

## تصميم بعض القصص الحركية لنشر الوعى القوامى لتلاميذ المرحلة الابتدائية

منه الله محمود ابراهيم

### مقدمة ومشكلة البحث:

أصبح القوام السليم مطلباً ضرورياً وملحاً فى ظل الحياة اليومية المرفهة التى يعيشها إنسان القرن العشرين ، لقد اسرف الإنسان فى استخدام الوسائل التقنية الحديثة بغية الراحة والمتعة حتى فى أبسط الأمور، فكان نتائج ذلك أنه اصبح أكثر عرضة للإصابة بالأمراض والانحرافات القوامية.

ويشير خبراء القوام الى أن اتخاذ الأوضاع السليمة فى الوقوف والجلوس والحركة لا يوفر ميكانيكية جيدة للجسم فقط ، ولكن أيضاً يشعر الفرد بتحسن نفسى ملحوظ ، فقد ثبت وجود علاقة وثيقة بين العادات القوامية ونمط الشخصية والتطرف الانفعالى ، ونادراً ما يوجد شخص يمتاز بالثقة بالنفس ومصاب بأى تشوه قوامى ، والعكس صحيح أيضاً ، فالشخص ضعيف الثقة بنفسه أو الحزين أو الانطوائى فى كثير من الأحيان يكون مصاباً بتشوهات قوامية . (١٣ : ٦)

وتذكر "إقبال رسمى محمد وأمال ذكى" (٢٠٠٠م) إلى أن القوام السليم يعتبر إنعكاساً لصورة الفرد المتكاملة من النواحي البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، فالقوام من اهم المؤشرات الهامة الدالة على صحة وسلامة جسم الإنسان، ولذلك اهتمت الدول بسلامة القوام لجميع أفرادها فى جميع مراحل العمر، فالقوام السليم يزيد من شعور الإنسان بالثقة بالنفس، فينعكس ذلك فى صورة معاملته واتصالاته بالأفراد واتجاهاته نحو المجتمع الذى يعيش فيه. (٥١:٥)

ولما كانت التربية الرياضية تهدف إلى تحقيق الأهداف التربوية فهي تعمل أيضا على تحقيق الصحة بمفهومها الشامل وذلك من خلال الأنشطة الرياضية، ويقع على مدرس التربية الرياضية الكثير من الواجبات والمسئوليات التي تسهم بشكل فعال في تحقيق أهداف التربية الصحية وأن هذه المسئوليات والواجبات تتمثل في تزويد التلاميذ بالمعلومات الصحية وتنمية اتجاهاتهم الصحية وإتباعهم العادات والقيم الصحية السليمة كالاهتمام بالنظافة، والنوم والراحة وغير ذلك، وكذا ضرورة توجيههم إلى الطريقة المثلى في تنظيم اليوم الدراسي والسبيل إلى ذلك خلال النشاط الرياضي أثناء حصص التربية الرياضية.(٢: ٤٦)

فالتربية الصحية للطلاب مسئولية مشتركة بين المنزل والمدرسة ولكن بسبب تعقد المشكلات الصحية والاجتماعية لا يستطيع المنزل أن يوفر التربية الصحية الكاملة والفعالة للطلاب وبذلك تصبح المدرسة بإمكاناته في وضع أكثر ايجابية لتهيئة التربية الصحية للطلاب.(١٢: ٧٦)

وفترة السن المدرسي من أهم مراحل العمر من حيث النمو والتطور السريع الذي يطرأ على الطلاب من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية وما يصاحبه من سرعة تثبيت للمهارات والسلوكيات وما يعنينا هو تثبيت هذه السلوكيات التي قد لا تكون كلها نافعة بل أن العكس قد يكون هو الصحيح.(٤: ١٧٧)

لذا كان لزاما على المدرسة أن تهيئ الظروف المناسبة التي تساعد على انطلاق النمو في اتجاه صحي فيمكن لها أن تقوم بإمداد التلاميذ ببعض المعلومات الصحية وان تعمل على تكوين بعض العادات الصحية لديهم، وتأخذ على عاتقها مسئولية التربية الصحية للطلاب خاصة في مرحلة التعليم الثانوى.(١: ٣٦)

ويشير "مدحت قاسم عبد الرازق" (٢٠٠٥م) إلى أن الوقاية خير من العلاج، تلك الحكمة التى تعد من أصدق الحكم التى تتداولها الألسنة، فالطب الوقائى بلا جدال أعظم وأعم أثراً من الطب العلاجى، لأنه يعنى البحث فى أسباب الأمراض والعلل وطرق انتشارها وعلاقتها بالإنسان بهدف منعها قبل حدوثها، سواء باستخدام وسائل طبيعية أو من خلال نصائح تقدم لأفراد المجتمع (١٦ : ٢٠).

وتعتبر القصة الحركية من احدث طرق إعطاء التمرينات الحركية للأطفال الصغار وانجحها لمناسبتها لطبيعتهم وميولهم ورغباتهم، فضلا عن أنها تحقق لهم قدرا كبيرا من البهجة والفرح والسرور وتشجع فيهم النزوع إلى التخيل والإدراك والمحاكاة وحب التقليد وإكتساب الجديد من الثقافة والمعلومات الرياضية ، كما أن القصة الحركية تحتوي على حركات بدنية يقوم بها الأطفال مقلدين بها أشخاصا أو حيوانات أو أشياء تقع في محيط إدراكهم او من نسج خيالهم وبذلك فالقصة الحركية مليئة بالخيال والحركات البدنية التلقائية التي يعبر بها الأطفال عن احداث القصة أو الحدث. كما تحتوي القصة الحركية على مطوات مصدرها البيئه او المدرسه او من الخيال وكذا تحتوي على عديد من القيم الخلقية والتربوية التي يؤكد عليها المدرس كلما سنحت الفرصة اثناء سرد أحداث القصة حركيا . (٧ : ١٣١ ، ١٣٢)

تعتبر القصص الحركية إحدى الوسائل التربوية المهمة والتي تعد مرتكزا أساسيا تقدم عن طريقها ما نريد ان نقدمه للأطفال سواء كان ذلك مهارات أو قيما أو معلومات أو توجيهات سلوكية الإكساب الأطفال السلوكيات المرغوبة في المجتمع، وتهيئهم لتعلم القراءة والكتابة فيما بعد، وذلك لأن الأسلوب القصصي يحرص على تأكيد قيم وسلوكيات وأخلاقيات المجتمع، كما تقدم النماذج الواقعية في إطار فني أنساني يجد فيها الطفل المتلقي نماذج يحاكيها في سلوكه وتتمثل في القدوة الحسنة والموعظة

الطبيبة التي تهديه سواء السبيل في معاملته مع غيره، كما تقدم له نماذج من السلوك القويم وأنماط من المثل العليا تدفعه إلى الاقتداء والاهتداء بها وتحثه على المثابرة والصبر وتفتح له آفاقا رحبة من الأمل المتجدد، وهي فوق ذلك واحدة من أفضل الأساليب التدريب الأطفال على الملاحظة والتركيز والانتباه.(٩: ٥٢)

لذلك فإن القصة من أقوى السبل التي يتعرف بها الأطفال على الحياه بأبعادها الماضية لذلك فهو يجد فيها ضالته المنشوده فهي تاخذ الطفل بين أحضان الطبيعه وروادها وأشجارها والطبيعه الخالده والحيوانات ومن هذا التأثير الذي لاحدود له للقصص الحركية على الأطفال اعتبرت من أهم فروع الأدب وبالتالي تتبع للطفل تشكيل شخصيته والتأثير على النمو في العديد من المجالات.(١٥ : ٤)

والقصص الحركية تتميز بالثراء الواضح في نواحي التعلم الحركي لذا فهي تعمل على اكساب الطفل الكثير من المهارات الحركية والإجتماعية. ( ١١ : ٣)

تتنوع موضوعات القصة ودلالة عناصرها وهي في نشأتها الأولى مصدر من مصادر نقل المعرفة ووسيلة من وسائل التعليم والتلقين، ولأن المعلومات التي تتضمنها هذه القصة تؤثر في التكوين العقلي والأخلاقي للطفل وفي ذوقه | وفي خياله وفي سلوكه، لهذا كانت دراسة القصص خطوة للكشف عن أهم مضامينها التربوية وتقديم الإيجابي منها، وإبعاد السلبي عن الأطفال لتقدم لهم النموذج الأمثل لأداب السلوك. والقصة الحركية من أحدث طرق إعطاء التمرينات الحركية للأطفال الصغار وأنجحها لمناسبتها لطبيعتهم وميولهم ورغباتهم، فضلا عن أنها تحقق لهم قدرا كبيرا من البهجة والفرح والسرور، وتشجع فيهم النزاع إلى التخيل والإدراك والمحاكاة وحب التقليد واكتساب الجديد من الثقافة والمعلومات، وهي لا تحتاج إلى درجة كبيرة من التركيز، ولا

قدر كبير من الامكانيات والأدوات والأجهزة ، إذ من الممكن الاستعانة بالمقاعد الصغيرة والأطواق وأكياس الحب والجير لرسم الخطوط والدوائر التي تنفذ فيها القصة الحركية، ولذا فإن اختيار القصص يجب أن يكون في ضوء خصائص وحاجات نمو الأطفال. وتعرف القصة الحركية بأنها عبارة عن تمرينات تمثيلية غير شكلية بسيطة تعطى على شكل قصة مرتبطة الأجزاء، ومثل هذا الارتباط يضعها في إطار قصصي يقدم للطفل ويضعه في مواقف مختلفة تمكنه من التخيل والتفكير والإدراك والقدرة على التعبير وتركيب الجمل والاستكشاف والعمل على حل المشكلات، بالإضافة إلى إسهامها في اكساب الطفل روح المغامرة والثقة بالنفس وجذب الانتباه والتشويق وإثارة الخيال والتقليد وتمثيل الأدوار مما يساهم إسهاما مباشرا من خلال نسج أحداثها التي تؤدي عن طريق الحركة إلى تنمية الإبداع والخيال والإستكشاف لدى الطفل، كما يساعد على تكوين الشخصية في مختلف المجالات ( العقلي، البدني، النفسي، الاجتماعي). حيث يمتاز الطفل بحكم طبيعته بطلاقة الخيال والقابلية للتشكيل والإستعداد للاندماج وتمثيل الأدوار وتقمص الشخصيات والتعامل مع المثيرات التي تقدم له، وتستقي هذه القصص عادة من مصادر البيئة الاجتماعية التي يعرفها الطفل.

(٩: ٥٧)

والقصص الحركية كثيرة ومتعددة بتعدد مواقف الحياة، ويمكن من خلال أي قصة من قصص الأطفال اعداد مواقف حركية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية عند الطفل علاوة على إكسابه بعض المعلومات والمفاهيم والافكار والقيم والعادات الطيبة التي تؤثر في سلوكه، حيث إنه في مرحلة من مراحل السن تكون الأطفال مولعة بالقصص والتقليد، وأي مواقف تذكر لهم من خلال قصة تلقى قبولا كبيرا (٦: ١١)

والقصة الحركية هي القصة التي تتطلب من الأطفال التعبير بالحركة وما تشتمل عليه من معان وحركات تساعد على زيادة إدراكهم العام، وتعرف القصة الحركية بأنها مجموعة من الأحداث المتسلسلة والمشوقة والمثيرة لها بداية ونهاية ولها أبطالها وزمانها ومكانها، ترويه المعلمة للأطفال وتطلب منهم تخيل وتقليد هذه الأحداث بواسطة الحركة مع استخدام الموسيقى والغناء كلما أمكن ذلك، كما تعتبر القصة الحركية من أحدث طرق إعطاء التمرينات الحركية للأطفال الصغار وأنجحها، لمناسبتها لطبيعتهم وميولهم ورغباتهم، فضلا عن أنها تحقق لهم قدرا كبيرا من البهجة والفرح والسرور، وتشجع فيهم النزوع إلى التخيل والإدراك والمحاكاة، وحب التقليد، واكتساب الجديد من الثقافة والمعلومات الحركية. (٢٣: ٢٠٨ )

وتحاول الباحثة بهذه الدراسة تصميم بعض القصص الحركية لنشر الوعي القوامي لتلاميذ المرحلة الابتدائية، مما قد يساعد على تجنب وقوع التلاميذ فريسة للتشوهات القوامية وأيضا يساعد المسئول والطبيب على حماية التلاميذ من الوقوع في خطر التشوهات القوامية..

#### أهمية البحث والحاجة إليه :-

تتضح أهمية البحث فيما يلي:

- ١- قد تساعد الدراسة فهم ومعرفة الأهداف العامة والخاصة لمتطلبات تحقيق مقررات التربية الصحية المدرسية المنظمة في الأنشطة الرياضي.
- ٢- تعريف التلميذ بمضمون العادات والمهارات والمعارف والخبرات القوامية المطلوب إكتسابها.

٣- على الرغم من أهمية ظاهرة التربية القوامية والسلوك القوامي للتلاميذ وخطورتها، إلا أنه لم ينل حقه من الدراسة والبحث.

٤- تعد هذه الدراسة بمثابة قاعدة بيانات من خلالها يمكن التعرف على السلوك القوامي لتلاميذ المرحلة الابتدائية .

#### هدف البحث :-

تصميم القصص الحركية لنشر الوعى القوامى لتلاميذ المرحلة الابتدائية لاكثر التشوهات الناتجة عن (المشى - الجلوس - حمل الاغراض)

#### تساؤلات البحث:-

ما تصميم القصص الحركية لنشر الوعى القوامى لتلاميذ المرحلة الابتدائية  
بعض المصطلحات الواردة بالبحث :

#### الوعى القوامى posture Awareness:

هو أحد الطرق المستخدمة بنجاح فى الوقاية من التشوهات القوامية كما أنه من العناصر الفعالة للتخلص من التشوهات القوامية التى لم تصل إلى المرحلة التركيبية (١٤ : ١٤٤)

#### القوام POSTURE:

المظهر أو الشكل العام الذى يتخذه الجسم ويتحدد بأوضاع المفاصل المختلفة الذى يتحكم فيها نغمة الجهاز العضلى (١٨ : ٦)

#### الانحراف القوامى: POSTURE DEFORMITY:

هو شذوذ في شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه  
عن الوضع المسلم به تشريحياً مما ينتج عنه تغيير في علاقة هذا العضو  
بسائر الأعضاء الأخرى. (١٣ : ١٤٩)

#### - القصة الحركية :

نشاط حركي يعطي الطفل ويستثير فيه حب التقليد والمحاكاة  
ويناسب قدراته على الاستيعاب الغير مباشر. (٧ : ١٥)

#### - الدراسات السابقة :-

#### أولاً: الدراسات العربية :-

١. اجري عبدالله عبداللطيف " (٢٠٠٧م) (١٠) دراسة بعنوان " تأثير برنامج مقترح  
باستخدام القصة الحركية والتمارين التمثيلية لتنمية اللياقة الحركية وبعض  
المهارات الحركية لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى للمرحلة الابتدائية " بهدف  
تصميم برنامج مقترح باستخدام القصة الحركية والتمارين التمثيلية ودراسة تأثيره  
على تطوير اللياقة الحركية وبعض المهارات الحركية ( الدرجة الامامية -  
الميزان العالي (الأمامي المواجه - القبه ) لتلاميذ المرحلة الابتدائية من ٦-٩  
سنوات وإستخدم الباحث كلا من المنهج الوصلي والمنهج التجريبي على عينة  
من تلاميذ المرحلة الابتدائية من ٦-١ سنوات وكانت أهم النتائج أن برنامج  
القصص الحركية والتمارين التمثيلية المقترح يؤثر تأثيرا إيجابيا على تنمية  
عناصر اللياقة الحركية ، برنامج القصص الحركية والتمارين التمثيلية يؤثر  
تأثيرا إيجابيا على تطوير وتحسين مستوى الأداء المهارات الحركية ، حققت



المجموعة التجريبية الأولى نسبة تحسن أعلى من المجموعة الضابطة في القياس البعدى في مكونات اللياقة الحركية.

٢. دراسة " احمد محمد عبد السلام، عاصم صابر راشد" (٢٠٠١م) (٢) بعنوان " إعداد برنامج تربية صحية ودراسة أثره على الثقافة الصحية لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية"، وإستهدفت الدراسة إعداد برنامج تربية صحية ودراسة أثره على الثقافة الصحية لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية، وقد إشمئت عينة البحث على (١٢٠٠) تلميذ وتلميذه تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وإستخدم الباحثان المنهج الوصفى بأسلوب الدراسات المسحية، وكانت من أهم النتائج أن متوسط درجات التلاميذ في التطبيق البعدى اكبر من متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي.

٣. دراسة " محمد احمد محمد سليمان" (٢٠٠٥م) (١٢) بعنوان " برنامج ارشادى مقترح للسلوك الصحي في التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا"، وإستهدفت الدراسة تصميم برنامج ارشادى مقترح للسلوك الصحي في التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا، وقد إشمئت عينة البحث على (٨٨٠) تلميذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية يمثلون إحدى عشر إدارة تعليمية، وإستخدم الباحث المنهج الوصفى والتجريبي لملائمتها لطبيعة البحث، وكانت من أهم النتائج أن هناك فروق دالة إحصائيا من القياس القبلي والبعدى في عبارات محور الصحة الشخصية ومحور التغذية الصحية ومحور الوقاية من الأمراض والحوادث ومحور أهمية الرياضة والمجموع الكلى للمحور لصالح القياس البعدى.

٤. دراسة " نسرین نادى عبد الجيد محمد" (٢٠١١م) (١٩) بعنوان "دليل ارشادى فى التربية الصحية لمعلمى التربية الرياضية بمرحلة التعليم الابتدائى"، وإستهدفت الدراسة إعداد دليل ارشادى للتربية الصحية لمعلمى التربية الرياضية بمرحلة التعليم الابتدائى من خلال التعرف على متطلبات العمل المهني لمعلمى التربية الرياضية فى التربية الصحية بالتعليم الإبتدائى وتحديد اهداف ومحتوى واساليب تطوير الدليل الإرشادى لمعلمى التربية الرياضية فى التربية الصحية بالتعليم الإبتدائى، وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفى الدراسات المسحية لملائمته لموضوع الدراسة وإشتملت عينة البحث على عدد (٥) فئات مختلفة كلهم قائمين على رعاية التلاميذ وتربيتهم صحيا، وكانت أهم نتائج الدراسة أن النسبة المئوية لإستجابات عينة البحث فى استمارة الأهداف والأسس تراوحت ما بين (٩٩,١١:٨٦,٢٢)% وفى استمارة المحتويات تراوحت ما بين (١٠٠:٩١,٦٨)% وفى إستمارة المتطلبات تراوحت ما بين (٩٨,٥٢:٨٢,٠٧)%.

٥. دراسة "سعاد سعد على العزابى" (٢٠١٢م) (٨) بعنوان "تأثير برنامج تثقيف صحى على الحالة الصحية للأطفال زائدى الوزن من سن (٩ - ١٢) سنة بالجمهورية الليبية"، وإستهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تثقيف صحى على الحالة الصحية للأطفال زائدى الوزن من سن (٩ - ١٢) سنة بالجمهورية الليبية، وقد إشتملت عينة البحث على (٩٦) تلميذ زائدى الوزن من تلاميذ المرحلة الابتدائية الصف الرابع و الخامس والسادس، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياس "قبلى - بعدى" لمجموعة واحده، وكانت من أهم النتائج أن برنامج التثقيف الصحى له تأثيرا ايجابيا على انخفاض الوزن

بشكل نسبى ومن ثم انخفاض مؤشر كتلة الجسم وتحسين بعض محيطات الجسم (محيط العضد، محيط البطن، محيط الفخذ) وتحسين بعض سمك ثنايا الجلد (سمك ثنايا العضد ، سمك ثنايا البطن) وأثر برنامج التثقيف الصحي تأثيراً إيجابياً فى محاور الثقافة الصحية والسلوك الصحي لدا مجموعة البحث حيث زادت معارف ومدارك و معلومات الأطفال فى جميع محاور الثقافة الصحية فى القياسات البعدية.

٦. دراسة " هبة الله محمد على عارف"(٢٠١٣م)(٢١) بعنوان "الثقافة الصحية وعلاقتها بالسلوك الصحي للفرق الرياضية المدرسية من (٩ - ١٢) سنة"، وإستهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين محاور الثقافة الصحية والسلوك الصحي لدى الفرق الرياضية المدرسية من (٩:١٢) سنة والتعرف على مستوى الثقافة الصحية لدى الفرق الرياضية المدرسية من (٩:١٢) سنة والتعرف على مستوى السلوك الصحي لدى الفرق الرياضية المدرسية من (٩:١٢) سنة ، وقد إشملت عينة البحث على(١٢٨)لاعب ولاعبة من الفرق الرياضية وذلك فى المرحلة السنية من (٩ : ١٢) سنة وتم تقسيمها إلى (٢١) لاعب ولاعبة من العينة الإستطلاعية و(١٠٧) لاعب ولاعبة من العينة الأساسية التى تم إجراء عليها البحث، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى لملائمته لطبيعة البحث، وكانت أهم النتائج وجود علاقة إرتباط طردي بين محاور الثقافة الصحية ومحاور السلوك الصحي.

٧. دراسة " هيلين أوشانا أنويا "(٢٠١٤م)(٢٢) بعنوان "تأثير برنامج تثقيفي صحي باستخدام الوسائط المتعددة على السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة

السنية من (٩-١٢) سنة"، وإستهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج التنقيف الصحي باستخدام الوسائط المتعددة على السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة السنية من (٩-١٢) سنة، وقد إشمطت عينة البحث على (٢٥٠) تلميذ من تلاميذ المرحلة السنية من (٩-١٢) سنة، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على مجموعة واحدة بنظام القياس القبلي والبعدي، وكانت أهم النتائج أن برنامج التنقيف الصحي باستخدام الوسائط المتعددة في المعلومات الصحية والسلوك الصحي لتلاميذ المرحلة السنية من ٩-١٢ سنة كان له تأثير إيجابي على تحسين المعلومات الصحية والسلوك الصحي لأفراد العينة وأن برنامج التنقيف الصحي باستخدام الوسائط المتعددة كان له تأثير كبير على السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الابتدائية من ٩-١٢ سنة لمناسبته وملاءمته لخصائص تلك المرحلة السنية بجانب الترفيه والمتعة.

٨. دراسة "ناصر مصطفى بو عباس" (٢٠١٥م) (١٧) بعنوان "تأثير برنامج توعية صحية إلكتروني على تحسين العادات والسلوك الغذائي والرياضي للطلاب زائدي الوزن في المرحلة السنية من (١٥-١٨) سنة" وإستهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج توعية صحية إلكتروني على تحسين العادات والسلوك الغذائي والرياضي للطلاب زائدي الوزن في المرحلة السنية من (١٥-١٨) سنة من خلال وضع برنامج توعية صحية إلكتروني لتعرفه على تأثيره على العادات والسلوك الغذائي والرياضي للطلاب زائدي الوزن في المرحلة السنية من (١٥-١٨) سنة بدولة الكويت ووضع برنامج تنقيفي رياضي صحي للتعرف على تحسين العادات والسلوك الرياضي للطلاب زائدي الوزن في المرحلة السنية من (١٥-١٨) سنة بدولة الكويت، وقد إشمطت عينة البحث

على (٣٦٢) طالب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعة واحدة بنظام القياس القبلى والبعدى والمنهج الوصفى بأسلوب الدراسات المسحية عن طريق الإستبيانات حيث تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، وكانت أهم النتائج تحسين مستوى العادات والسلوكيات المرتبطة بالتغذية وممارسة النشاط الرياضى والحالة الصحية لدى عينة البحث .

٩. دراسة " نهاد صدقى عبد الرازق دغيدى " (٢٠١٦م) (٢٠) بعنوان "برنامج تثقيفى صحى رياضى وتأثيره على مستوى جودة الحياة لطالبات المرحلة الإعدادية" وإستهدفت الدراسة تصميم برنامج تثقيفى صحى رياضى ومعرفة تأثيره على مستوى جودة الحياة لطالبات المرحلة الإعدادية، وقد إشمطت عينة البحث على (٦٢) طالبة من طالبات الصف الثانى من المرحلة الإعدادية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعة واحدة بنظام القياس القبلى والبعدى، وكانت أهم النتائج إنخفاض معدل جودة الحياة عند طالبات المرحلة الإعدادية المرتبط بالجانب البدنى والعقلى والنفسى والإجتماعى ووجود فروق دالة إحصائياً فى جميع محاور إستمارة التثقيف الصحى لصالح القياس البعدى.

### المنهج :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى لتصميم مجموعة من القصص الحركية

### عرض النتائج:

توصلت الباحثة الى تصميم مجموعة من القصص الحركية والتي يمكن استخدامها فى الوعى القوامى لاكثر العادات التى قد تؤدى الى التشوهات القوامية ومنها (المشى - الجلوس - حمل الاغراض) وكانت القصص كالتالى :



## القصة الأولى

عنوان القصة : المشي على القضبان

الهدف المعرفي : التعرف على الوضع الصحيح للمشي

الهدف الوجداني : الشعور بالثقة بالنفس

احداث القصة :

ذهب الأولاد في رحلة مدرسية إلى محطة القطار للتعرف على القطارات و كيف تعمل ، ثم قام الأطفال بركوب القطار ثم تحرك بهم الى المحطة التالية و خلال ذلك تحرك الأطفال داخل القطار للتعرف على ما يحتويه ، ثم توقف في المحطة و نزل الأطفال جميعا و كانوا في حالة من السعادة و عادوا مرة أخرى الى المدرسة.  
تنفيذ القصة :-

١- الذهاب الى محطة القطار (وقوف) الجري اماما

٢- ركوب القطار (وقوف) الوثب عاليا

٣- القطار بدأ في التحرك (وقوف).الذراعين اماما على كتف الزميل) المشي اماما على

خطين متوازيين

٤- الجلوس على المقاعد (جلوس طويل) ثنى الجذع اماما للمس المشطين

٥- التحرك داخل القطار (وقوف) المشي الحر

٦- النزول من القطار (وقوف) الوثب عاليا ثم الهبوط لثنى الركبتين

٧- الخروج من المحطة (وقوف) المشي اماما للخروج.

## القصة الثانية

عنوان القصة : القاضي و الكراسي

الهدف المعرفي : التعرف على طريقة الجلوس الصحيحه

الهدف الوجدانى: الثقة بالنفس و الشجاعه و التعاون

احداث القصة:

يتم تقسيم التلاميذ الى ثلاثة قضاة و الباقي الى مجموعة من المتهمين و يقفون اما القضاة و يطلب القاضي من الجميع الجلوس على الكراسي ثم يتناقش فيما بينهم لاجرا التلميذ الذي لا يجلس بالشكل الصحيح الذي يتم شرحه من قبل المعلم حتى الانتهاء من جميع التلاميذ و الإبقاء على الطالب المثالى الذى التزم بالجلوس الصحيح و الأوضاع الصحيح للجلوس .  
تنفيذ القصة:-

\*القضاة ( الجلوس على مقعد)

\*المتهمين ( وقوف) الجري في المحل

\*التحرك للجلوس على المقاعد

(وقوف) الجري للجلوس على المقعد.

• اجراج التلميذ الذي يجلس بشكل غير صحيح

١- القضاة ( وقوف) رفع الذراعين اما مائلا عاليا

٢- المتهمين ( وقوف) الجري خارج القاعة

• نهاية القصة

( وقوف) رفع الذراعين عاليا ثم خفضهما لاسفل



### القصة الثالثة

عنوان القصة : الحمالون فى الميناء

الهدف المعرفى : ان يتعرف التلميذ على الشكل الصحيح لحمل الأغراض

الهدف الوجدانى : الشجاعة \_ التعاون

احداث القصة :-

تحرك الأطفال فى رحلة الى الميناء و ذلك للتعرف على طريقة حمل العمال  
للادوات و الأشياء الموجوده بالميناء و قام التلاميذ بالمساعدة فى حمل بعض  
الأغراض الخفيفة و تحميلها الى السفينة ثم اخذ فترة راحة و بعد ذلك مواصلة العمل  
حتى الانتهاء من جميع الأغراض.

تنفيذ القصة

- الذهاب الى الميناء

(وقوف) الجري اماما الذراعين عاليا تبادل مرجحة الذراعين جانبا.

- حمل الأغراض

(وقوف.فتحا) ثنى الركبتين حمل كرة طبية بالذراعين . ثم مد الركبتين عاليا.

( وقوف.فتحا) ثنى الركبتين حمل الحقيبة المدرسية على الظهر ثم مد الركبتين

- راحة

(جلوس طويل) ثنى الجذع اماما للمس المشطين

\*الانتهاء من القصة

(وقوف) الجري فى المحل

(وقوف) ثنى الجذع اماما اسفل مع دوران الذراعين اماما خلفا

### الاستنتاجات:

١- قامت الباحثة بتصميم مجموعة من القصص الحركية والتي يمكن استخدامها

فى الوعى القوامى للتلاميذ

### التوصيات:

١- توصي الباحثة بتطبيق القصص الحركية على التلاميذ للتعرف على تأثيرها

على الوعى القوامى لدى التلاميذ

٢- تصميم مجموعة من القصص الحركية التى تتاسب مراحل سنوية اخرى

### المراجع

المراجع باللغة العربية:

١- حمد إبراهيم محمد على نصر (١٩٩٩م): " تقويم الثقافة الصحية لطلاب كلية

التربية الرياضية جامعة أسيوط"، رسالة

ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية،

جامعة أسيوط.

٢- احمد محمد عبد السلام (٢٠٠١م) : بناء مقياس للسلوك الصحى للطالب المعلم،

بحث منشور، كلية التربية الرياضية جامعة

أسيوط.

٣- احمد محمد عبد السلام، عاصم صابر راشد (٢٠٠١م): " تأثير برنامج في

التربية الصحية على الثقافة الصحية لتلاميذ

المرحلة الابتدائية"، بحث مشترك، مجلة كلية

التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

- ٤- أسامه كامل راتب ، ابراهيم عبد ربه خليفة (١٩٩٩م) :النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركى للطفل والانشطة الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربى، ط١، القاهرة.
- ٥- إقبال رسمى محمد، وآمال ذكى: تحديد العلاقة بين الانحرافات القوامية وكل من التوافق النفسى واللياقة البدنية لطلبة المرحلة الاعدادية لمحافظة القاهرة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ،كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد ٣٣، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٦- أنشراح ابراهيم المشرفى (٢٠١٥): التربية الحركية لطفل الروضة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة
- ٧- حسن السيد ابوعبده : اساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، ماهى للنشر والتوزيع، ٢٠١١م.
- ٨- سعاد سعد على العزبى(٢٠١٢م): تأثير برنامج تثقيف صحى على الحالة الصحية للأطفال زائدى الوزن من سن ٩ - ١٢ سنة بالجماهيرية الليبية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية
- ٩- عادل عبدالحليم حيدر: القصص الحركية وتنمية السلوك القويم للأطفال، بحث منشور، جامعة نايف للعلوم الامنية، مج ٣٦، ع ٤١٥، المملكة العربية السعودية، ٢٠١٦م

١٠- عبدالله عبداللطيف محمد: تأثير برنامج مقترح باستخدام القصة الحركية  
والتمرينات التمثيلية التنموية للياقة الحركية  
وبعض المهارات الحركية للتلاميذ الصفوف  
الثلاثة الأولى للمرحلة الابتدائية رسالة  
ماجستير، ٢٠٠٧م.

١١- ليلى اسعد الفقيه حسن : تأثير استخدام القصص الحركية على التطور الحركي  
والتكيف الإجتماعي الأطفال مرحلة ما قبل  
المدرسة (٤-٦) سنوات ، رسالة ماجستير ،  
جامعة الفاتح، ١٩٩٩م.

١٢- محمد احمد محمد سليمان(٢٠٠٥م) : "برنامج ارشادي مقترح للسلوك الصحي  
في التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية  
بمحافظة قنا، رسالة ماجستير غير منشورة،  
كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

١٣- محمد صبحى حسانين ، محمد عبد السلام راغب : القوام السليم للجميع، دار  
الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠٣.

١٤- محمد صبحى حسانين: القياس والتقويم فى التربية البدنية ،دار الفكر العربى  
،الجزء الاول ، القاهرة ، ١٩٩٥م.)

١٥- محمد محمود البهنسى : تأثير استخدام برنامج قصص حركية لإكساب الوعي  
الصحي لأطفال ما قبل المدرسة من (٤-٦)  
سنوات ، رسالة ماجستير، ٢٠١٣م.

١٦-مدحت قاسم عبد الرازق : الحياه الصحية، عالم الكتب ،القاهرة، ٢٠٠٥م.

- ١٧- ناصر مصطفى بو عباس(٢٠١٥م): تأثير برنامج توعية صحية الكترونى على تحسين العادات والسلوك الغذائى والرياضى للطلاب زائدى الوزن فى المرحلة السنوية من (١٥-١٨) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ١٨- ناهد احمد عبد الرحيم: التمرينات التأهيلية لتربية القوام ،مذكرة غير منشورة ،الطبعة الاولى ،كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ،جامعة حلوان ، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١٩- نسرين نادى عبد الجيد محمد: دليل إرشادى فى التربية الصحية لمعلمى التربية الرياضية بمرحلة التعليم الابتدائى ،رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط ،٢٠١١م.
- ٢٠- نهاد صدقى عبد الرازق دغيدى(٢٠١٦م): برنامج تثقيفى صحى رياضى وتأثيره على مستوى جودة الحياة لطالبات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية
- ٢١- هبة الله محمد على عارف(٢٠١٣م): الثقافة الصحية وعلاقتها بالسلوك الصحى للفرق الرياضية المدرسية من (٩ - ١٢) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.

٢٢- هيلين أوشانا أنوي(٢٠١٤م): تأثير برنامج تثقيفي صحي بإستخدام الوسائط المتعددة على السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة السنية من ٩-١٢ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.

المراجع باللغة الانجليزية:

**23- Arnold, A., Randy, J(2000): Eye contact in children's social interaction: what is normal behavior?, Journal of intellectual and developmental disability, 26 (3),207-208.**