

دراسة العلاقة بين الصحة الشخصية وانجاز بعض الاركاض المسافات القصيرة للصم والبكم

م.د. علي جواد خلف
مديرية تربية البصرة
وزارة التربية

ملخص البحث العربي:

تتضح أهمية البحث في رفع مستوى الانجاز الرياضي لراكضي المسافات القصيرة من خلال الاهتمام بالصحة الشخصية الناتجة عن ممارسة الرياضة بالشكل الصحيح والفعال .
وتطبيق المتطلبات الصحية الشخصية لها تأثيرات كبيرة ، وان إهمالها يؤدي إلى انخفاض المستوى الصحي وبالتالي تدني المستوى وهذه هي مشكلة البحث.

وكانت أهداف البحث :

- 1- التعرف على مستوى الصحة الشخصية وانجاز بعض الاركاض المسافات القصيرة للصم والبكم.
- 2- التعرف على العلاقة بين مستوى الصحة الشخصية وانجاز بعض الاركاض المسافات القصيرة للصم والبكم.
وتم التوصل لاهم الاستنتاجات:
1- مستوى الصحة الشخصية وانجاز الاركاض المسافات القصيرة (١٠٠ متر) و(٢٠٠متر) للصم والبكم بمستوى يرتقي للتحقيق الانجاز .
2- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الصحة الشخصية وانجاز بعض الاركاض المسافات القصيرة للصم والبكم.
وتم التوصية ب:
1- التأكيد والاهتمام بالصحة الشخصية لأنها تحقق انجاز الاركاض المسافات القصيرة (١٠٠ متر) و(٢٠٠متر) للصم والبكم

(Study the relationship between personal health and the achievement of some short-distance runs for the deaf and dumb))

Researcher:d. ALI Jawad KHALF

The importance of research is evident in raising the level of sporting achievement for short-distance runners through concern for personal health resulting from practicing sports in a correct and effective manner.

And the application of personal health requirements have great effects, and neglecting them leads to a decrease in the health level and thus a low level, and this is the research problem.

The research objectives were:

- 1- Knowing the level of personal health and accomplishing some short distances for the deaf and dumb.

2- Identify the relationship between the level of personal health and the achievement of some short distance jogs for the deaf and dumb.

The most important conclusions were reached:

1- The level of personal health and the achievement of short-distance runs (100 meters) and (200 meters) for the deaf and dumb at a level that rises to the achievement of achievement.

2- There is a moral correlation between personal health and the achievement of some short-distance runs for the deaf and dumb.

It was recommended:

1- Emphasizing and paying attention to personal health because it achieves short distances (100 meters) and (200 meters) for the deaf and dumb.

١ - التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهمية :

تزدهر الحياة بازدهار الجانب الصحي للإنسان الذي يسعى المعنيين بمختلف اختصاصاتهم الطبية والرياضية لتقديم ما هو مفيد لامتلاك الجانب الصحي ، ولهذا فان الباحثين الرياضيين يعطون التمرينات الصحيحة المناسبة التي تعمل على الارتقاء بالمتغيرات الوظيفية والبدنية بالشكل الصحيح، بينما يهتم المعنيين بالجانب الطبي الكشف على تأثير تلك التمرينات في التطور للبيئة الداخلية والتكيفات الحاصلة داخل جسم الإنسان.

ولهذا فان التدريب هدفه ليس تحقيق الانجازات الرياضية فقط وإنما أيضا لامتلاك الجانب الصحي ولمختلف الأنواع من الرياضي سواء الأصحاء أو المعاقين أو لغير الرياضيين. وفي الجانب الصحي يساعد الرياضيين على امتلاك متغيرات في وظائف الجسم تساعد تطورها إلى تحقيق الانجازات الرياضي .

وتعد رياضة المعاقين وخصوصا الصم والبكم في تحقيق الانجازات الرياضية لمختلف الألعاب الرياضية ، إذ تعد صحة الفرد من أهم المسائل التي يركز عليها كل عمل سواء أكان بدني مهاري ، إذ أدركت المجتمعات الحديثة إن النشاط البدني أصبح ضرورة لكون الإنسان المعاصر يحيى حياة خاملة نتيجة لقلة النشاط الحركي وزيادة الأعباء الفكرية والضغط النفسية ، حيث تعد الصحة حالة التوازن الناتجة من تكيف الفرد تجاه العوامل المحيطة المؤثرة التي يتعرض لها ، وذلك بهدف المحافظة على سلامة الجسم ، ومن اجل تنفيذ المتطلبات اليومية ، ويعاني المعاقين في مجتمعنا العراقي من أمور عدة تقلل من إمكانية ممارستها الأنشطة الرياضية وتحقيق الانجازات المتقدمة وخصوصا الصم خوفا من تأثيرات البيئة والمحيط وبسبب العوق المعرقل لهم.

وتتضح أهمية البحث في رفع مستوى الانجاز الرياضي لراكضي المسافات القصيرة من خلال الاهتمام بالصحة الشخصية الناتجة عن ممارسة الرياضة بالشكل الصحيح والفعال .

٢-١ مشكلة البحث :

تكتسب الصحة الشخصية أهمية كبيرة عند المعافين وخصوصا الصم والبكم التي تعيقهم في الممارسة للأنشطة الرياضية وتحقيق الانجازات المختلفة ومنها ركض المسافات القصيرة. لان تطبيق المتطلبات الصحية الشخصية لها تأثيرات كبيرة ، وان إهمالها يؤدي إلى انخفاض المستوى الصحي وبالتالي تدني المستوى ، وبالرغم من أهمية هذا الموضوع ارتى الباحث إيجاد العلاقة بالجانب البحثي الصحيح وبيان هذه العلاقة بالأرقام عن مدى هذه العلاقة الارتباطية بين الصحة الشخصية والانجاز لراكضي المسافات القصيرة في العاب القوى .

٣-١ أهداف البحث :

١- التعرف على مستوى الصحة الشخصية وانجاز بعض الاركاض المسافات القصيرة للصم والبكم.

٢- التعرف على العلاقة بين مستوى الصحة الشخصية وانجاز بعض الاركاض المسافات القصيرة للصم والبكم.

٤-١ فرض البحث:

١- وجود علاقة ارتباط معنوي بين مستوى الصحة الشخصية وانجاز بعض الاركاض المسافات القصيرة للصم والبكم.

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طلبة معهد الأمل للصم والبكم .

٢-٥-١ المجال المكاني : الساحات الرياضية في معهد الأمل للصم والبكم في البصرة.

٣-٥-١ المجال الزمني : المدة من ١/١٢ / ٢٠٢١ ولغاية ١/١٩ / ٢٠٢١

٢- الدراسات النظرية :

١-٢ والصحة الشخصية :

يأتي مصطلح كلمة الصحة ،من الكلمة اللاتينية هيغيا (Hygeia) وهي تعني الحفاظ على الصحة ، أما معنى كلمة الصحة (Hygiene) حديثا، فتعني مبادئ الصحة والنظافة، وتعرف بأنها العلم الذي يتعامل مع مبادئ الصحة وطرق مراقبتها ومنظمة الصحة العالمية تعرف الصحة بأنها ((حالة السلامة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، وليست مجرد خلو الفرد من المرض أو العجز)) .(١ : ٢٩٤).

وعرفها بركنز (Perkins) بأنها " حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم الناتجة عن تكيفه مع العوامل الضارة التي يتعرض لها " (٦ : ٣٩).

تعني الصحة الشخصية كافة الممارسات التي يقوم بها الفرد من اجل المحافظة على صحته من النواحي البدنية ، النفسية والاجتماعية ، ليصبح فردا صحيح الجسم والذهن ، قادرا

على العمل والعطاء ، ويختلف الأفراد في ممارسة الصحة تبعاً لمستوى معرفتهم ، ونظرة الفرد لنفسه والعوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية والبيئية (٤ : ٥٣).

ومن مجالات الصحة الشخصية (٥ : ٣):

١- الامتناع عن العادات الضارة التي تؤدي إلى انحراف الصحة وهبوط الكفاءة البدنية .

٢-موضوعات التكيف لظروف البيئة الخارجية المتنوعة .

٣- الغذاء المتوازن الصحي.

٤- تحاشي الإصابات المرضية والرياضية.

٣ _ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث: استعان الباحث بالمنهج الوصفي بأسلوب المسح لملامته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث المتمثلة بطلبة معهد الأمل للصح والبكم في البصرة وبلغ عددهم (٢٤ طالب) ، وتم استبعاد (١٠) طلاب لاختلاف فعاليتهم الرياضية ولهذا أصبحت عينة البحث (١٤) طالب وهم يشكلون نسبة (٥٨,٣٣%) من المجتمع الأصلي وتم تجانس العينة كما في جدول (١) باستخدام معامل الاختلاف.

جدول (١)

يبين التجانس لعنة البحث بالمتغيرات والقياسات المستخدمة

المعالجات الإحصائية			القياس	القياسات والاختبارات
معامل الاختلاف	ع	س		
٤,٣٧١	٠,٦٨٤	١٥,٦٤٧	سنة	العمر
١,٨	٢,٨٩٥	١٦٠,٧٤٥	سم	الطول
٤,١٦٥	٢,٧٤٥	٦٥,٨٩٧	كغم	الوزن
٤,٥٩٨	٠,٦٨٤	١٤,٨٧٥	ثانية	انجاز عدو ١٠٠ متر
٢,٩١٥	٠,٧٨٤	٢٦,٨٩٤	ثانية	انجاز عدو ٢٠٠ متر

٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.

-الاختبارات والقياسات المستخدمة.

٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

- ساعة توقيت.

- مضمار ساحة وميدان

- ميزان طبي.

- شريط قياس طول ٢ متر .

٣-٤-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث :

قام الباحث حسب المصادر والمراجع وخبرته الشخصية في تحديد المتغيرات المطلوبة لانجاز هذا البحث وتمثلت .

- الصحة الشخصية

- انجاز ركض ١٠٠ متر

- انجاز ركض ٢٠٠ متر

٣-٤-٢ القياسات والاختبارات المستخدمة:

٣-٤-٢-١ مقياس الصحة الشخصية:

اعتمد الباحث المقياس المصمم في دراسة سابقة (٢ : ١٨٢) وكما مرفق في ملحق (١).

٣-٤-٢-٢ اختبارات انجاز ركض المسافات القصيرة

٣-٤-٢-٢-١ اختبار انجاز (١٠٠ متر) (٣ : ٣٠)

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية وانجاز (١٠٠) متر

الأدوات : منطقة فضاء مناسبة لإجراء الاختبار طولها لا تقل عن (١٠٠) متر وبعرض لا يقل عن (٥) متر ويفضل زيادة المسافة للامان .

طريقة الأداء : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند إعطاء الإشارة يركض المختبر بأقصى سرعته حتى يقطع خط النهاية .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن (بالثانية) الذي قطع فيها المسافة المحددة.

٣-٤-٢-٢-٢ اختبار انجاز (٢٠٠ متر)

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية وانجاز (٢٠٠) متر

الأدوات : منطقة فضاء مناسبة لإجراء الاختبار طولها لا تقل عن (٢٠٠) متر وبعرض لا يقل عن (٥) متر ويفضل زيادة المسافة للامان .

طريقة الأداء : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند إعطاء الإشارة يركض المختبر بأقصى سرعته حتى يقطع خط النهاية .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن (بالثانية) الذي قطع فيها المسافة المحددة.

٣-٤-٤ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٢١/١/١٢ على (٥) من الطلبة المستبدين وذلك للأسباب الآتية:

- لمعرفة المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث أثناء إجراء التجربة الرئيسية
- معرفة مدى صلاحية الاختبارات والقياسات المستخدمة
- معرفة متطلبات الاختبارات الواجب توفرها.

٣-٤-٥ الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على الاختبارات والقياسات المقننة وتتمتع بالصدق والثبات والموضوعية.

٣-٥ التجربة الرئيسية:

أجريت التجربة الرئيس بتاريخ ٢٠٢١/١/١٩ وذلك بتطبيق المقياس (الصحة الشخصية) على عينة البحث قبل إجراء الإحماء لغرق تطبيق الاختبارات ، وبهدا تم تطبيق الاختبارات الانجاز ١٠٠ متر و ٢٠٠ متر للمسافات القصير .

٣-٦ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام النظام الإحصائي (SPSS) لمعالجة النتائج مستخدما ما يلي:

- ١- الوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- معامل الاختلاف.
- ٤- النسبة المئوية.
- ٥- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:
- ٤-١ عرض نتائج التعرف على مستوى الصحة الشخصية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة :

جدول (٢)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لمقياس الطلاقة النفسية

لعينة البحث

الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الوسط الحسابي
٢,٥٧٨	١,٧٣٥	١٤٨,٥٧

٤-٢ عرض العلاقة الارتباطية بين الصحة الشخصية وانجاز ركض المسافات القصيرة (١٠٠ متر) و(٢٠٠متر) للصح والصح.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين الصحة الشخصية وانجاز ركض (١٠٠ متر) و(٢٠٠متر) للصح والصح

قيمة ر المحتسبة	العلاقة الارتباطية					ت	
	الصحة الشخصية		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس		اختبارات انجاز ركض
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي					
٠,٨٩٥	٢,٥٧٨	١٤٨,٥٧	٠,٦٨٤	١٤,٨٧٥	ثانية	انجاز عدو ١٠٠ متر	
٠,٩٢٤			٠,٧٨٤	٢٦,٨٩٤	ثانية	انجاز عدو ٢٠٠ متر	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٢) وتحت مستوى (٠,٠٥) = ٠,٤٩٧

٤-٣ مناقشة النتائج :

من خلال ملاحظة جدول (٢) تبين لنا إن العينة تتمتع بالصحة الشخصية الجيدة من خلال قيمة الوسط الحسابي ، كما تبين لنا تجانس العينة بالصحة الشخصية وقيم المتغيرات الجسمية والانجاز من خلال معامل الاختلاف الذي كانت قيمة اقل من (٣٠%) وهذا يدل على تجانس العينة ، ومن هذه القيم يتبين لنا ان الشخصية الصحية لها دور ممارسة الرياضة وتحقيق الانجازات الرياضية، وتشير سميرة خليل محمد (٢٠٠٦) الصحة الشخصية " هي مفهوم يعني كافة الممارسات التي يقوم بها الفرد من اجل المحافظة على صحته من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية ليصبح قادرا على العطاء ، حيث تضم مفردات هذا المفهوم الاعتناء بنظافة الجسم والملابس والغذاء الصحي السليم المتوازن والممارسات الصحية السليمة "(٤: ٥٣).

إما بخصوص جدول (٣) تبين لنا بوجود علاقة ارتباط معنوي بين قيمة الصحة الشخصية وانجاز ركض المسافات القصيرة (١٠٠ متر) و(٢٠٠متر) للصح والصح ، إذ كانت قيم (ر) المحتسبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢-ن) والبالغة (١٢) وتحت مستوى (٠,٠٥) والبالغة (٠,٤٩٧) .

وترجع هذه العلاقة إلى الثقافة الصحية الناتجة عن الوعي للرياضية والتي تساعدهم على تحقيق الانجازات الرياضية كونها يتعامل معها وفق الأمور الصحيحة من ناحية معرفة الفائدة والمضرة للصحة الشخصية وهذا يحقق حالة التوازن الصحيحة في تطبيقها ولهذا يرى بركنز بأنها " حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم الناتجة عن تكيفه مع العوامل الضارة التي يتعرض لها " (٦: ٤٤).

كما الاهتمام بالجانب البدني ومنها اللياقة البدنية احد الأسباب لبناء الصحة الشخصية وهذا يعمل بالجانب المعاكس اذ نجاح وتطور اللياقة البدنية تساعد على تحقيق الانجاز الرياضي ومنها ركض المسافات القصيرة للصم والبكم " اللياقة البدنية هو الذي يساعدك على تخطيط برنامج التمارين المناسبة لك ؛ لأنه يضع في اعتباره مستوى لياقتك الحالي وعمرك وحالتك الصحية وفوائد هذه التمارين والبدء بالمستوى الذي يتناسب مع بنائك الجسماني وإسداء النصائح التي تساعدك على تحقيق مستويات لياقة متقدمة بمعدلات مأمونة". (٧ : ٣).

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

- ١- مستوى الصحة الشخصية وانجاز الاركاض المسافات القصيرة (١٠٠ متر) و(٢٠٠متر) للصم والبكم بمستوى يرتقي للتحقيق الانجاز .
- ٢- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الصحة الشخصية وانجاز بعض الاركاض المسافات القصيرة للصم والبكم.

٥-٢ التوصيات

- ١- التأكيد والاهتمام بالصحة الشخصية لأنها تحقق انجاز الاركاض المسافات القصيرة (١٠٠ متر) و(٢٠٠متر) للصم والبكم .
- ٢- التأكيد على الصحة الشخصية قبل وإثناء وبعد التدريب لما لها أهمية في رفع مستوى الانجاز وخاصة الاركاض للمسافات القصيرة.
- ٣- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسات على فعاليات رياضية أخرى لمعرفة العلاقة بين الصحة الشخصية .

المصادر :

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين . فسيولوجيا اللياقة البدنية : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ .
- ٢- أمال عبد الامير طعمه ، ميثاق غازي محمد . تصميم وتقنين مقياس للصحة الشخصية للممارسات غير الرياضيات في بعض مراكز اللياقة البدنية في مركز محافظة البصرة: مجلة دراسة وبحوث التربية الرياضية ، العدد ٤٢، ٢٠١٥.
- ٣- إسراء فؤاد صالح (و آخران) . تأثير استخدام تمرينات مركبة لبعض أنواع السرعة في تطوير مراحل انجاز عدو ٢٠٠متر ناشئين: مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، مجلد ١٣، عدد ٤ ، ١٩١٤ .
- ٤- سميرة خليل محمد . التربية الصحية للرياضيين : القاهرة ، دار مصر للطباعة ، ٢٠٠٦ .

٥- علي جلال الدين . الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضية : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٥ .

٦- كمال عبد الحميد إسماعيل ، أبو العلا احمد عبد الفتاح . الثقافة الصحية للرياضيين : ط ١ ، القاهرة، دار الفكر العربي للنشر ، ٢٠٠١ .

7/https://altibbi.com/%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D8%A
مقالات-طبية/الصحة-والرياضة/نصائح-طبية-للرياضيين-7٣٨٣

ملحق (١)

مقياس الصحة الشخصية بصيغته النهائية

ت	الفقرات	دائما	أحيانا	أبدا
١	أمارس النشاط البدني بشكل منتظم			
٢	اشعر أن ممارستي للنشاط البدني كافية وتتناسب قدراتي			
٣	اشعر بالإجهاد نوعا ما بعد انتهاء مدة النشاط المقرر ممارسته			
٤	اشعر أن الراحة المناسبة بين نشاط وآخر كافية لمواصلة نشاطي			
٥	احرص على ممارسة الرياضة الصباحية يوميا			
٦	أمارس أنشطة ترويحية في الهواء الطلق			
٧	أجري اختبارات دورية فسيولوجية وصحية			
٨	احرص على تناول غذاء متوازن ومتنوع			
٩	أتمتع بشهية للطعام			
١٠	اعتمد على المنتجات النباتية في طعامي			
١١	اعتمد على البروتينات الحيوانية في طعامي			
١٢	مواعيد طعامي منتظمة			
١٣	أمارس النشاط البدني بعد ٤.٢ ساعات بعد الغذاء			
١٤	احرص على أن يكون غذائي حيواني ونباتي بشكل متوازن			
١٥	احرص على استقرار وزني ضمن حدود معينة			
١٦	أتابع تغيرات وزني بعد كل أسبوع أو مدة محددة			
١٧	اتبع حمية غذائية عندما اشعر بزيادة وزني			
١٨	احرص على تناول الماء بانتظام أثناء التدريب وقت الراحة			
١٩	أتناول الفيتامينات والأملاح المعدنية			
٢٠	أتناول في اليوم 4 - 3 وجبات خفيفة			
٢١	أتناول قطعة من الحلويات في أيام التدريب			
٢٢	أنام ٨ ساعات يوميا			
٢٣	احرص على النوم في ساعة محددة يوميا			

			أنام مبكرا	٢٤
			الجأ لاستخدام المهدئات لتساعدني على النوم	٢٥
			أحرص على استخدام وسادة مريحة وفرش دافئ	٢٦
			استحم يوميا	٢٧
			أحرص على الاستحمام حتى في حالة مرضي	٢٨
			أهتم بنظافة يدي بعد استخدامهما لأي غرض	٢٩
			أحرص على تجفيف قدمي بعد غسلهما	٣٠
			أستخدم الحمامات البخارية	٣١
			أستخدم الحمامات الجافة (الساونا)	٣٢
			أحرص على الاعتناء بمظهري الخارجي	٣٣
			أستخدم المعقمات في تنظيف أجزاء جسمي	٣٤
			أحرص على تنظيف أسناني بالفرشاة والمعجون يوميا	٣٥
			أستخدم بعض المواد المعقمة للفم	٣٦
			أعاني من تسوس أسناني	٣٧
			أغير ملابسني الداخلية بعد كل وحدة تدريبية	٣٨
			أعرض ملابسني لأشعة الشمس لفترة كافية	٣٩
			أحرص على نظافة ملابسني وغسلها باستمرار	٤٠
			أحرص على أن تكون ملابسني الرياضية مريحة ولا تعيق نشاطي	٤١
			أستخدم الملابس الرياضية الخاصة بي فقط	٤٢
			أستخدم مواد معقمة لملابسني والأدوات الرياضية التي أستخدمها	٤٣
			أحرص على تنظيف حذائي الرياضي	٤٤
			أرتدي أي حذاء يعجبني حتى وإن كان غير مناسب	٤٥
			ألي نشاطات اجتماعية	٤٦
			أنتقل مع المشتركات بالمركز بسهولة	٤٧
			ألي علاقات عائلية مع المشتركات بالمركز الذي انتمي اليه	٤٨
			ألي علاقات طيبة مع زميلاتي في التدريب	٤٩
			أطبيعة عملي تؤثر على ممارسة النشاط البدني	٥٠
			أشعر بالرضا النفسي عند ممارسة النشاط البدني	٥١
			أنا دائما متفائلة بالنسبة لمستقبلي	٥٢
			أعندي ثقة باني سوف أنتور في التدريب	٥٣
			ألي القناعة بان ممارسة النشاط البدني مفيدة صحيا ونفسيا	٥٤
			أمارس الرياضة للترويح والصحة	٥٥
			أحرص على زيارة الطبيب عند إصابتي أو مرضي	٥٦
			أراجع طبيب الأسنان بانتظام	٥٧
			أحرص على عدم تناول العقاقير المهدئة	٥٨

٥٩	احرص على عدم التدخين		
٦٠	اشعر بان مناعتي ضعيفة (سريعة اكتساب العدوى)		
٦١	أعاني من أمراض الجهاز التنفسي		
٦٢	أراجع طبيب الاختصاص عند شعوري بأي عارض غير طبيعي		

الدرجات المعيارية بطريقة التتابع (المقدار الثابت = ١,٧٢)

الدرجات							
المعيارية	الخام	المعيارية	الخام	المعيارية	الخام	المعيارية	الخام
١	٦٤,٧٩	٢٦	١٠٧,٧٩	٥١	١٥٠,٧٩	٧٦	١٩٣,٧٩
٢	٦٦,٥١	٢٧	١٠٩,٥١	٥٢	١٥٢,٥١	٧٧	١٩٥,٥١
٣	٦٨,٢٣	٢٨	١١١,٢٣	٥٣	١٥٤,٢٣	٧٨	١٩٧,٢٣
٤	٦٩,٩٥	٢٩	١١٢,٩٥	٥٤	١٥٥,٩٥	٧٩	١٩٨,٩٥
٥	٧١,٦٧	٣٠	١١٤,٦٧	٥٥	١٥٧,٦٧	٨٠	٢٠٠,٦٧
٦	٧٣,٣٩	٣١	١١٦,٣٩	٥٦	١٥٩,٣٩	٨١	٢٠٢,٣٩
٧	٧٥,١١	٣٢	١١٨,١١	٥٧	١٦١,١١	٨٢	٢٠٤,١١
٨	٧٦,٨٣	٣٣	١١٩,٨٣	٥٨	١٦٢,٨٣	٨٣	٢٠٥,٨٣
٩	٧٨,٥٥	٣٤	١٢١,٥٥	٥٩	١٦٤,٥٥	٨٤	٢٠٧,٥٥
١٠	٨٠,٢٧	٣٥	١٢٣,٢٧	٦٠	١٦٦,٢٧	٨٥	٢٠٩,٢٧
١١	٨١,٩٩	٣٦	١٢٤,٩٩	٦١	١٦٧,٩٩	٨٦	٢١٠,٩٩
١٢	٨٣,٧١	٣٧	١٢٦,٧١	٦٢	١٦٩,٧١	٨٧	٢١٢,٧١
١٣	٨٥,٤٣	٣٨	١٢٨,٤٣	٦٣	١٧١,٤٣	٨٨	٢١٤,٤٣
١٤	٨٧,١٥	٣٩	١٣٠,١٥	٦٤	١٧٣,١٥	٨٩	٢١٦,١٥
١٥	٨٨,٨٧	٤٠	١٣١,٨٧	٦٥	١٧٤,٨٧	٩٠	٢١٧,٨٧
١٦	٩٠,٥٩	٤١	١٣٣,٥٩	٦٦	١٧٦,٥٩	٩١	٢١٩,٥٩
١٧	٩٢,٣١	٤٢	١٣٥,٣١	٦٧	١٧٨,٣١	٩٢	٢٢١,٣١
١٨	٩٤,٠٣	٤٣	١٣٧,٠٣	٦٨	١٨٠,٠٣	٩٣	٢٢٣,٠٣
١٩	٩٥,٧٥	٤٤	١٣٨,٧٥	٦٩	١٨١,٧٥	٩٤	٢٢٤,٧٥
٢٠	٩٧,٤٧	٤٥	١٤٠,٤٧	٧٠	١٨٣,٤٧	٩٥	٢٢٦,٤٧
٢١	٩٩,١٩	٤٦	١٤٢,١٩	٧١	١٨٥,١٩	٩٦	٢٢٨,١٩
٢٢	١٠٠,٩١	٤٧	١٤٣,٩١	٧٢	١٨٦,٩١	٩٧	٢٢٩,٩١
٢٣	١٠٢,٦٣	٤٨	١٤٥,٦٣	٧٣	١٨٨,٦٣	٩٨	٢٣١,٦٣
٢٤	١٠٤,٣٥	٤٩	١٤٧,٣٥	٧٤	١٩٠,٣٥	٩٩	٢٣٣,٣٥
٢٥	١٠٦,٠٧	٥٠	١٤٩,٠٧	٧٥	١٩٢,٠٧	١٠٠	٢٣٥,٠٧

