

دور حصة التربية البدنية في ضبط حركة ونشاط الأطفال الذين يعانون من اضطراب عجز الانتباه المصحوب بفرط النشاط □ وفي زيادة تحصيلهم العلمي المدرسي

The role of the physical education class in controlling the movement and activity of children Suffering from attention deficit disorder accompanied by hyperactivity And in increasing their academic education

لطيفة عريق

جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي (الجزائر)، latifa-arigue@univ-eloued.dz

تاريخ النشر: 2019-12-31

تاريخ القبول: 2019-12-10

تاريخ الاستلام: 2019-01-22

ملخص: تهدف هذه الدراسة لمحاولة التعرف عن دور حصة التربية البدنية في ضبط حركة ونشاط الأطفال الذين يعانون من اضطراب عجز الانتباه المصحوب بفرط النشاط، وفي زيادة تحصيلهم العلمي المدرسي فتم التطرق إلى كل من مفهوم صعوبات التعلم، عجز الانتباه، فرط النشاط، مفهوم التحصيل الدراسي وأهم أسبابه، وكذا ماهية اللعب وعلاقته بشخصية الطفل، وأخيرا حصة التربية البدنية والرياضية كطريقة لعلاج الأطفال الذين يعانون من ضعف الانتباه المصحوب بفرط النشاط.

وقد توصلت الدراسة إلى أن الرياضة واللعب تعد أهم البرامج السلوكية التي تساعد المعلمين والأهل على مساعدة أبنائهم الذين يعانون من اضطراب عجز الانتباه المصحوب بفرط النشاط، من أجل إفراغ الطاقة الزائدة وتوجيه سلوكهم ليكون مقبول اجتماعيا، وكذا زيادة تركيزهم وانتباههم للأمور المهمة في الحياة كالتعلم بمختلف أنواعه وزيادة تحصيلهم العلمي المدرسي عبر استغلال الألعاب الحركية والتعليمية التي تكون مناسبة لمثل هؤلاء الأطفال الذين يعانون من اضطراب عجز الانتباه المصحوب بفرط النشاط.

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية؛ الطفل؛ اضطراب؛ عجز الانتباه؛ فرط النشاط؛ التحصيل العلمي المدرسي.

Abstract: This study aims to try to identify the role of the share of physical eeducation in controlling the movement and activity of children who suffer from attention deficit coupled with overheating disorder and increase their academic achievement and its causes also the concept of play and its relation with personality of the child, and, finally, the share of physical education and sports as a way to treat children who suffer from attention deficit coupled with hyperactivity .

The study found that sport and play is the most important behavioral programs that help teachers and parents to help their children who suffer from attention deficit coupled with overheating disorder for excess energy emptying and guide their behavior to be socially acceptable, as well as to increase their focus and their attention to the important things in life like learning and its different forms and to increase their education school through by the exploitation of the kinetic and educational games that would be appropriate for such children who suffer from attention deficit disorder coupled with overheating.

key words: Physical education; Child; disturbance; Attention deficit; Hyperactivity; School educational attainment.

1- مقدمة

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية من الحصص التي يفضلها أطفال المرحلة الابتدائية خاصة وأنهم في هذه المرحلة الابتدائية كثيرا ما يفضلون اللعب على حساب التعلم والتحصيل العلمي، مع العلم أن حصة التربية البدنية في الطور الابتدائي كثيرا ما تكون بعيدة عن الحركات الرياضية والحصص المرتبطة بالرياضة فكثيرا ما تكون في أغلبها مسابقة جري أو قفز عن الحبل أو ترك الأطفال يلعبون كما يشاءون دون أن تكون مضبوطة بقواعد رياضية، فنجد الأطفال خلالها سعيدين جدا وينتظرون هذه الحصة الأسبوعية بفرغ الصبر فهم يفضلون التحرك بدل الجلوس في مقاعد القسم.

وعلى الرغم من حركية الأطفال الزائدة في هذه المرحلة فهم في مرحلة اكتشاف ولهو دائم إلا أنه يوجد في بعض الأحيان من الأطفال من يعانون من عجز الانتباه وفرط الحركة في القسم وحتى خارجه فنجد أهاليهم يعانون الأمرين لمحاولة ضبطهم والتقليل من حركتهم الزائدة التي يجدون فيها كثيرا من الأحيان الخجل أمام الناس، وبالرغم من ذهاب هؤلاء الأطفال للمدرسة إلا أنهم لا يستطيعون التحكم من حركاتهم في القسم فنجدهم دائمي التكلم مع زملائهم ويعانون من تشتت الانتباه أثناء الدرس، فعلماء النفس يصفون الحالة التي يعاني منها هؤلاء الأطفال بأنهم يعانون من حركة ذهنية ونفسية ترجع أسبابها لعوامل نفسية أو عضوية بيولوجية.

ولهذا على المحيطين بالطفل الذي يعاني من عجز الانتباه وفرط النشاط سواء أفراد أسرته أو المسؤولون عليه في المدرسة خاصة معلمه أن يولي هذا الطفل اهتمامه ومحاولة الاطلاع الواسع على الحالة التي يعاني منها بسؤال ذوي الاختصاص من علماء النفس والمسؤولون التربويين واستغلال أبسط الوسائل والتقنيات وحتى الحصص لضبط وتقليل مما يعانيه، وتعتبر حصة الرياضة أو التربية البدنية في المدرسية بدورها من أهم الحصص التي تضبط وتقلل وتفرغ الطاقة الزائدة لهذا الطفل وزيادة تركيزه وانتباهه خاصة عند ممارسة بعض الألعاب الرياضية التي تساعده في ذلك.

بناء على ما سبق، يمكن القول هل تعتبر حصة التربية البدنية من الحصص التي تساعد الأطفال الذين يعانون من فرط النشاط وقلة الانتباه في التخلص من هذا المشكل الذي يعانون منه وحثهم على زيادة تحصيلهم العلمي؟

2- مفهوم وأنواع صعوبات التعلم:

1.2- مفهوم صعوبات التعلم:

هي حالة ينتج عنها تدن مستمر في التحصيل الدراسي للتلميذ عن زملائه في الصف الدراسي ويعبر عنها بمصطلح -إعاقة التعلم- أحيانا، ويقصد بها اضطراب يؤثر في قدرة الشخص على تفسير ما يراه ويسمعه أو في ربط المعلومات القادمة من أجزاء مختلفة من المخ، ويمكن أن تظهر هذه الصعوبات بالصور التالية: صعوبات معينة مع اللغة المكتوبة والمسموعة، صعوبات في التنسيق، التحكم الذاتي أو الانتباه، وتمتد هذه الصعوبات إلى الحياة المدرسية ويمكن أن تعوق تعلم القراءة أو الكتابة أو الحساب وعندما نبحث عن تعريف لمفهوم صعوبات التعلم من خلال الدراسات والبحوث العلمية نجدها تعرفه: بالاضطراب في القدرة على التعلم بصورة فعالة بما يتلاءم مع قدرات الفرد الحقيقية، وهذا يظهر من خلال اضطرابات في قدرة الفرد على استقبال المعلومات المتعلقة بالأداء المدرسي أو تنظيمها أو التعبير عنها، كما تظهر من خلال تفاوت ملحوظ بين قدرات

الفرد العقلية بصورة عامة وبين أدائه في واحدة أو أكثر من المهارات الدراسية التحضيرية، التعبير اللفظي التعبير الكتابي، مهارات القراءة الأساسية، الفهم القرائي، الفهم الإصغائي، العمليات الحسابية (عبد السلام، 2009، 9). وتعرف اللجنة الاستشارية التربوية الأمريكية للأطفال المعاقين مصطلح صعوبات التعلم بـ: الأطفال ذوي الصعوبات التعليمية المحددة هم أولئك الذين يعانون من قصور في واحدة أو أكثر من العمليات النفسية الأساسية -اللازمة لاستخدام اللغة أو فهمها أو تعلم القراءة والكتابة والحساب وهي أربع عمليات الانتباه، التذكر، الإدراك التفكير - التي تدخل في فهم أو استخدام اللغة المكتوبة والمنطوقة، وقد تظهر في اضطرابات الإصغاء أو التفكير أو الكلام أو القراءة أو الكتابة أو التهجئة أو العمليات الحسابية (البطائنة، 2009، 31).

2.2- أنواع صعوبات التعلم:

تتعدد أنماط صعوبات التعلم لتشمل أنواعا متعددة من المشكلات التي يعانيها العديد من الأطفال والتي لم تصنف ضمن الإعاقات الأخرى مثل الإعاقات السمعية والبصرية والانفعالية... والتي برز الاهتمام بها في السنوات الأخيرة من القرن الماضي نتيجة لاهتمام الأهل وطلبهم المتواصل لتوفير البرامج التعليمية المناسبة لأطفالهم والتي أدرك على أثرها التربويون حجم المعاناة التي يكابدها عدد كبير من الأطفال الذين ليس بمقدورهم التعلم ليس لإعاقات عقلية أو بصرية أو سمعية فهم أطفال عاديون لكنهم غير قادرين على تطوير مهارات القراءة أو الكتابة أو التهجئة أو الحساب أو استخدام اللغة بما يتلاءم وقدراتهم الحقيقية (البطائنة، 2009، 79)، وتقسم صعوبات التعلم إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهي:

أ- **اضطرابات الكلام واللغة:** يعاني أطفال هذه الاضطرابات من تأخر في إصدار الكلام واللغة، وهي أي اضطرابات الكلام واللغة من المؤشرات المبكرة لوجود صعوبات التعلم، والأطفال الذين يعانون اضطرابات الكلام واللغة تكون لديهم صعوبة في إخراج أصوات الكلام واستخدام اللغة المنطوقة في المحادثة والحوار وفهم ما يقوله الآخرون (مقداد، 2006، 190).

ب- **اضطرابات التعلم النمائية:** وهي تتعلق بنمو القدرات العقلية والعمليات المسئولة عن التوافق الدراسي للطالب وتوافقه الشخصي والاجتماعي والمهني وتشمل صعوبات -الانتباه، الإدراك، التفكير، التذكر، اللغة الشفوية، حل المشكلة- ومن الملاحظ أن الانتباه هو أولى خطوات التعلم وبدونه لا يحدث الإدراك وما يتبعه من عمليات عقلية مؤداها في النهاية التعلم، وما يترتب على الاضطراب في إحدى تلك العمليات من انخفاض مستوى التلميذ في المواد الدراسية المرتبطة بالقراءة والكتابة وغيرها، وهي التي تشمل على تلك المهارات السابقة التي يحتاجها الطفل بهدف التحصيل في الموضوعات الأكاديمية ويستثنى من هؤلاء الأطفال ذوو الإعاقات الحسية سواء كانت سمعية أو بصرية أو حركية وكذلك المتأخرون عقليا والمضطربون انفعاليا والمحرومون ثقافيا واقتصاديا (عبد السلام، 2009، 27).

ويعد اضطراب الانتباه من أكثر الاضطرابات شيوعا بين الأطفال، حيث بينت نتائج الدراسات العلمية الوبائية الحديثة في الطب النفسي أن هذا الاضطراب يصيب نسبة تصل إلى 10% تقريبا من أطفال العالم، كما أن معدل انتشاره بين الأطفال في عمر المدرسة يتراوح بين 4% - 6% (جابر وبراهيمي، 2005، 95-96) كما يعتبر مصطلح اضطراب الانتباه من المصطلحات الحديثة، فبعض الدراسات تشير إلى أن معرفة هذا المرض كان عام 1902م، وكان يشار إليه باضطراب النشاط المفرط، حيث جاء في دليل التشخيص الإحصائي الثالث للاضطرابات العقلية الصادر عن جمعية الطب النفسي الأمريكي عام 1980 ليشير إليه على أنه اضطراب له زمرة أعراض سلوكية تميزه، وقد قسم على نوعين الأول هو اضطراب الانتباه والثاني اضطراب عجز الانتباه

المصحوب بنشاط حركي مفرط، ولقد استمر الحال على هذا المنوال حتى قام "بورينو" وزملاؤه بدراسة اضطراب الانتباه حيث أوضحت نتائج التحليل العاملي لهذه الدراسة أن عجز الانتباه وفرط الانتباه الحركي عرضان لاضطراب واحد، وليس نمطين مستقلين ولذلك عندما قامت جمعية الطب النفسي الأمريكي بمراجعة للطبعة الثالثة سنة 1987 دمجت فرط النشاط الحركي مع اضطراب عجز الانتباه، ويسمى اضطراب عجز الانتباه/ فرط الحركة -TDAH- (جابر وبراهيمي، 2005، 96).

وينتشر بنسبة 2% بين الأطفال الذين يعانون صعوبات التعلم وهي تنتشر بين الذكور أكثر مما تنتشر بين الإناث بنسبة 3/1، وتظهر بعدد من الأعراض أهمها قلة الانتباه وزيادة الحركة والاندفاع، وتعد مشكلة الطفل الذي يعاني اضطراب عجز الانتباه المصحوب بفرط النشاط من أكثر المشكلات انتشارا، حيث يمكن ملاحظتها في سنوات ما قبل الدراسة على الرغم من أن الكثير من الأطفال لا يحولون للعلاج إلا في سنوات متأخرة، ولهذا يجب الاكتشاف المبكر لمثل هذه المشكلات، فكلما طالت المدة التي يعاني فيها الطفل من هذه المشكلات كان علاجها أكثر صعوبة، وتحول دون نموه السوي.

ولقد زاد الاهتمام بالأطفال الذين يعانون اضطراب عجز الانتباه المصحوب بفرط النشاط لانتشاره بين الأطفال في سن المدرسة الابتدائية، وأن انتشاره يقع في مختلف طبقات الأطفال تبين الدراسات أن نسبة انتشار اضطراب عجز الانتباه المصحوب بفرط النشاط تتراوح بين 3% و7% بين أطفال المرحلة الابتدائية (مقداد، 2006، 190)، كما أن مشكلات اضطرابات الانتباه المصحوبة بفرط النشاط لا تنتهي بانتهاء مرحلة الطفولة، وغالبا ما تمتد إلى مرحلة المراهقة فلقد توصل "ويز وهتثمان" إلى أن بعض علامات الدافعية المنخفضة وعدم الكفاءة الاجتماعية وتقدير الذات المنخفض تبقى موجودة طول حياة الفرد الذي يعاني اضطراب عجز الانتباه المصحوب بفرط النشاط، وأضافا أيضا أن هناك تقارير عن معدلات عالية من الحوادث والمشاكل مثل الطلاق وعدم الاستمرار في العمل في مرحلتى المراهقة والرشد (مقداد، 2006، 190-191).

والعلاقة بين صعوبات التعلم وصعوبات اضطراب الانتباه وفرط النشاط علاقة وثيقة حيث تقع صعوبات الانتباه موقعا مركزيا بين صعوبات التعلم إلى حد أن كثيرا من المشتغلين بالتربية الخاصة يرون أن صعوبات الانتباه تقف خلف كثير من أنماط صعوبات التعلم الأخرى مثل صعوبات القراءة، والفهم القرائي، والصعوبات المتعلقة بالذاكرة، والصعوبات المتعلقة بالحساب أو الرياضيات، وحتى صعوبات التأزر الحركي، والصعوبات الإدراكية عموما (مقداد، 2006، 191).

جدول (1) يوضح تطور مفهوم اضطراب النشاط الزائد في الدليل التشخيصي الإحصائي للاضطرابات العقلية

الدليل التشخيصي الرابع (DSM 4 1994)	الدليل التشخيصي الإحصائي الثالث المعدل (DSM 111- R 1987)	الدليل التشخيصي الإحصائي الثالث (DSM 111 1980)
1-تشاط زائد وقصور الانتباه مصحوب بتشتت الانتباه ADHD وتعرفه ست أعراض فقط في تشتت الانتباه من قائمة بها تسعة أعراض. نشاط زائد وقصور الانتباه مصحوب بالاندفاعية ونشاط حركي زائد.	اضطراب النشاط الزائد وقصور الانتباه ADHD ويحتوي على ثمانية أعراض في قائمة بها أربعة عشر عرضاً يدل على قصور الانتباه الاندفاعية، النشاط الزائد.	1-اضطراب قصور الانتباه ADD بدون نشاط زائد وهو يحتوي على ثلاثة أعراض لقصور الانتباه، وثلاثة أعراض للاندفاعية. قصور الانتباه واضطراب النشاط الزائد ADHD، ويحتوي على عرضين للنشاط الزائد.
ADHD وتعرفه ستة أعراض فقط من قائمة بها تسعة أعراض منها ستة أعراض تدل على النشاط الزائد، وثلاثة أعراض تدل على الاندفاعية، نمط مشترك ADHA وتعرفه الأعراض الذي ذكرت في 1 و2 أعلاه.		

المصدر: (محمدي، 2011، 24).

ج- اضطرابات المهارات الأكاديمية: وهي نتيجة ومحصلة لصعوبات التعلم النمائية، وهي التي تشتمل على الصعوبات الخاصة بالقراءة والكتابة والتهجئة والتعبير الكتابي والحساب والرياضيات وهذه الصعوبات تظهر لدى الأطفال في مرحلة المدرسة وتظهر بشكل واضح في الصف الثالث الابتدائي، وإن عدم قدرة التلميذ على تعلم تلك المواد يؤثر على اكتسابه التعلم في المراحل التالية لها وتوجد في الحقيقة علاقة بين صعوبات التعلم النمائية وصعوبات التعلم الأكاديمية (كل صعوبة تعلم نمائية قد توجد صعوبة تعلم أكاديمية وليس كل صعوبة تعلم أكاديمية قد توجد بالضرورة صعوبة تعلم نمائية) (عبد السلام، 2009، 40-41)، ويعاني التلاميذ الذين يعانون من هذه الاضطرابات بتأخر قدرتهم على القراءة والكتابة والقدرات الحسابية بسنوات عن زملائهم في نفس السن وينقسم التشخيص في هذا الاضطراب إلى: اضطراب القراءة النمائي - اضطراب الكتابة النمائي - اضطراب مهارة الحساب النمائي (اضطرابات المهارات الأكاديمية، 2016).

3.2- مفهوم وأسباب ومظاهر عجز الانتباه المصحوب بفرط النشاط:

- 1- مفهوم الانتباه: الانتباه هو قدرة الفرد على تركيز حواسه في مثير داخلي (فكرة/إحساس) أو في مثير خارجي (شيء/شخص/موقف/.....) (عبد السلام، 2009، 27).
- 2- مفهوم عجز الانتباه: يعرف عجز الانتباه بأنه اضطراب ارتقائي في الانتباه والاندفاعية وضبط النزعات وضبط الذات، وينشأ في مرحلة مبكرة من النمو، ولا يعزى إلى التخلف العقلي أو اضطرابات ذهنية خطيرة كالذهان أو إعاقات حسية كالصمم مثلاً، ولعجز الانتباه مظاهر متعددة منها زمن الانتباه القصير وعدم القدرة على الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات المطلوبة والذهول أو تشتت الانتباه والفشل في إتمام المهمات والانتقال من نشاط إلى آخر قبل إتمام الأول، يتصرف صاحبه قبل أن يفكر ويحتاج إلى مراقبة مستمرة (مقداد، 2006، 191-192).

3- مفهوم النشاط الحركي المفرط: فهو كثير الحركة وبدون هدف، ولا يستقر عادة في مكان واحد، أو يقوم بحركات جسدية تزعج الآخرين كرفس الأرض بقدميه ليحدث صوتا أو يضرب جوانب الكرسي أو الطاولة..... وعند الوصول إلى سن المراهقة فإن إفراط الحركة في هؤلاء الأطفال يبدأ في الزوال ولكن هؤلاء الأطفال يعانون من نقص الانتباه، وفي سن العمل فإن هؤلاء الشباب يكون لديهم صعوبة في تنظيم أعمالهم وإنجازها بالطريقة المطلوبة، ويكون لديهم صعوبة في الاستماع وتتبع التوجيهات ويكون لديهم فترات غياب طويلة، وبيدون غير مكترئين للعمل (جابر وبراهيمي، 2005، 97).

4- مفهوم عجز الانتباه المصحوب بفراط النشاط: يعرفه المعهد القومي للصحة النفسية بمصر (2000) بأنه: اضطراب في المراكز العصبية، التي تسبب مشاكل في وظائف المخ مثل التفكير، التعلم، الذاكرة، السلوك (محمدي، 2011، 25).

5- مفهوم الاندفاعية: هي التهور والعشوائية في إصدار الأفعال والأقوال، وهي استجابة الفرد لأول فكرة تطرأ على ذهنه، وهي عكس التروي، ويبدو الأطفال المصابون باضطراب ضعف الانتباه المصحوب بفراط النشاط عاجزين غالبا عن التحكم في اندفاعاتهم، ويشعرون بالانزعاج في انتظار دورهم، ويندفعون في الإجابة عن الأسئلة في الفصل، كما أنهم يتدخلون في نشاطات الأطفال الآخرين، أو يتسببون في وقوع الحوادث والاندفاعية من أكثر السلوكيات تأثيرا بالسلب على عملية التعلم لأنها نقض التروي، وهناك الكثير من الأنشطة المدرسية التي تتطلب الاختيار من عدة بدائل وتحتاج إلى تركيز وتأن، فتكون الاندفاعية عائقا دون الحل السليم للمشكلات، ناهيك عن الحوادث التي يحدثها المصابون بهذا الاضطراب داخل المدرسة وخارجها، وحتى في المنزل مما يسبب لهم أضرارا جسدية، وقد يتعدى ذلك ليؤثر على زملائهم والمحيطين بهم من أقران وأقارب (مماي، 152، 2015-153).

4.2- أسباب اضطراب عجز الانتباه المصحوب بفراط النشاط:

تشير الدراسات والبحوث إلى أن أسباب اضطراب عجز الانتباه المصحوب بفراط النشاط متعددة، أما أهم الأسباب فهي:

أ- أسباب عضوية بيولوجية، وتتضمن: الوراثة والعمليات الكيميائية الحيوية أو تلف المخ واضطراب وظيفته (مقداد، 2006، 193).

ب- أسباب بيئية اجتماعية: يبدأ تأثير العوامل البيئية منذ لحظة الإخصاب، ويمتد إلى ما بعد الولادة، وترى النظرية البيئية أن أي خلل خلال مسيرة حياة الفرد من شأنه أن يؤدي إلى ظهور بعض الاضطرابات ومنها اضطراب عجز الانتباه المصحوب بفراط الحركة، خصوصا مرحلة الحمل والولادة، وأثناء التنشئة الأسرية فالأمراض التي تتعرض لها الأم، وسوء التغذية، والصدمات، والأحداث التي تظهر أثناء تطور الجهاز العصبي تشكل عوامل خطر للإصابة بالاضطراب (مماي، 2015، 170).

ج- أسباب وراثية: لقد تبين أن الآباء الذين يعانون من قلة الانتباه والتهور، والذين يعانون أيضا من اضطراب المزاج ويدمنون الكحول أو الذين لديهم شخصية عدوانية قد أنجبوا أطفالا يعانون من قلة الانتباه وكثرة الحركة، ويبدو أنه لا يوجد كروموسوم معين ومحدد يفسر هذا الاضطراب، إنما هناك عدة كروموسومات أو جينات مضطربة (سرية، 2006، 68).

د- أسباب سلوكية ونفسية: أظهرت الدراسات الحديثة أهمية دور الأسرة في تنشئة أبنائها، وأكدت حاجة الأطفال إلى المعاملة الودية السليمة، التي تتسم بالقبول والدفع العاطفي والحنان، وقد أكدت عدة دراسات أن إصابة الأطفال باضطراب عجز الانتباه المصحوب بفرط النشاط كثيرا ما تتسبب فيه المعاملة الودية السيئة القائمة على العقاب البدني، والنذب والعنف، وكثرة الأوامر والتعليمات، إلا أن بعض الباحثين يبررون تصرفات الوالدين ومعاملتهم القاسية للأطفال المضطربين بأنها نتيجة لسلوك هؤلاء الأطفال الاندفاعي المتسم بكثرة الحركة، وغياب النظام، وترى النظرية السلوكية أن الأطفال المضطربين قد تعلموا هذا السلوك نتيجة تعزيره أو إهماله والسكوت عليه في مرحلة ما من مراحل نموهم (مادي، 2015، 174).

5.2- مظاهر عدم الانتباه و/أو فرط الحركة-الاندفاعية:

يتداخل مع الأداء أو التطور، كما يتظاهر ب(1) و/أو (2):

- عدم الانتباه: ستة من الاعراض التالية أو أكثر استمرت لسته أشهر على الأقل لدرجة لا تتوافق مع المستوى التطوري، والتي تؤثر سلبا ومباشرة على النشاطات الاجتماعية والمهنية/ الأكاديمية:

- غالبا ما يخفق في إغارة الانتباه الدقيق للتفاصيل أو يرتكب أخطاء دون مبالاة في الواجبات المدرسية أو في العمل أو في النشاطات الأخرى (مثلا إغفال أو تقويت التفاصيل، العمل غير الدقيق).
- غالبا ما يصعب عليه المحافظة على الانتباه في أداء العمل أو في ممارسة الأنشطة (مثلا صعوبة المحافظة على التركيز خلال المحاضرات، المحادثات أو القراءة المطولة).
- غالبا ما يبدو غير مصغ عند توجيه الحديث إليه مباشرة (عقله يبدو في مكان آخر مثلا، حتى عند غياب أي ملهى واضح).
- غالبا لا يتبع التعليمات ويخفق في إنهاء الواجب المدرسي أو الأعمال الروتينية اليومية أو الواجبات العملية (يبدأ المهام مثلا ولكنه يفقد التركيز بسرعة كما ينتهي بسهولة).
- غالبا ما يكون لديه صعوبة في تنظيم المهام والأنشطة (الصعوبة في إدارة المهام المتتابعة مثلا، صعوبة الحفاظ على الأشياء والمتعلقات الشخصية بانتظام، فوضوي، غير منظم العمل، يفترق لحسن إدارة الوقت والفشل بالالتزام بالمواعيد المحددة).
- غالبا ما يتجنب أو يكره أو يتردد في الانخراط في مهام تتطلب منه جهدا عقليا متواصل (كالعمل المدرسي أو الواجبات في المنزل، للمراهقين الأكبر سنا وعند البالغين إعداد التقارير وملاء النماذجمراجعة الأوراق الطويلة).
- غالبا ما يضيع أغراضا ضرورية لممارسة مهامه وأنشطته (كالمواد المدرسية والأقلام والكتب والأدوات والمحافظ والمفاتيح والأوراق والنظارات والهواتف النقالة).
- غالبا ما يسهل تشتت انتباهه بمنبه خارجي (للمراهقين الأكبر سنا وعند البالغين قد تتضمن أفكارا غير ذات صلة).
- كثير النسيان في الأنشطة اليومية (مثل الأعمال الروتينية اليومية، إنجاز المهام للمراهقين الأكبر سنا وعند البالغين، إعادة طلب المكالمات، دفع الفواتير، والمحافظة على المواعيد).

- فرط الحركة-الاندفاعية: ستة من الأعراض التالية استمرت لسته أشهر على الأقل لدرجة لا تتوافق مع المستوى التطوري والتي تؤثر سلبا ومباشرة على النشاطات الاجتماعية والمهنية/ الأكاديمية:

- غالبا ما يبدي حركات تملل في اليدين أو القدمين أو يتلوى في كرسيه.
- غالبا ما يغادر مقعده في الحالات التي ينتظر فيها منه أن يلازم مقعده (في صفوف الدراسة أو المكتب أو أماكن العمل الأخرى أو في الحالات التي تتطلب ملازمة المقعد).
- غالبا ما يركض أو يتسلق في مواقف غير مناسبة (قد يقتصر الأمر عند المراهقين أو البالغين على إحساسات الشعور بالانزعاج).
- غالبا ما يكون لديه صعوبات عند اللعب أو الانخراط بهدوء ضمن نشاطات ترفيهية.
- غالبا ما يكون متحفزا أو يتصرف كما لو أنه (مدفوع بمحرك) (لا يرتاح للثبات في شيء معين لفترات مطولة كما في المطاعم أو الاجتماعات حيث قد يلحظ الآخرون صعوبة التماشي معه).
- غالبا ما يتحدث بإفراط.
- غالبا ما يندفع للإجابة قبل اكتمال الأسئلة (يكمل الجمل للآخرين مثلا، لا ينتظر دوره في عند الحديث).
- غالبا ما يجد صعوبة في انتظار دوره (عند الانتظار في الطابور مثلا).
- غالبا ما يقاطع الآخرين أو يقحم نفسه في شؤونهم (مثلا في المحادثات والألعاب أو الأنشطة، قد يبدأ في استخدام أشياء الآخرين دون أن يطلب أو يتلقى الإذن بالنسبة للمراهقين والبالغين، قد يتدخل أو يستولى على ما يفعله الآخرون).
- وجود بعض أعراض فرط الحركة-الاندفاعية أو أعراض عدم الانتباه قبل عمر 12 سنوات.
- وجود بعض أعراض فرط الحركة -الاندفاعية أو أعراض عدم الانتباه في بيئتين أو أكثر (في المدرسة مثلا والعمل وفي المنزل، مع الأصدقاء أو الأقارب أو غيرها من الأنشطة).
- يوجد دليل صريح على تداخل الأعراض/ أو إنقاصها لجودة الأداء الاجتماعي أو الأكاديمي أو المهني.
- لا تحدث الأعراض حصرا في سياق الفصام أو أي اضطراب ذهاني آخر ولا تفسر بشكل أفضل باضطراب عقلي آخر (مثل: اضطراب مزاج أو اضطراب قلق أو اضطراب تفارقي أو اضطراب شخصية).

3- أهداف المدرسة:

- المدرسة مؤسسة تربوية أوجدها المجتمع بهدف إعداد الفرد إعدادا صالحا، حيث تعمل على مساعدة الفرد على النمو، وصقل شخصيته وتعديل سلوكه، كما أن المدرسة تعمل على تزويد الفرد المتعلم بمختلف المعلومات والمهارات وأساليب التفكير لكي يستطيع أن يتكيف مع نفسه ومع الآخرين (مصطفى، 2005، 111).
- فالمدرسة تساهم مساهمة فعالة في بناء شخصية الفرد بما تهئ له من نمو معرفي، واكتساب المعلومات وكذلك تستطيع أن تساهم في النمو الاجتماعي للفرد من خلال اتساع دائرة معارفه وزملائه وأصدقائه، وأيضا في النمو الانفعالي بما يهئ له من إشباع لحاجاته النفسية في أجواء طبيعية يعبر فيها عن مشاعره بحرية وتساغه على تقبل ذاته وتقبل وفهم ما يحيط به بشكل أفضل (مصطفى، 2005، 113).
- كما تستطيع المدرسة أن تساهم في النمو الروحي للطفل بأن يفهم مبادئ الدين الأساسية، وأن تتكون لديه العقائد والاتجاهات الدينية السليمة كالإيمان بالله ورسله والرسالات السماوية، والحرص على أداء الشعائر الدينية كالصلاة والصوم وغيرها (مصطفى، 2005، 117).
- وتستهدف المدرسة أيضا تحقيق النمو الجسمي السليم للتلميذ بأن يلم التلميذ بالقواعد الصحية العامة ويمارسها، وأن يعرف مبادئ التغذية، وأن يقف على وسائل الوقاية من الأمراض المنتشرة في البيئة، وأن يكون

لديه العادات الصحية في الأكل والشراب والنوم والعمل والراحة، وأن يتعود ممارسة الرياضة مؤمناً بأثرها في إكسابه اللياقة البدنية، وبذلك يكون مواطناً صحيح البدن، سليم العادات، كما يصبح عاملاً في نشر الوعي الصحي والتحرر من الخرافات الضارة الشائعة في البيئة (مصطفى، 133، 2005).

4- مفهوم التحصيل الدراسي:

أ- لغوياً: الحاصل من كل شيء، ما يفن وثبت وذهب ما سواه، والتحصيل تميز ما يحصل، وتحصل تجمع وثبت (آبادي، 1998، 984).

ب- اصطلاحاً: يعرف "روبير لافون" التحصيل الدراسي على أنه: "المعرفة التي يحصل عليها التلميذ خلال برنامج دراسي، قصد تكييفه مع الوسط والعمل المدرسي" (سعد الله، 1991، 46-47).

كما يعرفه "فاخر عاقل" بأنه: "الحصول على المعارف والمهارات" (عاقل، 1985، 18).

5- مفهوم التأخر الدراسي:

يعرف التربويون التأخر الدراسي بقولهم هو انخفاض في مستوى التحصيل الدراسي عن المستوى المتوقع في اختبارات التحصيل أو الانخفاض عن مستوى سابق من التحصيل أو أن هؤلاء الأطفال الذين يكون مستوى تحصيلهم الدراسي أقل من مستوى أقرانهم العاديين الذين هم في مثل أعمارهم ومستوى فرقتهم الدراسية، وقد يكون التأخر الدراسي تأخراً عاماً في جميع المواد الدراسية أو تأخراً في مادة دراسية معينة وقد يكون تأخراً دائماً أو مؤقتاً مرتبطاً بموقف معين أو تأخراً حقيقياً يعود لأسباب عقلية أو غير ظاهري يعود إلى أسباب غير عقلية (عبد السلام، 2009، 11).

6- ماهية اللعب وعلاقته بشخصية الطفل:

1- مفهوم اللعب: يعرف اللعب بأنه: ذلك النشاط الحر الذي يمارس لذاته وليس لتحقيق أي هدف عملي (سرية، 2006، 53).

كما يعرف بأنه: ظاهرة اجتماعية نشأت تاريخياً ونوع مستقل من أنواع النشاط للطفل، كما يمكن أن يكون اللعب وسيلة لمعرفة الذات واللهو ووسيلة للتربية البدنية والاجتماعية العامة ووسيلة للرياضة وعنصراً لثقافة الشعوب (آل مراد، 2004، 21).

2- أهداف اللعب: تتبين أهمية اللعب في حياة الطفولة باعتبار أن اللعب عامل أساسي وضروري لتنمية القدرات الإبداعية لدى الطفل وشغل وقت فراغه والاستفادة منه في بناء جسمه وتقوية عضلاته وقدرته العقلية لأن الرياضة تساعد على بناء الجسم لأن الجسم السليم في العقل السليم (سرية، 2006، 62).

3- وظائف اللعب: من أهمها:

- التحرر من قيود الواقع الفعلي للطفل المليء بالالتزامات والقيود والأوامر والنواهي حيث اللعب فرصة لكي يتصرف الطفل بحرية دون التقيد بقوانين الواقع المادي والاجتماعي.

- اكتساب المهارات الحركية التي تجعل حركته أكثر دقة وأكثر تحديداً مثل اللعب بالأجهزة التي يوفرها الآباء لأبنائهم أو حتى الأجهزة التي كثيرا ما ينفون عن اللعب بها أو فيها.

- اكتساب معارف جديدة من خلال ما يقوم به الطفل من فعل ورد الفعل، أو ما يقوم به وما يترتب عليه من نتائج.

- استخدام اللعب كوسيلة لتخفيف حدة الصراعات والتوتر والإحباط التي يعاني منها الطفل الأمر الذي يسمح للمعالج تكييف الطفل وإكسابه مهارات سلوكية جديدة (سرية، 2006، 53-54).

4- اللعب وشخصية الطفل: أجرى "سنجر" عام 1961 تجربة صغيرة بسؤال الأطفال أنه في حاجة إلى اختيار رجال فضاء من الذين بإمكانهم البقاء مدة أطول في عزلة أثناء قيامهم بالرحلات الفضائية، وبعد هذه المقدمة طلب "سنجر" منهم أن يجلسوا هادئين لمدة 15 دقيقة، منبها إلى أن الطفل الذي يمل قبل هذه المدة عليه أن يعطي إشارة بذلك.

وقد وجد الباحث أن الأطفال الذين مكثوا أطول مدة ممكنة هم أولئك الذين كانوا يقومون بعمليات تخيل متطورة، كالعد التنازلي، أو تصور انطلاق الصاروخ، أو إدارة وهمية لعملية القيادة... كما وجد "سنجر" أن الأطفال ذوي القدرة المنخفضة على التخيل يكونوا أكثر عدوانية من الأطفال ذوي القدرة العالية على التخيل (سرية، 2006، 59-60).

7- مفهوم الألعاب الحركية:

إن الألعاب الحركية تتطلب من الطفل الحركة عند أدائها أو ممارستها لمدة معينة قد تطول أو تقصر حسب طبيعة اللعبة، كما أن الحركات سوف تتفاوت في السرعة والعدد بالنسبة لكل لعبة، كما أن هذه الألعاب تنقل الطفل من مكان لآخر أو تجعله يتحرك في مكانه كأن يدور جسمه وهو في مكان معين أو يحرك جزءا من جسمه كيديه أو رجليه أو رأسه (آل مراد، 2004، 31).

8- التربية البدنية والرياضية كطريقة لعلاج الأطفال الذين يعانون من ضعف الانتباه المصحوب بفرط النشاط:

علاج اضطراب ضعف الانتباه المصحوب بفرط النشاط هو مزيج من الأدوية والعلاج السلوكي والتعلم ومع ذلك فإن العديد من شركات التأمين ترفض تكاليف الاستشارة أو العلاج السلوكي الخاص بعلاج عجز الانتباه المصحوب بفرط النشاط.

وهناك علاجات عديدة يتم تسويقها من طرف بعض الشركات من أجل تحقيق الربح المالي تباع على أساس علاجات لاضطراب الانتباه، ومن هذه العلاجات فيتامين ميجا، أملاح معدنية، والعلاج الطبيعي، كما أن هناك من الآباء من يشتري المكملات الغذائية التي تحتوي على الفيتامينات والعلاجات العشبية.

وهناك دراسات تؤكد أن الأطفال الذين تلقوا حمية غذائية لعدة أسابيع لمعرفة ما إذا كان له دور في تحسن سلوكهم، فوجد في بعض الحالات أن التغيرات الغذائية في حد ذاتها قد تقلل بدرجة كبيرة المشاكل السلوكية،

(P. 9: https://drive.google.com/drive/folders/0Bximw_u-DTBdYzZ0TG1xUVJvbG8)

فالعلاج بنظام غذائي أثبت أن سلوك بعض الأطفال يحسن عندما يتجنب بعض الأطعمة المعينة،

(P. 9: https://drive.google.com/drive/folders/0Bximw_u-DTBdYzZ0TG1xUVJvbG8)

فمثلا تناول السكر المكرر أو المواد الحافظة للأغذية تسبب اضطراب عجز الانتباه المصحوب بفرط النشاط للأطفال..... والقيود عن طريق الحمية تساعد حوالي 5% من الأطفال الذين يعانون هذا الاضطراب، لأن هؤلاء الأطفال في الغالب من ذوي الحساسية الغذائية

(Stiphen, Shane, Jimerson & Hansen. 2009. 15)

كما قدم المعهد الوطني للصحة العقلية بالتعاون مع مكتب التربية الأمريكي والمختص ببرامج التربية الخاصة، دراسة طولية لتحديد أفضل الطرق العلاجية للتقليل من أعراض اضطراب ADHD وقد توصلت هذه الدراسة إلى ما يعرف بمدخل العلاج متعدد المحاور، والذي يتكون من أربعة تدخلات رئيسية، هي: تثقيف كل من الوالدين والمعلمين فيما يتعلق بالاضطراب، العلاج الدوائي، العلاج السلوكي، وأخيرا البيئات المدعمة متضمنة البرامج المدرسية المناسبة (شليبي، 2009، 215).

إلا أن الباحثين والعلماء يجدون أن العلاج السلوكي هو أفضل أنواع العلاج لمثل هذا الاضطراب الذي يعاني منه الأطفال، وذلك لعدم وجود آثار سلبية على صحة الطفل عكس العلاج بالأغذية أو الأدوية، وينطوي العلاج السلوكي حول تعليم السلوك المناسب في المدارس والمخيمات للأطفال الذين يعانون من اضطراب عجز الانتباه المصحوب بفرط النشاط.

ويتم ذلك عن طريق اقتراح برنامج خاص بتعديل السلوك يكون هدفه استخدام قواعد معينة لتحويل السلوك غير المرغوب فيه إلى سلوك مرغوب فيه، ويكون التركيز فيه على السلوك الظاهر لدى الأطفال (محمدي، 2011، 58)، ففي كثير من الأحيان يتلقى الطفل العلاج السلوكي طوال اليوم، فعلى الطفل أن يتلقى ردود الفعل الفورية والمستمرة من الكبار في حالة أي سلوك يكون خاطئ، فهذه الطريقة أكثر فعالية لمساعدة الأطفال الذين يعانون من اضطراب عجز الانتباه المصحوب بفرط النشاط لتعلم التصرف بشكل مناسب (P. 17: https://drive.google.com/drive/folders/0Bximw_u-DTBdYzZ0TG1xUVJvbG8)

كما أن أهم ما يمكن للأهل أن يقدموه للطفل مثلاً هو السماح له بالقيام بالكثير من التمارين الرياضية وبهذا يشعر الطفل بأن قسماً من النشاط الزائد لديه يمكن أن يمارسه في الرياضة (محمدي، 2011، 58)، كما اكتشف العلماء مؤخراً أن الوقت الذي يقضيه الطفل الذي يعاني من اضطراب عجز الانتباه المصحوب بفرط النشاط في الهواء الطلق يشعره بالهدوء ويقلل من أعراض الاضطراب،..... فلعِب هؤلاء الأطفال في الحديقة كان أفضل من اللعب في صالة الألعاب الرياضية، كما أكتشف الباحثون أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يساعد الأطفال الذين يعانون من اضطراب عجز الانتباه المصحوب بفرط النشاط، فالأطفال النشطون بحاجة إلى تشغيل طاقتهم الزائدة على أساس علمي، ونصح الأطباء على أن الطفل الذي يعاني اضطراب عجز الانتباه المصحوب بفرط النشاط أن يمارس التمارين الرياضية كل يوم بمقدار ساعة بشرط الابتعاد عن التمارين العنيفة فقد أثبت العلماء منذ وقت طويل فوائد الرياضة بالنسبة لصحة القلب والأوعية الدموية، والآن أثبت العلم الحديث أن لها فوائد حتى على الصحة العقلية، فالتمارين الرياضية تسبب تغيرات كيميائية في الدماغ، ولا سيما إطلاق مادة الدوبامين وإعطاء الفرد شعوراً من الرفاهية والهدوء، وهذا جيد خاصة للأطفال الذين يعانون من اضطراب عجز الانتباه المصحوب بفرط النشاط

(P :23. https://drive.google.com/drive/folders/0Bximw_u-DTBdYzZ0TG1xUVJvbG8)

فالممارسة الرياضية المنظمة تساعد في التخلص من التوتر والإرهاق العصبي والنفسي بتفريغ الانفعالات المكبوتة، واستنفاد الطاقة الزائدة وترقية الانفعالات، وضبط النفس، وتحقيق التكيف النفسي، وإتباع الحاجة إلى تقدير والنجاح وتحقيق الذات كما تؤدي إلى حالة من سرور النفس والسعادة الذاتية (كامل، د.ت، 12).

كما تساعد التربية البدنية الأطفال خلال ممارستها على اكتساب الأنماط السلوكية الحميدة، والخبرات المتعددة في نواحي النظام والطاعة والالتزام، وكذلك اكتساب الصفات الخلقية الفاضلة، كما تنمي ممارسة الأنشطة الرياضية العلاقات الاجتماعية بين الجماعات والأفراد مما يجعلهم أكثر قدرة على تقبل المواقف الصعبة في اللعب وخارج اللعب بصدق (كامل، د.ت، ص10)، فمن خلال السلوك الحركي واللعب يتم حث الأطفال على التفكير وتجهيز عقولهم للإدراك والتعلم (الجسم يعلم الدماغ وليس العكس) (اللالا، د.ت).

ويكون الأسلوب التدريبي هو أحسن الأساليب لمساعدة الأطفال الذين يعانون من اضطراب عجز الانتباه المصحوب بفرط النشاط والحركة إذ أن انتقال عدد معين من القرارات من المعلم إلى التلميذ يؤدي إلى إيجاد علاقات جديدة بين المعلم والتلميذ، وبين التلميذ والواجبات الحركية أو المهارات، وبين التلاميذ أنفسهم،

وبما أن أساليب التدريس هي مجموعة من القرارات التي تتخذ من المعلم أو المتعلم لتحقيق الهدف، فإن الأسلوب التدريبي يسمح بانتقال جملة من القرارات في مراحل محددة من الدرس إلى التلميذ، يقول "موسكا. م وسارة": أن الأسلوب التدريبي يؤدي إلى مجموعة مختلفة من الأهداف، حيث أن قسما من هذه الأهداف له علاقة بأداء المهارات، بينما القسم الآخر له علاقة باتساق نطاق دور الفرد في الأسلوب (عطا الله، 2006، 89).

إلا أنه كما هو معروف أن حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية عبارة عن حصص يسمح فيها للأطفال باللعب أكثر منها حصص تدريبية عن طريق تأدية بعض الألعاب الحركية التي بدورها تؤدي إلى تعويد الطفل على تناسق الحركات، كما تعودته على أدائها بشكل خاص يؤدي إلى هدف معين مثل لعبة الكرة، أو قد تعود الطفل على القيام بحركات قوية يتوقف نجاحها على كبر وعظم المجهود الذي يبذله الطفل للوصول إلى غايته كالسباقات الرياضية المختلفة مثل الركض والقفز والعدو والدرجة والتسلق والتأرجح والموازنة واستعمال الدرجات والسيارات والعربات وغير ذلك من ألعاب الساحة (آل مراد، 2004، 31-32).

ومن الدراسات التي استعانت باللعب لتعديل سلوك الأطفال الذين يعانون من اضطراب عجز الانتباه المصحوب بفرط النشاط دراسة قام بها "السيد" 2001 حول -فاعلية استخدام أنواع مختلفة من اللعب في تعديل بعض اضطرابات السلوك لدى طفل الروضة- حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام أنواع مختلفة من اللعب (اللعب الحر، اللعب التعاوني الجماعي، اللعب الفردي التنافسي) في تعديل بعض اضطرابات السلوك لدى أطفال الروضة، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد تكونت عينة البحث من 30 طفلا من أطفال الروضة بلغ عدد الذكور 18، في حين بلغ عدد الإناث 12 من الملتحقين بالسنة الثانية من مرحلة رياض الأطفال وتتراوح أعمارهم ما بين (5-6) موزعين على 3 مجموعات متساوية من الذكور والإناث، وتم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام 30 لعبة تعاونية و30 لعبة فردية تنافسية، وقد خصص الباحث قاعة خاصة لنشاط مجموعة اللعب الحر والمجهزة بالألعاب اللازمة، استغرقت فترة تطبيق البرنامج ساعة يوميا لمدة أربعة أسابيع.

- أن استخدام برامج مختلفة في اللعب يؤدي إلى تعديل اضطرابات السلوك لدى طفل الروضة.

- أن اللعب الحر يعد أكثر فاعلية في تعديل اضطرابات السلوك لدى أطفال الروضة، ثم يأتي بعده اللعب الجماعي التعاوني، وأخيرا اللعب الفردي التنافسي (آل مراد، 2004، 53).

لذلك فممارسة بعض الألعاب الحركية التي يكون هدفها التعلم سواء ضبط السلوك أو نقل المعارف أحسن حل للأطفال الذين يعانون من اضطراب عجز الانتباه المصحوب بفرط النشاط، ومن هذه الألعاب الحركية نذكر:

- لعبة: الثمار الناضجة

الهدف من اللعبة: تمييز الحروف القمرية والحروف الشمسية من خلال تصنيف الكلمات.

الوقت المقترح: ثلاث دقائق.

عدد المشتركين: تلميذ واحد أو اثنين.

الوسائل التعليمية: شجرة فواكه، بطاقات الكلمات، عجينة لاصقة، لوح مغناطيسي.

إجراءات التنفيذ: يعرض المعلم على التلاميذ لوحة مرسوم عليها شجرة من أشجار الفواكه مثل التفاح

أو البرتقال أو الكمثري.

- يعرض بطاقات الكلمات على شجرة كتب عليها مفردات تحوي حرفا قمريا وأخرى تحوي حرفا شمسيا.

-يقوم المعلم بتشكيل فريقين من التلاميذ الفريق الأول يقوم بجمع ثمار الكلمات التي تحوي حرفا قمريا وتلميذ آخر يقوم بجمع الكلمات التي تحوي حرفا شمسيا وتبدأ اللعبة بين الفريقين، ويحدد المعلم مدة اللعبة ثلاثة دقائق والأسرع هو الفائز.

نماذج مقترحة للكلمات:

المجموعة الأولى: البرتقال - المدرسة - الباب - الأسد - المعلم - الأرض - الماء .

المجموعة الثانية: الزرافة - الساعة - الثعلب - الدب - الثوب - الذرة - الديك (دويكات، 2017، 10).

- لعبة التعرف إلى أنماط التفكير الرياضي وعلامات الأرقام

الهدف من اللعبة: اكتشاف أنماط التفكير الرياضي، وعلامات الأرقام لدى الطلبة.

المواد المطلوبة: 15 من عيدان الكبريت، أغطية قناني، حب فول أو فاصوليا، حمص...الخ.

عدد اللاعبين: اثنان أو ثلاثة.

طريقة اللعب: يبدأ اللاعب الأول بالنقاط أي عدد من العيدان التي أمامه شريطة ألا يزيد عن 3 في كل مرة واللاعب الذي يلتقط آخر قطعة منها يكون الخاسر، وعليه فإن اللاعب يحاول أن يترك مهمة التقاط القطعة الأخيرة لزميله، وتكرر اللعبة عدة مرات إلى أن يتقن اللاعب الأنماط الرياضية التي تمكنه من التخلص من أن يكون هو الذي يلتقط القطعة الأخيرة.

الأنماط المطلوبة: يحاول اللعب اكتشاف أنه إذا التقط منافسه أي عدد يحاول هو في مرة ثانية التوصل إلى احدي المجموعات الآتية: إلى 2 إلى 6 إلى 10 وعندها يكون الراح دائما إذا لم يكتشف المنافس الأنماط نفسها ويم4كن زيادة أعداد الأشياء إلى 16 أو 20 قطعة وعندها تكون **الأنماط المطلوبة:** إلى 3 إلى 7 إلى 11 إلى 3 إلى 11 إلى 15 حتى يكون الراح(الحيلة، 2013، 285).

- لعبة العب وجمع، العب واطرح

الهدف من اللعبة: الجمع وال طرح بطريقة اللعب.

الوقت المقترح: 15 دقيقة.

عدد اللاعبين: كل الصف.

الوسائل المعينة المقترحة: صفارة وأرض الملعب.

إجراءات التنفيذ: اطلب من 5 تلاميذ الجري حول الملعب وأثناء ذلك يتأخر تلميذان ثم المناقشة.

-كم تلميذ بدأ بالجري؟ 5

-كم تلميذ تأخر بالجري؟ 2

-كم تلميذا وصل لنهاية الخط؟ 3

نستنتج ونشير إلى التلاميذ: 5-2=3.

-اطلب من 4 تلاميذ بالجري حول الملعب ثم يلحق بهم 3 تلاميذ آخرين. كم تلميذ وصل إلى نهاية الخط؟

-نستنتج ونشير إلى التلاميذ: 7=3+4(دويكات، 2017).

ومنه تعتبر الألعاب التربوية والحركية أسلوبا فعالا يجعل من الطفل الذي يعني عجز الانتباه المصحوب بفرط النشاط الانتباه لأوامر معلمه، وبالتالي يستطيع فهم ما يقدمه من دروس عبر هذا النوع من الرياضة واللعب، كما يجعله أكثر اندماجا مع أقرانه وحتى مع معلمه لأن المعلم في كثير من الأحيان مع تكون علاقته سيئة مع الطفل الذي يعاني من هذا الاضطراب بسبب سلوكه وقلة انتباهه وبسبب المشاكل

التي يثيرها أثناء الدرس، فيكون المعلم بذلك أكثر راحة لأنه شغل طاقة وحركة ونشاط الطفل الزائدة عبر رياضة تعليمية وترفيهية وفي نفس الوقت تنقص طاقته الزائدة وتوجهها لما هو مطلوب من الطفل ألا وهو التعلم وبالتالي زيادة تحصيله العلمي المدرسي والتحسين من سلوكياته وعلاقته بالمحيطين به.

- الإحالات والمراجع:

- آبادي، الفيروز (1998). القاموس المحيط. لبنان: مؤسسة الرسالة.
- آل مراد، نبراس يونس محمد (2004). أثر استخدام برامج بالألعاب الحركية والألعاب الاجتماعية والمختلطة في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى أطفال الرياض بعمر (5-6) سنوات. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة الموصل: العراق.
- البطاينة، أسامة محمد (2009). صعوبات التعلم - النظرية والممارسة - الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- جابر، نصر الدين وبراهيمي الطاهر (2005). اضطراب الانتباه في ظل البيئة الصفية. مجلة العلوم الإنسانية. (7). 99-108.
- الحيلة، محمد محمود (2013). الألعاب التربوية وتقنيات إنتاجها (سيكولوجيا وتعليميا وعمليا). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- سرية، عصام نور (2006). سيكولوجية الطفل. إسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.
- سعد الله، طاهر (1991). علاقة القدرة على التفكير الابتكاري بالتحصيل الدراسي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- شليبي، إبراهيم أمينة (2009). أثر فعالية برنامج تربوي فردي مقترح للتخفيف من أعراض صعوبات الانتباه مع فرط الحركة لدى تلاميذ الحلقة الثانية من المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية. (79). 209-262.
- كامل، خالد صلاح الدين محمد كامل (د.ت). الصحة واللياقة البدنية، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة. جامعة الملك سعود: السعودية.
- عاقل، فاخر (1985). معجم علم النفس. لبنان: دار العلم للملايين.
- عبد السلام، محمد صبحي (2009). صعوبات التعلم والتأخر الدراسي لدى الأطفال. الجزائر: دار المواهب.
- عطا الله، أحمد (2006). أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- اللالا، كامل أسامة (د.ت). دور البيئة في تعزيز النشاط البدني لوقاية الطلبة من أمراض قلة الحركة. مؤتمر صحة الطفل العربي.
- محمدي، فوزية (2011). فعالية برنامجيين تدريبيين في تعديل سلوك اضطراب النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه وتعديل صعوبة الكتابة (دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ المرحلة الابتدائية بورقلة). رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة قاصدي مرياح: ورقلة.
- مصطفى، رياض بدري (2005). مشكلات القراءة من الطفولة إلى المراهقة - التشخيص والعلاج - عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- مقداد، محمد (2006). التكفل بالأطفال الذين يعانون اضطراب عجز الانتباه المصحوب بفرط النشاط. مجلة الموارد البشرية. 2(01). 189-216.

ممادي، شوقي بن محمد (2015). *فعالية برنامج لتدريب المعلمين في خفض النشاط الزائد عند تلاميذ المرحلة الابتدائية*. عمان: دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع.

-Stiphen.E brock, Shane R., Jimerson & Robin L.Hansen (2009) . *Identifying, Assessing, and Treating ADHD at Scholl*. London: Springer.

- **Your child & ADHD aguide for parents:**

https://drive.google.com/drive/folders/0Bximw_u-DTBdYzZ0TG1xUVJvbG8

-**Aparent guide to Diet & ADHD behavior:**

https://drive.google.com/drive/folders/0Bximw_u-DTBdYzZ0TG1xUVJvbG8

دويكات، هشامسمير (2017). *الألعاب التربوية في صفوف المرحلة الابتدائية الأولى*. تاريخ الاسترجاع 12 نوفمبر

2017. من: http://tarekbnyan.blogspot.com/2017/11/blog-post_48.html

- اضطرابات المهارات الأكاديمية. تاريخ الاسترجاع 20-09-2016. من: <http://saudipsych.org/ar/child-mental/>

- مفهوم التربية البدنية والرياضية وأهدافها. تاريخ الاسترجاع 20-09-2016. من:

<http://www.djelfa.info/vb/showthread.php?t=768276>

- معايير DMS 5. ترجمة أنور الحامدي. تاريخ الاسترجاع 12-08-2019. من:

<https://fr.slideshare.net/omardigital/dsm-5-66324618>

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

عريق، لطيفة (2019). دور حصة التربية البدنية في ضبط حركة ونشاط الأطفال الذين يعانون من اضطراب عجز الانتباه المصحوب بفرط النشاط وفي زيادة تحصيلهم العلمي المدرسي. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*. 5(4)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر. 38-52.