخبراء .

جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد محاور مسببات الانحرافات القوامية لطالبات الصناعات

النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية بمدينة الخارجة (ن=١٠)

م	العوامل التي تتسبب في حدوث انحرافات منطقة اعلي الظهر لطالبات الصناعات النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية بمدينة الخارجة	التكرار	النسبة المئوية
١	التوعية والتنظيف القوامي	١٠	٪١٠٠
٢	السلوكيات اليومية وتعديل نمط الحياة	١٠	٪١٠٠
٣	الرياضة اليومية	١٠	٪١٠٠



٤	الطرق الصحيحة في الجلوس والتعامل مع ماكينات الخياطة بمختلف أنواعها	١٠	١٠٠٪
٥	التقييم والمتابعة الصحية القوامية	١٠	١٠٠٪

وحيث أن الباحثون حددوا النسبة المئوية لقبول المحور ب ٧٥٪ فأكثر ، لذا فقد توصل الباحثون من خلال جدول رقم (٢) الي خمسة محاور أساسية لمسببات الانحرافات القوامية لطالبات الصناعات النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية بمدينة الخارجة وهما كما موضحين بالجدول .

تحديد عبارات المحاور:

استطاع الباحثون من خلال الاطلاع علي المراجع والدراسات السابقة والبحوث ذات الصلة بموضوع البحث وفي مجال الصحة الرياضية وشبكة المعلومات الدولية " الانترنت " التوصل إلي وضع عبارات الاستبيان في صورتها المبدئية كما هو موضح بمرفق (٢) وتم عرض عبارات المحاور علي الخبراء المتخصصين.

ويوضح جدول (٣) آراء الخبراء حول عبارات محاور مسببات الانحرافات القوامية لطالبات الصناعات النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية بمدينة الخارجة .

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد عبارات محاور مسببات الانحرافات لطالبات الصناعات النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية بمدينة الخارجة (ن-١٠)

م	العوامل التي تتسبب في حدوث انحرافات منطقة اعلي الظهر لطالبات الصناعات النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية بمدينة الخارجة	التكرار	النسبة المئوية
المحور الأول: التوعية والتثقيف القوامي			
١	لدي معلومة عن ما هو انحراف منطقة اعلي الظهر	١٠	١٠٠٪
٢	لدي علم بالأسباب الشائعة لانحراف سقوط الرأس	١٠	١٠٠٪
٣	لدي معرفة عن اعراض انحرافات اعلي الظهر (سقوط الرأس)	١٠	١٠٠٪
٤	تتعقد ندوات بالمدرسة عن ضرورة وكيفية الاهتمام بالقوام السليم لجسم الانسان	١٠	١٠٠٪
٥	لدي معرفة عن مخاطر سقوط الرأس	١٠	١٠٠٪
٦	لدي معرفة بأهمية القوام السليم للإنسان	١٠	١٠٠٪
٧	انحراف سقوط الرأس يمكن الوقاية منه	٦	٦٠٪
٨	لدي الميل للاطلاع علي كيفية الاهتمام بقوامي جيداً	١٠	١٠٠٪



تابع جدول (٣)

م	العوامل التي تتسبب في حدوث انحرافات منطقة اعلي الظهر لطالبات الصناعات النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية بمدينة الخارجة	التكرار	النسبة المئوية
٩	توجد بالمواد الدراسية ضمن مراعاة الامن والسلامة كيفية الجلوس الصحيح عند استخدام ماكينات الخياطة بأنواعها	١٠	%١٠٠
١٠	تعلق نشرات واعلانات في الطرقات وداخل الورش تفيد بكيفية الجلوس والاستخدام الصحيح لماكينات الخياطة بأنواعها	١٠	%١٠٠
١١	استخدام كراسي بدعامة للظهر ومناسبة لمستوي الماكينات اثناء العمل عليها	١٠	%١٠٠
المحور الثاني: السلوكيات اليومية وتعديل نمط الحياة			
١	اجلس بوضعية سليمة وظهري مستقيم	١٠	%١٠٠
٢	احمل حقيبتي علي كتف واحد	١٠	%١٠٠
٣	احس بالتعب و الإرهاق اثناء عملي علي الماكينة	١٠	%١٠٠
٤	استخدم الأجهزة الذكية لفترات طويلة بانحناء	١٠	%١٠٠
٥	اخذ فواصل من الراحة بشكل منتظم كل ٢٠ دقيقة عند العمل علي الماكينة	٨	%٨٠
٦	تجنب النظر لاسفل لفترات طويلة خصوصا عند استخدام الهاتف	٩	%٩٠
٧	اثناء جلوسي علي الماكينة لفترات طويلة يكون ظهري ورأسي منحنيين للامام	٨	%٨٠
٨	الاهتمام بتناول الوجبات التي تحتوي علي فيتامين د والكالسيوم لتقوية العظام	١٠	%١٠٠
٩	شرب كميات كافية من الماء يوميا	٥	%٥٠
١٠	اعمل علي ماكينة الخياطة في المنزل او في مشغل	١٠	%١٠٠
١١	اتناول المنبهات (قهوة وغيرها لزيادة التركيز اثناء العمل)	١٠	%١٠٠
المحور الثالث : الرياضة اليومية			
١	احرص دائما علي ممارسة بعض التمرينات صباحا بالمنزل .	١٠	%١٠٠
٢	أقول بعمل تمرينات الصباح بالطابور الصباحي بالمدرسة	١٠	%١٠٠
٣	امارس الرياضية بحصة التربية الرياضية	١٠	%١٠٠
٤	لدي القدرة علي ممارسة تمرينات الاطالة والتقوية بكل سهولة	١٠	%١٠٠



تابع جدول (٣)

م	العوامل التي تتسبب في حدوث انحرافات منطقة اعلي الظهر لطالبات الصناعات النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية بمدينة الخارجة	التكرار	النسبة المئوية
تابع المحور الثالث : الرياضة اليومية			
٥	يصعب علي أداء بعض التمرينات الخاصة بمنطقة اعلي الظهر	١٠	%١٠٠
٦	امشي ساعة يومياً علي الأقل	١٠	%١٠٠
٧	لدي رياضة مفضلة امارسها بالنادي او أي مكان اخر	١٠	%١٠٠
٨	عندما اشعر بالآلام بالرقبة اجري لها التمارين المناسبة	١٠	%١٠٠
٩	لدي تحفظات من الاسرة علي ممارسة الرياضة	١٠	%١٠٠
١٠	اعرف التمرينات الرياضية التعويضية الخاصة بالمهنة والمرحلة السنية	١٠	%١٠٠
المحور الرابع: الطرق الصحيحة في الجلوس والتعامل مع ماكينات الخياطة بمختلف أنواعها			
١	احرصي دائماً علي الجلوس بوضعية سليمة وظهري مستقيم	٩	%٩٠
٢	احرصي دائماً علي حمل حقيبتني علي الكتفين	١٠	%١٠٠
٣	احرصي علي اخذ فواصل من الراحة بشكل منتظم كل ٢٠ دقيقة عند العمل علي الماكينة	١٠	%١٠٠
٤	احرصي علي تجنب النظر لاسفل لفترات طويلة خصوصا عند استخدام الهاتف	٩	%٩٠
٥	اثناء جلوسك علي الماكينة احرصي علي عدم انحناء ظهرك ورأسك للامام	١٠	%١٠٠
٦	اقف دائماً في وضعية سليمة للحفاظ علي قوامي	١٠	%١٠٠
٧	لابد ان يكون الكرسي مناسب في ارتفاعه عن الأرض ومناسب في ارتفاع طاوله الماكينة	١٠	%١٠٠
٨	ضبط مستوي الجسم اثناء العمل مع وجود دعامة للظهر علي الكرسي	١٠	%١٠٠
المحور الخامس: التقييم والمتابعة الصحية القوامية			
١	عند الإحساس باي مشاكل صحية قوامية التوجة مباشرة للمتخصص	١٠	%١٠٠
٢	ضرورة المتابعة الدورية للقوام	١٠	%١٠٠
٣	تقييم وضعي لكل مشارك (مراقبة أوضاع جسمك)	١٠	%١٠٠



تابع جدول (٣)

م	العوامل التي تتسبب في حدوث انحرافات منطقة اعلي الظهر لطالبات الصناعات النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية بمدينة الخارجة	التكرار	النسبة المئوية
تابع المحور الخامس: التقييم والمتابعة الصحية القوامية			
٤	يجب تغير وضعية الجسم باستمرار عند الجلوس لفترات طويلة اثناء العمل علي الماكينة	٩	٩٠%
٥	وضع تمارين وقاية في استمارة لاستفادة المشاركين وغيرهم لتقليل ظهور آلم مصاحب للعضلات العاملة لهذه المهنة	٩	٩٠%
٦	عمل استمارة ملاحظة للمتابعة المنزلية	١٠	١٠٠%

يتضح من جدول (٣) النسبة المئوية لأراء الخبراء في استمارة استبيان تحديد عبارات محاور مسببات الانحرافات القوامية لطالبات التعليم الفني الصناعي قسم الصناعات النسيجية بمحافظة الوادي الجديد حيث كانت اعلي نسبة (١٠٠)% وكانت اصغر قيمة (٨٠)% وأرتضي الباحثون نسبة ٧٠% لقبول العبارات.

وقد توصل الباحثون من خلال استطلاع رأي الخبراء الي تحديد عدد (٥) محاور رئيسة (٤٤) عبارة من اصل (٤٦) عبارة تم حذف عبارة رقم (٧) من المحور الأول و عبارة رقم (٩) من المحور الثاني.

جدول (٤)

مفتاح التصحيح وطريقة التصحيح للأستبيان

اتجاه العينة	نعم=٣	لا=٢	الى حد ما=١
الفئة	3 : 2.34	2.33 : 1.67	1.66 : 1

المعاملات العلمية للاستبيان محاور مسببات الانحرافات القوامية لطالبات الصناعات النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية بمدينة الخارجة



جدول (٥)

حساب المتوسط والوسيط والانحراف المعياري والتباين لفقرات الاستبيان (ن=٦٠)

التباين	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	محاور الاستبيان
٠,٣١	٠,٥١	١,٤٩	١,٥١	١- التوعية والتثقيف القوامي
٠,٤٦	٠,٤٩	٢,٣٠	٢,٣٦	٢- السلوكيات اليومية وتعديل نمط الحياة
٠,٢٥	٠,٥٨	١,٨٩	١,٩٧	٣- الرياضة اليومية
٠,١٥	٠,٣٩	٢,٢٣	٢,٢٩	٤- الطرق الصحيحة في الجلوس والتعامل مع ماكينات الخياطة بمختلف أنواعها
٠,٥٨	٠,٣٤	٢,٥٦	٢,٥٧	٥- التقييم والمتابعة الصحية القوامية

يتضح من بيانات الجدول (٥) أن قيم الانحراف المعياري تتراوح بين (٠,٣٩ و ٠,٥٨) وكذلك التباين تراوحت قيمته بين (٠,١٥ و ٠,٥٨) وهذا يدل على ثبات فقرات الاستبيان ، مما يسمح للباحثون بتطبيقه من ضمن أدوات البرنامج الإرشادي المقترح.

خامساً: خطوات تنفيذ البحث:

- ١- مسح مرجعي للمراجع والدراسات السابقة .
- ٢- تصميم استمارة الاستبيان محاور وعبارات وعرضها علي الخبراء من خلال الرابط الإلكتروني <https://forms.gle/YThTDN3moDsvm49Z6>
- ٣- تجميع الردود وعمل المعالجة الإحصائية لتحديد المحتوي النهائي للاستبيان .
- ٤- عرض استمارة الاستبيان علي العينة الاستطلاعية عن طريق الرابط الإلكتروني " <https://forms.gle/pZ28Ckc4SGtsr4XU8> "
- ٥- تجميع الردود علي الاستبيان من الطالبات وعمل المعالجة الإحصائية .
- ٦- تصميم برنامج إرشادي من خلال ما تم تنفيذه في الخطوات السابقة .

سادساً: المعالجة الإحصائية المستخدمة في البحث:

قام الباحثون بمعالجة البيانات والنتائج التي حصلوا عليها إحصائياً وذلك عن طريق: الإحصاء الوصفي واستخدموا: المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، وصدق وثبات الاستبيان .
سابعاً: عرض ومناقشة النتائج:
أولاً: عرض نتائج



جدول (٦)

حساب ثبات فقرات الاستبيان باستخدام معامل الفا كرونباخ ن=٦٠

معامل كرونباخ	المحاور الرئيسية
٠,٨٩١	١- التوعية والتثقيف القوامي
٠,٨١١	٢- السلوكيات اليومية وتعديل نمط الحياة
٠,٨٠٦	٣- الرياضة اليومية
٠,٨٣٢	٤- الطرق الصحيحة في الجلوس والتعامل مع ماكينات الخياطة بمختلف أنواعها
٠,٨١٥	٥- التقييم والمتابعة الصحية القوامية

يتضح من بيانات الجدول (٦) أن قيمة معامل الفا كرونباخ للاستبيان تتراوح بين (٠,٨٠٦ و ٠,٨٩١) وهي قيمه أكبر من (٠,٧٠) فهذا دلالة على معامل ثبات قوي لفقرات الاستبيان. وبذلك يكون الباحثون قد تأكدوا من ثبات فقرات الاستبيان لتطبيقه في البرنامج الإرشادي المقترح.

جدول (٧)

التكرارات والنسبه المئوية لاستجابات العينة لعبارات الاستبيان (ن=١٨٢)

محاو الاستبيان	الوحدة	نعم	لا	الى حد ما	المتوسط الحسابي	اتجاه العينة
١- التوعية والتثقيف القوامي	تكرار	٢٦٤	١١٢٠	٣٩٦	٤,٣٨	لا
	النسبه	%١٤,٨٣	%٦٢,٩٢	%٢٢,٢٥		
٢- السلوكيات اليومية وتعديل نمط الحياة	تكرار	٩٩٦	٣٥٤	٤٣٠	٧,٠١	نعم
	النسبه	%٥٥,٩٦	%١٩,٨٩	%٢٤,١٦		
٣- الرياضة اليومية	تكرار	٤٧٤	٥١٤	٧٩٢	٥,٨٥	الي حد ما
	النسبه	%٢٦,٦٣	%٢٨,٨٨	%٤٤,٤٩		
٤- الطرق الصحيحة في الجلوس والتعامل مع ماكينات الخياطة بمختلف أنواعها	تكرار	٤٥٥	٥٧	٩١٢	٦,٨	الي حد ما
	النسبه	%٣٢,٩٥	%٤,٠٠	%٦٤,٠٤		
٥- التقييم والمتابعة الصحية القوامية	تكرار	٧٨٩	١٦٥	١١٤	٧,٦٣	نعم
	النسبه	%٧٣,٨٨	%١٥,٤٥	%١٠,٦٧		



يتضح من جدول (٧) ان المتوسط الحسابي لتكرارات عبارات المحور الأول ٤,٣٨ وبذلك يكون اتجاه العينة بمحور التوعية والتثقيف القوامي (لا) دليلا علي عدم وجود وعي وتثقيف قوامي، والمتوسط الحسابي لتكرارات عبارات المحور الثاني ٧,٠١ وبذلك يكون اتجاه العينة بمحور السلوكيات اليومية وتعديل نمط الحياة (نعم) دليلا علي وجود سلوكيات خاطية اعتادوا علي عملها واتباعها، والمتوسط الحسابي لتكرارات عبارات المحور الثالث ٥,٨٥ وبذلك يكون اتجاه العينة بمحور الرياضة اليومية (الي حد ما) دليلا علي وجود طالبات تمارس رياضة ولها قدرة علي المواصلة العملية، والمتوسط الحسابي لتكرارات عبارات المحور الرابع ٦,٨ وبذلك يكون اتجاه العينة بمحور الطرق الصحيحة في الجلوس والتعامل مع ماكينات الخياطة بمختلف أنواعها (لا) دليلا علي وجود طالبات تتبع الطرق الخاطئة في الجلوس والتعامل مع الماكينات، و المتوسط الحسابي لتكرارات عبارات المحور الخامس ٧,٦٣ وبذلك يكون اتجاه العينة بمحور التقييم والمتابعة الصحية القوامية (نعم) دليلا علي تأييداً لأهمية وضرورة وجود متابعة وتقييم صحي قوامي، ومن هنا توصلوا الباحثون لضرورة تصميم برنامج ارشادي للوقاية من انحرافات منطقة اعلي الظهر لطالبات الصناعات النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية بمحافظة الوادي الجديد.

جدول (٨)

المتوسط و اتجاه العينة ورتبه المحاور لفقرات الاستبيان ن=١٨٢

رتبه المحور	اتجاه العينة	المتوسط الحسابي	محاور الاستبيان
٥	لا	٤,٤٨	١- التوعية والتثقيف القوامي
٢	نعم	٧,٠١	٢- السلوكيات اليومية وتعديل نمط الحياة
٤	الي حد ما	٥,٨٥	٣- الرياضة اليومية
٣	الي حد ما	٦,٨	٤- الطرق الصحيحة في الجلوس والتعامل مع ماكينات الخياطة بمختلف أنواعها
١	نعم	٧,٦٣	٥- التقييم والمتابعة الصحية القوامية

يتضح من جدول (٨) بأن:

٥- المحور رقم (٥) والذي يتمثل في (التقييم والمتابعة الصحية القوامية) وكانت رتبته الأولي بين محاور الاستبيان أن أفراد عينه الدراسة قد أجابوا ب(نعم) بنسبه ٧٣,٨٨٪ بأنه يجب عمل تقييم ومتابعه صحية للقوام وذلك بمتوسط حسابي يساوي (٧,٦٣) .



- المحور رقم (٢) والذي يتمثل في (السلوكيات اليومية وتعديل نمط الحياة) وكانت رتبته الثانية بين محاور الاستبيان أن أفراد عينه الدراسة قد أجابوا ب(نعم) بنسبه $55,96\%$ بأنه يجب الاهتمام بالسلوكيات اليومية وتعديل نمط الحياة وذلك بمتوسط حسابي يساوي (٧,٠١) .
- المحور رقم (٤) والذي يتمثل في (الطرق الصحيحة في الجلوس والتعامل مع ماكينات الخياطة بمختلف أنواعها) وكانت رتبته الثالثة بين محاور الاستبيان أن أفراد عينه الدراسة قد أجابوا ب(الى حد ما) بنسبه $64,04\%$ بأنه يجب إتباع الطرق الصحيحة في الجلوس والتعامل مع ماكينات الخياطة بمختلف أنواعها وذلك بمتوسط حسابي يساوي (٦,٨) .
- المحور رقم (٣) والذي يتمثل في (الرياضة اليومية) وكانت رتبته الرابعة بين محاور الاستبيان أن أفراد عينه الدراسة قد أجابوا ب(الى حد ما) بنسبه $44,49\%$ بأنه يجي الاهتمام بالرياضة اليومية وذلك بمتوسط حسابي يساوي (٥,٨٥) .
- المحور رقم (١) والذي يتمثل في (التوعية والتثقيف القومي) وكانت رتبته الخامسة بين محاور الاستبيان أن أفراد عينه الدراسة قد أجابوا ب(لا) بنسبه $62,92\%$ بأنه يجي الاهتمام بالرياضة اليومية وذلك بمتوسط حسابي يساوي (٤,٤٨) . والذي أكدده الجدول الإحصائي لفقرات للاستبيان.

البرنامج الإرشادي المقترح :

في ضوء ما توصل إليه الباحثون من معل،ومات من خلال تطبيق الاستبيان ومن خلال الاطلاع علي الدراسات السابقة والمراجع العلمية (٣)، (٥)، (٦)، (١٠)، (١١)، (١٢)، (١٣)، (١٥) توصل الباحثون إلي أسس ومحتوي البرنامج وزمن البرنامج بما يناسب العينة قيد البحث .

أسس وضع البرنامج المقترح :

- أن يحقق البرنامج الهدف منه.
- ان يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف منه.
- مراعاة الخصائص العمرية للعينة قيد البحث.
- ان تتناسب الأنشطة والعبارات مع المرحلة قيد البحث.
- ان يحتوي البرنامج علي المعلومات المفيدة والشيقة لسهولة الاطلاع عليها.
- مراعاة عوامل الامن والسلامة اثناء تنفيذ التمارين الرياضية بالبرنامج.
- مراعاة الزمن المناسب حتي يكون اكثر تأثيرا وإيجابية. (١١)

محتوي البرنامج المقترح: مرفق (٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠)



يتضمن محتوى البرنامج الارشادي للحد والوقاية من انحرافات منطقة اعلي الظهر لطالبات الصناعات النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية بمدينة الخارجة من خلال المحاور قيد البحث وهذه الأنشطة تتمثل في الآتي:

- ١- ندوات باستخدام العروض التقديمية .
- ٢- مطويات ارشادية.
- ٣- ملصقات ولافتات ارشادية.
- ٤- وضع بعض التمارين الرياضية .
- ٥- تصميم استمارة ملاحظة منزلية .

التوزيع الزمني المقترح: يقترح الباحثون أن يكون مدة البرنامج الزمني شهرين.

ثانياً: مناقشة نتائج

(أ) مناقشة نتائج التساؤل الأول:

يتضح من جدول (٧)(٨) حقق المحور الأول التوعية والتثقيف القومي الحد الأدنى للثقة بنسبة ٦٢,٩٢٪ من الردود (لا) أي لا توجد ثقافة ولا وعي قومي حيث كانت اكبر نسبة في الردود علي عبارات المحور وبلغ المتوسط الحسابي ٤,٤٨ ، وهي اقل نسبة في محاور الاستبيان وكان اتجاه العينة (لا) ، كما حقق المحور الثالث الرياضة اليومية نسبة تلي المحور الأول ٤٤,٤٩٪ من الردود (الي حدما) أي ربما تكون هنا ثقافة رياضية عند بعض الطالبات وممارسة للرياضة ووالبعض الاخر لايمارس رياضة وبلغ المتوسط الحسابي ٥,٨٥ وكان اتجاه العينة (لا)، كما حقق المحور الرابع الطرق الصحيحة في الجلوس والتعامل مع ماكينات الخياطة بمختلف أنواعها نسبة ٦٤,٠٤٪ من الردود (الي حد ما) أي ان هناك طالبات غالبا ما تحافظ علي صحتها وتهتم بتجنب التعب وهنا البعض ليس مهم له هذه الاشياء وبلغ المتوسط الحسابي ٦,٨ وكان اتجاه العينة (الي حد ما) ، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة كلا من خالد محمد غنيم (٢٠٠٢) (٤) و عزة رجب محمد (٢٠٠٣) (٦) و محمد عيفان الديس (٢٠٠٨) (١٠) و رانيا طلحة القليوبي (٢٠١٠) (٥) و رودريجو ميغيل ريفيو وآخرون **Rodrigo Miguel Ruivo, et, al** (٢٠١٧) (١٥) .

ويعزو الباحثون هذه النتائج الي قلة التوعية والتثقيف القومي وأيضا قلة ممارسة الرياضة اليومية وعدم وجود ثقافة بأهمية الرياضة لدي عينة البحث هي أسباب و أعراض انحرافات منطقة اعلي الظهر لطالبات التعليم الفني قسم الصناعات النسيجية مما دفع الباحثون الي ضرورة وضع برنامج ارشادي للوقاية من انحرافات منطقة اعلي الظهر لدي طالبات قسم الملابس الجاهزة، وذلك يتفق مع هاني عبد العزيز حميدة (٢٠٠٥) (١٢) إن الوعي القومي هو احد الطرف المستخدمة بنجاح في الوقية من التشوهات



كما انه العناصر الفعالة للتخلص من التشوهات وخاصة التشوهات التي لم تصل الي المرحلة التركيبية ، ويشير **محمد صبحي حسنين** (٢٠٠٣)(٨) الي ان من المبادئ الهامة لرفع الوعي القومي تنظيم المحاضرات والندوات وحلقات البحث والمؤتمرات وحث الجهات التعليمية علي تخفيض بعض الدروس المناقشة لمشكلات القوامية ووسائل الوقاية العلاجية .

ويعزو الباحثون ان قلة الوعي القومي في التعليم الفني وعدم وجود برامج ارشادية متكاملة في جزء الامن والسلامة داخل المناهج الخاصة بالدراسة سبب حدوث مشاكل قوامية وبعض الانحرافات نتيجة الأوضاع الخاطئة والثابتة لفترات طويلة وعدم تعويضها بالتمرنات المناسبة وقلة وعي الإدراك بكيفية الجلوس الصحيح علي الماكينات وأيضا الأثاث الغير مناسب ويتفق هذا مع رأي **هشام جمعة الكرساوي** (٢٠٠٤)(١٣) أن المقاعد والادراج ليست بحالة جيدة بجانب سوء تصميمها مما يعرض الطالبات الي بعض الاضطرابات العضلية الحركية نتيجة عدم تناسق أجزاء كبيرة من الأثاث مع الأبعاد الجسمية لها.

(ب) مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

يتضح من جدول (٧)(٨) حقق المحور الثاني السلوكيات اليومية وتعديل نمط الحياة تكرارات بنسبة ٥,٩٦% من الردود (نعم) حيث كانت اكبر نسبة في الردود علي عبارات المحور وبلغ المتوسط الحسابي ٧,٠١ وهي تأتي في المرتبة الثانية في ترتيب المحاور وكان اتجاه العينة (نعم) لتطبيق السلوكيات اليومية الخاطئة ، كما حقق المحور الخامس التقييم والمتابعة الصحية القوامية نسبة تكرارات ٧٣,٨٨% من الردود (نعم) لضرورة واهمية التقييم والمتابعة الصحية القوامية وبلغ المتوسط الحسابي ٧,٦٣ وهو تصدي قمة المحاور من حيث الرتبة وكان اتجاه العينة (نعم)، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة كلا من **خالد محمد غنيم** (٢٠٠٢) (٤) و **هاني احمد جادو** (٢٠١٣)(١١) و **عزة رجب محمد** (٢٠٠٣)(٦) و **محمد عيفان الديس** (٢٠٠٨)(١٠) و **رانيا طلحة القليوبي** (٢٠١٠)(٥) و **رودريجو ميغيل ريفيو وآخرون Rodrigo Miguel Ruivo,et,al** (٢٠١٧)(١٥) .

ويعزو الباحثون هذه النتائج الي أن السلوكيات اليومية الخاطئة وعدم المحاولة لتصحيحها تؤدي الي حدوث انحرافات وتشوهات قوامية ولا بد من تعديل نمط هذه السلوكيات وأيضا ضرورة التقييم والمتابعة الصحية والقوامية تقلل من حدوث انحرافات وتشوهات قوامية ، وهذا ما أكدته أسماء **طاهر نوفل** (٢٠٠٥)(١) أن العادات والسلوكيات القوامية الخاطئة في الوقوف والمشي والجلوس مع العمر المتقدم حيث يتكرر اتخاذ التلميذ للوضع الخاطئ ويرتاح إليه فتتحمل بعض أجزاء الجسم ثقلا وقد تطول وتضعف بعض العضلات ويقصر البعض الآخر وبذلك يصبح القوام الخاطئ أمرا اعتياديا ومن امثلة العادات الخاطئة حمل الحقيبة بأوضاعها المختلفة أو طريقة جلوس أو مشي أو وقوف او المقاعد المدرسية غير المناسبة لحجم جسمه او بعض الألعاب التي يستخدم فيها التلميذ جزءا واحداً أو جانباً واحداً من الجسم فتقوي بعض العضلات وتضعف العضلات الأخرى فيحدث تشوة .



(ج) مناقشة التساؤل الثالث:

تم التوصل للبرنامج قيد البحث بعد عرضه علي السادة الخبراء وهو مدرج بالبحث من

مرفق (٥: ١٠)

ثامناً: الاستنتاجات:

إعتماداً علي ما تم التوصل إليه من نتائج في حدود وطبيعة البحث والهدف منه والمنهج المستخدم وعينة البحث وفي حدود وسائل وأدوات جمع البيانات وطرق التحليل الإحصائي تم التوصل الي الاستنتاجات الآتية:

- ١- الوقوف علي أسباب واعراض انحرافات منطقة اعلي الظهر لطالبات الصناعات النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية بمحافظة الوادي الجديد.
- ٢- معرفة اكثر السلوكيات اليومية الخاطئة شيوعا والعمل علي تعديلها لطالبات الصناعات النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية بمحافظة الوادي الجديد.
- ٣- الوقوف علي أسس وضع البرنامج الارشادي للحد والوقاية من انحرافات منطقة اعلي الظهر لطالبات الصناعات النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية بمحافظة الوادي الجديد.
- ٤- تصميم برنامج ارشادي للحد والوقاية من انحرافات منطقة اعلي الظهر لطالبات الصناعات النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية بمحافظة الوادي الجديد.

تاسعاً: التوصيات :

- وفقا لما تم التوصل إليه من نتائج وفي حدود طبيعية البحث أمكن التوصل إلي التوصيات الآتية:
- ١- تطبيق البرنامج الارشادي المقترح علي طالبات الصناعات النسيجية بالمدارس الثانوية الصناعية.
 - ٢- عمل نماذج استرشادية جديدة بما يتناسب مع باقي اقسام التعليم الفني.
 - ٣- ادراج التمرينات الوقائية داخل المنهج الدراسي الخاص بمادة التربية الرياضية لمرحلة الثانوي الفني.
 - ٤- الاسترشاد بالبرنامج الارشادي القومي المقترح في مختلف المدارس المصرية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أسماء طاهر نوفل (٢٠٠٥): الاختلالات القوامية الأكثر انتشارا بين تلاميذ إدارة قليوب حلقة التعليمية الاولي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.



٢- اقبال رسمي محمد (٢٠٠٨): الإصابات الرياضية وطرق علاجها ، ط١ ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة .

٣- حسن بن احمد حلواني(٢٠٢٤): فاعلية برنامج تمارينات حركية تأهيلية لانحراف سقوط الرأس أماما وأثره على بعض المؤشرات الكينماتيكية والقدرات البدنية لطلاب المرحلة المتوسطة، بحث منشور، مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة، العدد العاشر، الجزء الثاني.

٤- خالد محمد غنيم(٢٠٠٢): برنامج مقترح من التمارينات العويضية لبعض الانحرافات القوامية الناتجة عن الأداء المهني لطلاب المدارس الثانوية الصناعية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

٥- رانيا طلحة القليوبي (٢٠١٠): تأثير التدريبات المهنية والعملية علي الانحرافات القوامية لطالبات المدرسة الثانوية الصناعية بنات بمحاظة كفر الشيخ ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

٦- عزة رجب محمد (٢٠٠٣): تأثير برنامج التمارينات التعويضية علي بعض انحرافات العمود الفقري لدي طالبات المرحلة الثانوية الصناعية، ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٧- فراج عبد الحميد توفيق (٢٠٢١): اهمية التمارينات البدنية في علاج التشوهات القوامية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، ط٢.

٨- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣): القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة.

٩- محمد صبحي حسانين ، محمد عبد السلام راغب(١٩٩٥): القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط١.

١٠- محمد عيفان الديس (٢٠٠٨): التشوهات القوامية الشائعة لدي تلاميذ المرحلة الثانوية بالكويت، ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعو طنطا.

١١- هاني احمد علي جادو (٢٠١٣): برنامج ارشادي للحد والوقاية من الانحرافات القوامية لمستخدمي الحاسب الآلي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة أسيوط، ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.



- ١٢- هاني عبد العزيز حميدة (٢٠٠٥): بناء مقياس الوعي البيئي الصحي للرياضيين من (١٢-١٥)
(سنه بمحافظة الفيوم، ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ١٣- هشام جمعة الكرساوي (٢٠٠٤): مدي توفر الشروط الصحية للأبنية التعليمية للمرحلة
الإعدادية واثرة علي الحالة القوامية للتلاميذ، ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٤- يوسف عبد المعطي مصطفى (٢٠٠٧): " الادارة التربوية .. مداخل جديدة .. لعام جديد " دا
الفكر العربي ، القاهرة ، ط ٢.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 15- **Rodrigo Miguel Ruivo, Pedro Pezarat-Correia (2017):** Effects of a Resistance and Stretching Training Program on Forward Head and Protracted Shoulder Posture in Adolescents, Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics Postural Correction Training January.
- 16- **Seoyon Yang, You Gyoung Yi, and Min Cheol Chang (2024):** The Effectiveness of Exercise Programs in Adolescents with Thoracic Kyphosis: A Narrative Review, Healthcar Jounal, Volume 12, no. 15: 1503,
<https://doi.org/10.3390/healthcare12151503>

ثالثاً : مراجع الانترنت:

- 17- <http://tech.moe.gov.eg>
- 18- <https://www.scopus.com/pages/publications/85181765946>