

تأثير الأسترخاء الذهني في نقص الانتباه و التحصيل المعرفي لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي AD

أ.د. عبد الستار جبار الضمد

م.م. بثنينة جميل

كلية التربية الهندية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

أحد التحديات التي تواجه المعلمين اليوم هو علاج عدد متزايد من الطلاب الذين لا يستمعون إلى ما قاله في الفصل الدراسي ، والميل إلى فقدان الاهتمام ، وصعوبة الاستماع ، وعدم قدرتهم على التسوية في واحد خلال فترة الدرس. الهدف من البحث هو:

1- بناء وتبني مقياس لتراكم المعرفة لدى طالب ADHD في المرحلة الابتدائية الخامسة مع عدم الاستماع.

2- معرفة تأثير الأسترخاء الذهني على lac ؛ من الاستماع لطلاب المرحلة الابتدائية الخامسة.

فروض البحث هي:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلة الاستماع في المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي والقياس البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عدم الاستماع بين المجموعات التجريبية والمعيارية في القياس البعدي ، وبالنسبة للمجموعة التجريبية.

استخدم الباحثون البرنامج التجريبي في astyle من المجموعات القياسية والتجريبية. وكانت عينات من الدراسة المرحلة الابتدائية مع الطلاب ADHD. أحد أهم الاستنتاجات هو التأثير المؤثر لاسترخاء العقل على قلة الاستماع وتراكم المعرفة. أيضا ، فإن التوصيات الأكثر أهمية هو استخدام الاسترخاء العقل للأهمية igs في فقدان قلة الاستماع.

**In fluence of mind Relaxation on Lack of listening and Knowledge Accumulation
fifth primary stage students with ADHD .**

Professor of Doctor = Abdul sattar Jabbar Dhumad .

Assist – Lecturer = Buthaina Jameel .

The Importance and problem of the ressearch :

One of the challenges facing the teachers today is the treatment of increasing number of students who don't listen to what is said in the class , the ability to loss attention , difficulty of listening , and their inability of settlement in one plsce during the lesson .

The Aim sof the Research is :

1- Building and adopting a scale of Knowledge accumulation for ADHD student in the fifth primary stage with lack of listening .

2- Knoning the effect of mind relaxation on lac; of listening for fifth primary stage students

The Hypotheses of the Research is :

1- There are statistical differences in lack of listening in the experimental group between pre and post measurement and for the post measurement .

2- There are statistical differences in lack of listening between experimental and standard groups in the post measurement , and for the experimental group .

The researchers used the experimental programme in a style of standard and experimental groups . The samples of the study were fifth primary stage students with ADHD . One of the most important conclusions is the influential effect of mind relaxation on lack of listening and Knowledge accumulation . Also , the most important recommendations is the use of mind relaxation for its importance in decreasing lack of listening .

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة و أهمية البحث :-

يعد اضطراب نقص الانتباه من أحد أكثر الاضطرابات شيوعاً لدى الأطفال وهو اضطراب عصبي بيولوجي يصيب الأطفال ويتصف بمستوى عالٍ من صعوبة التركيز ونقص الانتباه والاندفاعية وصعوبة التركيز لفترات طويلة من الزمن ، عادة ما يتم تشخيص الأطفال الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه بأنهم عاجزين عن التعلم حتى وإن لم يعانون من النشاط الزائد ، كما يؤدي هذا الإضطراب إلى تأثيرات عكسية على نواح عديدة من حياة المضطرب فغالبا ما يعاني من انعدام العلاقات الاجتماعية القوية لصعوبة تعامل الغير مع أعراض هذا الإضطراب .

ويعد اضطراب نقص الانتباه اضطراباً يمكن أن يكون مستمراً على مدى الحياة فهو يظهر في الطفولة و سن المراهقة والرشد ولكن بأعراض ومظاهر مختلفة نوعاً ما حسب المرحلة العمرية ، ففي السنوات الأولى من العمر، يبدو هذا الاضطراب من خلال الركض المستمر للطفل والسقوط عن المقاعد والحركة وعدم الاستقرار أو الثبات في مكان واحد والميل إلى الاندفاع وعدم احترام الدور ، أما في سن المراهقة، فيكون الشخص المضطرب مندفعاً في اتخاذ قراراته، لذا نجده يغير خطته المستقبلية مرّات عديدة. كما أنه يميل إلى السلوكيات الأكثر مخاطرة.

يؤثر نقص الانتباه (3- 5%) من أطفال المدارس تقريباً، ويعتبر اضطراباً سلوكياً ذا سبب عضوي يحتوي على مكونات جينية وراثية تتأثر بعوامل بيئية ، بالإضافة إلى أن الأطفال المصابين بنقص الانتباه وفرط الحركة يواجهون صعوبات ومشكلات أكاديمية، وتدل الدراسات التي أجريت على عينات من الأطفال أن ما نسبته (50%) من الأطفال المصابين بنقص الانتباه وفرط الحركة يجب أن يخضعوا لبرامج التعليم الخاص والذين يندرج غالبيتهم تحت صعوبات التعلم أو الاضطرابات السلوكية.

و تبرز أهمية البحث في معالجة فئة من التلاميذ لم يسلط عليهم الضوء كثيراً و هم ذوي نقص الانتباه حيث هذا الاضطراب من اهم المشكلات التي يعاني منها المعلمين والاسرة كذلك قلة البحوث والدراسات المماثلة على المستوى المحلي والعربي على حد اطلاق الباحثان،لذا حاول الباحثان من خلال دراسة فاعلية تمارين الاسترخاء الذهني و ملاحظة تأثيره على تحصيلهم المعرفي في مدرسة التربية الخاصة .

1-2 مشكلة البحث :

إن من أهم التحديات التي تواجه المعلمين اليوم التعامل مع العدد المتزايد من التلاميذ الذين لا ينتبهون لما يُقال في الفصل والقابلية للتشتت وصعوبة التركيز وعدم قدرتهم على الاستقرار في مكان واحد خلال شرح الدرس. وقد يفسر بعض المعلمين ذلك تفسيرات خاطئة إذ يرى البعض أن هؤلاء التلاميذ يعانون من حالات عضوية أو نفسية ، أو أن سلوكهم يميل إلى الشغب والإهمال الذي يستحقون عليه العقاب، وهناك من يصعب عليه تفسير تلك التصرفات .

يشكل التعامل مع الأطفال المصابين بنقص الانتباه تحديا كبيرا لأهاليهم ولمدرسيهم في المدرسة وحتى للطفل نفسه، أحيانا يكون عند الأطفال المصابين بهذه الحالة مشكلة في عدم قدرتهم على السيطرة على تصرفاتهم وأخطر ما في الموضوع هو تدهور الأداء المدرسي لدى هؤلاء الأطفال بسبب عدم قدرتهم على التركيز وليس لأنهم غير أذكياء.

من خلال متابعة الباحثان لهذه الفئة من التلاميذ و قراءاتهم في الاساليب التي تساهم في التقليل من نقص الانتباه لاحظا الإشارة الى أن الاسترخاء يساهم في التخفيف من ذلك لذلك رغبا في اتباع أسلوب الاسترخاء الذهني قد يساعد التلاميذ على الاسترخاء، وتعلم الانضباط، مما قد يساعدهم بدوره في إدارة أعراض نقص الانتباه، التي يعانون منها و هذا بدوره يساهم في تطوير تحصيلهم المعرفي .

1-3 أهداف البحث :

- 1- بناء و تقنين مقياس للتحصيل المعرفي للتلاميذ ADHD في الصف الخامس الابتدائي ذوي نقص الانتباه
- 2- التعرف على تأثير الأسترخاء الذهني بنقص الانتباه لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي.

1-4 فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة احصائيا في نقص الانتباه في المجموعة التجريبية بين القياس القبلي و البعدي و لصالح القياس البعدي.
- 2- 1- توجد فروق دالة احصائيا في نقص الانتباه بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي و لصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : تلاميذ الصف الخامس الابتدائي
- 1-5-2 المجال الزمني : 2016 / 10 / 1 - 2017 / 1 / 10
- 1-5-3 المجال المكاني : مدرسة البتول الابتدائي المختلطة
- 1-5-6 المصطلحات المستخدمة بالبحث:-

اضطرابAD: هو اضطراب نقص الانتباه ويقصد به عدم قدره على الانتباه بشكل مستمر.¹

2- الدراسات النظرية :

¹ موقع :موضوع مقاله على النت

2-1 نقص الانتباه: ان وجود مؤثرات صوتية أو مرئية أو السرحان بأفكار و ذكريات جميعها تؤثر على الطفل في الوقت نفسه و أحياناً في الحدة ذاتها مما يجعل الطفل سهل التشتت، لا يستمر في نشاط واحد و سريع النسيان و قليل التركيز. وفي المحصلة قد يكون هناك ضعف في الذاكرة قصيرة المدى لدى الطفل و ضعف في الأداء الدراسي^(1٢).

الاسترخاء الذهني: يعتبر الاسترخاء الذهني احد اسباب التفكير الابداعي^(2٣) وهو أقدم أنواع الاسترخاء ويتميز كل شعب بنوع معين من الاسترخاء الذهني وهي تشبه اليوجا ، فعند اليابانيين هناك ما يسمى الزن وهو يعتبر استرخاء ذهني كما ان الصينيين يمارسون رياضة التو وهي ايضاً تعتبر استرخاء ذهني . ويعرف الاسترخاء الذهني من الناحية العلمية (راحة الاعصاب والتقليل من حدة التوتر العصبي والنفسي) . يعرف على انه : (تهدئة الاعصاب بجانب التخفيف من القلق والتوترات العصبية⁽³⁾) .

ومن اهمية الاسترخاء انه يعتبر وسيلة مفيدة لمواجهة الضغوط والتغلب عليها بما يسمح بتحقيق الصفاء الذهني والتفكير الفاعل حيث ان التعامل مع الافكار والذاكرة يكون افضل عندما يكون الفرد في حالة استرخاءه^(4٤) .

التحصيل المعرفي: ويعد التحصيل هو نتاج للتعليم المبني على تأثير برنامج او طريقة ما أو استراتيجية لذا فإن ملاحظاته وتقديره الكمي والحكم على نسبة تحسنه يرجع الى عملية موضوعية قياس أو اختيار التحصيل المعرفي والذي يثير عملية موجهة لتحسين التعلم والتعليم⁽⁵⁾ .

ومن اهداف التحصيل المعرفي انه يعتبر طريقة مناسبة لقياس تحصيل التلميذ التعليمي اذ انها تزود كلاً من التلميذ والمعلم بالتغذية الراجعة وتساعد على تعديل عمليتي التعليم والتعلم^(6٥) .

3- إجراءات البحث الميدانية :

3-1 منهج البحث: البحث التجريبي هو " البحث الذي تتمثل فيه معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة ، وتتحقق فيه أقصى درجات الضبط العلمي فالظروف التجريبية يستطيع الباحث التحكم فيها لأنه يضع الأسس العلمية التي يود دراستها " ^(7٦) . وقد اعتمد الباحثان في البحث تصميم المجموعتين العشوائية بواقع مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ، وقياس قبلي وبعدي .

3-2 عينة البحث :

¹ ضيف الله مهدي : الحصن النفسي ، شبكة الحصن لحياة أفضل ، حصن الأسرة ، بوابة الأسرة. بوابة الطفولة، 2005 .

² موقع التواصل الاجتماعي : اساليب الابداع والاسترخاء الذهني والتركيز العقلي .

³ <http://www.Jaamaluk.com/%/D8%AA> .

⁴ اسامة كامل راتب : النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة ، دار الفكر العربي للنشر ، مصر ، 2004 ، ص124 .

⁵ مهدي صالح جابر : قياس التحصيل المعرفي لحكام الملاكمة في العراق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2001 .

⁶ زكريا الظاهر وآخرون : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط1 ، دار الثقافة للنشر ، عمان ، 1999 .

⁷ عبد الستار جبار الضمد : البحث العلمي وتطبيقات الاحصاء الرياضي ، دار شموع الثقافة ، ليبيا ، ص 200 .

اختار الباحثان عينة البحث بشكل عمدي من التلاميذ ذوي نقص الانتباه في الصف الخامس الابتدائي في مدرسة البتول بناء على اختبارهم بالمقياس الخاص بذلك، ثم تم تقسيمهم بالقرعة الى مجموعته ضابطة و تجريبية تضم كل مجموعة (8) تلاميذ ممن حصلوا على أعلى الدرجات في المقياس ، و بعد أن تأكد الباحثان من ملائمة الاختبار للتلاميذ من ذوي نقص الانتباه كما سنوضحه لاحقاً قاما الباحثان بأجراء التجانس و التكافؤ و اتضح أن قيمة معامل الالتواء أقل من (3) مما يدل على تجانس العينة في نقص الانتباه ، ثم أوجدا التكافؤ و اتضح أن قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعة الضابطة و التجريبية أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على عشوائية الفروق بين المجموعتين مما يعني أنهما متكافئتان في نقص الانتباه .و فيما يخص التحصيل المعرفي فبعد أن قاما الباحثان بتصميم مقياس التحصيل المعرفي و تأكدا من ملائمة المقياس للتلاميذ من ذوي نقص الانتباه كما سنوضحه لاحقاً قاما الباحثان بأجراء التجانس و التكافؤ و اتضح أن قيمة معامل الالتواء أقل من (3) مما يدل على تجانس العينة في التحصيل المعرفي . ثم قاما بأجراء التكافؤ و اتضح أن قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعة الضابطة و التجريبية أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على عشوائية الفروق بين المجموعتين مما يعني أنهما متكافئتان في التحصيل المعرفي .

3- الاختبارات المستخدمة في البحث :

- 1- **مقياس نقص الانتباه :** تم الاعتماد على مقياس تقدير أعراض النشاط الزائد المصاحب بنقص الانتباه وذلك لملائمته لعمر العينة ووضوح فقراته ولانفراده بكل نشاط على حدة من ذلك الاضطراب . وهي استمارة ملاحظة تقوم من قبل المعلمة ، إذ حصل المقياس على معامل ثبات (0.913)^(1٧) . و قد عرض المقياس على الخبراء و اتضح أن قيمة مربع كاي أكبر من القيمة الجدولية مما يعني صلاحية المقياس.ملحق (1)
- 2- **مقياس التحصيل المعرفي :** أعتمد الباحثان على المنهج الدراسي في الصف الخامس الابتدائي في بناء المقياس المعرفي و عرض الباحثان مقياس التحصيل المعرفي على مجموعة من الخبراء ملحق (2) ، وذلك لغرض تحقيق صدق المحكمين منطقياً وتقدير مدى صلاحية المقياس في قياس ما أعدت لقياسه ، و من خلال معالجة نتائج آراء الخبراء و المختصين إحصائياً باستخدام مربع كاي تبين صلاحية المقياس ، إذ كانت قيمة مربع كاي المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) و مستوى دلالة (0.05) و اتضح أن قيمة مربع كاي أكبر من القيمة الجدولية مما يعني صلاحية مقياس التحصيل المعرفي
- 3-4 **خطوات التصميم والبناء للمقياس التحصيل المعرفي :** أعدت الصيغة الاولى لمقياس التحصيل المعرفي من خلال الاطلاع على منهج الصف الخامس الابتدائي و المقاييس المشابهة و الادبيات الخاصة بعلم النفس الرياضي والمصادر المتعلقة بمشكلة البحث ومراجعة الدراسات المشابهة للتعرف على طبيعة بناء المقاييس وكيفية صياغة و تعديل الفقرات و الخطوات هي :

¹ مجدي محمد مهدي الدسوقي : مقياس تقدير النشاط الزائد المصاحب بنقص الانتباه (دليل فحص) مكتبة الانجلو المصرية ، 2006 .

1- تحديد أسلوب وأسس صياغة الفقرات

2- صلاحية فقرات المقياس

3- اختيار سلم التقدير

4- تعليمات مقياس التحصيل المعرفي

3-5 تحليل الفقرات إحصائياً

3-5-1 المجموعتان المتطرفتان (القوة التمييزية) : وبمقارنة مستوى الدلالة (Sig-(2-tailed مع

(0.05) نجد أن هناك (ثلاث فقرات) كانت مستوى الدلالة الاحصائية أصغر من (0.05) وهذا يعني بعدم

وجود فروق معنوية لتلك الفقرات بين المجموعتين العليا والدنيا وعليه استبعدت هذه الفقرات من المقياس و

الفقرات هي (14،18،33) وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس بعد حذف تلك الفقرات (50) فقرة بتسلسل جديد.

3-5-2 الاتساق الداخلي : قاما الباحثان بالتحقق من الاتساق الداخلي لمقياس التحصيل المعرفي عن

طريق معامل الارتباط بين الفقرة و المقياس واتضح أن جميع الفقرات ترتبط بمقياسها و بذلك جميع الفقرات

تتميز بدلالة الارتباط مما يعني تميزه بالاتساق الداخلي .

3-6 المعاملات العلمية لمقياس التحصيل المعرفي :

3-6-1 الصدق : استخدم الباحثان :

أولاً: الصدق الظاهري : هو المقياس الذي يدل اسمه على صدقه ، اي صادق في صورته الظاهرة وبمعنى

آخر ليس صدقاً عشوائياً^(1٨) . عرض المقياس على الخبراء للتأكد من صدقه .

ثانياً: صدق البناء : يعد من أكثر أنواع الصدق لملاءمته لبناء المقاييس ويسمى بصدق المفهوم أو صدق

التكوين الفرضي لأنه يعتمد على التحقق التجريبي من مدى تطابق درجات الفقرات مع الخاصية أو المفهوم

المراد قياسه ، وتعد أساليب تحليل الفقرات مؤشرات على هذا النوع من الصدق^(2٩) .

وقد تم حساب هذا النوع من الصدق من خلال :

١ - أسلوب المجموعتين المتطرفتين : استخرجت القوة التمييزية للفقرات في مبحث تحليل الفقرات

احصائياً التي على ضوءها تم التعرف على الفقرات القادرة على التمييز بين التلاميذ الحاصلين على درجات

مرتفعة والحاصلين على درجات منخفضة من خلال تطبيقه على (20) تلميذ من ذوي نقص الانتباه.

٢ - معامل الاتساق الداخلي : يعد الاتساق الداخلي للفقرات لبيان ثبات الدرجة الكلية للمقياس " كلما كان

معامل الارتباط عالياً كلما دل ذلك على توافر التناسق الداخلي وان الدرجة الكلية في الاختبار نفسه هي محل

الصدق"^(1١٠) استخدم معامل الاتساق الداخلي في تحليل فقرات المقياس أي حساب صدق فقرات المقياس

باستخدام المحك الداخلي (الدرجة للفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس) من خلال إيجاد العلاقة الارتباطية بين

¹ ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط 4 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2007 ، ص 122 .

² عبد الجليل الزويبي وآخرون : الاختبارات والمقاييس النفسية ، مطبعة جامعة الموصل ، 1981 ، ص 43 .

¹ اخلاص محمد ومصطفى حسين : الاجتماع الرياضي ، ط 1 ، مطبعة القاهرة ، مصر ، 2001 ، ص 177 .

درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وتحقق هذا النوع من الصدق من خلال استخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون). ويجب التأكد من أن مكونات المقياس مجتمعة تمثل الهدف الذي وضع من أجله الاختبار (المقياس) ⁽²¹¹⁾ . وتم ذلك من خلال معامل الارتباط بين درجات الفقرات وبين الدرجة الكلية للمقياس وتدل هذه المعاملات على الاتساق الداخلي لمقياس التحصيل المعرفي . إذ تم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لفقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس و اتضح ان جميع الفقرات اكبر من القيمة الجدولية و بذلك يكون الاختبار يتميز بالصدق .

3-6-2 الثبات : يعد الثبات من العناصر الأساسية في إعداد الاختبارات و اعتماد نتائجها و يعرف الثبات بأنه " الدقة في تقدير العلامة الحقيقية للفرد على الفقرة التي يقيسها المقياس ، أو مدى الاتساق في علاقة الفرد إذا أخذ المقياس نفسه مرات عدة في الظروف نفسها " ⁽³¹²⁾ . وتم استخدام : **طريقة الفا كرونباخ** : استخدمت هذه الطريقة نظراً " لكونها تُستخدم في أي نوع من أنواع الأسئلة الموضوعية و المقالية " ⁽⁴¹³⁾ .

اذ تم استخراج الثبات بهذه الطريقة من خلال تطبيق معادلة كرونباخ على أفراد عينة بناء كل مقياس باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) ، ومن خلال اختيار طريقة (Alpha) والتأشير على خيار (scale if item deleted) والتي تظهر قيم الثبات في حالة حذف بعض الفقرات التي تسببت بخفض قيمة الثبات الكلي للمقياس ، تبين أن قيمة معامل الثبات لجميع فقرات مقياس التحصيل المعرفي (0,82) وهي أعلى من (0.8) وبدون حذف أي فقرة ، و بذلك يكون المقياس جاهز للتطبيق . ملحق (3)

3-7 أدوات البحث : يعتمد كل بحث على مجموعة من الأدوات لإتمام تجربته و هي " الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع بياناته وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات و الأجهزة " ⁽⁵¹⁴⁾

3-8 الإجراءات التطبيقية لجلسات الاسترخاء : قاما الباحثان باختيار عدد من الجلسات لأنواع الاسترخاء الموجودة في الأدبيات التي تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمحكمين ملحق (2) للحكم على صلاحية كل نشاط للغرض المخصص له وكانت آراء المحكمين إعادة صياغة بعض الأنشطة و تعديلها و بما يناسب الغرض الذي وضعت من أجله ، و تطبق جلسات الاسترخاء الذهني على المجموعة التجريبية فقط و بدون أن تطلع عليه المجموعة الضابطة لمدة (20) دقيقة . ملحق (4)

3-9 التجربة الاستطلاعية : قام الباحثان بالتجربة الاستطلاعية يوم (الاحد) الموافق 2 / 10 / 2016 على عينة من (10) تلاميذ من ذوي نقص الانتباه من مدرسة (البتول) و هي عينة من مجتمع البحث و خارج عينة البحث لتطبيق جلسة للاسترخاء الذهني و التعرف على الصعوبات التي من الممكن التعرض لها .

² قيس ناجي وبسطوسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987 ، ص 115 .

³ احمد عودة وفتحى ملكاوي : اساسيات البحث العلمي ، ط 2 ، مكتبة الكنانى ، الاردن ، 1993 ، ص 194 .

⁴ صالح ارشد العقيلي وسامر محمد الشايب : التحليل الاحصائي بأستخدام البرنامج (Spss) ، ط 1 ، دار الشروق للنشر ، عمان ، 1988 ، ص 282 .

⁵ حسن السعداوي وسلمان الحاج عكاب : ادوات البحث العلمي في التربية الرياضية ، ط 1 ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، 2013 ، ص 23 .

3-10 التجربة الرئيسية :

3-10-1 القياسات القبلية : تم إجراء القياسات القبلية يوم (الاربعاء) الموافق 5 / 10 / 2016

3-10-2 تطبيق جلسات أنواع الاسترخاء : شرع الباحثان بتطبيق الجلسات وذلك ابتداءً من الوحدة الأولى يوم (الاحد) الموافق 9 / 10 / 2016 ويوافق (2) جلسة في الأسبوع وإنتهاءً بالجلسة الأخيرة في يوم (الاحد) الموافق 8 / 1 / 2017.

3-10-3 القياسات البعدية : تم إجراء القياسات البعدية يوم (الثلاثاء) الموافق 10 / 1 / 2017 وذلك وفق سياق إجراءات القياسات القبلية من حيث التسلسل والمكان والتوقيتات التي اتبعت خلالها.

3-11 الوسائل الإحصائية : إن الوسائل الإحصائية التي استخدمت في هذا البحث سواءً في إجراءاته أو عند تحليل نتائجه هي ^(1٥) :

- الوسط الحسابي . الانحراف المعياري . الوسيط . الالتواء . اختبار ⁽²⁾ .

- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين و غير مستقلتين . معامل ارتباط بيرسون .

4- عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

4-1 عرض النتائج :

4-1-1 عرض نتائج المجموعة التجريبية في القياس القبلي - البعدي و البعدي :

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) لنقص الانتباه للمجموعة التجريبية بين

القياس القبلي و البعدي

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	الدلالة الاحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
نقص الانتباه	12.25	2.58	8.58	2.54	7.58	معنوي

درجة الحرية ن-1=8-1=7 عند مستوى دلالة 0.05 = 2.30

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) التحصيل المعرفي للمجموعة التجريبية بين

القياس القبلي و البعدي

المتغير	القياس القبلي	القياس البعدي	قيمة (ت)	الدلالة
---------	---------------	---------------	----------	---------

¹ عبد الستار الضمد : مصدر سبق ذكره ، 2000، ص 45 ، 74 ، 98 ، 121 ، 132 ، 141 ، 150 .

الاحصائية						
معنوي	10.14	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	التحصيل المعرفي
		3.17	43.78	3.10	22.07	

درجة الحرية ن-1=8-1=7 عند مستوى دلالة 0.05 = 2.30

2-1-4 عرض نتائج المجموعة الضابطة في القياس القبلي - البعدي و البعدي :

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) لنقص الانتباه للمجموعة الضابطة بين

القياس القبلي و البعدي

القيمة الجدولية	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير
غير معنوي	1.97	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	نقص الانتباه
		2.47	11.97	3.60	12.57	

درجة الحرية ن-1=8-1=7 عند مستوى دلالة 0.05 = 2.30

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) التحصيل المعرفي للمجموعة الضابطة بين

القياس القبلي و البعدي

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	الدلالة الاحصائية
التحصيل المعرفي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	2.58	معنوي
	22.28	2.25	29.14	2.58		

درجة الحرية ن-1=8-1=7 عند مستوى دلالة 0.05 = 2.30

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) لنقص الانتباه بين المجموعة التجريبية و

الضابطة في القياس البعدي

المتغير	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة (ت)	الدلالة الاحصائية
---------	--------------------	------------------	----------	-------------------

معنوي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	نقص الانتباه
	2.47	11.97	2.54	8.58	
	5.21				

درجة الحرية ن-1=8-1=7 عند مستوى دلالة 0.05 = 2.30

جدول (6)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) للتحصيل المعرفي بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي

المتغير	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة (ت)	الدلالة الاحصائية
التحصيل المعرفي	الوسط الحسابي	الوسط الحسابي	12.28	معنوي
	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري		
	43.78	29.14		
	3.17	2.58		

درجة الحرية ن-1=8-1=7 عند مستوى دلالة 0.05 = 2.30

2-4 مناقشة و تحليل نتائج البحث :

إن المشاكل النفسية التي يعانيها بعض الأطفال مثل اضطرابات نقص الانتباه تحتاج إلى رعاية خاصة من البيئة المحيطة بهم سواء الأهل أو المدرسة أو مؤسسات الدولة بكل قطاعاتها ، وهذه الحالة مشكلة سلوكية عند الأطفال ويكون هؤلاء الأطفال عادة مفرطي النشاط واندفاعيين، ولا يستطيعون التركيز على أمر ما لأكثر من دقائق فقط.

يعد تشخيص اضطراب نقص الانتباه و هذا ما قاما به الباحثان في بداية عملهما لنضع جلسات الاسترخاء المناسبة و هو ما يشكل القياس القبلي و كما يتضح من خلال الجدول (1) و (5)، كما قد تشكل الاعراض التي تصاحب الاضطراب تحديا يتحتم على الاهل والاطفال، على حد سواء، مواجهته ، الا ان تخفيف هذا الاضطراب قد يشكل نقطة تحول ايجابية، وبالتالي قد يبلغ معظم الاطفال الذين يعانون من الاضطراب ليصبحوا فعالين، مفعمين بالحياة وناجحين و هذا ما أتضح من خلال القياس البعدي في نفس الجدول فيما يخص المجموعة التجريبية فضلا عن تفوقها على المجموعة الضابطة حيث أن هناك فروق بينهما و لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة و هي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة 0.05.

ورغم ان قسما من الاطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه (ADHD)، يعانون من جانب واحد من هذه المعادلة وهو نقص الانتباه و هذا ما حاول الباحثان تسليط الضوء عليه في دراستهما . وتظهر العلامات والاعراض الاولى للاصابة باضطراب عند القيام بفعاليات تتطلب التركيز وبذل مجهود فكري، على وجه الخصوص منها عدم قدرة الطفل، في اغلب الاحيان، على الانتباه للتفاصيل او ارتكابه بعض الاخطاء الناجمة عن قلة الانتباه في تحضير واجباته المدرسية، او عند قيامه بنشاطات اخرى.

و تجدر الإشارة الى هناك بعض السلوكيات غير المحببة يقوم بها الطفل ساهمت جلسات الاسترخاء الذهني حيث انه يميل الى ترك مكان جلوسه في الصف، كثيرا، او يجد صعوبة في الجلوس في مكانه لفترة زمنية طويلة و يميل الى الركض او التسلق، و احيانا كثيرة يقوم بهذه التصرفات بشكل مبالغ فيه وبشكل لا يتناسب مع الوضع و لا يستطيع الطفل، في معظم الاحيان، اللعب بهدوء وسكينة يظهر الطفل دائم النشاط والحركة في معظم الاوقات وعند الاستفسار من معلمة الصف ذكرت ان هذه السلوكيات بدأت تقل و بشكل ملحوظ و تصرفاتهم اتسمت بالهدوء و التركيز بالدروس أفضل من السابق و هذا ما لاحظته الباحثة حيث لا بد لنا من ملاحظة هذه السلوكيات و التي تعوزها الباحثة الى فاعلية جلسات الاسترخاء .

أن هؤلاء الأطفال غير قادرين على الاستمرار أو الاحتفاظ بالانتباه فترة طويلة ، وغير قادرين على إنهاء ما يطلب منهم تأديته ، واندفاعيين مما يقعون في أخطاء كثيرة ، كما يكون لديهم عجزا في السلوك التوافقي ، فيتحركون حركات مفردة دون هدف واضح ومحدد ولا يتبعون النصائح والتعليمات سواء من الوالدين أو المعلمين أو المحيطين بهم ، وتعرف تلك الفئة باضطراب عجز الانتباه المصحوب بنشاط حركي زائد ويسبب الآثار السلبية الناجمة عن اضطراب الانتباه فاصبح يشكل للوالدين والمعلمين ومن يتعاملون مع الأطفال المصابين بهذا الاضطراب ، سواء على المستوى الأكاديمي أو المستوى السلوكي أو الاجتماعي ويعزو الباحثان ذلك إلى عدة أسباب منها ، فاعلية جلسات انواع الاسترخاء ساهم في زيادة التركيز والملاحظة حيث انه تم التركيز على التخلص من التوتر و الاجواء الايجابية للجلسات ساهمت بجذب الانتباه للطفل المضطرب وتؤدي إلى خفض السلوك الغير مرغوب فيه وساعد أيضا على تفريغ الطاقات الحركية المفرطة بأساليب مقبولة وكف الاستجابات الاندفاعية من خلال تنشئة التفكير لديهم بتتابع سلوكهم فضلاً عن إن تلك الجلسات ساهمت على زيادة الادراك الحركي لدى الطفل ومتابعة الذات لديه وعززت التفاعل الاجتماعي بين الطفل والمعلم فضلا عن ان البرنامج ساهم في تعلم الطفل المضطرب سلوكيات غير موجودة في ذخيرته ومقبولة اجتماعيا وتقليل الغير مقبولة منها وهذا ساعده على التكيف مع بيئته الاجتماعية ، إذ أن الأطفال المضطربين بتشتت الانتباه وفرط الحركة هم بحاجة إلى استراتيجيات تربوية تعتمد على جذب الانتباه والتفاعل الاجتماعي بين المعلم والمتعلم وتطوير العلاقة الاجتماعية مع زملائه وتنمية تحقيق الذات لديه .

كما إن جلسات الاسترخاء كانت بمثابة إستراتيجية تربوية علاجية تعتمد على خفض التوتر كوسيلة للعلاج ويعتمد على جذب الانتباه والتفاعل الايجابي بين المعلم والطفل المضطرب بالاعتماد على الاجواء الايجابية و الهدوء و استخدام الموسيقى و الاجواء الهادئة إذ أن ذلك ساهم في ضبط النفس والتحكم بالسلوك وتحسين تقدير الذات وتم ذلك بمساعدة المعلمة في استخدامها للتعزيز الايجابي المنظم على افتراض أن الاضطراب هو سلوك خاطئ يمكن تعديله من خلال التعزيز الايجابي المادي كمكافئة الطفل بالهدايا الرمزية او معنوياً كتقبيل الطفل أو مدح بعبارات المديح كل ذلك ساهم في حدوث خفض حدة الاضطراب.

فضلاً عن تأكيد جلسات الاسترخاء على استخدام التعزيزات اللفظية والايجابية عند ظهور الجوانب المرغوبة فيها من قبل المعلم ، حيث أن نجاح إستراتيجية علاج نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد يعتمد على إعلام الطفل بان هناك حافز أو مكافئة في حالة انجازه المهمة .

التدريب على الاسترخاء و التدريب على التنفس العميق، والذي يعد فعالاً خاصة في حالة الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد ^(1١٦).

ويساعد الاسترخاء الذهني البدني على معالجة الحالات النفسية. وقد أظهرت الدراسة التي أجريت في جامعة ماساتشوستس أن المرضى الذين يعانون من القلق المتعمم أو الشعور باضطرابات الفزع سيكتفون بحال أفضل بالفعل بعد تعلم أساليب الاسترخاء والاستمرار في استخدام تلك التقنيات على المدى الطويل ⁽²⁾.

يعتبر الاسترخاء (Relaxation) واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر ، وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفتتها معظم الشعوب منذ وقت طويل . وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق الاسترخاء وتمارين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي . ويمكننا والتدريب على الاسترخاء بكافة أشكاله بواسطة جلسات خاصة مع الأجهزة أو دونها يعطي الإنسان قدرة على التحكم بنفسه ومساعدته نفسه بعد انتهاء التدريب إضافة إلى التأثير المباشر والفوري للاسترخاء في الراحة العامة وزوال التوتر ^(3١٧) ويتضح أن تمارين الاسترخاء وسيلة ممتازة لتهدئة وإبطاء النشاطات العقلية والعاطفية، وذلك من أجل تمرير الرسائل بهدوء إلى العقل اللاواعي. فعندما نسترخي ونغمر أعيننا، نميل إلى الاستغراق في نوم أو غيبوبة، وذلك إن لم يحافظ العقل على تنبيهه، فعلياً أن لا نفكر بأننا نستغرق في غيبوبة عميقة لكي تبلغ الإحياءات إلى العقل اللاواعي. فالأمر ليس كذلك، فسوف تبلغ الإحياءات حتى لو لم تكن قد حققنا أقل مستوى من الغيبوبة، والحق أنه يتوجب علينا أن نكرر الإحياءات يومياً بصبر وترو، فالنقطة الرئيسية تكمن في أننا نتعامل مع معضلاتنا بنجاح ^(4١٨).

ويشكل الصف المدرسي بما يتطلبه من انضباط ونظام وواجبات مهما كانت بسيطة عبئاً على هؤلاء الأطفال، ليس لأنهم لا يفهمون المطلوب - فدرجة الذكاء غالباً طبيعية، بل لأنهم لا يستطيعون التركيز والثبات في مكان والانتباه لفترة مناسبة - لتدخل - هذه المعلومة أو تلك إلى أذهانهم، وبالتالي تحليلها والاستفادة منها بشكل مناسب و تذكر المواقع الملتقيات الثقافية العلاج البديل (رياضة اليوجا) وهي إحدى تقنيات الاسترخاء الهامة ، فان اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه يعوق الأداء الأكاديمي للطفل، لذا يجب عليك أن تكون علي اتصال دائم مع أساتذته ومدرسته. ضع في اعتبارك أن كثيراً من الأطفال الذين يعانون من هذا

¹ إيهاب البيلوي ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، مقالة على النت .

² J. Kabat – Zinn, A. O , Massion , J. Kristeller , L . G . Peterson , K . E . fletcher , L . pbert , W . R .

Lenderking and S . F . Santorelli . Effectiveness of a meditation – based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders . Am J psychiatry 1992 . Jul , 194(7) : 936 – 43 .

³ حسان المالح : الطب النفسي والحياة ، مقال على النت .

⁴ محمد وفیق : ملحق النهار الثقافي ، مقال على النت .

الاضطراب في حاجة إلى برامج تعليمية خاصة. ففي حال اتضح أن الطفل غير قادر على التقدم في دراسته أو علاقاته الاجتماعية، يمكنك أن تطالب المدرسة بتهيئة الظروف المناسبة، وذلك بعد عرض تقرير موثق من الطبيب المعالج الذي قام بتشخيص حالة طفلك. أما إذا قام الأخصائي النفسي بالمدرسة بتشخيص حالة طفلك ووجد أنه في حاجة إلى المساعدة الخاصة (119).

5- الاستنتاجات و التوصيات :

5-1 الاستنتاجات : بعد تطبيق جلسات الاسترخاء الذهني و توصل الباحثان للاستنتاجات التالية :

- 1- جلسات الاسترخاء الذهني ذو فاعلية كبيرة على التقليل من نقص الانتباه .
- 2- جلسات الاسترخاء الذهني ساهمت في تطوير التحصيل المعرفي للتلاميذ .
- 3- إن التلميذ الذي يعاني من نقص الانتباه بحاجة للمرور بخبرات ناجحة في إكمال مهمات قصيرة ومحددة، ولذلك ينبغي على المعلمين أن يخصصوا وقتاً قصيراً ومحدداً لأداء المهمات المطلوبة.
- 4- ينبغي على المعلمين منح هؤلاء التلاميذ المعززات المتنوعة (مثل الإشارة والابتسامة) لأقل استجابة كالانتباه إلى السؤال، وإعطائهم مكافأة أكبر على الإجابة الصحيحة ، وتزداد كمية التعزيز بازدياد فترة الانتباه .

5-2 التوصيات : بناء على استنتاجات البحث يوصي الباحثان ما يلي :

- 1- استخدام جلسات الاسترخاء الذهني لما تشكل من أهمية في التخلص من التوتر الذي يشعر به التلاميذ ذوي نقص الانتباه .
- 2- الاهتمام بالطرق و الاساليب التي تساهم في تطوير التحصيل المعرفي .
- 4- تكليف التلاميذ ذوي نقص الانتباه ببعض المهمات البسيطة لما يساهم في زيادة ثقته بنفسه .
- 5- استخدام المعلمين المعززات المتنوعة لأقل استجابة ، وإعطائهم مكافأة أكبر على الإجابة الصحيحة ، وتزداد كمية التعزيز بازدياد فترة الانتباه لما تشكل من أهمية في حياة التلاميذ .
- 6- اجراء دراسات اخرى باستخدام متغيرات مستقلة و تابعه اخرى للتقليل من نقص الانتباه .

مصادر البحث

- اخلاص محمد ومصطفى حسين : الاجتماع الرياضي ، ط1 ، مطبعة القاهرة ، مصر ، 2001 .
- احمد عودة وفتحي ملكاوي : اساسيات البحث العلمي ، ط2 ، مكتبة الكنانى ، الاردن ، 1993 .
- صالح ارشد العقيلي وسامر محمد الشايب : التحليل الاحصائي بأستخدام البرنامج (Spss) ، ط1 ، دار الشروق للنشر ، عمان ، 1988 .
- عبد الستار جبار الضمد : البحث العلمي وتطبيقات الاحصاء الرياضي ، دار شموع الثقافة ، ليبيا .
- عبد الجليل الزوبعي وآخرون : الاختبارات والمقاييس النفسية ، مطبعة جامعة الموصل ، 1981 .

- قيس ناجي وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987 .
- ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2007 .
- محسن السعداوي وسلمان الحاج عكاب : ادوات البحث العلمي في التربية الرياضية ، ط 1 ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، 2013 .
- مجدي محمد مهدي الدسوقي : مقياس تقدير النشاط الزائد المصحوب بنقص الانتباه (دليل فحص) مكتبة الانجلو المصرية ، 2006 .
- J . . Kabat – Zinn, A . O , Massion , J. Kristeller , L . G . Peterson , K . E . – fletcher , L . pbert , W . R . Lenderking and S . F . Santorelli . Effectiveness of a meditation – based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders . Am J psychiatry 1992.

مصادر الانترنت

- ايهاب الببلاوي ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، مقالة على النت ، اضطراب النشاط الزائد مشكلة تؤرق المعلمين .
Arabcity care . com / a/ mawdo3 at
- حسان المالح : الطب النفسي والحياة ، مقال على النت ، الاسترخاء والعلاج النفسي .
www. Acof .ps . com / vb / attachment
- زكي صالح : جريدة البيان ، مقالة على النت .
www. Al bayan . an / bayan . ae / ask the doctor
- _ محمد وفيق : ملحق النهار الثقافي ، مقال على النت .

ملحق /مقياس نقص الانتباه

مقياس نقص الانتباه	لا يحدث	يتكرر بدرجة متوسطة	لا يتكرر كثيرا
1 تركيزه ضعيف			
2 يصعب عليه استكمال المهام			
3 غير منظم			
4 كثير النسيان			
5 لا ينتبه إلى التفاصيل			
6 يبدو شارد الذهن			

7	مدى انتباهه قصير			
8	يرتكب أخطاء تدل على عدم الانتباه			
9	يصعب عليه إتباع التعليمات			
10	ينتشتت ذهنه بسهولة			
11	يصعب عليه الانتباه لمدة طويلة			
12	يصعب عليه إكمال المهمة			
13	يتجنب عمل الأشياء التي تحتاج إلى تركيز عقلي مستمر			
14	يفقد أدواته بسهولة			
15	يصعب عليه البدء في تنفيذ الأعمال والواجبات			
16	يرتكب أخطاء تدل على الإهمال			

ملحق /مقياس التحصيل المعرفي

ضع كلمة نعم امام العبارات الصحيحة وكلمة خطأ امام العبارات الخاطئة

ت	اسئلة اختبارات التحصيل المعرفي	نعم	كلا
1	الحيوانات الفقرية تختلف في غطاء جسمها .		
2	الاسماك من الحيوانات ذوات الجم الثابت الحرارة .		
3	الريش الشعر والتدييات يمنع تسرب حرارة الاجسام .		
4	البطاطة الحلوة تصنع غذاءها في جذورها .		
5	وحدة قياس الطول هي المتر .		
6	المتر المكعب وحدة فيلس الحجم .		
7	المادة هي كل شئ يشغل حيزاً من الفراغ وله كتلة وزن .		
8	الانصهار هو عملية تحول المادة الصلبة الى سائلة بأكتساب الحرارة		
9	الكافية		
10	التجميد هو عملية تحول المادة الى الحالة الصلبة بفقدان الحرارة الكافية		
11	الغازات تمتد بالتسخين وتنكمش بالتبريد .		
12	تنقل الحرارة في الاجسام الصلبة بطريقة التوصيل .		
13	سطح الارض يتكون من يابسة وماء .		
14	الاسمنت خليط ن الصخور لجيرية والصخور الرملية .		
15	القمر يعكس ضوء الشمس فينير الارض ليلاً .		
16	الاجسام الشفافة المحدبة تظهر لنا الاشياء كبيرة		
17	تستخدم العدسات المحدبة (الامة) في كثير من الاجهزة الضوئية .		
18	عدسة العين تتكون من سائل غير شفاف .		
19	الموشور يلون الضوء الابيض بالوانه السبعة .		
20	عند مزج الوان الطيف السبعة تعطي اللون الابيض .		

	21	الاقطاب المغناطيسية المختلفة تتنافر .
	22	ابرة البوصلة عبارة عن نغناطيس حر الحركة .
	23	تستخدم الابرة المغناطيسية في الكشف عن نوع اقطاب المغناطيس .
	24	عندما نزيد من سرعة دوران ملف المولد تقل قوة الكهرباء .
	25	قوة البطارية الجافة المكونة من ثلاثة اعمدة اكبر من قوة البطارية الجافة
	26	المكونة من عمودين .
	27	البنكرياس يفرز العصارة البنكرياسية التي تضم معظم انواع الطعام .
	28	ينصح بالأكثر من تناول الخضروات الورقية لتقوية الدم .
	29	البشرة هي الطبقة غير الحية من الجلد .
	30	الجلد وسيلة للأحاساس .
	31	الرياضة المنتظمة تضعف عضلة القلب .
	32	لكل جهاز من اجهزة جسم الانسان عمل محدد .
	33	عدد محافظات وطننا العراق 16 محافظة .
	34	يجاور وطننا العراق من جهة الشمال السعودية .
	35	يطل العراق على الخليج العربي من خلال محافظة بغداد .
	36	يجاور وطننا العراق من جهة الشرق ايران .
	37	نستفيد من دوائر لعرض في تحديد الاتجاهات .
	38	يرمز اللون البني في الخريطة الى المنطقة الجبلية .
	39	يعد الطابع الصحراوي من اهم الظواهر الطبيعية المميزة للهضبة الغربية
	40	.
	41	تنتشر الاهوار في الاقسام الشمالية من العراق .
	42	يتركز سقوط الامطار في العراق في فصل الصيف .
	43	تنتشر حقول الكبريت في محافظة واسط .
	44	من الروافد التي تصب في نهر دجلة هي افرات .
	45	العراق عاصمتها بغداد .
	46	على ارض بابل قامت الحضارة البابلية .
	47	عرف وسط لعراق وجنوبه بهضبة الرافدين .
	48	الاسرى احدى مكونات المجتمع الاساسية .
	49	يتكون علم العراق من اربعة ألوان .
	50	شرطي المرور يحافظ على نظام السير في الشارع .
		يجب المحافظة على النظام في المدرسة .
		القمر يدور حول الشمس

ملحق / نموذج جلسة الاسترخاء الذهني

1. اخذ وضعا مريحا سواء جلوس أو استلقاء أو حتى وقوف.

2. يجب أن يقوم التلميذ بها أثناء مكان يسوده الهدوء الاسترخاء.

3. استخدام التنفس العميق وتنظيم التنفس .

4. التركيز على موضوع معين طوال فترة التأمل الفكري .

أغمض عينيك، ودع القلق والتوتر يتسرب بين أنفاسك. حاول أن تتخيل أكثر الأماكن متعة بالنسبة لك، حاول أن تتصور كل ما يمكنك أن تراه، أو تسمعه، أو تشمه، أو تشعر به في هذا المكان. على سبيل المثال، إذا أغمضت عينيك وتخيلت أنك جالس على شاطئ البحيرة يمكنك أن:

• تشاهد أشعة الشمس تترقق على صفحة الماء.

• تسمع الطيور تغرد من فوقك.

• تستمتع برائحة الأشجار من حولك.

• تستشعر المياه الباردة.

• تستمتع بالهواء النقي المنعش الذي يلامس وجهك.