



Self-programming of information and its relationship to some offensive skills of basketball among students

Muhammad Jaafar Majeed * 

Ministry of Education. Diyala Education Directorate. Al-Mamoun Secondary School for Boys, Iraq.

*Corresponding author: mohammadmajeed1990@gmail.com

Received: 10-04-2025

Publication: 28-06-2025

Abstract

The research problem stems from the researcher's awareness of the shortcomings in the preparation and programming of information for high school students, which affects not only their athletic performance but also their academic and psychological well-being. The research objectives included identifying the degree of self-programming of information and its relationship to some offensive skills in basketball for students. The researcher hypothesized the existence of a correlation between self-programming of information and some offensive skills in basketball for students. The researcher used the descriptive approach because it suited the nature of the problem. The research community consisted of students from Al-Mamoun Secondary School for Boys in the fourth stage, numbering (83 students). A sample of (20) students was chosen from them. They are the ones who are good at playing basketball. The researcher concluded that most of the students are distinguished by a good level of self-programming of information and some offensive basketball skills. There is a correlation between self-programming and offensive basketball skills. The researcher recommends conducting a study that examines the relationship between the current research variables and some other variables. He also suggests conducting a similar study on a larger sample of students and examining the impact of self-programming information on other basketball skills.

Keywords: Self-Programming, Offensive Skills, Basketball, High School Students.



البرمجة الذاتية للمعلومات وعلاقته ببعض المهارات الهجومية بكرة السلة لدى الطلبة

م.د. محمد جعفر مجيد

العراق. وزارة التربية. مديرية تربية ديالى. مدرسة ثانوية المأمون للبنين

mohammadmajeed1990@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2025/4/10 تاريخ نشر البحث 2025/6/28

الملخص

تكمن مشكلة البحث من خلال اطلاع الباحث على وجود قصور في تجهيز وبرمجة المعلومات للطلبة. المدارس الثانوية الذي لا ينعكس فقط على أدائهم الرياضي بل على الجانب العلمي والنفسي. وشملت اهداف البحث التعرف على درجة البرمجة الذاتية للمعلومات وعلاقتها ببعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطلبة وفرض الباحث وجود علاقة ارتباط بين البرمجة الذاتية للمعلومات وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطلاب. استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة المشكلة وتكون مجتمع البحث من طلبة ثانوية المأمون للبنين في المرحلة الرابعة البالغ عددهم (83 طالب) اختار عينة منهم بلغ عددها (20) طالب وهم الذين يجيدون مهارات لعب كرة السلة واستنتج الباحث ان اغلب الطلبة يتميزون بمستوى جيد من البرمجة الذاتية للمعلومات وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة وهناك علاقة ارتباط بين البرمجة الذاتية والمهارات الهجومية لكرة السلة. ويوصي الباحث باجراء دراسة تتناول العلاقة بين متغيرات البحث الحالي وبعض المتغيرات الاخرى. كما يقترح الباحث اجراء دراسة مماثلة على عينات أكبر من الطلبة ودراسة تأثير البرمجة الذاتية للمعلومات على مهارات أخرى في كرة السلة.

الكلمات المفتاحية: البرمجة الذاتية، المهارات الهجومية، كرة السلة، طلبة المدارس الثانوية.

1-المقدمة:

تُعتبر كرة السلة من الرياضات الجماعية الشعبية التي لها تأثير كبير في العالم. فهي رياضة محببة لجميع الأعمار ولكلا الجنسين، وذلك لدورها الفاعل في المساهمة في تعزيز المهارات الحركية والجسدية والاجتماعية لدى الطلبة فهي واسطة لتقوية العمل الجماعي، وتكوين الثقة بالنفس، وبناء اللياقة البدنية، وتطوير الإمكانيات القيادية.

(Majeed.2023.2)

لذلك لا بد من الاهتمام بلاعبي كرة السلة ولمختلف المراحل الدراسية ومنها طلبة المدارس الثانوية لان الطلبة في هذه المرحلة يمتازون بالنشاط والإنتاج. (عبد العزيز، 2009، 2) وهذا ما شجع الباحث لاجراء دراسته على هذه الفئة من الطلبة. إضافة الى ذلك، اظهرت الابحاث أن المشاركة في الأنشطة الرياضية ومنها كرة السلة يمكن أن يساعد على تحسين التركيز وتعزيز التحصيل الأكاديمي.

(Donnelly et al. 2016)

وتنظيم الوقت وتخفيض التوتر، لكن تعلم وممارسة هذه الرياضة يتطلب استخدام طرق واساليب تعليمية وتدريبية للوصول الى المستويات العالية للعبة. كما ان جميع المهارات الرياضية ومن ضمنها مهارات كرة السلة تستلزم سرعة عالية ودقة في اتخاذ الأحكام والقرارات. ومن هنا تكمن أهمية البحث في البحث والتعرف على واحدة من الوسائل التي بإمكانها مساعدة الطلبة على تطوير مهاراتهم اثناء لعب كرة السلة.

تشير الأبحاث والدراسات السابقة إلى أن البرمجة الذاتية للمعلومات بإمكانها أن تطور الأداء الرياضي عن طريق تنشيط وتحسين التركيز وتقليص التوتر، وهذا يؤدي للسماح بالتفكير بشكل استراتيجي خلال اللعب. أظهرت الدراسات وجود علاقة قوية بين البرمجة الذاتية للمعلومات وتطوير المهارات البدنية والحركية الدقيقة. ففي دراسة اجراها

(Weinberg and Gould: 2019)

تبين بأن استخدام وسيلة التصور الذهني ساهم في تحسين دقة التصويب بنسبة ٢٠٪ في لعبة كرة السلة. كما أظهرت الدراسات ان البرمجة الذاتية للمعلومات وسيلة مهمة جدا لإداء المهارات الهجومية بدقة عالية. ومن هذا المنطلق تهدف هذه الدراسة الى تحسين الأداء الرياضي للطلبة من خلال العلاقة بين البرمجة الذاتية وتطوير المهارات الهجومية بكرة السلة.

مفهوم البرمجة الذاتية للمعلومات:

ان مفهوم البرمجة الذاتية مفهوم حديث في علم النفس الرياضي اذ يدل على إمكانية اللاعب على برمجة عقله لتطوير وتنمية مهارته الرياضية بشكل مؤثر (Weinberg and Gould: 2019) ان عملية البرمجة الذاتية تعتمد على تشكيل أنواع ذهنية وسلوكية تدعم الأداء الرياضي عن طريق التركيز على تنشيط الذاكرة العضلية، والسيطرة على الانفعالات، ورفع الثقة بالنفس حيث تساعد تقنية البرمجة الذاتية على تحسين الذاكرة العضلية أثناء اللعب. لذلك يمكن أن تكون البرمجة الذاتية للمعلومات أداة فعالة لطلبة المدارس الثانوية ليس فقط على المستوى الرياضي، وانما على المستوى العلمي والنفسي.

كما ان البرمجة الذاتية للمعلومات تعني النتيجة النهائية للسلوك، وكذلك مصطلح التجهيز أو التناول والذي يعني العملية التي تخضع لها المدخلات حتى يصل الفرد للاستجابة النهائية. وأنها مجموعة من العمليات العقلية التي تحدث منذ تعرض الفرد للمثير حتى ظهور الاستجابة وينظر إليها على أنها أجراء ناشئ من المعلومات التي توصل إليها الفرد سواء من الاجراءات التي حدثت سابقاً داخل إطار هذه العمليات العقلية أو من المثيرات نفسها وتعرف بأنها "عبارة عن التحركات التي يتعامل بها المتعلم مع المعلومات التي تقدم له بدءاً من أثارة انتباهه وحتى صدور الاستجابة والتي تعتمد على طريقة في معالجة المعلومات وتشغيلها وتنظيمها وتمثيلها وإعادة صياغتها وتخزينها في داخل بنيته المعرفية".

(الميهي، 2005، 79)

تعد البرمجة الذاتية للمعلومات من السمات الأساسية والرئيسية في بناء الشخصية الرياضية لأنها تعتمد على مجموعه من الصفات كالشجاعة والإقدام والصبر والمجازفة والأمل وغيرها ولها قيمة اجتماعيه وإنسانيه عالية يشجع عليها المجتمع ويحاول تتميتها لأنها تسهم في رقي وتقدم وتطور الإنسان وتدفعه الهجومية المزيد من مواجهة الضغوط الخارجية والتغلب عليها لان الإنسان لا يتطور ألا إذا واجه الصعوبات وتغلب عليها فخلو حياة الفرد من الإثارة والتحفيز يؤدي الى الشعور بالملل. لذلك فان البرمجة الذاتية للطلبة تساعد على بذل الجهد في التدريب وفي المنافسات محاولة الوصول الى أفضل مستوى. ومن خلال اطلاع الباحث تبلورت هذه المشكلة في وجود قصور في تجهيز وبرمجة المعلومات للطلبة المدارس الثانوية الذي ينعكس على إدائهم الرياضي.

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على درجة البرمجة الذاتية للمعلومات وعلاقتها ببعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطلبة.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب ثانوية المأمون للبنين/المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (83) طالب، اختير عينة منهم بلغ عددها (20) طالب ونسبة 24% من مجتمع البحث.

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة سلة قانوني
- كرات سلة عدد (5)
- شواخص عدد (6)
- ساعة توقيت عدد (1)
- حاسبة محمولة (1)
- ادوات مكتبية (أوراق - أقلام)
- المصادر العربية والأجنبية
- الاختبارات والمقاييس

2-4 إجراءات البحث الميدانية

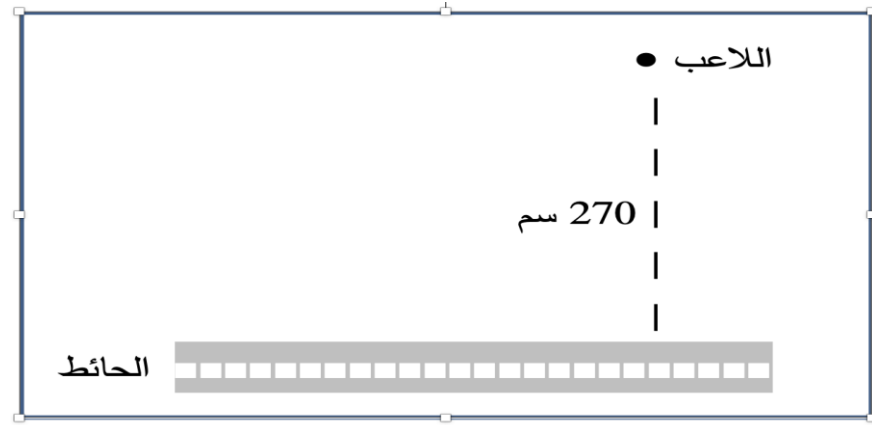
تم اجراء اختبار البرمجة الذاتية للمعلومات والمهارات الهجومية بكرة السلة للطلبة. واستعان الباحث بمقياس البرمجة الذاتية للمعلومات للباحث (محمد زهير حسين، 2015، 579) اذ يتألف من (66) فقرة منها (41) ايجابية (25) سلبية يجب عليها المختبر وفق ثلاث بدائل وهي (دائما-احيانا-نادرا) وتعطى الدرجات (1,2,3) للفرقات الموجبة، (3,2,1) للفرقات السالبة على التوالي من اجل تطبيق المقياس على العينة الحالية.

توصيف اختبار بعض مهارات لكرة السلة:

الاختبار الأول: اختبار التمرير (مناولة واستلام) (حسنين وعبد الدايم، ١٩٨٤، ١٦٧)

الغرض من الاختبار: قياس قدرة المختبر على سرعة المناولة والاستلام.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد (270) سم من الحائط كما موضح في الشكل (١)، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالمناولة على الحائط وبأسرع ما يمكن ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط ليعاود تكرار العمل إلى ان يؤدي (10) مناولات سليمة.



شكل (١)

(حسنين وعبد الدايم، ١٩٨٤، ١٦٩)

الاختبار الثاني: اختبار الطبطبة

الغرض من الاختبار: قياس سرعة المحاورة.

مواصفات الاختبار:

- تخطيط منطقه الاختبار
- يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية وعندما إعطاء إشارة البدء يقوم بطبطبة الكرة مع الجري بها حول شواخص ويستمر وفقا للشكل المبين حتى يقطع خط البدء ومعه الكرة.
- يؤدي الاختبار بأقصى سرعة ممكنة.
- يتم طبطبة الكرة بأي يد من اليدين وبطريقة قانونية.
- يوضع شواخص الأول على مسافة 1.50 م من خط البدء، وتكون المسافة بين كل شاخص وآخر 2.40 م وهكذا كما موضح في الشكل.



شكل (٢)

- توضع الشاخص على خط واحد ومتعامدة على خط البدء
- يبدأ تشغيل ساعة التوقيت لحظة إعطاء إشارة البدء وتتوقف لحظة قطع اللاعب ومعه الكرة خط البدء بعد رجوعه.

طريقة التسجيل:

- يعطي كل لاعب محاولتين متتاليتين.
- تسجيل للاعب نتيجة أحسن محاولة لاقترب 10\1

اختبار الرمية الحرة (10 رميات)

تم اختيار مهارة الرمية الحرة في هذه الدراسة لما لها من تأثير إيجابي على نتيجة اللعبة إذ ان النجاح في تسديد الرمية الحرة يؤدي الى فوز المباراة والعكس صحيح (عبيد، ٢٠١١، ١٢٦)

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب للرمية الحرة.

وصف الأداء: يتخذ اللاعب وضع الوقوف ومعه الكرة خلف منتصف خط الرمية الحرة يقوم كل لاعب بأداء مجموعتين كل مجموعة تتكون من (5) رميات متتالية.

من حق اللاعب التهديد على السلة بأي طريقة مناسبة.

حساب الدرجات:

تحتسب وتسجل درجة واحدة عند كل رمية ناجحة (الكرة تدخل السلة).

درجة اللاعب مجموع النقاط التي يحصل عليها في (10) الرميات.

التجربة الرئيسية لمقياس البرمجة الذاتية للمعلومات والمهارات الهجومية بكرة السلة:

تم تطبيق مقياس البرمجة الذاتية للمعلومات ومن ثم اجراء الاختبارات المهارية الهجومية بكرة السلة على افراد العينة البالغ عددهم (20) طالب من افراد عينة البحث بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢.

الوسائل الاحصائية: استخدام الباحث برنامج SPSS

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (1)

يبيّن الاوساط الحسابية والانحراف المعياري لمقياس البرمجة الذاتية للمعلومات والمهارات الهجومية بكرة السلة لدى طلبة ثانوية المأمون

ت	الاختبارات	وحدة القياس	س	ع	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدلالة
1	البرمجة الذاتية	درجة	92	8.5	.900	3.0	معنوي
2	المناوله	ثا	13.85	1.4			
3	طببطه	ثا	15.75	2.5			
4	الرمية الحرة	عدد	1.8	6			

من خلال هذه النتائج التي تم الحصول عليها تبين ان هناك علاقة ارتباط وثيقة بين كل من البرمجة الذاتية وكل من المناولة الصدرية والطبطبة والرمية الحرة بكرة السلة. ويعود ذلك الى طبيعة تجهيز المعلومات والتي تعمل على تخفيف العبء على أنواع الذاكرة المختلفة عن طريق المعلومات التي يحصل عليها الطالب ذات معنى المتشابه لان ترابطها يصبح أسهل كذلك يكون تحصيلها أيسر، وان كل ذلك يؤدي الى حاجة الطلبة في جميع مراحلهم التعليمية لمعرفة طرائق تجهيز المعلومات وإتقانها لان ذلك يعينهم على الإبداع في المرحلة الثانوية.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1-ان اغلب الطلبة يتمتعون بمستوى جيد من البرمجة الذاتية للمعلومات والمهارات الهجومية بكرة السلة.
- 2-كلما زادت البرمجة الذاتية للمعلومات والمهارات الهجومية بكرة السلة كلما كانت النتائج أفضل.
- 3-وجود علاقة ارتباط قوية بين البرمجة الذاتية ومهارة المناولة الصدرية.
- 4-وجود علاقة ارتباط قوية بين البرمجة الذاتية ومهارة الطبطبة المتعرجة.
- 5-وجود علاقة ارتباط قوية بين البرمجة الذاتية والرمية الحرة.

4-2التوصيات:

- 1-اجراء دراسة تتناول العلاقة بين متغيرات البحث الحالي وبعض المتغيرات الاخرى.
- 2-كما يقترح الباحث اجراء دراسة مماثلة على فئة الطلبة واللاعبين المتقدمين والناشئين لمختلف الفعاليات.
- 3-ضرورة اجراء اختبارات دورية مهارية للوقوف على نقاط القوة والضعف للطلبة بلعبة كرة السلة.
- 4-اجراء دراسة مماثلة على عينات أكبر من الطلبة لغرض تعميم النتائج.
- 5-ضرورة دراسة تأثير البرمجة الذاتية للمعلومات على مهارات أخرى في كرة السلة.

المصادر

- الميهي، رجب السيد؛ فعالية استراتيجية مقترحة لتجهيز المعلومات في تدريس المستحدثات البيولوجية لدى طلبة كليات التربية تخصص علوم ذوي أساليب التعلم مختلفة، مجلة التربية العلمية، مجلد الخامس، ٢٠٠٥، العدد ٢.
- عبيد، علب عاشور، دراسة تحليلية للعلاقة بين بعض أنواع التصويب ونتيجة المباراة بلعبة كرة السلة. مجلة علوم التربية الرياضية. ٢٠١١.
- عبد العزيز، ادرنموش، تأثير ممارسة النشاط التربوي على التحصيل الدراسي الطور الثاني. اطروحة دكتوراه -جامعة الشلف-حسية بن بوعلي
- محمد زهير حسين جنجون؛ الوعي الذاتي وعلاقته بتجهيز المعلومات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين في المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير-كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل ٢٠١٥
- محمد صبحي حسنين ومحمد محمود عبد الدايم؛ القياس في كرة السلة، ط1، الكويت، دار الفكر العربي، ١٩٨٤.
- Majeed, S. H. . (2023). Effect of an exercise program on physical-kinetic intelligence and the skills of dribbling and shooting in basketball among female students. SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 12, 15. <https://doi.org/10.6018/sportk.563541>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. Medicine & Science in Sports & Exercise, 48(6), 1197-1222.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.

ملحق (1)

مقياس البرمجة الذاتية للمعلومات

تعليمات المقياس:

عزيزتي الطالب:

يهدف هذا المقياس الى معرفة تقدير الذات، ارجو ان تجيب بكل دقة وصراحة على كل عبارة من عبارات المقياس، وتبين لنا رأيك الشخصي بصدق وامانة وكما تشعر به انت وحسب البدائل الثلاثة الموضحة في كل عبارة جاءت في المقياس.

تعليمات الاجابة:

اجب عن الفقرات كافة.

ليست هناك اجابة صحيحة واجابة خطأ

ليس هناك وقت محدد للإجابة

بعد قراءة كل فقرة ستجد امامك ثلاثة بدائل.

ضع علامة (✓) في المربع تحت البديل الذي يتفق معك في كل فقرة من فقرات المقياس.

مقياس البرمجة الذاتية للمعلومات

ت	العبارات	دائما	احيانا	نادرا
١	استقبل المعلومات من المدرس داخل الصف بسهولة ويسر			
٢	اتمتع بامكانية عالية على تلخيص الدروس التي يشرحها المدرس			
٣	لدي امكانية على صياغة الاجابات بأكثر من صورة			
٤	ابحث عن اي معلومة تساعدني اثناء تحضيري للدروس الجامعية			
٥	لدي القدرة على تذكر المعلومات المهمة وقت الامتحان دون صعوبة			
٦	استخدم اكثر من طريقة في حل سؤال يطرحه المدرس داخل القاعة في كرة السلة			
٧	استطيع حفظ المعلومات بصورة جيدة اذا انتبهت للمدرس			
٨	استوعب المعلومات التي يطرحها المدرس بطريقة منظمة			
٩	اضع لنفسني رموزا معينة لاستذكار الموضوعات الرئيسية عند شرح المحاضرة			
١٠	اتمكن من استرجاع المعلومات بسهولة عندما يطلب المدرس ذلك			
١١	اتمكن من استرجاع المعلومات التي انتبه اليها جيدا			
١٢	اتوقع نتائج حل المشكلة قبل الشروع فيها			
١٣	اتمتع بقابلية عالية على تذكر المعلومات واسترجاعها			
١٤	لدي القابلية على تحليل وتفسير المشكلة التي تعترضني دون مساعدة احد			
١٥	لدي القدرة على ايجاد اكثر من معنى لفكرة جديدة بصورة سريعة			
١٦	استطيع استرجاع الافكار الجديدة التي تعلمتها اكثر من الافكار القديمة			
١٧	لدي القدرة على ربط معاني مختلفة في الاجابة			

١٨	أقوم بأعادة المادة المراد حفظها عدة مرات		
١٩	اعمد الى ربط المادة بالواقع حتى يسهل حفظها		
٢٠	احفظ الدروس الاولى من المنهج لسهولة اكثر من الدروس الاخيرة.		
٢١	اقوم بتجزئة الموضوع الى فقرات مترابطة حتى يسهل حفظها		
٢٢	ينتابني خوف عند عدم امكانيتي على حل مشكلة تواجهني		
٢٣	شعوري بالخوف من عدم تذكر بعض المعلومات ينعكس سلبا على تفكيري		
٢٤	اجد صعوبة في التواصل مع المدرس عند شعوري بالخوف		
٢٥	اجد صعوبة في تذكر ما حفظته عندما اكون خائفا		
٢٦	اعجز عن اجابة اي سؤال عندما اتوتر		
٢٧	لدي القدرة على استقبال المعلومات اذا ما توفر جو من الطمأنينة والامان		
٢٨	يسيطر علي شعور بالغضب عندما اعجز عن حل مشكلة تواجهني		
٢٩	اشعر بالتوتر عندما اعجز عن استرجاع اي معلومة		
٣٠	استقبالي للمعلومات يقل عندما تكون حالتي النفسية سيئة		
٣١	عندما اغضب اعجز عن استرجاع المعلومة التي تم حفظها		
٣٢	ارى ان القدرة على تفسير المعلومة تحتاج الى راحة نفسية		
٣٣	اشعر بالقلق عندما افقد القدرة على التركيز في مشكلة ما		
٣٤	ينتابني شعور بالفرح الشديد عند حلي لمشكلة معقدة		
٣٥	تغمرني سعادة لا توصف عند احتفاظي بالمعلومات لأكبر مدة ممكنة		
٣٦	يزداد شعوري بالقلق والحزن عندما اعجز عن ايجاد الحل لمشكلة تواجهني		

٤٠	اشعر ان عملية المذاكرة تجعلني عصبي المزاج		
٤١	اشعر بالسعادة عندما يخبرني المعلم بقدرتي الجيدة على الحفظ والاستذكار		
٤٢	اشعر بالسعادة عندما اشرح درسا جديدا للطلاب امام المدرس		
٤٣	اشعر بالسعادة عندما اقوم بالاجابة عن مسائل يراها الطلبة صعبة اثناء الدرس		
٤٤	ارى من المضحك جدا ان اكون غير قادر على اجابة سؤال سهل امام الطلاب		
٤٥	ارى ان شجاعتي وجرأتي تساعدني على ايجاد بعض الحلول المناسبة للمشاكل التي اواجهها		
٤٦	افقد امكانيتي على التركيز مع المدرس عندما يقوم بمعاقبتي على اهمال الواجب البيتي		
٤٧	يسعدني ان اكون من ممثلي الجامعة في المنافسات العلمية التي تتطلب التحليل والتفسير		
٤٨	اشعر ان سلامة جسمي تؤثر في قدراتي العقلية		
٤٩	افضل الحفظ وتخزين المعلومات بعد ممارسة قسط من مهارات كرة السلة		
٥٠	اشعر ان ممارسة الرياضة تنعكس سلبا على استرجاع المعلومات		
٥١	اعمل بالمثل القائل "العقل السليم في الجسم السليم"		
٥٢	ارى ان ممارسة الرياضة البدنية تساعد على حل المشكلات المعقدة		
٥٣	يساعدني الغذاء السليم في الفهم والتعلم		
٥٤	اشعر ان قدرتي على الانتباه والتركيز مرتبطة بالتنظيم الغذائي وصحته		

٥	اشعر ان هناك بعض الاغذية المناسبة للقدرة على التفكير والتفسير والادراك		
٥	ارى ان هنالك علاقة قوية بين صحة غذائي وسلامة عقلي		
٥	اعتقد ان محافظتي على الغذاء سبب للقدرة على استقبال وتخزين المعلومات		
٥	تساعدني وجبة الافطار يوميا على التركيز وحفظ وتفسير ومناقشة الدرس مع المدرس		
٥	اعتقد ان ترتيب المعلومات وتنظيمها قبل تناول وجبة الغذاء افضل منها بعد الغذاء		
٦	ارى ان زيادة تفكيري في موضوع ما يسبب لي الارهاق الشديد		
٦	اشعر بتعب شديد في جسمي نتيجة التركيز على نقطة معينة مع المدرس		
٦	اعتقد ان خلو جسمي من الامراض يساعد على قوة استقبال وتخزين المعلومات واسترجاعها		
٦	اعجز عن استذكار بعض المعلومات التي احفظها عند اصابتي بالمرض		
٦	افقد القدرة على استيعاب المعلومات التي يشرحها المدرس عندما اعاني من ضعف في السمع		
٦	افقد القدرة على حفظ المعلومات واستذكارها عند تعرضي لمشكلة في النطق		
٦	اجد صعوبة في الانتباه للمدرس عندما اكون متضايقا		