



معلومات البحث

الاستلام : 20 / 06 / 2020

قبول النشر : 30 / 06 / 2020

النشر : 01 / 10 / 2020

"التكامل النفسي وعلاقته بأداء بعض مهارات الجمناستك الفني لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة"

م.د سعاد خيري كاظم

العراق - جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

suaadkhaiey@gmail.com

هدف البحث الى :

1. التعرف على التكامل النفسي لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية علوم الرياضة - جامعة بابل .
 2. التعرف على العلاقة الارتباطية بين التكامل النفسي وأداء بعض مهارات الجمناستك الفني للطالبات .
- استعملت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته وطبيعة الدراسة ، إذ شملت عينة البحث على طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل والبالغ عددهن (30) طالبة ، ومن أجل تحقيق أهداف البحث في التعرف على مقياس التكامل النفسي ومعالجة بياناتها باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) .
- وخرج البحث بمجموعة من الاستنتاجات منها :
1. وجود فروق معنوية للتكامل النفسي عند الطالبات .
 2. اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية الدلالة بين التكامل النفسي وأداء بعض مهارات الجمناستك الفني للطالبات .
- الكلمات المفتاحية : التكامل النفسي، الجمناستك الفني.



Psychological integration and its relationship to the performance of some artistic gymnastics skills for students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Dr. Suad Khairy Kazem

Iraq - University of Babylon - College of Physical Education and Sports Sciences

suaadkhaiey@gmail.com

The purpose of the research is to:

1. Learn about the psychological integration of third-level students from the Faculty of Physical Education, Sports Sciences-University of Babylon.
2. Identify the association between psychological integration and the performance of certain artistic gymnastics skills for female students.

The researcher used the descriptive approach in the survey method and the correlational relationship for its suitability and the purpose of the analysis, as the research sample included 30 third-stage female students at the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon , In order to achieve the research objectives of the measurement of psychological integration and the processing of their data using the Social Sciences Statistical Package. (SPSS).

A set of conclusions has been drawn from the research, including:

1. Significant differences exist in the psychological integration of female students .
2. The findings showed that there is a strong connection between psychological integration and the performance of some technical gymnastics skills for students.

Keywords: psychological integration, artistic gymnastics.



1- التعريف بالبحث

يعد التكامل النفسي من المفاهيم الهامة والأساسية المتصلة بشخصية الطالبة وبصحتها النفسية وعلاقتها التكيفية مع الوسط البيئي والاجتماعي ، إذ تختلف الطالبات من حيث قدراتهن الجسمية والعقلية وإمكانياتهن الشخصية في شتى المجالات ، وكذلك فإن التكامل النفسي يتضمن قدرة الطالبة على تغيير سلوكها وعاداتها عندما تواجه موقف جديد أو مشكلة ، إذ يعد التطور النفسي إيجابياً يشير إلى النضج النفسي ويساعد الطالبة على تجاوز العادات السلبية ، إذ يمثل معياراً أساسياً للصحة النفسية فهو يمثل نقطة وصول تكوين شخصية الطالبة والمواجهة المباشرة للعقبات والمشكلات ويسهل من أداء المهارات المطلوبة في أثناء التعلم .

والجمناستك يُعد أحد الألعاب الرياضية التي تدرس ضمن مناهج كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل التي تتمتع بمهارات وحركات عديدة ، ونظراً لما تتطلبه هذه اللعبة من مستوى أداء المهارات وزيادة استثمار الجهد المبذول ووقت التعلم الفعلي الأكاديمي الذي تكون فيه الطالبة منشغلة بمحتوى الدرس بمستوى ملائم لقدرتها لتحقيق مستوى أداء بعض المهارات مع محاولة تصحيح الأخطاء التي ترافق عملية التعلم. وتكمن الأهمية في التعرف على العلاقة الارتباطية بين التكامل النفسي وأداء بعض المهارات الأساسية بالجمناستك الفني لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل .

أما مشكلة البحث فمن خلال عمل الباحثة في مجال تدريس مادة الجمناستك الفني لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل ، ومتابعتها لسير العملية التعليمية لاحظت الباحثة من تشخيص مشكلة التكامل النفسي للطالبات باعتبارها مشكلة نفسية ترافق عملية تعلم مهارات الجمناستك الفني لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل.

وقد هدف البحث إلى :

1. التعرف على واقع التكامل النفسي لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل.
2. التعرف على العلاقة الارتباطية ما بين التكامل النفسي وأداء بعض مهارات الجمناستك الفني لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل.

وافترضت الباحثة ان :

- هناك فروق دالة احصائياً للتكامل النفسي لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- لجامعة بابل.
- هناك فروق دالة احصائياً لتكامل النفسي وعلاقته وأداء بعض مهارات الجمناستك الفني لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل.

وفيما يخص مجالات البحث فكانت على النحو الآتي:

- المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل للعام الدراسي 2018 - 2019 .
- المجال الزمني: المدة من 2018/9/5 الى 2019/11/1 .
- المجال المكاني: قاعات الجمناستك لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهجية البحث : إن طبيعة الظاهرة والأهداف الموضوعية تفرض على الباحثة اختيار المنهج المناسب ، استعملت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية نظراً لملاءمتها وطبيعة الدراسة الحالية .

2-2 مجتمع وعينة البحث : اشتملت مجتمع البحث على (30) طالبة يمثلن طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل للعام الدراسي(2018-2019) ، والعينة فقد تضمنت جميع افراد المجتمع أي (30) طالبة وما يمثل 100% وقد قسمت هذه العينة إلى حسب متطلبات إجراءات البحث وكالاتي :

1- عينة التجربة الاستطلاعية للمقياس : اشتملت على (10) طالبا من كلية التربية الرياضية - بجامعة بابل



- 2- عينة بناء مقياس التكامل النفسي : اشتملت على (20) طالبة من كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة - بجامعة بابل .
 3- عينة التجربة الاستطلاعية للاختبارات المهارية : اشتملت على (10) طالبات من كلية التربية الرياضية - بجامعة بابل .
 4- عينة التجربة الرئيسية : اشتملت على (30) طالبا من كلية التربية الرياضية - بجامعة بابل .

3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

1. الوسائل البحثية : وتتضمن :
 - المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
 - المقابلات الشخصية.
 - فريق العمل المساعد .
 - مقياس التكامل النفسي .
2. الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :
 - جهاز حاسوب نوع (hp) عدد (1) .
 - حاسبة الكترونية يدوية نوع (CASIO) عدد (1) .
 - ساعة الكترونية (CASIO) عدد (1) .
 - كاميرة فيديو .
 - عارضة التوازن .
 - بساط الحركات الارضية .
 - قرطاسية وأدوات مكتبية (أوراق وأقلام) .
 - اقراص ليزرية (DVD) عدد (3) .

4-2 إجراءات البحث الميدانية

أولا : إجراءات بناء المقياس

- 1- تحديد الهدف من المقياس : قامت الباحثة بتحديد الهدف من بناء المقياس وهو قياس التكامل النفسي لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل الخاصة بدرس الجمناستك الفني .
- 2- تحديد الاطار النظري : تبنت الباحثة اطاراً نظرياً ملائماً لصياغة فقرات المقياس وقد اعتمدت الباحثة في ذلك على نظرية التعلم الاجتماعي لكونها أكثر واقعية وشمولا .
- 3- وضع الصيغة الاولية للمقياس : جمعت فقرات المقياس وإعدادها بالاطلاع على العديد من المصادر العلمية والدراسات الخاصة في مجال التكامل النفسي ومنها مقياس^(201:1) . ومن خلال طرائق عديدة لجمع فقرات المقياس تمكنت الباحثة من الحصول على (55) فقرة وبعد دراسة هذه الفقرات وتحليلها استبعدت الفقرات المتشابهة مع فقرات أخرى والفقرات غير الواضحة ليكون عدد الفقرات بعد ذلك (44) فقرة (ملحق 1) معتمده اسلوب (ليكرت) المطور وهو شبيه بأسلوب الاختيار من متعدد، إذ يقدم للمستجيب فقرات ويطلب منه تحديد إجابته باختيار بديل من بين عدة بدائل لها أوزان مختلفة ، وقد روعي في صياغة الفقرات ما يأتي :
 - ان لا تكون الفقرات طويلة .
 - ان العبارة قابلة لتفسير واحد .
 - ان تكون العبارة بصيغة المتكلم .
 - عدم استخدام العبارات التي يحتمل ان يجيب عنها الجميع او لا يجيب لكي لا تنعدم فرصة المقارنة امام الباحثة .
 - ان تكون واضحة ومفهومة المعنى والهدف .
 - ان لا تكون الفقرات كاشفة عن نفسها .



4- تحديد صلاحية فقرات المقياس : بعد صياغة فقرات مقياس التكامل النفسي قامت الباحثة بعرضها في استمارة استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي ملحق (1) لبيان صلاحيتها في قياس الهدف الذي وضعت من أجله، وقد طلب من الخبراء أن يدرسوا كل فقرة من فقرات المقياس ويدلوا بأرائهم في مدى صلاحيتها في قياس التكامل النفسي ، من خلال وضع علامة (✓) تحت حقل كلمة تصلح إذا كانت الفقرة صادقة وعلامة (✓) تحت حقل لا تصلح إذا كانت الفقرة غير صادقة وذكر أي تعديل يراه الخبير ضرورياً للفقرات أو مقياس التقدير وكان بعض الخبراء يناقشون الباحث حول كل فقرة من حيث صياغة الأفكار ومحتوى الفقرات.

وبعد جمع آراء الخبراء والمختصين أخذت الباحثة بالفقرة التي اتفق عليها الخبراء وتحليل استجابات الخبراء والمختصين البالغ عددهم (12) خبير من خلال استعمال اختبار (ك²) لمعرفة صلاحية الفقرات، عند مستوى دلالة (0,05) وعند درجة حرية (1)، إذ تبين ان (44) من الفقرات قد تم الاتفاق عليها اذ عدت كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة (ك²) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) .

جدول (1) يبين نتائج اختبار (ك²) لآراء الخبراء حول صلاحية الفقرات

الدلالة الاحصائية	ك ²		عدد الخبراء		عدد الفقرات	ارقام الفقرات
	الجدولية	المحسوبة	غير الموافقين	الموافقون		
معنوي	3.84	12	صفر	12	37	4,5,8,9,10,11,13,14,15,16,17,18,19,24,25,2,27,28,2 47,48 , 41,45,43,46 , 9,30,32,33,34,36,37,38,39,40
معنوي	3.84	8.33	1	11	11	1.2.3..9.12..23..31.35.38,42,47

5- اعداد تعليمات المقياس : أعدت الباحثة تعليمات المقياس التي ستقدم إلى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل ، وقد روعي فيها أن تكون متسمة بالبساطة والوضوح ، حيث طلب من الطالبة أن تضع علامة (✓) تحت البديل المناسب أمام كل فقرة من الفقرات ، مع التأكيد على عدم ترك أي فقرة بلا أجابه وضرورة الإجابة بصراحة ودقة ، كما تم التأكيد على عدم وجود إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، لان أي إجابة تعد صحيحة طالما أنها تعبر عن رأيه بصدق وان أجابته تحظى بسرية تامة ، وعدم الاستعانة بزميلة أخرى للإجابة وقد راعت الباحثة في هذه التعليمات إخفاء الغرض الحقيقي من المقياس (أي عدم كتابة اسم المقياس) من اجل الحصول على إجابات صادقة ويأتي ذلك ضمن ما يسمى بالمرغوبة الاجتماعية للمقياس "

6- التجربة الاستطلاعية- : أجرت الباحثة تجربتها الاستطلاعية بتاريخ 2018/11/5 على عينة من طالبات المرحلة الثالثة من جامعة بابل بلغ عددهن (10) طالبات في قاعة الجمناستك الفني الساعة (10:30) صباحاً.وقد تبين من التجربة الاستطلاعية إن التعليمات كانت واضحة وكذلك فقرات المقياس موضوعية ومفهومة لجميع الطالبات وان الوقت المستغرق للإجابة تراوح ما بين (15-20)دقيقة وان بدائل الإجابة كانت مناسبة لمستوى الطالبات .

7- التطبيق الأولي للمقياس : قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بناء المقياس والبالغ عددهم (20) طالبة ، لغرض تحليل الفقرات إحصائيا واختيار الصالحة منها واستبعاد غير الصالحة منها اعتمادا على القوة التمييزية ومعامل الاتساق الداخلي لاستخراج صدق المقياس وثباته وقد تم ذلك بتاريخ (2018/11/20) .

8- تصحيح المقياس : ويقصد به وضع درجة لاستجابة المفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس ، ومن ثم جمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة باستخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض كما مبين في الجدول (2).



جدول (2) يبين أوزان الإجابات على فقرات الإيجابية والسلبية

ت	الفقرات	درجة الفقرات الإيجابية	درجة الفقرات السلبية
1	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	1	5
2	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	2	4
3	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	3	3
4	تنطبق عليّ بدرجة قليلة	4	2
5	لا تنطبق عليّ إطلاقاً	5	1

9- موضوعية الاستجابة : ان الهدف من الفقرات الموضوعية في المقياس هو تعيين الأفراد الذين يعطون صورة غير واقعية عن أنفسهم ، لذا كررت الباحثة ثلاث فقرات من فقرات المقياس وكان التكرار في المعنى وليس نصاً وجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3) يبين مراعاة الموضوعية بالإجابة

ت	الفقرات الأصلية	ت	الفقرات المتكررة
5	متأكد من جودة الأجهزة المستخدمة في درس الجمناستيك	49	أتوقع الإصابة بسبب رداثة أجهزة الجمناستيك المستخدمة في الدرس
9	اشعر بالاطمئنان لوجود المدرس قربي يساعدي في الاداء	50	اشعر بالخوف لقلة خبرة المدرس في المساعدة على الاداء
14	اشعر بثقة عالية اثناء اداء مهارات درس الجمناستيك	51	يراودني إحساس باني سأخطأ اثناء الاداء المهاري لدرس الجمناستيك

ولحساب درجة موضوعية الاستجابة اتبعت الباحثة ما يأتي:-

- حساب الفروق المطلقة بين استجابات أفراد عينة البحث على الفقرات الأصلية والفقرات المكررة في كل استمارة من استمارات البحث البالغ (20) استمارة.

- استخراج قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الفروق حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للفرق العام (0.476) ، وقيمة الانحراف المعياري (3.775).

10- التحليل الإحصائي لفقرات المقياس

أ- المجموعتان الطرفيتان : من اجل إيجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس التكامل النفسي اتبعت الباحثة أسلوب المجموعتين الطرفيتين أخذت من عينة طبق عليها المقياس بلغت (20) ونسبة (27%) من هذا العدد لكل مجموعة من المجموعتين الطرفيتين، فبعد الحصول على الدرجات الكلية لإفراد عينة التحليل الإحصائي، رُتبت الدرجات ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة كلية الى ادني درجة كلية على مقياس خوف الاصابة ، ثم حددت المجموعتان الطرفيتان بالدرجة الكلية بنسبة (27%) من أفراد العينة في كل مجموعة، فأصبح عددهم (6) فرداً في المجموعة العليا، و (6) فرداً في المجموعة الدنيا، وبعد استخدام الاختبار التائي (T-TEST) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا للفقرة، تبين أن جميع الفقرات لها قوة تمييزية إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدولية البالغة (1,09) عند مستوى دلالة (0.05).



جدول (4) يبين معامل تمييز كل فقرة من فقرات مقياس التكامل النفسي بأسلوب المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة	معامل التمييز	الدالة	رقم الفقرة	معامل التمييز	الدالة
1	6.732	دالة	23	5.057	دالة
2	5.189	دالة	24	5.950	دالة
3	5.664	دالة	25	5.511	دالة
4	4.799	دالة	26	5.722	دالة
5	6.046	دالة	27	6.327	دالة
6	5.551	دالة	28	4.306	دالة
7	4.531	دالة	29	5.242	دالة
8	5.316	دالة	30	5.407	دالة
9	4.860	دالة	31	4.415	دالة
10	4.904	دالة	32	5.778	دالة
11	4.781	دالة	33	4.184	دالة
12	5.336	دالة	34	5.917	دالة
13	5.338	دالة	35	5.573	دالة
14	6.157	دالة	36	4.518	دالة
15	4.493	دالة	37	5.006	دالة
16	3.512	دالة	38	6.436	دالة
17	6.180	دالة	39	4.417	دالة
18	4.612	دالة	40	7.368	دالة
19	6.654	دالة	41	5.917	دالة
20	4.782	دالة	42	5.781	دالة
21	5.945	دالة	43	4.855	دالة
22	6.048	دالة	44	4.942	دالة

ب- معامل الاتساق الداخلي : تم التأكد من الاتساق الداخلي من خلال حساب علاقة الارتباط بين درجة الفقرة بالدرجة الكلية للفرد، لذلك تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وبعد استحصال النتائج ومقارنة معاملات الارتباط المحسوبة بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0,205) تبين أن جميع الفقرات بدلالة إحصائية عند مستوى (0.05) والجدول يبين ذلك.



الجدول (5) يبين معاملات الارتباط لفقرات مقياس التكامل النفسي بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدالة
1	0.378	دالة	23	0.351	دالة
2	0.374	دالة	24	0.281	دالة
3	0,345	دالة	25	0.300	دالة
4	0.405	دالة	26	0.384	دالة
5	0.374	دالة	27	0.379	دالة
6	0.405	دالة	28	0.428	دالة
7	0.382	دالة	29	0.339	دالة
8	0.411	دالة	30	0.361	دالة
9	0.364	دالة	31	0.355	دالة
10	0.386	دالة	32	0.342	دالة
11	0.374	دالة	33	0.371	دالة
12	0.392	دالة	34	0.355	دالة
13	0.355	دالة	35	0.325	دالة
14	0.243	دالة	36	0.373	دالة
15	0.337	دالة	37	0.359	دالة
16	0.398	دالة	38	0.412	دالة
17	0.415	دالة	39	0.419	دالة
18	0.324	دالة	40	0.250	دالة
19	0.414	دالة	41	0.388	دالة
20	0.332	دالة	42	0.425	دالة
21	0.334	دالة	43	0.437	دالة
22	0.411	دالة	44	0.380	دالة

11- الخصائص السيكومترية لمقياس التكامل النفسي :

أ- صدق المقياس : تحققت الباحثة من صدق مقياسها التكامل النفسي عبر أخذ آراء الخبراء والمختصين ، وذلك للتأكد من صلاحية فقراته وملائمته للمقياس الذي وضع من أجله ، باستخدام اختبار (ك²) لآراء الخبراء حول صلاحية الفقرات ، وكما مبين نتائجها في الجدول (2) .

ب- ثبات المقياس :

- طريقة التجزئة النصفية :

اعتمدت الباحثة طريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار إلى جزئين متكافئين، الجزء الأول يتضمن درجات الفقرات التي تحمل ارقام الفقرات الفردية ، والجزء الثاني يتضمن درجات الفقرات الارقام الزوجية ، بعدها تم حساب تباين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية واخضاعها لمعامل (t) وعند مقارنة القيمة المحسوبة والبالغة (1.06) بالقيمة الجدولية والبالغة (1.39) نجد ان الفرق غير ذات دلالة إحصائية وهذا يعني تجانس تباين الفقرات الفردية والزوجية بعدها تم حساب معامل الارتباط على وفق معامل ارتباط بيرسون وكانت قيمة معامل الارتباط (0.72) ، وعليه



استخدمت معادلة سيرمان براون لتصحيح معامل الارتباط وبعد التصحيح أصبح معامل الثبات (0.84) وهو معامل ثبات عال للمقياس ، يمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار.

- معامل الفا كرومباخ :

تعد طريقة ألفا كرومباخ من أكثر مقاييس الثبات استخداماً لكونها تعتمد اتساق أداء الأفراد من فقرة إلى أخرى طبقت معادلة (الفاكرومباخ) على درجات أفراد عينة البحث ، فكانت قيمة معامل الثبات (0.86) وهي مؤشر جيد لثبات المقياس.

12- التطبيق النهائي للمقياس : طبقت الباحثة المقياس بصيغته النهائية على عينة التطبيق النهائي البالغ عددهم (20) طالبه في تاريخ 2018/12/24 ووضعت الباحثة أرقام على ظهر الاستمارات تحمل التسلسل (1-20) على وفق تسلسل أسماء الطالبات .

ثانياً : تحديد وتقييم أهم المهارات في الجمناستك الفني

أ- تحديد أهم المهارات الحركية

لغرض تحديد المهارات الحركية المناسبة للدراسة الحالية قامت الباحثة بالإجراءات تصميم استمارة استبيان وزعت على مجموعة من الخبراء والمختصين في رياضة الجمناستك لتحديد المهارات الحركية المناسبة للدراسة الحالية من حيث ارتباطها نظرياً بمتغير التكامل النفسي وحسب الأهمية النسبية وفق مقياس متدرج من (1-5) درجات ، حيث تعطى (5) درجات للمهارة الأكثر أهمية والدرجة (1) للمهارة الأقل أهمية.

جدول (6) يبين النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمختصين حول تحديد أهم المهارات الحركية في الجمناستك الفني

الترشيح	الاجهزة	المهارات الحركية	درجة الاهمية	الترشيح	
				قبول	رفض
✓	بساط الحركات الارضية	الغطس	%50		
✓		الكارتويل (العجلة البشرية)	%50		
		القفزة العربية	%60	✓	
	طاولة القفز	القفز المتكورة داخلا	%80	✓	
✓		القفز فتحا	%50		
	عارضه التوازن	الدحرجة الامامية	%70	✓	
✓	المتوازي	الدوران بالوغز من الوقوف	%50		
		الميزان الامامي	%70	✓	
		طلوع بالدوران الخلفي (العارضه السفلى)	%80	✓	
✓		جلوس سرجي	%50		
✓		تعلق بالركبة	%50		

ب- تقييم الاداء الفني للمهارات قيد البحث

بعد تحديد المهارات (الجمناستك الفني) الخاصة بالدراسة قامت الباحثة بإجراء الاختبارات المهارية على عينة البحث وهي تطبيق المهارات الثلاثة المختارة وتم الاختبار بواسطة مدرسات مادة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكانت درجة التقييم من (0-10) حيث تم تقسيم المهارة على ثلاثة أقسام وحدد لكل قسم درجات ، اذ تقوم الطالبة بأداء محاولتين للمهارة المراد تطبيقها وتسجل أحسن محاولة وتقيم المهارة المنفذة . وقد اعتمدت الباحثة الوسط الحسابي للمقومين الثلاث ، ويتم الاختبار على النحو الاتي :



الاختبار الأول : مهارة القفزة العربية على جهاز الحركات الارضية

- الهدف من الاختبار : قياس الاداء الفني لمهارة القفزة العربية على جهاز الحركات الارضية .
- الادوات المستعملة : ابسطة اسفنجية.

- مواصفات الاداء : عند سماع اشارة البدء تقوم الطالبة المختبرة بأداء مهارة القفزة العربية على جهاز الحركات الارضية.
- شروط الاداء : تبدأ المهارة من وع الوقوف اماما والذراعان عاليا مع تقدم قدم الارتقاء . ثم هبوط الجسم امام مع وضع اليدين على مسافة تتساوي طول الجذع بشرط وضع اليدين معكوستين ، وذلك بعد مرجحة الرجل الحرة للأعلى لتصل الى الخط العمودي على سطح الارض يتبعها رجل الارتقاء بسرعة وبقوة لتصل الطالبة الى وضع الوقوف على اليدين بعد أداء نصف لفة حول المحور الرأسي وعندما يكون الجسم عموديا على الارض . ثم تؤدي حركة (كرباجية) بالرجلين من مفصل الفخذين . زفي نفس اللحظة تدفع الذراعان يقوه من الكتفين لتحصل على طيران بسيط ثم تهبط بالقدمين على الارض .

- طريقة التسجيل : لكل طالبة مختبرة ثلاث محاولات وتحسب المحاولة الافضل من (10) درجات
- الاختبار الثاني : القفز ضما على طاولة القفز

- الغرض من الاختبار : قياس مستوى التعلم - الأداء الفني لمهارة القفز ضما داخلا.
- الادوات المستخدمة : بساط إسفنجي عدد (1)، ساعة إيقاف ، حصان القفز عدد (1) ، لوحة النهوض عدد (1) ، استمارة تقييم الأداء .

- مواصفات الاداء : عند سماع إشارة البدء تقوم الطالبة المختبرة بأداء مهارة القفز المتكور داخلا على حصان القفز وصف الأداء :

- أ- الركضة التقريبية : تبدأ اللاعبه بالحركة بالوقوف على بعد من لوحة النهوض ، وتبدأ الجري على أمشاط القدمين وبدون تصلب بخطوات منتظمة متزايدة في السرعة حتى تصل إلى سرعتها القصوى في الخطوات الأخيرة قبل للهبوط على لوحة النهوض .

- ب- الارتقاء : يكون الجسم عند هبوطه على لوحة النهوض بزاوية ميل حوالي والجذع والرأس على استقامة واحدة.

- ت- الطيران الاول : وهي الفترة التي يستغرقها الجسم في الهواء قبل الوصول باليدين إلى منطقة الارتكاز وعادة ما يكون الجسم فيه مستقيماً وفوق مستوى الحصان بالقدر الذي تحتاجه الحركة .

- ث- الطيران الثاني : هي مرحلة وصول الجسم في الهواء لفترة قصيرة بعد عملية الدفع وقبل الهبوط على الأرض.

- ج- الهبوط : وهي المرحلة الأخيرة من مراحل القفز إذ يتم الهبوط على مشطي القدمين المضمومتين الذي يتبعه انثناء مفاصل الركبتين والفخذين لغرض امتصاص قوة الهبوط وتمرجح الذراعين أماما جانباً مع مد مفاصل الركبتين ومرجحة الذراعين أسفل لوضع الوقوف .

- طريقة التسجيل :

1. تقييم المستوى الفني من قبل المقومين من ذوي الاختصاص .

2. تمنح الطالبة الدرجة من (1-10) درجات وحسب الأداء الصحيح والمتقن وتعطى محاولتين لكل متعلم وتمنح الدرجة الأفضل من محاولتين.

الاختبار الثالث : الدرحة الأمامية على عارضة التوازن

- الغرض من الاختبار : قياس مستوى التعلم / الاداء الفني الدرحة الأمامية على عارضة التوازن

- الادوات المستخدمة : بساط اسفنجي عدد (1) ، ساعة ايقاف ، عارضة توازن عدد (1) ، استمارة تقييم الاداء .

- مواصفات الاداء : عند سماع اشارة البدء تقوم الطالبة المختبرة باداء مهارة الدرحة الامامية على عارضة التوازن.

- وصف الأداء : تبدأ اللاعبه من حالة الوقوف بتقدم احد الساقين للامام مثنية امام الصدر وتبدأ ميلان الجذع للمام والساق الثانية ممدودة للخلف والراس مدفوع للخلف والكفان يمسان العارضة بالمسكة المقابلة ، وتبدأ اللاعبه



بخطف الرأس للأسفل وثني الذراعين ووضع الكتف (ظهر اللاعب في منطقة الكتف) على سطح العارضة بعد عملية الدفع بالساقين ، مع الاحتفاظ بأستقامة الساقين ثن التدحرج على الظهر حتى الانتهاء بحالة الكعب ، اما كفا اللاعب تمسكان العارضة من الأسفل.

- طريقة التسجيل :

1. تقييم المستوى الفني من قبل المقومين من ذوي الاختصاص .
2. تمنح الطالبة الدرجة من (1-10) درجات وحسب الأداء الصحيح والمتقن وتعطى محاولتين لكل متعلم وتمنح الدرجة الأفضل من المحاولتين.

الاختبار الرابع : طلوع بالدوران خلفي (العارضة العليا)

- الغرض من الاختبار : قياس مستوى التعلم / الاداء الفني للطلوع بالدوران الخلفي .
- الادوات المستخدمة : بساط اسفنجي عدد(1) ، متوازي مختلف الارتفاعات عدد (1) ، لوحة نهوض عدد (1) ، استمارة تقييم الأداء .
- مواصفات الاداء : عند سماع اشارة البدء تقوم الطالبة المختبرة باداء مهارة الطلوع بالدوران الخلفي (العارضة السفلى) للمتوازي مختلف الارتفاعات.
- وصف الأداء : يكون الجسم قريبا من العارضة السفلى ، تبدأ اللاعبه بثني الذراعين وملامسة الصدر للعارضة ، مرجحة إحدى الساقين مستقيمة والدفع بالساق الثانية ، وبنفس الوقت سحب العارضة للذراعين ، مع ثني في مفصل الحوض حتى يصل الجسم فوق العارضة تبدأ اللاعبه بشد الجسم ومد الذراعين ورفع الرأس للأعلى لأخذ الوضع النهائي وهو الارتكاز الأمامي .
- شروط الاختبار :

1. اداء الحركة باستخدام طبة او اكثر من الصندوق الخشبي تحت العارضة ولك لغرض تقصير المسافة وبالتالي تسهيل الحركة .

2. ان يستخدم القفاز (لوحة النهوض) بدلا من طبقات الصندوق الخشبي تحت العارضة واداء التمرين .

3. اداء الحركة بواسطة المدرسة او المساعدة ، تخفيف المساعدة تدريجيا .

- طريقة التسجيل:

1. تقييم المستوى الفني من قبل المقومين من ذوي الاختصاص .
2. تمنح الطالبة الدرجة من (1-10) درجات وحسب الأداء الصحيح والمتقن وتعطى محاولتين لكل متعلم وتمنح الدرجة الأفضل من المحاولتين.

5-2 التجربة الاستطلاعية

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) طالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وأجريت التجربة في يوم الأربعاء (2019/1/13) في قاعة الجمناسك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل ، وكان الهدف منها التأكد من كفاءة الأجهزة والأدوات . والتعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن وقت الاختبارات الكلية . وكفاءة فريق العمل المساعد . ومستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث . وقد تم اعادة اجراء التجربة الاستطلاعية بعد مرور (7) ايام بتاريخ (2019/1/20) في قاعة الجمناسك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل واجريت على الطالبات أنفسهن وتحت الظروف نفسها وتم اعادة تطبيق الاختبارات وكان الهدف منها استخراج المعاملات العلمية للاختبارات والمتمثلة بـ (الصدق، والثبات، والموضوعية) .



6-2 الأسس العلمية

- صدق الاختبار : من اجل التحقق من صدق اختبارات الأداء المهاري اعتمدت الباحثة على الصدق الظاهري من خلال عرض هذه الاختبارات باستمارة استطلاع على عدد من الخبراء والمختصين وقد أجمع الخبراء والمختصين على صدق الاختبارات في قياس الاداء المراد قياسه .
- ثبات الاختبار : استعملت الباحثة (طريقة الاختبار واعادة الاختبار بفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (7) أيام ، لذا عملت الباحثة على استخراج معامل الثبات عن طريق ايجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج التطبيق الأول والثاني وتوصلت الباحثة الى ان اختبارات الاداء المهاري تتمتع بمعنوية عالية ، مما يدل على ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات .
- موضوعية الاختبار : للتعرف على موضوعية الاختبارات المرشحة لقياس الاداء المهاري استعملت الباحثة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج المحكمين إذ بلغت قيمتها بين (90-92%) وبذلك فأن الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية .

جدول (7) يبين معامل الصدق والثبات والموضوعية لاختبارات الاداء المهاري

ت	الاختبارات	الصدق	الثبات	الموضوعية
1	القفزة العربية (بساط الحركات الارضية)	0.90	0.83	0.91
2	القفز ضما داخلا (طاولة القفز)	0.92	0.84	0.90
3	الدحرجة الأمامية (عارضة التوازن)	0.96	0.92	0.92
4	الدوران خلفي (المتوازي مختلف الارتفاع)	0.97	0.90	0.90

7-2 تطبيق المقياس والمهارات على عينة البحث :بعد الانتهاء من اجراءات اعداد مقياس التكامل النفسي واختيار اختبارات مهارات الجمناستيك الفني ، قامت الباحثة بتطبيق مقياس التكامل النفسي والبالغ عدد فقراته (24) فقرة ، ومهارات البحث على عينة التطبيق الرئيسية من طالبات المرحلة الثالثة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة - بابل في يوم الاحد الموافق (2019/4/14) .

8-2 الوسائل الإحصائية

استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات واستعملت في المواضيع الآتية :

1. الأهمية النسبية .
2. اختبار مربع (ك²) .
3. الوسط الحسابي .
4. الانحراف المعياري .
5. معامل سيرمان - براون .
6. تحليل التباين الاحادي .
7. اختبار (t) لعينتين مستقلتين متساويتين بالعدد .
8. معامل الارتباط البسيط



3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

1-3 عرض وتحليل نتائج مقياس التكامل النفسي وتحليلها

قامت الباحثة ببناء مقياس بقياس التكامل النفسي بعد عملية معالجة البيانات إحصائياً لافراد عينة التطبيق البالغ عددهم (30) طالبة من المرحلة الثالثة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة ، وكما مبين في الجدول (19)

جدول (8) يبين نتائج مقياس التكامل النفسي

الجماعة	الوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسط لفرضي	قيمة T	درجة الحرية	Sig	الدلالة المعنوية
بابل	153.066	16.333	110	4.841	29	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (8) أن القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.145) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (29) ، مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط الحسابي للتكامل النفسي وهو اكبر من المتوسط الفرضي البالغ (4,841) ، مما يدل أن العينة تتمتع بالتكامل النفسي .و يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطالبات لديهم تكامل نفسي وهذا يمثل الانسجام والتكامل الذاتي والتكيف الايجابي لافراد العينة ، المؤسسات التربوية والتعليمية لها دور اساسي في التنشئة النفسية فهي أداة فعالة في بناء الشخصية المتكاملة والمتوافقة نفسياً من خلال اشراك الطالبات في النشاطات المتعددة التي تتم في بنيتها التنظيمية مما يؤدي الى تكامل النفس والعلاقات الودية مع اقربائهم ، فالتكامل النفسي هو تطور نفسي ايجابي يشير إلى النضج النفسي يساعد الفرد على تجاوز العادات السلبية ، إذ ان الافراد الذين يمتلكون تكاملاً نفسياً عالياً لديهم ثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسؤولية وادراك المواقف وتفسيرها بشكل ايجابي ، والافراد الذين يتسمون بالتكامل اقل تعرضاً للاحباط ويتمكنون من تلبية متطلباتهم ورغباتهم واكثر انسجاماً مع الاخرين ومواجهة الحياة ولديهم القدرة على التغيير والمرونة في السلوك وتعديله عند مواجهة المواقف الجديدة والمشكلات .

2-3 عرض وتحليل نتائج اختبار بعض مهارات الجمناستك ومناقشتها :

جدول (9) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعض مهارات الجمناستك

المهارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القفزة العربية (بساط الحركات الارضية)	درجة	6.533	1.846
القفز ضمناً داخلاً (طاولة القفز)	درجة	6.200	1.897
الدرجة الامامية (عارضة التوازن)	درجة	6.467	1.922
الدوران خلفي (المتوازي مختلف الارتفاع)	درجة	6.333	1.496

عند قيمة (t) جدولية ودرجة حرية (29) ومستوى دلالة (0,05).

يتبين من الجدول ان جميع المهارات حققت اوساط حسابية وانحرافات معيارية مختلفة من خلال نتائج الاختبارات المعنوية بتلك المهارات ، فقد حقق اعلى وسط حسابي لمهارة القفزة العربية (بساط الحركات الارضية) بقيمة (6.533) وبانحراف معياري قدره (1.846) ، والقفز ضمناً داخلاً (طاولة القفز) بقيمة (6.200) وانحراف معياري (1.897). ومهارة الدرجة الامامية (عارضة توازن) بقيمة (6.467) وبانحراف معياري قدره (1.922) ، والدوران الخلفي (المتوازي مختلف الارتفاع) ، بقيمة (6.333) وانحراف معياري (1.496).



3-3 عرض ومناقشة نتائج ارتباط التكامل النفسي لبعض مهارات الجمناستك الفني

قامت الباحثة باستخراج معامل الارتباط التكامل النفسي لبعض مهارات الجمناستك الفني لأفراد عينة التطبيق البالغ عددهم (30) طالبة من المرحلة الثالثة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون .

جدول (10) يبين علاقة ارتباط التكامل النفسي لبعض مهارات الجمناستك الفني

التكامل النفسي	المهارات
0,786	القفزة العربية (بساط الحركات الارضية)
0.672	القفز ضما داخلا (طاولة القفز)
0.742	الدحرجة الأمامية (عارضة التوازن)
0.674	الدوران خلفي (المتوازي مختلف الارتفاع)

وتعزو الباحثة علاقة الارتباط المعنوية بين التكامل النفسي وبعض المهارات قيد البحث بأن الطالبات ذوي التكامل النفسي غالباً ما يكونون مهتمين في ما يتعلمونه ، ويكونون أكثر فاعلية ونشاطاً في أداء مهارات الدرس ، ويميلون الى اختيار المهام التي يكون فيها جودة وتحدي لتحقيق تحصيل اكااديمي عالي ، فالتكامل النفسي تتضمن الاستمتاع بالدرس وحب الاستطلاع والاتقان والمثابرة نحو تعلم المهارات الصعبة ، والطالبات اللواتي يمتلكن تكامل نفسي يركزن على التعلم الفردي والذاتي إذ يميلون الى اتقان المهارات بأنفسهم ولديهم كفاءة أفضل ويحققون تحصيلاً علمياً عالياً. كما أن مهارات الجمناستك الفني تتطلب تكامل نفسي إذ لا يمكن للطالبة أن تتمكن من أداء مستوى عال من المهارة دون امتلاكها درجة عالية من التكامل النفسي ، ولعل هذه العلاقة المعنوية هي سبب مهم لتحقيق التحصيل العلمي الاكاديمي والنتائج المتميزة للطالبات خصوصا في المهارات قيد البحث ، ويرى (كامل ، 2017) ان جميع الفعاليات لدى الانسان تنجم عن دوافع كداخلية وان الدوافع اسباب ذاتية للفعاليات كما هي عوامل لها وتعد جميع العوامل التي تسبب فعالية او سلوكاً فالطالب الذي يبذل جهده في درس التربية الرياضية للتوصل الى انجازات عالية جهد المستطاع يمكن ان يمتلك دافعية ذاتية تجعله يسلك مثل هذا السلوك. (59:2)

4 الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

من خلال ما افرزته نتائج الدراسة توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الاتية :

1. وجود فروق معنوية للتكامل النفسي بين الطالبات .
2. اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية الدلالة بين التكامل النفسي وأداء بعض مهارات الجمناستك الفني عند الطالبات .

2-4 التوصيات

من خلال ما افرزته نتائج الدراسة توصلت الباحثة الى التوصيات الاتية :

1. استخدام مقياس التكامل النفسي لقياس هذه السمات للطالبات في الكليات الاخرى .
2. توجيه الطالبات الى ضرورة الاهتمام بالمستوى الدراسي وزيادة التكامل النفس .
3. تشجيع الطالبات على الاختلاط بطالبات باقي الكليات والتعرف على هذه الفئات المختلفة للاستفادة من خبراتهن العلمية والتعرف على شخصيات مختلفة .

المصادر

1. احمد عبد اللطيف أبو اسعد وسامي محسن الختاتنة : علم النفس النمو، دار ديونو للطباعة والنشر والتوزيع، 2014.
2. كامل طه الويس : علم النفس الرياضي في الرياضة المدرسية، ب.م. 2016.



ملحق (1) السادة الخبراء والمختصون

ت	أسماء الخبراء	اللقب العلمي	مكان العمل
1	حيدر عبد الرضا طراد	أ. د	جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-علم نفس رياضي
2	شيماء علي خميس	أ. د	جامعة بابل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -علم نفس رياضي
3	عبدالسلام جودت جاسم	أ. د	جامعة بابل-كلية التربية الأساسية- علم النفس التربوي
4	علي حسين المعموري	أ. د	جامعة بابل-كلية التربية للعلوم الإنسانية-علم النفس التربوي
5	محمد نعمة حسن	أ. د	جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-علم نفس رياضي
6	هيثم حسين الجبوري	أ. د	جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-علم نفس رياضي
7	رائد عبد الامير عباس	أ.م.د	جامعة بابل - الانشطة الرياضية - علم النفس الرياضي
8	رحيم حلو علي	أ.م.د	جامعة ميسان-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-علم نفس رياضي
9	كاظم عبد نور عبد زيد	أ.م.د	جامعة بابل-كلية التربية للعلوم الإنسانية-تفكير وابداع
10	سلام محمد الكرعاوي	أ.م.د	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- علم نفس رياضي
11	مدين نوري طلاك	أ.م.د	جامعة بابل-كلية التربية للعلوم الإنسانية-علم النفس التربوي
12	هيثم محمد الجبوري	أ.م.د	جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-علم نفس رياضي

ملحق (2) مقياس التكامل النفسي

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
1.	لدي العديد من العلاقات الاجتماعية وما زلت أطمح إلى الكثير				
2.	أبذل جهداً كبيراً في خدمة الآخرين				
3.	أرغب أن أتعامل مع جميع الناس بمختلف أعمارهم				
4.	أكون سعيدة بوجود زميلاتي حولي				
5.	أشارك في نشاط المؤسسات الاجتماعية المختلفة				
6.	أحث زميلاتي على أداء الخدمات الاجتماعية				
7.	أمتلك مهارات في الحياة تجعلني أشعر بالسعادة				
8.	أنا راضية عن مستوى تعليمي				
9.	أنظر دائماً إلى المستقبل بمنتهى الثقة				
10.	يبدو عليّ النشاط والحيوية				
11.	لا ارتبك عند تواجدي مع أشخاص مهمين				
12.	أواظب على حضور دروسي في وقتها				
13.	أشعر بالارتياح عند ممارسة النشاط الرياضي				
14.	لا تتأثر دراستي بمشكلاتي الشخصية				
15.	أخذ الأمور ببساطة ودون تعقيد				
16.	أشعر بالمودة والمحبة بين اسرتي				
17.	أشارك اسرتي في وجهات نظري				
18.	أشعر بالفخر لانتمائي الى اسرتي				



ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
19.	أعيش مع أسرتي بأمان وسعادة				
20.	أشعر باهتمام حقيقي من جانب أسرتي				
21.	اساعد أسرتي في حل مشاكلهم				
22.	انا شخص مهم في أسرتي				
23.	احظى بالحب والرعاية من قبل أسرتي				
24.	أحترم كلام أسرتي				
25.	استفاد من المادة التي تشرح بعدة طرق				
26.	أشارك في إعداد المعارض العلمية والفنية والرياضية				
27.	أحب زيارة المعارض العلمية والمهرجانات الرياضية				
28.	انا سريعة في تحديد المشكلات المحتملة				
29.	أهتم بمتابعة الاستثمار الرياضي				
30.	اعمل على تحسين برامج الإصلاح الاقتصادي الرياضي				
31.	غير خائفة من المستقبل لان لدي إيماناً بالله عزه وجل				
32.	التزم بالأداء اليومي للفرائض الدينية				
33.	إستمع وقرأ القرآن الكريم				
34.	أرغب بالاطلاع على الأديان السماوية الأخرى				
35.	أشارك في أحياء المناسبات الدينية المختلفة				
36.	أحب زيارة أماكن ودور العبادة				
37.	أكره الغيبة واثبت الابتعاد عنها				
38.	أتمتع بصحة جيدة باستمرار				
39.	أتناول الأطعمة بجميع فوائدها الغذائية للجسم				
40.	لدي المناعة ضد العديد من الأمراض				
41.	أستطيع ادراك أهمية الثقافة الصحية في حياتي				
42.	أهتم بحفظ الأطعمة بمكان نظيف				
43.	استمتع بممارسة العادات الصحية السليمة				
44.	أنظف أسناني قبل النوم وبعده				

