



## مذكرة التطبيقات الترويحية

اعداد



## قسم الإدارة الرياضية والترويح



الفرقة الثالثة

شعبة إدارة الرياضة والترويح



# DODGE

## قائمة المحتويات

- اللعب
  - مفهومة وتعريفية
  - نظريات اللعب
  - انماط اللعب
- نبذة عن حقوق الانسان
- نبذة عن حقوق الطفل
- التربية
  - في اللغة والاصطلاح
  - علاقة التربية بالترويح
  - التربية علي حقوق الانسان
  - القيم التربوية
- خصائص نمو الاطفال في المرحلة العمرية من ٦-٢ سنة
- الانشطة المناسبة للمرحلة العمرية من ٦-٢ سنة
- قواعد سلوك المجموعة
- كيفية اختيار وتنفيذ النشاط
- نموذج لبرنامج اللعب

## • المعاقين

- الإعاقة
- اسباب الإعاقة
- الآثار النفسية للإعاقة
- التأهيل
- الأنشطة الرياضية المعدلة
- التخلف العقلي

## • كبار السن

- المقدمة
- التقدم في العجز
- الأعداد النفسية للتقاعد وكبار السن
- أ- الرغبات البشرية لابن خلدون
- ب- الحاجات البشرية لماسلو
- ج- مراحل أركسون الثمانية
- الرياضة والترويح والتقدم في العجز
- البرامج الرياضية والترويحية لكبار السن
- التمرينات البدنية لكبار السن
- حالات يمنع فيها كبار السن من ممارسة الرياضة

# تطبيقات ترويحية

## اللعب

### اللعب في اللغة:

- لعب الصبي: تسلى وقام بما يلهيه، لعب مع أصدقائه، واللعب ضد الجد.
- وفي الترتيل العزير: { أَرْسَلُهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعُ وَيَلْعَبُ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ (١٢) }.
- (الجلالين) أي ننشط ونتفصح أو (المراغي) حفظك المباح من الانبساط
- يلعب بالشيء: أي اتخذه لعبة.
- يلعب في الدين: اتخذه سخرية.
- يعرف قاموس التربية اللعب بأنه:
- نشاط جودة أوامر يؤديه الأطفال من أجل تحقيق المتعة والتسلية ويستغله الكبار عادة في تنمية سلوك الأطفال وشخصياتهم.
- يعرف بياجيه اللعب بأنه: مجموعة الاستجابات التي تتكرر من أجل متعتها الوظيفية فقط عن طريق تحويل المعلومات الواردة لتلائم حاجات الفرد واللعب والتقليد والمحاكاة جزء أية جزءاً من عملية النماء العقلي.

## نظريات اللعب

- نظرية الطاقة الزائدة.
- النظرية التلخيصية.
- نظرية الغريزة.
- نظرية الترويح.
- نظرية الاستجمام.
- نظرية الاتصال الجماعي.
- نظرية التحليل النفسي.
- النظرية التطورية.

## ١- نظرية الطاقة الزائدة: Surplus Energy Theory

- صاحب هذه النظرية هيربرت سنبر فيلسوف انجليزي وضع نظرية الطاقة الزائدة في كتابه مبادئ علم النفس في منتصف القرن التاسع عشر.
- يقول أن الطفل يميل إلى اللعب للتنفيس عن الطاقة الزائدة أو مخزون الطاقة في جسمه.
- وتشير هذه النظرية إلى أن اللعب هو تراكم للطاقة وتفرغها مما يساعد على النمو المثالي للطفل.

## ٢- النظرية التلخيصية أو نظرية الميراث: Recapitulation Theory

- صاحب هذه النظرية ستانلي هول في كتابه عن المراهقة سنة ١٩٠٤.
- أي أن الطفل يرث أسلافه بإعادة تبني الميول والاهتمامات بنفس التتابع الذي به الإنسان من الفطرة إلى الحضارة.

- فاللعب يمثل تطور الإنسانية عن كل ما ورثه الطفل عن أجداده.
- إنسان (ما قبل التاريخ - بدائي - حجري - الغاب - النار - الزراعة - الصناعة - الحاضر).
- الطفل (يرتقي خطوة وخطوة فبعد أن كان يحبو استطاع أن يجري ويرمي ويلقف).
- فالألعاب الحديثة ما هي إلا صورة متطورة للألعاب القديمة التي انتقلت من جيل إلى آخر.

### ٣- نظرية الغريزة أو الإعدادية (الإعداد للحياة المستقبلية)

#### Anticipatory or preparatory theory of play:

- صاحب هذه النظرية كارل جويس أستاذ الفلسفة في بازل بسويسرا.
- مبدأ نظرية الغريزة تقوم على الانتخاب الطبيعي.
- فاللعب هو الوسيلة لممارسة الغرائز.
- فالأطفال لا يلعبون لأنهم صغار ولكنهم صغار لكي يلعبوا.
- فوظيفة اللعب في هذه النظرية هي إعداد الطفل للحياة في المستقبل.
- بدنية - أخلاقية.
- اجتماعية - نفسية.

### ٤- نظرية الترويح: Recreation Theory

- صاحب هذه النظرية جتس موتس.
- تفترض أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته.
- الترويح مرتبط بوقت الفراغ أو وقت الفراغ هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من قيود العمل أو الارتباطات.
- فاللعب في الترويح وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل.

- فالترويح يساعد في إزالة التوتر العصبي والإجهاد العضلي والعقلي والقلق النفسي واستعادة حيوية الجسم.

### ٥- نظرية الاستجمام Relaxation theory

ترى هذه النظرية أن اللعب وسيلة الفرد للتغلب على نقص الطاقة، فاللعب نتيجة للأجهاد الذي يحدث من الاستجمام غير المناسب لأعضاء الجسم، وهو في هذه الحالة الوسيلة التي ينشط بها الفرد مخازن الطاقة لديه، فلعب التنس أو الجولف مثلاً بعد يوم شاق من العمل يؤدي إلى استرخاء لشخص ولا يخفف الملل والتوتر العصبي فحسب ولكن يبدو أنه يملئ المخازن البدنية مرة أخرى.

فوظيفة اللعب الأساسية طبقاً لهذه النظرية هي إراحة العضلات والأعصاب من عناء الأعمال، فاللعب في نظر أصحاب هذه النظرية يستخدم في أعباء طاقات عضلية وعصبية غير الطاقات التي أرهقها العمل، وبذلك يدع المراكز المرهقة فرصة للراحة والتخلص مما تراكم فيها من جراء إجهادها من الأحماض والمواد السامة والضارة، وبهذه الوسيلة يجدد نشاط أعضاء جسمه التي تعبت نتيجة العمل اليومي.

### ٦- نظرية الاتصال الاجتماعي Social contact theory:

تشير هذه النظرية إلى أن الكائن البشري يلتقط أنماط النشاط التي يجدها مساندة في مجتمعه وبيئته حيث أن لكل مجتمع ما يميزه من أنشطة وثقافات سواء بالنسبة للنوع أو المرحلة النسبية ولذلك نجدهم يمارسون ألعاب العنف بعد انتشار البرامج التليفزيونية التي تعمل هذا الطابع كما يمارس الأطفال الألعاب الأكثر شعبية وانتشار في مجتمعهم. ففي مصر نجد أن اللعبة السائدة كرة القدم وفي الهند الهوكي وفي الولايات المتحدة البيسبول وفي أسبانيا مصارعة الثيران... الخ.

## Psychoanalytic Theory of Play

كان: لسيجموند فرويد Sigmund Freud الفضل الأول فى وضع بذور هذه النظرية التي تؤكد على الراحة النفسية التي يكتسبها الطفل خلال اللعب، فقد استخدم اللعب كعلاج لحالة الإعاقة الانفعالية لدى الأطفال.

وقد افترض فرويد أن السلوك البشري يتحدد بمدى ما يؤدي من اللذة أو الألم فالتجارب السارة تفتقد، والضارة تجتنب، وسلوك الإنسان وتفكيره يدفعها رغبات الفرد ما لم تكبحها الحوادث أو مطالب الآخرين.

غير أن أحد أتباع فرويد وهو "أريك أريكسون Erik Erikson فقد أوضح أن اللعب يساعد على تطور ونمو قوة الذات، فمن خلال اللعب يستطيع الأطفال أن يحركوا الصراعات من النفس البدائية إلى الذات العليا أو النفس اللوامة مدفوعة بواسطة مبدأ اللذة وبناء عليه، فإن اللعب هو البحث عن خبرات اللذة وتجنب الخبرات المؤلمة، ويحدد اللعب بواسطة رغبات الفرد وليس بواسطة الحقائق المؤلمة للواقع "فالصدمات الناجمة عن الحوادث الأليمة لا تعمل عملها فى اللعب والأحلام والتخيلات بل أن الرغبات هي التي تحكمها.

الطفل يميز اللعب من الحقيقة وذلك بخلق عالم من صنعه هو، حيث يستعير الطفل الأشياء والمواقف من العالم الواقعي لكي يخلق عالم خاص يستطيع فيه أن ينظم وأن يغير الحوادث ويرتبها بالطريقة التي تروقه وتدفعه إلى تحقيق اللذة وتكرار التجارب السارة، فالطفل يرغب فى أن يكون بالغًا ويفعل ما يفعله الكبار، وفى اللعب يستطيع الطفل أن يتخيل أنه يفعل ذلك، "فالطفلة الصغيرة فى تعاملها مع عروستها الدمية قد تمارس نوعًا من السيطرة حرمت منها فى الحياة الواقعية".

## ٨- النظرية التطورية للعب Developmental Theory of play

يرجع الفضل في إظهار هذه النظرية إلى عالم النفس السويدي جان بياجيه Jean Piaget ونظرية بياجيه في اللعب ترتبط ارتباطاً كبيراً بنظريته في نمو الذكاء عن طريق التفاعل مع البيئة وجهاً لوجه في عمليتين مكملتين لبعضهما البعض وهما الاستيعاب Assimilation والمواءمة Accommodation.

فالمواءمة تشتمل على العملية التي يحاول من خلالها الكائن العضوي أن يغير من مخزون الذاكرة لديه ويجدده، وهكذا تتعلق المواءمة بعملية السيطرة على البيئة من خلال التعديل الذاتي الذي يقوم به الفرد نفسه لأساليب السلوك التي تصدر عنه والتي تصل في النهاية إلى تطويع الذات لتناسب الواقع

أما الاستيعاب فيشتمل على العمل المعرفي الذي يضع محددات أو يجري تعديلات معينة على الواقع تجعل عملية المواءمة ممكنة داخل المستوى الأدائي المتميز للفرد، ومن خلال الاستيعاب يطوع الفرد البيئة الخارجية لتلائم مستواه المعرفي الراهن، أي أنه من خلال عملية الاستيعاب يستطيع الفرد أن يكتسب درجة عالية من المرونة تساعده في التعامل مع الصعوبات الاجتماعية والانفعالية والحركية.

حيث يرى "بياجيه" أن النمو العقلي يعتمد أساساً على التبادل المستمر النشط بين عمليتي الاستيعاب والمواءمة ففي عملية الاستيعاب فإن الطفل يتعرف على الأشياء والأحداث ليصنفها ثم يستفيد منها ويستعملها في نسق العادات السابقة واستبدال بعضها بالبعض الآخر وإعادة تشكيل الحقيقة لتناسب البناء العقلي الموجود بالفعل.

وفى عملية المواءمة يرى نواحي غير عادية فى الموقف الجديد ويضع فى اعتباره هذه النواحي عند بذل أي مجهود لأحداث تغيير أو تعديل (بالحذف أو الإضافة) للبناء الموجودة لديه فعلا ليحمله متناسبًا مع الحقيقة الجديدة وليستعد التوازن فى تفاعله مع بيئته ويحدث هذا فى مواقف اللعب وعليه فقد فسر (بياجيه) اللعب كسيادة لعملية الاستيعاب للمعطيات أكثر من عملية المواءمة.

فاللعب هو نشاط باعث على الإثارة الناتجة عن الفرح والمتعة حيث تكون السيادة لعملية الاستيعاب - إخضاع الواقع للذات - على عملية المواءمة - إخضاع الذات للواقع - وهذا يختلف عن الفكر الجاد الذي تكون فيه عملية الاستيعاب فى توازن وتعادل مع عملية المواءمة.

#### أنماط اللعب:

- اللعب الحركي.
- اللعب التمثيلي.
- اللعب الثقافى.

#### أنماط اللعب:

نظرًا لأهمية اللعب فى التربية البدنية بصفة عامة وتربية الفرد بصفة خاصة، فقد تعددت جهات النظر حول أنماط ومراحل اللعب وكذلك أسس اختيار اللعبة وهذا التقسيم لنمط اللعب من وجهة النظر التربوية:

#### ١- اللعب الحركي:

ويعتمد على النشاط الحركي المتعدد والمتنوع بأجزاء الجسم المختلفة ولتحقيق أهداف محدودة طبقًا للغرض منه ولتنفيذ هذا النشاط الحركي بمشاركة أجزاء الجسم فلا بد أن تتمتع هذه الأجزاء وتتوافر فيها بعض الصفات البدنية التي

تساعدها على أداء النشاط الحركي بكفاءة وبشكل جيد، وسواء بالنسبة للجانب الحركي أو الجانب البدني الذي يمارسه الفرد وينفذه من خلال مجموعة من التمرينات والألعاب المتنوعة حركياً والتمرينات التمثيلية والقصص الحركية، وهذه الأنشطة إلى جانب أنها تكسب الفرد بعض القدرات البدنية والعديد من المهارات الحركية فإنها تسهم في تحسين صحة الفرد وإكسابه بعض السمات الخلقية والإدارية وكذلك زيادة المعلومات والمعارف. ومن هنا يتضح أنه كلما زاد النشاط الحركي لدى الأطفال كلما أسهم ذلك في تكوين الشخصية السوية المتكاملة.

## ٢- اللعب التمثيلي:

هذا النوع قائم على التمثيل والتخيل والتقليد لما هو حول الطفل من ظواهر، وما يقوم به الكبار من أعمال وأنشطة اجتماعية خلال حياتهم اليومية، فإن الطفل ينفذ هذا النوع من اللعب من خلال ما يمتلكه من مهارات حركية وقدرات بدنية أولية. وعليه فكلما تطور المستوى البدني والحركي والمعارف و السمات النفسية والإدارية للطفل.

## اللعب الثقافي:

يعتمد هذا النوع من اللعب على المعارف والمعلومات والثقافة التي يملكها الطفل وينفذ من خلالها الألعاب العقلية والتي تتطلب أعمال الفكر من خلال استدعاء القدرات العقلية ولذلك فإن تكرار المشاركة في مثل هذه الألعاب والأنشطة يساعد في زيادة المعارف والخبرات الثقافية.

وتكرار محاولات المشاركة في هذا اللعب سواء بخبرات نجاح أو فشل يسهم في إثراء الفكري والمعرفي وكذلك تنمية السمات الإرادية النفسية للطفل.

## أسس اختيار الألعاب:

عند اختيار الألعاب فى أية مرحلة من المراحل وخاصة الابتدائية يجب أن تراعى بعض الأسس حتى يكون الاختيار سليماً.

- الألعاب التي لا ترهق النمو البدني، وفى نفس الوقت تسمح بالنمو المستمر.
- الألعاب المناسبة لدرجة ذكاء الأفراد والتي تتيح الفرص للاستخدام الأعظم للقدرات الفعلية.
- الألعاب التي تلائم النمو الوجداني والنمو الاجتماعي وتسمح بالقدرة على التعاون وتحمل المسؤولية.
- الألعاب التي تحتوى جميع الأفراد ومع ذلك تتناسب مع قدرة مختلف الأعمار.
- الألعاب التي تعتمد على سابق الخبرة.
- الألعاب التي تبعث المرح والترويح والمنافسة، والتي تساعد التلاميذ على كيفية الفوز وتقبل الهزيمة مع استمرار العلاقات الطيبة مع الزملاء أو مع الفريق الآخر.
- الألعاب المناسبة لإمكانيات المدرسة من حيث الأدوات والافنية.
- الألعاب التي تتناسب مع الملاعب الموجودة وكذلك تتناسب مع الجو والوقت.

## اللعب للأطفال

## تطبيقات ترويحية

## حقوق الإنسان

### ما هي حقوق الإنسان؟

- هي الحقوق الأساسية التي يتمتع بها كل شخص لأنه إنسان. ويستند حقوق الإنسان إلى المبدأ الذي يقول أن جميع البشر يولدون متساويين في الكرامة والحقوق ولا يجوز الحرمان منها تحت أي ظرف.

### ما هو الغرض من حقوق الإنسان؟

- العيش بكرامة:
- وهو الحق في الحياة والحرية والأمن وتوافر متطلبات الحياة من مسكن وغذاء وتعليم وعمل وممارسة الشعائر الدينية والتكلم بلغتنا الخاصة والعيش في سلام.
- حماية الناس:
- فحقوق الإنسان أداة للاحترام المتبادل من العنف وإساءة المعاملة.
- الاحترام المتبادل:
- تحصل على العمل الواعي والمسئول لضمان عدم انتهاك حقوق الآخرين مثل عدم التمييز.

### ما هو الإعلان العالمي لحقوق الإنسان؟

- هو الوثيقة المؤسسة لحقوق الإنسان وقد اعتمده الأمم المتحدة في ١٠ ديسمبر ١٩٤٨ كوثيقة مرجعية مشتركة للعالم كله.
- ومع أن الإعلان العالمي لحقوق الإنسان ليس له قوة القانون رسمياً، إلا أن مبادئه الأساسية أصبحت معايير دولية في العالم كله.

## ما هي الكرامة الإنسانية؟

- هي مبدأ أساسي من مبادئ حقوق الإنسان تؤكد على أن الناس يستحقون الاحترام بغض النظر عن العمر أو الثقافة أو الدين أو الأصل أو اللون أو الجنس أو اللغة أو الوضع الاجتماعي أو المعتقدات السياسية.

## ما هي المساواة؟ (المساواة).

- يؤكد أن جميع البشر يولدون أحراراً ومتساوين والمساواة تفترض مسبقاً أن لجميع الأفراد الحقوق نفسها.

## تلخيص مواد الإعلان العالمي لحقوق الإنسان

- مادة رقم
- ١- الحق في المساواة.
- ٢- الحق في عدم التعرض للتمييز.
- ٣- الحق في الحياة والحرية والأمن الشخصي.
- ٤- الحق في عدم التعرض للاسترقاق.
- ٥- الحق في عدم التعرض للتعذيب والمعاملة الأمنية.
- ٦- الحق في الاعتراف بالشخصية القانونية.
- ٧- الحق في المساواة أمام القانون.
- ٨- الحق في الإنصاف من قبل محكمة مختصة.
- ٩- الحق في عدم التعرض للاعتقال التعسفي والنفى.
- ١٠- الحق في محاكمة علنية عادلة.
- ١١- الحق في افتراض البراءة إلى أن تثبت الإدانة.

- ١٢ - الحق في عدم التدخل في خصوصية الشخص وعائلته ومنزله ومراسلاته.
- ١٣ - الحق في التنقل بحرية داخل البلاد وخارجها.
- ١٤ - الحق في اللجوء إلى بلد آخر هرباً من الاضطهاد.
- ١٥ - الحق في الحصول على جنسية وفي حرية تغييرها.
- ١٦ - الحق في الزواج وتكوين أسرة.
- ١٧ - الحق في التملك.
- ١٨ - الحق في حرية المعتقد والدين.
- ١٩ - الحق في حرية الرأي والحصول على معلومات.
- ٢٠ - الحق في التجمع السلمي والاشتراك في الجمعيات السلمية.
- ٢١ - الحق في المشاركة في إدارة البلاد وفي الانتخابات.
- ٢٢ - الحق في الضمان الاجتماعي.
- ٢٣ - الحق في العمل الذي يرقب به الشخص وفي الانضمام إلى النقابات العمالية.
- ٢٤ - الحق في الراحة وأوقات الفراغ.
- ٢٥ - الحق في مستويات معيشة كافية.
- ٢٦ - الحق في التعليم.
- ٢٧ - الحق في المشاركة في الحياة الثقافية والمجتمع.
- ٢٨ - الحق في التمتع بنظام اجتماعي يتحقق فيه حقوق الإنسان.
- ٢٩ - الحق في واجبات الفرد إزاء الجماعة التي تكون أساسية للنمو الحر والكامل للشخصية.
- ٣٠ - الحق في عدم التدخل من جانب الدول أو الأفراد للانتقاص من هذه الحقوق.

## حقوق الطفل

### ما هي حقوق الطفل؟

- هي حقوق محددة تهدف إلى حماية كل إنسان لم يتجاوز الثامنة عشر من عمره.
- الإعلان العالمي لحقوق الإنسان ينطبق على جميع البشر بغض النظر عن أعمارهم إذن فهو ينطبق على الأطفال ولكن نظراً لوضعهم المستضعف في المجتمع فإن لهم حقوق محددة تمنحهم حماية خاصة.

### ما هو الغرض من حقوق الطفل؟

- ضمان حصول كل طفل على فرصة تحقيق إمكاناته الكاملة لكل طفل بلا تمييز له الحق في النماء التام والتعليم والرعاية الصحية والنمو في بيئة ملائمة.
- حماية الأطفال من العنف وإساءة المعاملة.
- تنمية الاحترام المتبادل.
- ولا يحدث إلا من خلال اعتراف الجميع بأن لهم نفس الحقوق.

### ما هي اتفاقية حقوق الطفل؟

- هي معاهدة دولية تعترف بالحقوق المدنية والسياسية الاقتصادية والاجتماعية والثقافية للأطفال. واعتمدت الأمم المتحدة هذه الاتفاقية في ٢٠ / نوفمبر / ١٩٨٩.

### اتفاقية حقوق الطفل بلغة صديقة للطفل

- ١ ← ٤٢ ، ٤٣ ← ٥٤

## التربية

### في اللغة:

- الإصلاح: ربي الشيء أي أصلحه.
  - النماء والزيادة: ربا يربو بمعنى زاد ونمى، مثل قوله تعالى: { وَيُرِي الصَّدَقَاتِ }.  
وأيضاً قوله تعالى: { وَتَرَى الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنْبَتَتْ مِنْ كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ (٥) }.
  - الحكمة والعلم والتعليم.
  - مثل قوله تعالى: { مَا كَانَ لِبَشَرٍ أَنْ يُؤْتِيَهُ اللَّهُ الْكِتَابَ وَالْحُكْمَ وَالنُّبُوَّةَ ثُمَّ يَقُولَ لِلنَّاسِ كُونُوا عِبَادًا لِي مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلَكِنْ كُونُوا رَبَّانِيِّينَ بِمَا كُنْتُمْ تُعَلِّمُونَ الْكِتَابَ وَبِمَا كُنْتُمْ تَدْرُسُونَ (٧٩) }.
  - الرعاية:
  - قال تعالى: { وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا (٢٤) }.
  - التربية اصطلاحاً:  
هي مجموعة التصرفات العملية والقولية التي يمارسها الراشد بإرادته نحو صغير، بهدف مساعدته في اكمال نموه ونضج استعداداته اللازمة وتوجيه قدراته، ليتمكن من الاستقلال في ممارسة النشاطات وتحقيق الغايات التي يعدها بعد البلوغ.
-

## مفهوم التربية

المعنى الاجتماعي	المعنى التعليمي	المعنى التهذيبي
التنشئة الاجتماعية والفردية	غرس المعلومات والمهارات المعرفية من خلال مؤسسات معينة أنشئت لهذا الغرض	تنمية الأخلاق الحميدة في الإنسان وتربيته على الفضيلة

### خصائص التربية:

- عمل إنساني.
- نشاط متعلق بالأفراد.
- عملية مستمرة تلازم الإنسان طول حياته.

### أهداف التربية:

- تحقيق الذات.
- تنمية العلاقات الإنسانية والاجتماعية.
- تحقيق الكفاية الاقتصادية والمنية.
- التكوين السياسي للفرد.
- التكوين الاجتماعي للفرد.

### علاقة التربية بالترويح:

- الحياة الطبيعية هدف كل إنسان وتحمل التربية مسؤولية إعداد الفرد وتزويده بالخبرات التي تمكنه من تحقيق هذا الهدف في ظل المؤثرات والتغيرات الموجودة في المجتمع الذي يعيش فيه الرد.

- فمهمة التربية لا تقتصر على التعليم النظامي الذي تقوم به المدرسة فقط بل يشمل أيضاً كل ما يؤثر على عقل الإنسان ووجدانه وخاصة في مرحلة الطفولة.

- مثل أسرته - أصدقائه - وسائل الإعلام - دور العبادة.

- فالتربية تشمل كل ما يقوم به الفرد أو يقوم به غيره له بقصد الوصول به إلى درجة الكمال وفق طبيعته واستعداده وقدراته وإمكاناته.

- كذلك فإن الترويح يهدف إلى الوصول بالفرد إلى درجة الكمال في كافة أوجه الحياة (البدنية، النفسية، الاجتماعية، المعرفية، .....).

### ما هي التربية على حقوق الإنسان؟

- هي كل نوع من التعلم يساعد على بناء المعارف والمهارات والمواقف السلوكيات المتعلقة بحقوق الإنسان.

- كما أنها تشجع على استخدام حقوق الإنسان كإطار مرجعي في علاقتنا مع الآخرين.

### القيم التربوية

- التعاون:

- هو العمل معاً لتحقيق هدف مشترك.

- الاحترام:

- يعني أن كل شخص يجب أن يعامل بكرامة.

- لا حاجة لكسب الاحترام فهو حق لكل شخص في جميع الظروف.

- العدالة:

- إعطاء كل شخص الأهمية نفسها والحقوق نفسها والفرص نفسها.

- الإشراف:

- هو الاعتراف بأن كل شخص عضو كامل في المجتمع وفي المجموعة.

- احترام التنوع:
  - هو الاعتراف بالفروق الفردية وتقديرها.
  - المسؤولية:
  - هي الالتزام بأداء عمل ما.
  - أو هي أن نفكر قبل أن نقوم بالفعل، وأن تكون مستعد لقبول عواقب الفعل أو عدم الفعل.
  - القبول:
  - هو العلم على ضمان المشاركة الكاملة لكل شخص بلا استثناء.
- 

## شكل

---

دور الراءد في العملية التربوية من خلال الأنشطة:

- مرافقة الأطفال وإرشادهم في عملية التعلم.
- خلق بيئة تعلم مناسبة.
- تشجيع الأطفال على المشاركة.

- تسهيل عملية المناقشة وإتاحة الفرصة للأطفال للتفكير في سلوكهم بصورة نقدية.

#### صفات الرائد:

- أن يكون نموذجاً يقتدى به.
- أن يكون شخص جدير بالثقة.
- تشجيع الأطفال على الاستمتاع والاشتراك في الأنشطة.
- إدارة الوقت - اجتماعي - حب العمل - العمل مع الفريق.

#### خصائص نمو الأطفال في المرحلة العمرية من ٦ : ١٢ سنة

- يطلق عليها مرحلة الطفولة المتأخرة.
- تعتبر هذه المرحلة جزء من فترة التعليم الأساسي.
- كما أن نمو الأطفال ما بين ٦ : ١٢ يكون نمو سريع حيث يمرون بنمو جسدي سريع، وتنمو مهاراتهم الحركية بسرعة كما يحدث تقدم هائل في تطورهم المعرفي والاجتماعي.

#### الحقائق البيولوجية والنفسية والاجتماعية والنشاط المتطلب ومميزاته

المميزات	الأنشطة	الاحتياجات	مرحلة الطفولة
- تنمية اللياقة البدنية.	- تمارين هادئة.	- التغذية السليمة.	<u>الحقائق البيولوجية:</u>
- زيادة	- الجري لمسافات	- إنقاص المجهود	- النمو في الطول والوزن.
			- نمو العضلات

المميزات	الأنشطة	الاحتياجات	مرحلة الطفولة
التقسيمية العضلية. - تنمية التوافق العضلي العصبي. - تنمية القدرة والسيطرة على حركات الجسم. - زيادة القوة.	قصيرة. - الوثوب بأنواعه. - اللعب بالكرة. - الرمي باليدين. - تمارينات الرشاقة. - الرقص التعبيري. - معسكرات اليوم الواحد.	البدني. - مرونة العضلات. - عدم الوصول لدرجة التعب. - تنوع الأنشطة ما بين هادفة وبناءة. - العمل في مجموعات.	الدقيقة وتزداد المهارة اليدوية ويتحسن التوافق العضلي. - النشاط مستمر وسرعة الحركة. - عدم الاستقرار أو الثبات والانتقال السريع من حركة إلى أخرى. - النشاط الزائد والحركات زائدة والمجهود أكثر مما تتطلبه الحركة. - القوة والعنف في الحركة لدى لابنين واللعب الهادئ لدى البنات.
- تنمية الذكاء . - صقل شخصية الطفل.	- ألعاب التركيز. - اللعب في مجموعات. - إعطاء	- إعطاء الفرص للظهور. - حب الاستطلاع	<u>الحقائق الاجتماعية:</u> - يميل الطفل إلى الانتماء لجماعة. - الاستقلال من سيطرة الوالدين.

المميزات	الأنشطة	الاحتياجات	مرحلة الطفولة
	فرص القيادة والتبعية. - الجماعات المدرسية والأندية المختلفة في المدرسة.	ومعرفة ما هو جديد بالنسبة للطفل. - المخاطرة وتجربة الجديد. - التعرف على الأشياء في أماكنها الطبيعية.	- التنافس والصراع والرغبة في الكسب. - المباهاة والمغامرة. - التعاون بين الأصدقاء. - محاكاة الكبار. - عضو في جماعة تتمثل في الأسرة. وتشعر بالأمان والطمأنينة والأهمية الذاتية وتعمل على التنمية الاجتماعية.
- تنمية الرشاقة. - تنمية الشعور بالأهمية. - الشعور بالسعادة من خلال	- المسابقات والمنافسات لتحديد الفائزين وتشجيعهم. - الاشتراك في حفلات المدرسة.	- إعطاء بعض المسئوليات. - التشجيع على الاختيار. - المنافسة.	<u>الحقائق النفسية:</u> - العناد والمعارضة والتمركز حول الذات. - تبدأ الاهتمامات والميول في التكوين. - حب الظهور

المميزات	الأنشطة	الاحتياجات	مرحلة الطفولة
تحقيق ما سبق.	- الغناء - - التمثيل - الرقص.	- المشاركة في العمل.	واهتمام الآخرين.
- الاعتماد على النفس.	- الرحلات في الأماكن الخلوية.	- حـب الآخرين.	- الذاتية والاستقلال والاعتماد على النفس.
- تنمية القدرة العقلية.	- توفير القصص للقراءة والاطلاع.	- إعطاء فرصة للشراء والبيع.	- عدم الاستقرار في الانفعالات.
		- التعاون مع الآخرين.	- تزداد سيطرته على البيئة المحيطة من خلال تعليم اللغة.
		- التشجيع عند الإحسان.	- الاهتمام بالممتلكات الخاصة.
		- عدم نقد الطفل أمام الآخرين.	- تلعب القـدوة والنمـوذج دوراً هاماً.

### كيف تعمل الأنشطة؟

- مشاركة الأطفال في لعبة ما تتيح لهم فرصة أني يعيشوا معاً في تجربة ملموسة يمكنهم أن يتعلموا منها.
- بعد كل لعبة ينخرط الأطفال في عملية تفكير نقدي (مناقشة بين أفراد المجموعة).

- أن المشاركة في لعبة (وهي تجربة ملموسة) تعقبها مناقشة نحن المجموعة (تفكير نقدي) فيساعدان على بناء الوعي بالقيم التربوية لدى الأطفال ويعززان السلوك الإيجابي.

#### اختيار الأنشطة المناسبة للعمر

- يجب على الرائد الترويحي اختيار الأنشطة التي تناسب احتياجات الأطفال في المجموعة الخاصة به.
- وللقيام بذلك يجب على الرائد الترويحي أني سأل نفسه ثلاثة أسئلة:
- ماذا يستطيع الأطفال أن يفعلوا؟ (النمو الجسدي).
- ماذا يستطيعون أن يفهموا؟ (النمو المعرفي).
- ما هو المهم اجتماعياً بالنسبة لهم؟ (النمو الاجتماعي).

#### جدول بقائمة الأنشطة المقترحة حسب الفئة العمرية

١١-١٣ سنة	٩-١٠ سنوات	٦-٨ سنوات	
- ألعاب السباق.	- ألعاب السباق.	- ألعاب السباق.	أنشطة خارجية في معظمها
- ألعاب المشي.	- ألعاب المشي.	- ألعاب المشي.	
- ألعاب الحلقة.	- ألعاب الحلقة.	- ألعاب الحلقة.	
- تحديات المجموعة.	- سباق الحواجز.	- ألعاب (الطبيعة).	
	- الرياضة.	- الألعاب التي تستخدم التلاعب بالأشياء.	

فنون وحرف. - فنون وحرف. قصص وقصائد. - قصص وقصائد. تمثيل الأدوار. - تمثيل الأدوار. الارتجال. - الارتجال. تأملات. - تأملات.	فنون وحرف. - فنون وحرف. ألعاب المعرفة. - ألعاب المعرفة. ألغاز. - ألغاز.	فنون وحرف. - فنون وحرف. ألعاب المعرفة. - ألعاب المعرفة. ألعاب الموسيقى والإيقاع. - ألعاب الموسيقى والإيقاع.	أنشطة داخلية في معظمها
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------

### مدونة قواعد سلوك المجموعة

- هي أداء يمكن أن تساعد أفراد المجموعة على العمل معاً بشكل جيد.
- يجب أن تعبر الملاحظات عن القيم التي يريدون احتوائها وتعزيزها.
- يمكن استخدامها كأداة مرجعية لتقرير ما إذا كانت حكومات معينة مقبولة داخل المجموعة أم لا. لأن هذه الملاحظات للسلوك يشارك فيها جميع أفراد المجموعة.

### ما هي مدونة قواعد السلوك؟

- هي عبارة عن مبادئ ومعايير إرشادية.
- مثال إيجابي.
- النزاهة - الاحترام للغير.
- مثال للسلوك التي يجب تجنبه.
- (الاحتيال - الخداع - الغش - العنصرية - النمطية - النزاع - الرد العنيف)

### أهمية وضع مدونة لقواعد سلوك المجموعة:

- خلق روح الفريق والشعور بالانتماء.
- ضمان مسئولية كل شخص عن سلوكه وموقفه.
- ضمان سير الأنشطة بسلاسة.
- تعزيز الاحترام المتبادل داخل المجموعة.

## لماذا يجب وضع مدونة قواعد السلوك من خلال المجموعة؟

- لأن ذلك يكفل شعور الأطفال بأنهم هم أصحاب المبادئ التوجيهية.
- وسيكون الأطفال أكثر التزاماً بهذه المبادئ.
- وأن إشراكهم في عملية اتخاذ القرار يتجاوز الفكرة التقليدية التي تقول (هذه قواعد الراشدين فقط).
- وتنمية فكرة (هذه مبادئنا).

## كيف نضع مدونة قواعد السلوك مع الأطفال؟

- ابدأ بالنشاط الذي يعزز التعاون:
- اختيار لعبة مناسبة على حسب القيمة.
- خلق بيئة تشجع على المناقشات:
- بأن أطلب من جميع الأطفال الجلوس في حلقة، أقترح طريقة لطلب الإذن بالكلام برفع الأيدي مثلاً أو استخدام لعبة المنديل المتحدث.
- أسأل الأطفال عن سبب حاجة المجموعة لمدونة قواعد السلوك:
- ربط المناقشة باللعبة التي قاموا بأدائها وتوضيح أن اللعبة ستتم بسلاسة أكبر إذا ما اتبع كل شخص قواعد اللعبة.
- أعط أمثلة على المبادئ التوجيهية الجيدة أو السيئة:
- عن طريق توجيه أسئلة للأطفال عن سبب نجاح هذه المبادئ التوجيهية أو عدم نجاحها.
- كما يجب أن توضح أن المبادئ التوجيهية الجيدة يجب أن تعزز قيم الاحترام والإشراك والمسئولية في المجموعة.
- شجع الأطفال على اقتراح المبادئ التوجيهية التي يشعرون بأنها ضرورية.
- مثال: كتابتها على ورقة كبيرة.

- ودائماً تذكر أن دورك هو تيسير العملية لويس التحكم بها.
  - قم بمراجعة المبادئ التوجيهية:
  - ساعد الأطفال على تجميعها والتعبير عنها بأكثر العبارات وضوحاً وإيجابية.
  - احصل على موافقة جميع أفراد المجموعة.
  - اقتراح إعداد ملصق يظهر المبادئ التوجيهية التي وضعتوها.
  - ويمكن لكل فرد في المجموعة أن يظهر قبوله للمبادئ التوجيهية بالتوقيع على الملصق بكف يده، ثم عرض هذا العمل في مكان يراه الجميع.
  - قم بمراجعة دورية للمدونة:
  - حيث أنه يمكن تعديل المبادئ التوجيهية أو إضافة نقاط جديدة إليها وفقاً لاحتياجات المجموعة.
- ما الذي يجعل من مدونة قواعد السلوك مدونة جيدة؟
- وضع المدونة بالإجماع:
  - فكل فرد في المجموعة يجب أن يؤيد المدونة وأن يحترمها.
  - استخدام لغة إيجابية:
  - عن طريق تحديد السلوكيات المرغوب فيها ليس ذلك فقط بل أيضاً السلوكيات التي يجب أن يتجنبها أفراد المجموعة.
  - تحدث باستخدام ضمير المتكلم (أنا):
  - أن تحدد ما يجب على كل فرد أن يفعله
  - أن تكون المبادئ التوجيهية عملية وذات صلة بالمواقع.
  - أن تكون المدونة بسيطة ومحددة.
  - حيث يجب أن تكون سهلة الفهم وقليلة حتى يكون كل شخص قادر على تذكر نقاطها.

## كيف تساعد الأطفال على احترام مدونة قواعد السلوك:

- كن نموذجاً يحتذى به.
- ذكر الأطفال بالتزامهم عند حدوث نزاع أو ظهور أي مشكلة.
- بادر إلى إشراك المجموعة في حل القضايا.
- تطبيق المبادئ التوجيهية والعواقب بصورة عادلة.

## متى ينبغي وضع المدونة؟

- في اليوم الأول للأنشطة.
- لأنها أداة يمكن أن تساعد في منع نشوب المشاكل.
- لأنها تحدد ماهية السلوك المقبول منذ البداية.
- (النزاع - العنصرية - التمييز - النمطية) سلوكيات غير مقبولة.

## (اختيار الأنشطة)

- عند اختيار أي نشاط ما يجب النظر الي :-
- مراعاة احتياجات الأطفال ومصحتهم.
- أخذ الوقت الكافي لإعداد البرنامج.

## الأدوات المساعدة على اختيار الأنشطة:

- تحديد فهرس يشمل على:
- العمر: الفئة العمرية.
- القيمة: القيم التي نود أن نغرزها.
- القضية: التحديات التي قد تواجهك في المجموعة.
- مربع المعلومات ويشمل على:
- الوقت: الوقت المتاح لديك.
- حجم المجموعة: عدد الأفراد في المجموعة.

- الموقع أو المكان: أن يقام النشاط (داخلي - خارجي).
- مستوى النشاط: نوع النشاط التي تحتاجه مجموعتك (هادئ أم بسيط).

### كيف تقوم بتنفيذ النشاط

#### أو العوامل التي يجب مراعاتها في مراحل تنفيذ النشاط

#### أ- الاستعداد: (خاص بالرائد الترويحي) قبل التنفيذ:

- قراءة هدف اللعبة وطريقة الأداء جيداً للتأكد من قدرتك على شرحها بوضوح.
- قم بالإعداد لتيسير مناقشات المجموعة.
- مراعاة عوامل الأمن من السلامة.
- إعداد وتجهيز الأدوات والمواد المستخدمة.
- ب- توضيح النشاط: (خاص بالأطفال في المجموعة):

- أطلب من الأطفال أن يجلسوا كي يتمكنون من مشاهدتك وسماعك (في حلقة مثلاً).
- أو استخدام لعبة المنديل المتحدث - مستخدم أيضاً في مناقشة المجموعات.
- تأكد من أن المجموعة تستمع إليك.
- اشرح بطريقة الخاصة هدف اللعبة وكيفية أدائها مع التركيز على عوامل الأمن والسلامة.
- أثناء الشرح استخدم كلمات بسيطة وجمالاً قصيرة بالإضافة لشيء من الدعابة.

- وضح اللعبة أو اعطي أمثلة عند الضرورة.
- شجع الأطفال على طرح الأسئلة.
- تأكد من أن كل طفل في المجموعة قد فهم النشاط أو اللعبة.

#### ج- تنفيذ اللعبة: (أثناء الممارسة):

- إذا كنت بحاجة إلى تشكيل فرق، حاول استخدام أسلوب يكفل ألا يكون أي طفل هو آخر من يتم اختياره.
- مثال: عند تشكيل فريقين أطلب من الأطفال الذين ولدوا في التواريخ الزوجية تكوين فريق والأطفال الذين ولدوا في تواريخ فردية تكوين فريق. (كالسنة).
- أثناء النشاط قم بمراجعة خطوات اللعبة وقواعد السلامة.
- وإذا حدث أي خلل أو إذا نشأت نزاعات تدخل فوراً.
- تدخل في اللعبة وأظهر حماسك عن طريق المشاركة أو أن تكون قائد للعبة، أو حكم.

#### د- إنهاء اللعبة: (الختام):

- اشكر الأطفال على مشاركتهم في اللعبة.
- أطلب من الأطفال الجلوس والبدء في مناقشات المجموعة.

#### نموذج لبرنامج اللعب

برنامج: ٦ : ١٢ سنة

التاريخ: ..... اسم الرائد: .....

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
-------	---------	----------	----------	--------

اسم اللعبة	صباحاً				
اسم اللعبة	مساءً بعد الظهر				
					أنشطة حرة

### نموذج ١ لوصف اللعبة

اسم اللعبة:	-
الهدف من اللعبة.	-
الأدوات المستخدمة:	-
الزمن:	-
عدد المجموعة:	-
المكان:	-
شرح اللعبة:	-
احتساب الفائز (لو وجد):	-

## إرشادات هامة

- تعزيز قيم مختلفة:
- على سبيل المثال: في كل يوم اختر نشاط لتعزيز قيم مختلفة.
- ابدأ بالتعاون والاشتراك في اليوم الأول:
- حتى تتيح الفرصة للأطفال للتعرف على بعضهم والشعور بالانتماء.
- ابدأ بالأنشطة البسيطة:
- حتى يمكن أن تحدد دينامية المجموعة تستطيع أن تختار الأنشطة الأكثر صعوبة.
- أن يتميز البرنامج والرائد بالمرونة.
- اختتم بنشاط تعزيزي.
- ختام الأسبوع يفضل أن يكون بأنشطة تهدف إلى تعزيز المعارف التي اكتسبت طوال الأسبوع.

## الترويج لذوي الإحتياجات الخاصة ( المعاقين )

### نبذه تاريخيه :-

اثار وجود الشخص المعاق إهتمام المجتمعات القديمه حيث وجد رسم لطفل مشلول علي جدران معبد بني حسن في المنيا، وقد سادت في العصور القديمه فكره البقاء للإصلح ، كما سيطرت الاعتقادات الخاطئه عن المعاقين مما أدي إلي التخلص من ذوي الإعاقات إعتقاداً منهم أنهم يجلبون الشر .

وفي بلاد ما بين النهرين سجل " حاموراي " ملك البابليين علي الاحجار طرق علاج فاقد البصر والمبتورين .

وجاءت الديانات السماوية ( اليهودية ، المسيحية ، الاسلام ) لتنتشر السلام بين افراد المجتمع وتقبل الاخر وحق العاجزين في العيش والحماية والمعامله بروح الاخوه وحسن معاملتهم .

### رعاية الفئات الخاصة في مصر :-

بدأ الإهتمام في مصر بالفئات الخاصة في نهاية القرن التاسع عشر ، حيث صدر قانون الضمان الإجتماعي الأول رقم ١٦ عام (١٩٥٠م) بغرض تنظيم ورعايه الفئات الخاصه وتحت إشراف وزاره الشؤون الإجتماعية ، وكان عدد الجمعيات في ذلك الوقت ١٢ جمعية واستمر الإهتمام بالفئات الخاصه في مصر من خلال الهيئات الحكومية والهيئات الغير حكومية ومراكز بحوث المعاقين.

### الترويج لذوي الاحتياجات الخاصة :-

بدأ الاهتمام برياضة المعاقين بعد انتهاء الحرب العالمية الأولى فقد أنشئ في إنجلترا نادي للمعاقين عام (١٩٢٢م) في مستشفى ستوك مان فيل خاص بمصابي البتر والشلل بأنواعه ثم الجمعية البريطانية للاعبين الجولف المعاقين ثم الجمعية الأمريكية للاعبين البتر.

كما ازداد الاهتمام برياضة المعاقين بعد الحرب العالمية الثانية حيث بدأ العديد من الدول العربية والأوروبية والآسيوية في الإهتمام برياضة المعاقين، فقد انشئ الاتحاد الدولي لرياضة المعاقين عام (١٩٦٢م) وفي نفس العام أقيمت أول دوره أولمبيه للمعاقين في أوروبا، وقد أنشأ الإتحاد المصري لرياضة المعاقين سنة (١٩٨٢م).

### ماهية الإعاقة والمعاقين :-

يذكر لسان العرب ان كلمه "عاقه عن الشيء" أي صرفه وحبسه ومنه التعويق أو الإعتياق ، أي المنع أو الانشغال عن الهدف المراد.

المعاقين يقصد بهم الأفراد الذين لديهم قصور نتيجة مرض عضوي أو حسي او عقلي أو حركي، حيث قد يرجع ذلك لأسباب وراثيه أو مكتسبة مما يؤثر علي نموه الطبيعي أو قدرته علي التعلم أو مزاوله العمل أو تكييفه الإجتماعي أو أداء متطلباته الأساسية .

وتعرف الجمعية العامه لحقوق المعاقين بالأمم المتحده عام (١٩٧٥م) المعاق بأنه هو كل شخص لا يستطيع أن يتكفل لنفسه كليا أو جزئيا ضروريات الحياه الفرديه أو الإجتماعية نتيجة نقص فطري في قواه الجسمية أو العقلية.

كل ذلك يجعلنا نتعرف علي حجم مشكلة المعاقين وضروره الإهتمام بهم وإدماجهم ضمن العاديين عن طريق التأهيل التعليمي والرياضي ثم تحويلهم الي قطاع منتج في المجتمع لهم دورهم في الحياه وليث عبئا علي المجتمع .

### تصنيف المعاقين :-

١-فه العجز الظاهر: المكفوفين،الصم،البكم،الإعاقات البدنية كالشلل والبتير، المتأخرين عقليا.

٢-فه العجز غير الظاهر : كالمرضي بأمراض مزمنه مثل السكر، القلب، السرطان،الدرن.

\*تصنيف اخر للمعاقين (المعاق الحسي، المعاق الجسمي، المعاق عقليا، المعاق اجتماعيا).

أسباب الإعاقة :

اولاً: الأسباب الخلقية :-

أ- الأسباب التي تحدث بعد الحمل وقبل الولاده : قد تكون وراثية لها علاقة بالخصائص والصفات الموجوده في كل من البويضه والحيوان المنوي فقد يحدث أن تحصل البويضه علي عدد اقل من الكروسومات او اكثر، مثال : التخلف العقلي يظهر (٤٧) كروموسوم، بالإضافة إلي تأثير الحاله الصحية علي الجنين مثل السكر- السرطان - الايدز - المخدرات ، والتي تسبب تشوه الجنين.

ب- أسباب تحدث اثناء الولاده: وضع الجنين، وضع المشيمة، عملية الولاده، ولاده التوائم.

ثانيا : الأسباب المكتسبه :-

وترجع تلك الأسباب إلي تعرض الأفراد للحوادث والأعراض التي تؤدي إلي نقص قدراته مثل حوادث المنزل أو الطريق أو السيارات أو السقوط من إرتفاعات ، حوادث المنشآت والمصانع ، الأمراض مثل شلل الأطفال وغيرها مثل الشلل الرعاش ،

الشلل النصفي ، بالإضافة إلي الأمراض المزمنة الناتجة من مخلفات الإختراعات العلمية والحروب.

### الأثار النفسية للإعاقة :-

يشير " كليمك kliemke " الي الأثار نفسيه التي تنتج من الإعاقة والتي تحدث تغيرات كثيره في الشخصيه لذلك يجب توفير أساليب الرعايه النفسيه المناسبه للمعاقين وهي كما يلي :

١- الشعور الزائد بالنقص: وهو الشعور برفض الذات ثم كراهيتها والشعور بالدونيه.

٢- الشعور الزائد بالعجز: وذلك بالإستسلام للعاهه وقبولها بواقعها ، مع رغبه إنسحابيه شديده وسلوك سلبي اعتمادي .

٣- عدم الشعور بالأمن: ويبدو ذلك في الإحساس العام بالقلق والخوف من المجهول.

٤- عدم الإتران الإنفعالي: ويظهر في عدم تتاسب الإنفعال مع الموقف صعودا وهبوطا.

٥- سياده مظاهر السلوك الدفاعي: السمه الدفاعيه للمعاقين تكون بمثابة حمايه لذاته المهدهه دائما من الآخرين سواء بصوره مباشره كالسخرية الواضحه، أو غير المباشره كالإهمال أو عدم إعارته الإهتمام الكافي .

الخطوات التي يجب علي الرائد إتباعها للحد من الأثار النفسيه لذوي الإحتياجات الخاصه :

- ١- ادماج المعاق في المجتمع حتي لا يشعر بالعزله والوحده
- ٢- اعطاء المعاق الثقة بالنفس
- ٣- التركيز علي المعاق وليس علي اعاقته
- ٤- تشجيع المعاق علي تفهم حالته الشخصيه
- ٦- ان تكون الاعمال والانشطه الرياضيه التي يدمجون بها في حدود قدراتهم حتي لا يصابون بالاحباط نتيجة للفشل .

### مميزات الترويح لذوي الاحتياجات الخاصه :-

الترويح بصفه عامه هو نشاط بناء يهدف إلي إعاده القدره البدنيه والعقلية والنفسيه ، وتحسين الحياه بدرجه قريبه قدر الإمكان قبل المرض أو الإصابه أو تحسين سلوك من خلال التعلم، كذلك يختص بإرجاع الوظائف لطبيعتها والحفاظ علي ما تبقي للمعاق بقدر الامكان .

وعاده مايتضمن الترويح محاوله إعاده المعاق إلي حياه أقرب ماتكون من الحياه الطبيعيه عضويا ، نفسيا ، إجتماعيا في حدود قدراته وإمكاناته حتي يعتمد علي نفسه بقدر الإمكان.

إدماج المعاق بأختلاف إعاقته ضمن المتعلمين والعاملين والرياضيين وغيرها من مجالات الحياه، وذلك عن طريق الإستعانه بجميع الوسائل والأدوات الفنيه والطبيه الحديثه في العلاج الطبيعي والتمريض، والأجهزة التعويضية، الطب والجراحه، العلاج النفسي، العلاج الترويحي، والتدريب المهني المناسب .

### تصنيف مناشط الترويح العلاجي للمعاقين :-

الرياضه التنافسيه، الترويح الرياضي، الترويح الإجتماعي، الترويح الثقافي، الترويح الفني، الترويح الخلوي.

## الترويح وكبار السن

### ماهية كبار السن:-

الانسان يمر بمراحل مختلفه مع تقدمه في السن فيولد ضعيفا ثم بعد ذلك قويا ثم بعد ذلك ضعيفا، **ويستخدم مصطلح المسن** للدلاله علي الرجل الكبير كما استخدم العرب الفاظا مرادفه للمسن وهي الشيخ وكذلك الهرم والكهل وجميعها الفاظ تدل علي كبر السن ،ويري بعض العلماء ان لفظ المسن يطلق علي من تجاوز الستين عاما.

ومن المعلوم ان هذه المرحله (كبار السن) نسبيه وتتفاوت من فرد لآخر ، فالبعض ممن بلغ عمر الستين عاما او تجاوزة قد يكون نشيطا ولا تظهر عليه بوادر الشيب أو الشيخوخه ،والعكس كذلك فاننا نجد من هو دون هذا العمر وقد ضعف وشتعل راسه شيبا.

لذا نستطيع القول بأن العمر الزمني للإنسان يعد معيارا غير دقيق لتحديد مرحله ووصفها بالمسن ، خاصة إذا استخدمنا مقاييس الاعمار المختلفة مجتمعة مع بعضها مثل العمر الزمني ، البيولوجي ، الاجتماعي ، النفسي ، التدريب الرياضي .

كما يطلق علي مرحله المسنين تسميات مختلفة منها مرحلة الرشد المتأخر، مرحله الشيخوخة ،مرحلة السادة، مرحلة نهاية المطاف، العمر الثالث، خريف

العمر، فترة الأمسيات الهادئة، وهذه المسميات يرفضها الكثير من العلماء لميلها الي التشاؤم والركود والاستسلام والخضوع .

**تعريف المسن :-** هو الشخص الذي تتجه قوته للانخفاض تدريجيا مع تعرضه للاصابه بالكثيرمن الامراض والشعور بالتعب ونقص القدرة علي الانتاج.

### التغيرات التي تصاحب كبر السن :-

- ١-تغيرات في الشكل العام للجسم :
- ويتمثل في (الطول ، الوزن ، الشعر ، الجلد ، اليدان والقدمان )
- ٢-التغيرات البيولوجية.
- ٣-التغير في القوة العضليه والاداء الحركي.
- ٤-التغيرات الاجتماعيه والنفسيه والاقتصادييه.
- ٥-التغيرات الحسيه .

### **مميزات الترويح لكبار السن في الوقت الحر:-**

يشير "وليامز weliams" في دراسته عام (١٩٩٥م) إلي مستويين لرعايه كبار السن الأول ضرورة التريض والحركه، والثاني الرعايه الصحيه إلي جانب أهمية الكشف الدوري.

والمقصود هنا بالرياضه لكبار السن هو الممارسه وليس المنافسه، وممارسه الرياضه لكبار السن تتمثل في مناشط الترويح المختلفه والتي منها (الترويح الرياضي، الترويح الثقافي ،الترويح الفني ، الترويح الخلوي، الترويح العلاجي، والترويح الاجتماعي) كل تلك المناشط الترويحيه سواء الرياضي منها أو غير الرياضي يعمل علي تحقيق قيم أصيله لدي كبار السن منها التقارب

والتواصل بين الفرد والجماعه وبين الجماعات وبعضها لبعض، وتحقيق الذات وإكتساب مهارات حركيه وإتجاهات خلاقه.

كما تتميز المناشط الترويحية بالتنوع في الهدف والمضمون دون الإرتباط بقواعد ممارسه محدوده، كما تساعد علي فتح مجالات جديده للتعلم وإستعاده حيويه ونشاط الجسم سواء العقلي أو البدني أو النفسي لكبار السن.

كما حدد "كرواس kranz" عام ( ١٩٩٠م ) أن الرياضه والترويح تساعدان المتقدم في العجز والمتقدم في السن أن يحصل علي الفوائد التاليه وهي التقدم في الصحه البدنيه ، تقدم في الابتكار والتجديد ، تقدم في الصحه النفسيه ، تشجيع التفاعل الاجتماعي ، توفير ادوار اجتماعيه جديده .  
الطرق والوسائل التي تساعد علي الإقلال من تقدم العجز في الوقت غير المناسب

وهي :-

- التريض وصحه المسن .
- التحكم في ضغط الحياه .
- التحكم في التنفس .
- الارتخاء والتأمل .
- التخيل المناعي .
- التمرينات البدنيه .

فوائد ممارسه الترويح الرياضي لكبار السن من وجهه نظر باري بيلون وآخرون :

- ١- تحسين السعه الحيويه.
- ٢- زياده كميته الدم المدفوع.
- ٣- تحسين دوره الدمويه .
- ٤- تحسين اللياقه البدنيه العامه والاداء المهاري .

٥-تحسين التوافق العضلي وكذلك مرونة المفاصل.

٦-انخفاض ضغط الدم الانقباضي.

٧-انخفاض نسبة الكوليسترول .

**الحالات التي يمنع فيها كبار السن من ممارسه نشاط الترويح الرياضي :-**

مثل: الأمراض المعدية، الضيق أو التقلص في شرايين القلب، قصور في

وظائف الكبد أو الكلي ، الخلل الشديد بوظائف الرئه، ضغط الدم الغير مستجيب

للعلاج، وغيرها من الحالات شديده الخطورة .

وبالرغم من تواجد حالات يمنع فيها كبار السن من ممارسه الرياضه إلا

أنه يمكن الإستفاده من ممارسه النشاط الترويحيه الرياضيه والعلاجية بما يلي :

١-المشي يوميا لمده ساعه بعد إستشاره الطبيب المعالج.

٢-جلسات التدليك العلاجي أو الحمامات المعدنيه الطبيعيه والمغاطس

الصناعيه.

كما توجد نشاط اخري ضمن نشاط الترويح يمكن لكبار السن ممارستها

(غير النشاط الرياضيه ) مثل النشاط الترويحيه الثقافيه ، الفنيه ، الإجتماعيه

، الخلويه.

## قائمة المراجع:

- ١ - أحمد عبد الخالق عابدين: الألعاب الصغيرة والألعاب التمهيدية، مذكرة دراسية، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ٢ - ايلين وديع فرج: خبرات الألعاب عند الصغار والكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٢.
- ٣ - حلمي ابراهيم ، ليلي فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨م.
- ٤ - روحية أمين عبد الله: الألعاب الصغيرة وألعاب المضرب، نظريات الألعاب القاهرة ١٩٨٥.

٥- عبد النبي الجمال وآخرون: الألعاب الصغيرة  
والألعاب التمهيدية، مذكرة دراسية، كلية التربية  
الرياضية، جامعة حلوان.

٦- كمال عبد الرحمن درويش، محمد محمد  
الحماحي: رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ،  
ط٢، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٤ م.

٧- لطفي بركات احمد : الرعاية التربوية للمعاقين  
عقلياً، الرياض، دار المريخ للنشر، ١٩٨٤ م.

٨- مسعد سيد عويس : الترويح وأوقات الفراغ  
"رسالة إلى الشباب فوق الستين"، مؤسسة سيد عويس  
للدراسات والبحوث الاجتماعية، ٢٠٠٨ م.

٩- محمد حسن علاوي: موسوعة الألعاب الصغيرة،  
دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٣.

١٠- محمد رفعت حسن: الرياضة للمعوقين، الجزء  
الاول، الكويت، مطبعة حكومة الكويت، ١٩٨٩ م.

١١ - محمد محمد الحماحمى، عايذة عبء العزىز مصطفى

: التروىح بىن النظرىة والتطبىق، ط٦، القاهرة، مركز الكتاب

للنشر، ٢٠٠٩ م