



مرفق (1)

مقياس مفهوم الذات

إعداد / فريال خليل سليمان (2013)

أولاً : البيانات الشخصية:

1- الاسم (اختياري) :

2- الفصل :

3- النوع (ذكر / أنثى) 4- العمر () سنة

ثانياً : التعليمات :

فيما يلي مجموعة من الأسئلة والمطلوب منك الإجابة عليها بـ " نعم " إذا كانت تنطبق عليك ، أما إذا لم تكن تنطبق عليك فأجب عليها بـ " لا " داخل المربع بوضع علامة (×) أسفل الإجابة المناسبة (0) علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تنطبق عليك بدقة ، كما لا تختار سوى إجابة واحدة فقط لكل مفردة ، ولا تترك أية مفردة دون الإجابة عنها ، وإجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا يطلع عليها سوى الباحثة لاستخدامها في البحث العلمي .

تابع مرفق (1)

م	العبارة	نعم	لا
1	هل ملابسك دائماً نظيفة ومنسقة ؟		
2	هل تشعر أنك قوى ؟		
3	هل تشعر بأنك قادر على الاشتراك في الألعاب الرياضية ؟		
4	هل تكثر من التردد على الأطباء ؟		
5	هل تعاني من الحمول والكسل في كثير من الأحيان ؟		
6	هل تحافظ على صحتك بإتباع تعليمات الأطباء والوالدين ؟		
7	هل تشعر أنك ذكى ؟		
8	هل يعجب زملاؤك بأفكارك ؟		
9	هل تشارك في المسابقات الرياضية التي تجرى في المدرسة وخارجها ؟		
10	هل تحب أن يسألك المدرس كثيراً ؟		
11	هل تؤدي الواجبات المدرسية باجتهاد ؟		
12	هل تعتمد على نفسك في كل الأنشطة الدراسية ؟		
13	هل يمكن الانتهاء من أي عمل في الوقت المحدد له ؟		
14	هل تحرص على متابعة دروسك أولاً بأول ؟		
15	هل يصعب عليك تكوين صداقات جديدة ؟		
16	هل أنت خجول " يصعب عليك التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم " ؟		
17	هل تشعر أنك مهم أو ذو قيمة بين زملائك ؟		
18	هل تخاف كثيراً ؟		
19	هل تميل إلى اللعب بمفردك ؟		
20	هل أنت محبوب من زملائك ؟		
21	هل ينتقد زملائك كثيراً من تصرفاتك ؟		
22	هل تساعد زملائك حتى ولو على حساب مصلحتك ؟		
23	هل تشعر بالحزن والقلق في كثير من الأحيان ؟		
24	هل تشعر بالخوف والقلق من الاختبارات ؟		
25	هل تغضب بسرعة ؟		
26	هل تشعر بالسعادة ؟		
27	هل تثق في نفسك وتصرفاتك ؟		

تابع مرفق (1)

م	العبارة	نعم	لا
28	هل تشعر بالغيرة من زملائك المتفوقين ؟		
29	هل تشعر بالرضا عن نفسك ؟		
30	هل تصرفاتك في المدرسة والمنزل مقبولة ؟		
31	هل أخطائك كثيرة في حق نفسك والآخرين ؟		
32	هل تسبب المتاعب لزملائك ولأهلك ؟		
33	هل تنفذ بسهولة ما يطلبه منك المعلم والوالدان ؟		
34	هل تتشاجر كثيراً مع زملائك في المدرسة ؟		
35	هل تأخذ من زملائك أشياء ولا ترددها لهم ؟		
36	هل أنت راض عن طريقة مذاكرتك ؟		
37	هل تستطيع بجهدك التفوق على زملائك ؟		
38	هل تستغل وقت فراغك في أعمال مفيدة ؟		

مرفق (2)
مقياس التفاعلات الاجتماعية للأطفال خارج المنزل
إعداد
أ.د/ عادل عبد الله محمد (2008م)

الأخ الفاضل الأستاذ/.....
بعد التحية،،

فيما يلى بعض السلوكيات التي تصدر عن الطفل في مختلف المواقف التي يتعرض لها خلال اليوم خارج المنزل سواء مع أقرانه أو المحيطين به ، أرجو من سيادتكم تحديد مدى انطباق هذه السلوكيات على الطفل وذلك بوضع علامة () أمام العبارة تحت الاختيار الذى يتفق معها ، فإذا كانت العبارة تنطبق تماما على الطفل ضع العلامة تحت (نعم)، وإذا كانت تنطبق عليه في بعض الاحيان فقط ضع العلامة تحت (أحيانا)، أما إذا كانت العبارة لا تنطبق عليه ضع العلامة تحت (مطلقاً)، وذلك حتى نتمكن من التشخيص الصحيح لحالته علماً بأنه ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، لكن المهم هو التحديد الدقيق لمدى انطباق العبارات المتضمنة على الطفل من خلال ما يصدر عنه من أنماط سلوكية مختلفة ، حتى نتمكن من تقديم الخدمات المناسبة له مع الأخذ في الاعتبار أن هذه المعلومات سرية للغاية، ولن يتم استخدامها إلا بغرض البحث العلمي فقط.

تابع مرفق (2) عبارات مقياس التفاعلات الاجتماعية

م	العبارات	نعم	أحيانا	مطلقا
1	يمكنه إقامة علاقات صداقة تقليديه مع أقرانه.			
2	يشترك مع أقرانه في اللعب والأنشطة المختلفة.			
3	يفضل أن يكون بمفرده معظم الوقت.			
4	تتسم حواراته مع الآخرين بالخورية والذاتية أي تنصب على ذاته.			
5	يتمتع بشعبية كبيرة بين أقرانه .			
6	يبدو ودودا تجاه الآخرين.			
7	إذا لم يحصل على ما يريد فإنه يغضب وينفجر بالبكاء.			
8	يشكر من يقدم له خدمة أو يساعده على أداء شيء ما.			
9	يتشبت جسديا بالآخرين للتواصل معهم.			
10	عندما يتحدث مع أحد أقرانه فإنه يهرب من منتصف المحادثة.			
11	يشعر بالاستمتاع عند وجوده مع أقرانه.			
12	يعمل على جذب اهتمام وانتباه المحيطين به.			
13	يحاول أن يكسب ود أقرانه.			
14	لا يستطيع القيام بالتواصل البصرى حيث لا ينظر في عين من يتحدث إليه.			
15	يتجنب أي شكل من أشكال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين حتى الأشكال البسيطة.			
16	يعتذر عندما يرتكب أي خطأ تجاه الآخرين.			
17	يعبر عن انفعالاته المختلفة كالخوف والحزن والسرور مثلا بشكل واضح.			
18	لا يتعاون مع الآخرين ما لم يطلب أحد منه ذلك.			
19	لا يتضايق من وجوده مع الآخرين أو وجوده بمفرده.			
20	يتعاطف مع وجهات نظر ومشاعر الآخرين .			
21	يهتم وينشغل كثيرا بإجراء حوار مع أقرانه.			
22	حركة ونشاط الآخرين حوله تشعره بالإزعاج.			
23	يقبل على الألعاب الجماعية.			
24	يحب القيام بالمهام التي يشترك فيها مع بعض أقرانه.			
25	يفهم التعبيرات الوجهية بشكل صحيح.			
26	لا يهتم بفرح أقرانه أو حزنهم.			
27	يدعو أقرانه لمشاركته في النشاط الذى يقوم به.			
28	عندما يوجه أحد أصدقائه اللوم إليه فإنه لا يغضب من ذلك.			
29	يخشى الآخرين ويخاف منهم ويحاول الابتعاد عنهم.			
30	تسره التفاعلات والأعمال التعاونية أو المتبادلة مع الآخرين.			

31	يدرك الإيماءات الاجتماعية كالإشارة باليد وحركة الرأس للتعبير عن الرفض أو الموافقة مثلاً.
32	يغضب ويجرى بعيداً عندما يقترب منه شخص آخر.

مرفق (3)

أسماء السادة الخبراء في مجالي التعبير الحركي وعلم النفس الرياضي

م	الاسم	الوظيفة
1	أحمد الروبي	أستاذ علم النفس الرياضي وعميد كلية التربية النوعية - جامعة بورسعيد
2	انتصار عبد العزيز	أستاذ التعبير الحركي بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق
3	رانيا عزت عبد الحميد	أستاذ التعبير الحركي ورئيس قسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية بنين - بنات - جامعة بورسعيد
4	علياء شمس الدين	أستاذ التعبير الحركي بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق
5	منال محمد منصور	أستاذ التعبير الحركي بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق

* تم ترتيب أسماء السادة الخبراء وفقاً لترتيب الحروف الهجائية.

مرفق (4)

البرنامج النفس حركي باستخدام القصص الحركية للمجموعة التجريبية الأسبوع الأول

- شخصيات القصة : القطة بوسي - وفاء.
- الأهداف النفس حركية : اكتساب الطفل بعض المهارات الحركية - اكتساب الطفل القوام السليم.
- الأهداف المعرفية : تعريف الطفل ببعض المفاهيم والمعارف المتنوعة مثل "فوق - تحت - أمام - خلف - كبير - صغير" - اكتساب الطفل بعض المفاهيم عن الغذاء وفوائده - العمل واهميته.
- الأهداف الوجدانية : إدخال السرور على نفوس الأطفال - اكتساب الأطفال بعض القيم مثل "المشاركة والتعاون مع الآخرين - قيمة العمل".
- الأدوات المستخدمة : أفئدة لوجه قطة - أوراق سمكة أو فل أبيض - سلة - أطواق - كرة - مقعد سويدي.

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	أحداث القصة
الاحماء	7ق	- (الوقوف) الجري الحر وعند سماع الإشارة تقليد الطيور. - (الوقوف) الجري حول المقاعد السويدية وعند سماع الصافرة يتم الجلوس على المقعد.	التهنية الكاملة لأداء محتوى الجزء الرئيسي
الإعداد البدني	10ق	- (الوقوف) رفع الذراعين جانباً ثن عالياً. - (الوقوف) الذراعين جانباً) تحريك الذراعين في شكل دوائر صغيرة من الأمام للخلف، ويكرر في الاتجاه المعاكس. - (الوقوف) الجري في المكان ثم المشي أماماً مع تحريك الذراعين بجانب الجسم.	الاستيقاظ من النوم تمارين الصباح المشي للأمام والذهاب لغسل الوجه والأسنان
الجزء الرئيسي	25ق	- (الوقوف) الجري ثم الوثب في المكان. - (الوقوف) تبادل رمي ولقف الكرة (:). - (الوقوف) الجري زجراج بين أهداف ثابتة. - (الانبطاح) الزحف على مقعد سويدي.	محاولة إيقاظ وفاء اللعب بالكرة مع القطة الجري بين الأشجار زحف القطة على الشجرة فوق النهر للوصول إلى البيت

تابع مرفق (4) الأسبوع الأول

أحداث القصة	محتوى الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 الوقوف انتشار	نشاط (1): مسابقة ارتداء الأقنعة : تضع المعلمة في كل ركن من أركان الملعب سلة بها أقنعة لوجه قطة ، وتقول المعلمة هيا بنا نلعب مع القطة بوسي ولابد من ارتداء أقنعة القطط، هيا بنا نحضرها، فيجري الأطفال لإحضار القطط وارتدائه والوقوف في قاطرتين والقاطرة التي تقف أولاً هي الفائزة. نشاط (2): مسابقة طعام القطط : تقسم المعلمة الأطفال لمجموعتين ثم تضع المعلم سلة في كل ركن من أركان الملعب ويوضع بكل سلة مجموعة من قطع الأوراق السمكية أو الفل الأبيض على هيئة أشكال لأطعمة الحيوانات، وتطلب من الأطفال إحضار طعام للقطط ووضعها داخل طوق أمام المعلمة، بحيث يكون لكل مجموعة الطوق الخاص بها، والمجموعة التي تحضر أكبر عدد من طعام القطط هي الفائزة.	25ق	الجزء الرئيسي
تهنئة الجسم والعودة به إلى حالة ما قبل ممارسة الوحدة التعليمية	- الجري الخفيف ثم المشي. - الاصطفاف وأداء التحية والانصراف للاغتسال.	5ق	الجزء الختامي

مرفق (5)

نموذج لوحدة تعليمية للمجموعة الضابطة

الإخراج	محتوى الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
	- (الوقوف) الجري الحر وعند سماع الإشارة تقليد الطيور. - (الوقوف) الجري حول المقاعد السويدية وعند سماع الصافرة يتم الجلوس على المقعد.	7ق	الاحماء
	- (الوقوف) رفع الذراعين جانباً ثن عالياً. - (الوقوف) الذراعين جانباً تحريك الذراعين في شكل دوائر صغيرة من الأمام للخلف، ويكرر في الاتجاه المعاكس. - (الوقوف) الجري في المكان ثم المشي أماماً مع تحريك الذراعين بجانب الجسم.	10ق	الإعداد البدني
	وقفة الاستعداد 1- الخطوات الفنية : - وضع القدمين : القدمين متوازيتين او احد القدمين للأمام و المسافة بين القدمين تسمح بتوزيع ثقل الجسم بالتساوي حتى تكون قاعدة الارتكاز قوية . - وضع الرجلين : يوجد انثناء طفيف في الركبتين . - وضع الذراعين و الاكتاف : الذراعين و الاكتاف في حالة استرخاء و المرفقان يحتفظ بهما بالقرب من الجسم . 2- التعليم والتطبيق : - الجري في المكان وعند سماع صوت الصافرة يتم اخذ وضع الاستعداد .	25ق	الجزء الرئيسي

	- يوضع قمع على مسافة 2 متر من الطالب وعند سماع صوت الصافرة يقوم بالجري نحو القمع وعند الوصول له يقوم بأخذ وضع الاستعداد . - القيام بملاحظة الاداء الصحيح واصلاح الخطاء .	
--	---	--

تابع مرفق (5)
نموذج لوحدة تعليمية للمجموعة الضابطة

الإخراج	محتوى الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
	- الجري الخفيف ثم المشي. - الاصطفاف وأداء التحية والانصراف للاغتسال.	5ق	الجزء الختامي