

أثر تطبيق الأنشطة الإثرائية في تنمية مهارات رعاية الذات في مرحلة رياض الأطفال

The effect of applying enrichment activities on developing self-care skills in kindergarten

عهد محمد عبد الرحمن الحازمي

دكتورة التربية، كلية التربية، الجامعة الإسلامية العالمية، ماليزيا

hmhazmi72@iiium.edi.my

ملخص البحث

تهدف هذه الدراسة إلى قياس أثر تطبيق الأنشطة الإثرائية في تنمية مهارات رعاية الذات لدى الأطفال في مرحلة الروضة. وشملت عينة الدراسة (40) طفل وطفلة من أطفال الروضة بروضة إحدى المدارس الحكومية. وشملت أدوات الدراسة: مقياس بعض مهارات رعاية الذات المصور لطفل الروضة، وبرنامج قائم على الأنشطة الإثرائية لتنمية بعض مهارات رعاية الذات لدى طفل هذه المرحلة الدراسية. كما استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة، وتوصلت النتائج إلى فاعلية الأنشطة الإثرائية في تنمية بعض مهارات رعاية الذات لدى طفل الروضة.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الإثرائية، مرحلة رياض الأطفال، مهارات رعاية الذات.

Abstract:

This study aims to measure the effect of applying enrichment activities on developing self-care skills among children in kindergarten. The sample of the study included (40) male and female kindergarten children in a public-school kindergarten. The study tools included: a measure of some self-care skills illustrated for a kindergarten child, and a program based on enrichment activities to develop some self-care skills for a child of this school stage. The researcher also used the experimental approach with two experimental and control groups, and the results concluded that the enrichment activities were effective in developing some self-care skills for kindergarten children.

Keywords: Enrichment activities, kindergarten stage, self-care skills.

مقدمة:

يعد إشباع حاجات الطفل الأساسية في هذه المرحلة العمرية الهامة وتنظيم نشاطه ونوعيته وحمايته من كل ما يخل بهذا النظام أو يؤثر فيه من الأمور التي تمثل أهمية كبيرة في تحديد مدى نمو الطفل وتفاعله المستمر مع البيئة المحيطة به (بركات محمد مراد، 2010: 30). وتعتبر المهارات الحياتية ضرورية لجميع الأفراد في أي مجتمع، حيث تعد من المتطلبات التي يحتاج إليها الأفراد لكي تمكنهم من التكيف مع أنفسهم ومع المجتمع الذي يعيشون فيه، من خلال إكسابهم مجموعة من المعارف والمهارات والسلوكيات الإيجابية بهدف إيجاد فرص حياتية وتربوية أفضل (تيسير فهمي سعيد، 2014: 20)، (عبير بكري فراج، 2019، 62). وتعتبر مهارات رعاية الذات من المهارات الأساسية التي يحتاج طفل الروضة لتعليمها والتدريب عليها، لمساعدتهم في التغلب على ما يواجههم من مواقف يومية، فاكتساب الأطفال لتلك المهارات يؤدي إلى رفع كفاءتهم وقدرتهم في جميع المراحل العمرية الأمر الذي يتيح لهم فرصة التعامل مع الحياة بسهولة ويسر (منى جابر محمد، 2012: 93).

هناك علاقة بين اكتساب الطفل للمهارات الحياتية وبين قدرته على رعاية الذات، فاكتساب الطفل للمهارات الحياتية يساهم بشكل كبير في قيامه بوظائف الرعاية بالذات. ويعد التوافق الشخصي والاجتماعي بمثابة الشعور بالسعادة مع الذات والآخرين وإشباع معظم الحاجات والرغبات والدوافع والقدرة على مواجهة متطلبات الحياة، والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والضبط الاجتماعي وتقبل الآخرين في المجتمع (هدي بسام محمد، 2010: 430). وتمثل الأنشطة الإثرائية الأسلوب الأقدر من غيره على تحقيق أهداف التربية التي تهدف إلى مساعدة الطفل على النمو الشامل والمتكامل لشخصية الطفل فالأنشطة الإثرائية وسيلة الطفل لتعلم المهارات (أحمد إبراهيم صومان، 2017: 94). فالأنشطة الإثرائية تعمل على تزويد الأطفال بخبرات ومعارف إضافية وجعله أكثر استئثاراً لتنمية استعداداته وإشباع حاجاته العقلية والتعليمية وهذه الأنشطة تعمل على توسيع تعلم الأطفال في طرق مختلفة تختلف عن الطرق التي تستعمل يومياً في اليوم الدراسي (داود عبد الملك الحدابي وآخرين، 2010: 83).

وتكمن أهمية الأنشطة الإثرائية في مساعدة الأطفال على تكوين قيم وعادات ومهارات معرفية وتعليمية وتنمية أنماط التفكير المختلفة، كما تعمل على استمرار الأطفال في تعليم المزيد وتعميق الدراسة حول

موضوعات متنوعة ومختلفة وإكسابهم القدرة على التوجيه الذاتي (رفعت محمود بهجات، 2005:50). ولذلك تعد الأنشطة الإثرائية من أهم مقومات العملية التربوية التي تسهم في تربية النشء تربية متكاملة في جميع مراحل الدراسة المختلفة ويمثل الجانب التقدمي في التربية المعاصرة لأنه يهتم اهتماماً كبيراً بالجوانب اليومية والحياتية للمتعلمين في مختلف مراحل نموهم. (إيمان سليم حسن، 2008:15)

ومما سبق نجد أن هناك ضرورة ملحة في تنمية مهارات رعاية الذات للطفل منذ صغره لتكون أدواته التي يتصرف بها فيما بعد، ولكي يتدرب الطفل على السلوكيات الحسنة في مختلف المواقف الحياتية التي تنعكس بالطبع عليه. وترى الباحثة أنه يمكن تنمية بعض مهارات رعاية الذات لدى طفل الروضة في مجالات مختلفة للسلوك من خلال بعض الأنشطة التي تتيح لهم القيام ببعض الممارسات التي تشبع رغباتهم واحتياجاتهم، التي تقدم بشكل متكامل ومتنوع يراعى كافة جوانب نموه وقدراته واهتماماته، وهو ما يطلق عليه مصطلح الأنشطة الإثرائية.

مشكلة البحث:

تعد مرحلة رياض الأطفال مرحلة متميزة لنمو الطفل، ولها تأثير كبير في تشكيل شخصية وتنمية قدراته واستعداداته للتعليم وتشكيل القيم الأخلاقية والاجتماعية.

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها في هذا المجال وجود قصور واضح في أنشطة الروضة التي تقدم لأطفال الروضة والتي تخص الأنشطة الإثرائية المرتبطة ببعض مهارات رعاية الذات أثناء ممارسة أنشطة البرنامج اليومي لطفل الروضة. ولاحظت أيضاً أن العديد من المعلمات لديهم قصور في تنفيذ الأنشطة الإثرائية بالشكل الذي يراعى الفروق الفردية بين الأطفال وتحقيق الهدف منها على أكمل وجه ومنها (الفنية، الموسيقية، القصصية، الغنائية، وغيرهم من المجالات) كمصادر هامة لتقديم المعرفة والمهارات والخبرات الحياتية التي تساعد الطفل على تنمية بعض مهارات رعاية الذات التي تحس الطفل على الاستقلالية وتركيز الروضة على التعليم التقليدي الذي يهتم بالمجال اللغوي والرياضي فقط مما دفع الباحثة إلى إعداد برنامج لتنمية مهارات رعاية الذات لدى طفل الروضة باستخدام الأنشطة الإثرائية.

وقد أكدت على ذلك العديد من الدراسات منها دراسة (ثناء جمال محمد، 2012) التي أشارت إلى أهمية المهارات الحياتية التي تساعد الطفل على التعامل بنجاح في بيئته، وتحسن أسلوب ونوعية حياته، وتمثل في مهارة رعاية الذات، والتعامل مع الآخرين، وغيرها من المهارات. وأكدت دراسة (أسرار عبد الهادي جابر،

2019) على أهمية المسرح الغنائي في تنمية مهارات رعاية الذات لدى طفل الروضة الكويتي. ودراسة (سميرة النجار، 2009) التي أكدت على أهمية المهارات الحياتية وتأثيرها الإيجابي على حياة الطفل. ودراسة (Fasakes et al, 2011) التي هدفت على تدريب الأطفال على الأنشطة الإثرائية غير التقليدية لتعليمهم المفاهيم والمعلومات المتنوعة المقدمة لهم.

ومما سبق يمكن تحديد الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي:

ما دور الأنشطة الإثرائية في تنمية مهارات رعاية الذات لدى طفل الروضة؟

وتتفرع منها أسئلة فرعية:

ما مهارات رعاية الذات التي يمكن تنميتها لطفل الروضة؟

ما الأنشطة الإثرائية المناسبة لتنمية مهارات رعاية الذات لدى طفل الروضة؟

ما فاعلية البرنامج القائم على الأنشطة الإثرائية في تنمية مهارات رعاية الذات لدى طفل الروضة؟

أهداف البحث:

1. تنمية بعض مهارات رعاية الذات لدى طفل الروضة من خلال البرنامج المقترح.
2. إعداد برنامج أنشطة إثرائية في تنمية بعض مهارات رعاية الذات لدى طفل الروضة.

فروض البحث:

- يوجد فرق دال إحصائي عند مستوى 0.05 بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس مهارات رعاية الذات المصور لصالح القياس البعدي.
- لا يوجد فرق دال إحصائي بين متوسطي درجات أطفال المجموعة الضابطة في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس مهارات رعاية الذات المصور.
- لا يوجد فرق دال إحصائي بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس مهارات رعاية الذات المصور.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث فيما يلي:

- إكساب طفل الروضة بعض مهارات رعاية الذات وتكوين اتجاهات إيجابية للأطفال نحو تعلم الخبرات والمهارات الحياتية الجديدة التي تساعده على التكيف والتوافق مع المجتمع والبيئة التي يعيش فيها.
- إعداد برنامج أنشطة إثرائية لمعلمات الروضة يسعي إلى تنمية طفل الروضة لبعض مهارات رعاية الذات.
- إعداد مقياساً لبعض مهارات رعاية الذات لأطفال الروضة.

عينة البحث:

تتكون عينة الدراسة من (40) طفل وطفلة بإحدى المدارس الحكومية.

أدوات البحث:

- مقياس بعض مهارات رعاية الذات المصور لأطفال الروضة.
- برنامج أنشطة إثرائية لتنمية بعض مهارات رعاية الذات لدى طفل الروضة.

مصطلحات البحث:

(1) الأنشطة الإثرائية:

هي مجموعة الخبرات المخططة التي يمر بها الأطفال بمرحلة ما قبل المدرسة والمرتبطة ببيئتهم والتي تتيح لهم القيام ببعض الممارسات التي تشبع رغبتهم واحتياجاتهم (ممدوح محمد عبد المجيد وعبدالله على محمد، 2004: 109).

وتعرف الباحثة إجراءات الأنشطة الإثرائية:

مجموعة من الأنشطة الإثرائية المصاحبة المتنوعة والمتكاملة المحببة لنفس الطفل (الأنشطة القصصية، الأنشطة الغنائية، الأنشطة الفنية، الأنشطة اللغوية، الأنشطة العقلية، الأنشطة المسرحية) لتنمية بعض مهارات رعاية الذات لطفل الروضة (مهارة تناول الطعام، مهارة ترتيب المائدة، مهارة الملبس).

(2) مهارات رعاية الذات:

هي تلك المهارات التي تشتمل على ارتداء الملابس واستخدام الملاعقة والسكين وتمشيط الشعر وتنظيف الأسنان وجميع الاحتياجات السياسية الأخرى. (سوسن الجلي، 2005: 60)

وتعرف الباحثة إجرائية مهارات رعاية الذات:

مجموعة المهارات التي يحتاجها طفل الروضة وتحتة على الاستقلالية في حياته والتي تساعد على التعامل مع الآخرين والتكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه ويساعده على التفاعل الإيجابي ويشمل (مهارات الطعام، مهارات الملبس).

المحور الأول: الأنشطة الإثرائية:

تعد الأنشطة الإثرائية من أهم أشكال التعلم المقدم للطفل في العملية التعليمية فهي تساعد على توسيع الحصيلة المعرفية والاستقلال والاعتماد على الذات كما ترجع أهميتها إلى أنها تنقل الطفل من حالة المتلقي السلبي إلى حالة التفاعل الإيجابي أثناء التعلم كما أنها تخفف من صعوبة بعض الموضوعات التعليمية المجردة، فهي تساعد المعلمات على إثراء العملية التعليمية بأنشطة تعليمية مبدعة (فخرى رشيد خضر، 2015: 875).

مفهوم الأنشطة الإثرائية:

هي أنشطة تربوية متكاملة تتسم بالمرونة والإيجابية والتنوع لإثراء وتعميق المواقف التعليمية في ضوء مجموعة من المواصفات التي يجب توافرها أثناء البرنامج التربوي (فاطمة صبحي عفيفي، 2018: 370).

عرف (Davis, Ramm & Siegle, 2010:20) الأنشطة الإثرائية بأنها محتوى علمي متعمق في موضوعات متعددة وتخصصات مختلفة لتعزيز مهارات التعلم وتنمية القدرات المعرفية والمهارية لطفل الروضة.

وأكدت (عبير عبد المنعم فيصل، 2014: 24) على أن الأنشطة الإثرائية نوع من أنواع الأنشطة التعليمية التي تثير فاعلية الأطفال وإيجابيتهم من خلال ما تتيحه الخبرات الجديدة غير تقليدية تتسم بالاتساع والمرونة وتتطلب الإيجابية والمشاركة والفاعلية أثناء البرنامج التربوي.

وتعرفه الباحثة إجرائياً الأنشطة الإثرائية:

مجموعة من الأنشطة الإثرائية المصاحبة المتنوعة والمتكاملة المحببة لنفس الطفل (الأنشطة القصصية - الأنشطة الغنائية - الأنشطة الفنية - الأنشطة اللغوية - الأنشطة العقلية - الأنشطة المسرحية) المخططة من قبل الباحثة لتنمية بعض مهارات رعاية الذات لطفل الروضة (مهاره الملبس - مهارة تناول الطعام - مهارة ترتيب المائدة).

أهمية الأنشطة الإثرائية لطفل الروضة:

1. استثارة الفضول وحب الاستطلاع لدى الأطفال (خالد سعيد الحربي، 2011: 17).
2. غرس روح التعاون على تنفيذ الإثرائية وخاصة الأنشطة الاستكشافية والتي تعمل على تنمية أهدافهم والتعبير عن أفكارهم.
3. إكساب الأطفال القدرة على الملاحظة والعمل على المثابرة والدقة من خلال ممارسة الأنشطة المختلفة (سلوى عبد الفتاح أحمد، 2010: 18).

أهداف الأنشطة الإثرائية:

يمكن تحديد أهداف الأنشطة الإثرائية في الآتي (حنان سالم ال عامر، 2005: 25):

- تنمية القدرات الإبداعية لدى الأطفال.
- مساعدة الأطفال على اكتشاف ومتابعة مشكلات واقعية للحل بما يتناسب مع ميولهم.
- إكساب الأطفال اتجاه إيجابي نحو التعمق في الموضوعات المرغوب دراستها.
- توفير الفرص للأطفال لمتابعة ميولهم.
- المساهمة في إثراء المناهج بالمراحل التعليمية المختلفة بالأنشطة الإثرائية.

أنواع الأنشطة الإثرائية:

أن الأنشطة الإثرائية تتدرج تحت أحد الأنواع الآتية:

- أنشطة استكشافية عامة تشجع الأطفال على محاولة استكشاف ميولهم وتنميتها، التي تستثير في الأطفال سلوك السعي نحو التعرف على المشكلات ومحاولة حلها بالطرق العلمية السليمة.

- الأنشطة التي يقوم بها الأطفال كأفراد أو جماعات صغيرة باستطلاع مشكلات واقعية تنبع مما يتناولونه.
- أنشطة تدريبية عبارة عن تمرينات تدريبية مصممة لمساعدة الأطفال على تنمية عمليات التفكير، وتقوم هذه التمرينات على المادة الدراسية التي يدرسها الأطفال (سعيد العزة، 2000: 60).

الأسس التي استندت عليها الأنشطة الإثرائية:

- مدي مراعاتها لحاجات الأطفال وميولهم.
- مدي ملائمة النشاط لأعمار الأطفال ومستوي نموهم العقلي.
- أن تكون لها أهداف محددة تسعى إلى تحقيقها.
- بساطة اللغة وخلوها من التعقيد.
- مدي تحقيقها للمتعة والتسلية بالإضافة إلى التعلم.
- وضوح التعليمات فيها.
- مدي قابليتها للملاحظة والقياس.
- مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال (أحمد إبراهيم صومان، 2017: 114).

المحور الثاني: مهارات رعاية الذات:

أولاً: مفهوم مهارات رعاية الذات:

هي اعتماد الطفل علي نفسه في قضاء حاجاته المختلفة وقدرته على تحمل المسؤولية التي تؤهله للتفاعل مع المجتمع الذي يعيش فيه بما يؤدي إلي زيادة ثقة الطفل بنفسه (عبير بكري فراج، 2019: 624).

وعرف (هبة عبده محمد، 2016: 15) بأن مهارات الرعاية الذات تشتمل على النظافة الشخصية، الاستحمام، تناول الطعام، إجراءات الأمن والأمان الشخصي.

وأشارت (سمر محمود علي، 2017: 33) أن مهارات رعاية الذات تشمل ارتداء الملابس، واستخدام السكين والملعقة، الاغتسال، تنظيف الأسنان، تمشيط الشعر، وجميع الاحتياجات الأساسية الأخرى الخاصة بالحياة اليومية.

وتعرف الباحثة إجرائياً مهارات رعاية الذات:

هي مجموعة المهارات التي يحتاجها طفل الروضة وتحتنه على الاستقلالية في حياته والتي تساعد على التعامل مع الآخرين والتكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه ويساعده على التفاعل الإيجابي ويشمل (مهارات الطعام – مهارات الملبس).

أهمية مهارات رعاية الذات لطفل الروضة:

تكمّن أهمية مهارات رعاية الذات في النقاط التالية:

- تساعد على إدراك الذات وتحقيق الثقة بالنفس.
- تساعد على تحقيق قدر كبير من الاستقلال الذاتي.
- تكسب الفرد القدرة على تحمل المسؤولية.
- تكسب الفرد القدرة على التحكم الانفعالي.
- تنمي القدرة على مواجهة مشكلات الحياة.
- تنمي المشاعر الإيجابية داخل الطفل تجاه نفسه وتجاه الآخرين في المجتمع (فهميم مصطفى محمود، 2005: 27).

أهداف مهارات رعاية الذات لطفل الروضة:

- اعتماد الطفل على نفسه في تربية بعض احتياجاته والثقة بها.
- إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين.
- إبداء رأيه في بعض الأمور الخاصة به بشكل مقبول (هالة محمد الغلبان، 2008: 31).
- القدرة على إصدار القرارات وتحمل مسؤولية الذات. (Corrliss ,2019: 108)

وترى الباحثة أنه لكي تنمو هذه المهارات لدى أطفال الروضة يجب على الكبار وخاصة الأمهات مساعدتهم على ذلك وإكسابهم الثقة في الذات مع تشجيعهم على تنمية مفهوم ذات إيجابي واضح يكون دعامة قوية لتكوين شخصية متكاملة متزنة.

وتنقسم مهارات رعاية الذات التي تم تناولها في البحث الحالي إلى:

(1) مهارات الطعام: وتشتمل على (مهارة ترتيب المائدة - مهارة تناول الطعام)

(أ) فنون إتيكيت ترتيب المائدة:

تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها مجموعة من السلوكيات الراقية والمرتبطة بآداب ترتيب المائدة التي يجب على كل طفل الالتزام بها سواء في المنزل أو المطعم أو في أي مكان عام.

ومن قواعد فنون إتيكيت ترتيب المائدة التي يمكن إكسابها لطفل الروضة:

- عند وضع السكاكين والشوك والملاعق يجب ألا تبعد حافة مقابضها أكثر من 2 سم من حافة الطاولة.
- تمرير الطعام على المائدة يتم من اليسار إلى اليمين.
- ضع السكين إلى يمين الطبق وتكون حافتها الحادة باتجاه الطبق.
- ضع الملاعق إلى يمين الطبق بالقرب من السكين.
- ضعي الشوكة إلى يسار الطبق وتكون أسنانها متجهة إلى أعلى.
- ضعي السكين على الطبق بعد التقطيع. (سنة محمد سليمان، 2011 : 178)
- عدم العبث بأدوات المائدة أو مسحها في طرف مفرش المائدة، ولا تضع سبابتك على نصل السكين التي تستعملها، ولا تضعها في فمك.
- استعمال أدوات المائدة في حدود ما تسمح به الأم وعدم اللعب بها. (ديفيد فورستر، 2008 : 104)

(ب) مهارة تناول الطعام:

إن السلوك الراقى أثناء تناول الطعام سواء في المنزل أو في المطعم أو في أي مكان عام لابد أن يميز صاحبه وهذا السلوك يكتسبه الإنسان منذ الطفولة حيث إنه مرتبط بالتربية والعلاقات ما بين الناس وهي سلوكيات يجب على كل فرد أن يتحملها ويتمسك بها ويحاول أن يغرسها في أبنائه منذ الصغر.

تعرفه الباحثة إجرائياً هو إكساب الطفل سلوكيات وآداب تناول الطعام وعدم إصدار أصواتاً مزعجة وأن يغلق فمه أثناء الأكل.

هناك بعض القواعد التي يجب على الطفل اتباعها عند تناول الطعام وتتلخص فيما يلي:

- غسل اليدين قبل الأكل.
- ضبط الهيئة على مائدة الطعام وعدم اللعب بالشعر، أو الأظافر، أو بالفم أو بالأنف.
- انتظر بدء تناول الطعام عندما يجلس الجميع على الطاولة.
- ضع دائماً فوطة على حركك قبل البدء في تناول الطعام ولا يجوز وضعها على الرقبة أو على المائدة.
- إذا كنت بحاجة إلى الطعام لاتصل إليه على المائدة، بل اطلب من أقرب شخص أن يعطيه لك.
- إذا أردت شيء غير موجود على المائدة فأطلب بأدب.
- تترك الفوطة على الكرسي الذي تجلس عليه إذا استأذنت خلال تناول الوجبة.
- (Time. G, 2013:40)
- عدم مليء الطبق وعدم إجبار الطفل علي تناول جميع الأصناف، بل توضع كميات محددة.
- الحفاظ قدر الإمكان على مواعيد تناول الإفطار والغذاء والعشاء حيث إن تناول الأكل بين الوجبات يمنع الأطفال من ضبط الشهية وتناول الطعام بهدوء عندما يكون جائعاً.
- إذا انتهى الطفل قبل الآخرين فيمكن وضع طبقه في هدوء.
- التعرف على آداب استخدام أدوات المائدة. (كريمان بدير، 2004: 26-27)

(2) مهارات الملبس:

الملابس هي الاحتياج الثاني للإنسان في حياته، وهي المميز للمجتمعات عبر العصور مع فن المعمار ومن خلالها يمكن الحكم علي مستوي الحضارة والتقدم الاقتصادي والاجتماعي لهذا المجتمع، وهي تلعب دوراً مهماً مؤثراً في تكوين الانطباعات الأولى عن الفرد، وبذلك تعد إحدى وسائل الاتصال للفرد داخل مجتمعه. وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: هي تذوق وفنون اختيار الملابس بما يتناسب مع السن والوضع الاجتماعي والجسم وعادات وتقاليده المجتمع الذي يعيش فيه الطفل.

مما يتطلب الالتزام ببعض القواعد والآداب نوجزها فيما يلي:

- لبس ما يلائم السن وليس ما يعجبك فقط.
- اختيار الألوان التي تنسجم مع بعضها حتى لا تكون منفراً.
- اختيار الألوان الهادئة للنهار والألوان المتدخلة في المساء.
- لا تبقي بملابس النوم، بل أبدلها فور الاستيقاظ.

- عدم التكبر والإعجاب بالنفس. (سناء محمد سليمان، 2011: 238)
- اختيار ما يتسم بالبساطة والراحة وتناسق الألوان.
- لا يفضل استعارة أي ملابس من أي حد.
- من الآداب والذوق أن تراعى البيئة والمجتمع في اختيار ما نراه من موديلات.
- النظافة عنوان الإنسان فاحرص على أن تكون ملابسك نظيفة.
- لا ترتدى القبعة مع ملابس السهرة.
- مراعاة ارتداء الملابس التي تتناسب مع كل مناسبة. (أنغام عبد المنعم ناجي وهدي عبد المنعم، 2007، 51)
- أن تكون الملابس متناسقة مع بعضها ومتماشية مع شكل الجسم حسب الظروف والمكان المتواجد فيها كل شخص.
- تجنب ارتداء الملابس الضيقة لأنها تظهر الجسم بشكل غير لائق.
- الاهتمام بنظافة الحذاء.
- الاهتمام بأن يكون الحذاء متماشياً مع الملابس فلا ترتدى حذاء رياضي على ملابس كلاسيكية. (دينا على ماهر، 2018: 36)
- يكون لديه قدرة على ارتداء الملابس بنفسه بينما تكتمل مهام ارتداء الملابس بربط الحذاء.

أدوات البحث:

أولاً: مقياس مهارة رعاية الذات المصور لدى طفل الروضة

يهدف مقياس مهارة رعاية الذات المصور لطفل الروضة التي تتراوح أعمارهم ما بين (5-6) سنوات الى قياس مدى اكتساب طفل الروضة لبعض المهارات الذاتية وذلك من خلال إجابات الأطفال على أسئلة المقياس. يتضمن مقياس مهارات رعاية الذات المصور لطفل الروضة عدد (31) مفردة لقياس تنمية مقسمة الى:

10 أسئلة	مهارات رعاية الذات وينقسم إلى: - مهارات ترتيب المائدة. - مهارات تناول الطعام.	1
10 أسئلة	مهارات الملابس	2

تظهر أهمية المقياس في الآتي:

• تعد أداة للمعلمين والقائمين على تربية الطفل للكشف على مدى إلمام طفل الروضة لبعض المهارات الذاتية.

• إثراء المكتبة العربية بدراسة حديثة من نوعها في مجال رياض الأطفال وهي تتعلق بالمهارات الذاتية. **تعليمات المقياس:**

- يطبق المقياس بصورة فردية على الأطفال.
- يطبق المقياس على الأطفال العاديين.
- يتم تسجيل إجابات واستجابات الطفل بدقة.

زمن تطبيق المقياس:

قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية على عينة خارج عينة الدراسة وأخذت متوسط وأخذت متوسط الوقت الذي استغرقه الأطفال وكان حوالي 30 دقيقة لكل طفل.

مفتاح تصحيح المقياس:

يتكون المقياس من (31) مفردة يحسب لكل مفردة صحيحة لإجابة الطفل (2) درجة والذي لم يجيب عنه بشكل صحيح (1) درجة.

صدق المقياس:

ويقصد بالصدق "مدى استطاعة الأداة أو إجراءات القياس، قياس ما هو مطلوب قياسه" وكان الصدق على النحو التالي:

(أ) صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على (13) محكم في مجال التخصص، وذلك للتأكد من أن عبارات المقياس تقيس ما وضعت لقياسه، والتأكد من ارتباط العبارات بالهدف المرجو من المقياس. ووجدت الباحثة أن نسب الاتفاق بين المحكمين كانت اعلى من 80% وهي نسبة حددتها الباحثة لقبول العبارة في المقياس، ومنها فان المقياس يتمتع بصدق محكمين مرتفع.

(ب) صدق الاتساق الداخلي:

استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي وهو الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتمي إليه. وقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي للأبعاد عن طريق حساب معامل الارتباط بين البعد وأجمالي المقياس.

جدول (1): صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس المصور لبعض مهارات رعاية الذات

البعد	معامل الارتباط
الملبس	0.955**
الطعام	0.991**

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01 مما يدل على صدق مرتفع لأبعاد المقياس.

ثبات المقياس:

يقصد بالثبات أن تعطى الأداة نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد في نفس الظروف. وقد قامت الباحثة بحساب معامل الثبات عينة استطلاعية بلغ عددها (30)، وقد استخدم طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية باستخدام برنامج (SPSS18).

(أ) طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ باستخدام برنامج (SPSS) ووصل معامل الثبات (0.961) ومنها فان مفردات المقياس تتمتع بدرجة ثبات مرتفعة.

(ب) طريقة التجزئة النصفية:

حيث تعمل تلك الطريقة على حساب معامل الارتباط بين درجات نصفي المقياس، بتجزئة المقياس إلى نصفين متكافئين، يمثل الجزء الأول الأسئلة الفردية، والجزء الثاني الأسئلة الزوجية، ويتم حساب معامل الارتباط بينهما، وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

جدول (2): التجزئة النصفية المقياس المصور لبعض مهارات رعاية الذات

المفردات	العدد	معامل الارتباط	معامل الثبات لسيرمان براون	معامل الثبات لجتمان
الجزء الأول	36	0,984	0,992	0,991
الجزء الثاني	35			

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات مرتفعة ومنها فإن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية، وهذا يعطى درجة من الثقة عند استخدام المقياس كأداة للقياس في الدراسة الحالي، وهو يعد مؤشراً على أن المقياس يمكن أن يعطى النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقها على العينة وفي الظروف التطبيق نفسها.

ثانياً: برنامج قائم على الأنشطة الإثرائية في تنمية بعض مهارات رعاية الذات لدى طفل الروضة

يحتوي البرنامج على (15) نشاط ولكل نشاط الأنشطة الإثرائية المصاحبة لها لتنمية بعض مهارات رعاية الذات لدى طفل الروضة وتتمثل الأنشطة ومحتوياتها في (مهارة ترتيب المائدة – مهارة تناول الطعام – مهارة الملابس). واشتملت عينة الدراسة على عينة من أطفال الروضة من الذكور والإناث وتراوح أعمارهم من (5-6) سنوات. وتم تطبيق البرنامج في مدة قدرها ثلاثة أشهر.

أهمية البرنامج:

- التعرف على بعض مهارات رعاية الذات المناسبة لطفل الروضة في ضوء خصائصه.
- تحديد الأهداف الإجرائية للأنشطة، وأدواتها، وخطوات تنفيذها، وتقويمها.
- توضيح أثر الأنشطة الإثرائية في تنمية بعض مهارات رعاية الذات لدى طفل الروضة.

الهدف العام للبرنامج:

يقوم البرنامج على هدف عام وهو: تنمية بعض مهارات رعاية الذات لدى طفل الروضة من خلال الأنشطة الإثرائية، ويتفرع من هذا الهدف العام مجموعة من الأهداف الفرعية تتمثل في:

- أن يميز الطفل بين ملابس المناسبات لكل من البنت والولد.
- أن يربط الطفل بين المناسبة والملابس المناسبة بها.
- أن يتبادل الطفل مع زملائه بعض الآراء حول فنون اختيار الملابس.
- أن يتعرف الطفل على الطريقة الصحيحة لوضع الأدوات.
- أن يحدد الطفل مكان أدوات المائدة على السفرة.
- أن يحافظ الطفل على تنظيف المائدة.
- أن يتبع الطفل السلوكيات الصحيحة أثناء تناول قبل وبعد الطعام.
- أن يتعرف الطفل على الأدوات الخاصة به على المائدة.

وقد شملت الأدوات والوسائل المستخدمة في البرنامج: أغاني وأناشيد - قصص - ألعاب حركية - بطاقات - أقلام - صلصال - ألوان - أطباق - لوحات - بعض خامات البيئة.

كما شملت الأنشطة المستخدمة في البرنامج: استخدمت الباحثة عدة أنشطة لتحقيق أهداف البرنامج ومن هذه الأنشطة (اللغوية - الفنية - القصصية - الغنائية - الحركية - العقلية)

وتم استخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات تشمل: العصف الذهني - سرد القصص - وقت التفكير - العمل الجماعي - الحوار والمناقشة - اللعب التعلم التعاوني - الزميل المجاور - عصي الأسماء - تعلم ذاتي - لعب الأدوار - حل المشكلات - التقليد.

أساليب التقويم:

- التقويم المبدئي: ويتم قبل تطبيق البرنامج وذلك بتطبيق مقياس تنمية بعض المهارات الذاتية لمعرفة مستوى الأطفال.
- التقويم المرحلي: تقويم يتم أثناء فترة تطبيق البرنامج وتنمى ذلك عن طريق تقويم الأنشطة.

- التقويم النهائي: ويتم بعد تطبيق البرنامج للتأكد من فاعلية البرنامج وذلك بتطبيق مقياس بعض المهارات الذاتية.

نتائج الدراسة وتفسير النتائج:

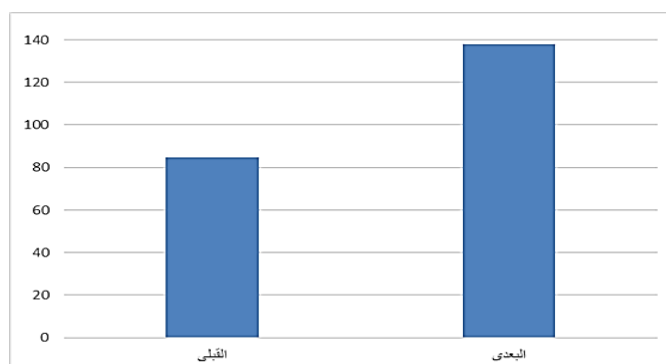
الفرض الأول:

"يوجد فرق دال إحصائي عند مستوى 0.05 بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس بعض مهارات رعاية الذات لصالح التطبيق البعدي"

للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتطبيق مقياس بعض مهارات رعاية الذات قبلًا وبعديًا على عينة الدراسة وبعد رصد النتائج وتحليلها باستخدام (T-test) عن طريق برنامج (SPSS) توصل الباحث إلى صحة الفرض الأول للدراسة وتبين ذلك من خلال ما يلي:

جدول (3): اختبار "ت" للفرق بين متوسطي درجات أطفال العينة التجريبية لمقياس بعض مهارات رعاية الذات قبلًا وبعدياً $n=20$

التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	د. ح	قيمة "ت"	الدلالة	مستوى الدلالة
القبلي	84,80	4,538	19	47,355	0,000	دالة عند مستوى 0.01
البعدي	137,80	2,397				



شكل (1): الفرق بين متوسطي درجات أطفال العينة التجريبية مقياس بعض مهارات رعاية الذات قبلًا وبعديًا

ويتضح من الجدول السابق أن مستوى الدلالة مساوياً (0.000) أي أقل من 0.01، وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى 0.01 بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في مقياس مهارات رعاية الذات المصور قبلًا وبعديًا لصالح التطبيق البعدي. وفيما يتعلق بالفروق في الأبعاد تتضح في الجدول:

جدول (4): اختبار "ت" للفرق بين متوسطي درجات أطفال العينة التجريبية في أبعاد مقياس مهارات رعاية الذات المصور قبلًا وبعديًا ن=20

البعد	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	د.ح	قيمة "ت"	الدلالة	مستوى الدلالة
ترتيب المائدة	القبلي	12.00	0.795	19	31.606	0.000	دالة 0.01
	البعدي	19.35	0.671				
تناول الطعام	القبلي	11.75	0.716	19	25.815	0.000	دالة 0.01
	البعدي	19.80	1.196				
الملبس	القبلي	13.10	2.292	19	10.379	0.000	دالة 0.01
	البعدي	20.45	2.114				

يتضح من جدول رقم (4) التحسن الملحوظ في متوسطات درجات المجموعة التجريبية بالقياس البعدي عن القياس القبلي وترجع الباحثة هذا التحسن إلى الأسباب التالية:

- تنوع أنشطة الوحدات التعليمية التي تضمنت العديد من الخبرات والمهارات التي يجب تنميتها لطفل الروضة ومراعاة التنوع في تقديم الأنشطة حيث تضمنت الأنشطة (القصصية – الفنية – المسرحية – اللغوية – الغنائية) وهذا التنوع أدى إلى جذب انتباه الأطفال وعدم الملل أثناء تنفيذ أنشطة البرنامج المختلفة.
- تنوع استراتيجيات وطرق التعلم واستخدام استراتيجيات العصف الذهني والتعلم التعاوني سرد القصص وغيرها والتي تهدف جميعها إلى تعزيز السلوكيات الصحيحة وإبطال السلوكيات الخاطئة.
- تصميم أنشطة تتناسب مع احتياجات النمو الاجتماعي للطفل.
- مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال. وكل هذا ساعد على ترسيخ هذه المهارات وأدى إلى بقاء أثر البرنامج بعد الانتهاء منه.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (ثناء جمال محمد، 2013) التي أشارت إلى أهمية المهارات الحياتية التي تساعد الطفل على التعامل بنجاح في بيئته ومواجهة مشكلاته، وتحسن أسلوب ونوعية حياته، وتتمثل في مهارة رعاية الذات، والتعامل مع الآخرين، وغيرها من المهارات. وأكدت دراسة (أسرار عبد الهادي جابر، 2019) على أهمية المسرح الغنائي في تنمية مهارات رعاية الذات لدى طفل الروضة الكويتي. ودراسة (جيهان حمدي عبد الرؤف، 2012) التي أكدت على أهمية الأنشطة الإثرائية في تنمية مهارات التفكير الناقد لدى الطلاب الفائقين. ودراسة (سميرة النجار، 2009) التي أكدت على أهمية المهارات الحياتية وتأثيرها الإيجابي على حياة الطفل وزيادة قدراته على مواجهة تحديات الحياة وصعوباتها، وتوافقه الشخصي والنفسي والاجتماعي، حيث ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي لاستبانة مهارات رعاية الذات لصالح التطبيق البعدي. ودراسة (Beck. S. Forhand, R, Well, 2010) التي تؤكد أن طفل هذه المرحلة يتمكن من النجاح في اكتساب المهارات المختلفة عامة ومهارات التواصل الاجتماعي خاصة التي تجعلهم يتمكنون من الاعتماد على الذات، والحرية والانطلاق، والشعور بالتقدير وتحقيق الذات، والثقة بالنفس. ودراسة (Enciso, 2010) والتي أشارت إلى أهمية أدب الطفل بشكل عام والقصص بشكل خاص يشعر الطفل بالمتعة ويساعده على التعلم.

وتعزي الباحثة هذا التحسن إلى استخدام الوسائل أثناء تنفيذ البرنامج بين بطاقات مصوره ومجسمات ورسوم وألعاب حركية وقصص وألوان وأقلام وأطباق وبعض خامات البيئة وأغاني وأناشيد، حيث ساعدت

هذه الوسائل في جذب انتباه الأطفال وتوضيح النشاط للأطفال وبالتالي زيادة نسبة الاستيعاب. تعاون معلمات رياض الأطفال مع الباحثة أثناء تطبيق البرنامج كان له أثر كبير في إتاحة الفرصة لتنفيذ أنشطة البرنامج بأداء دقيق.

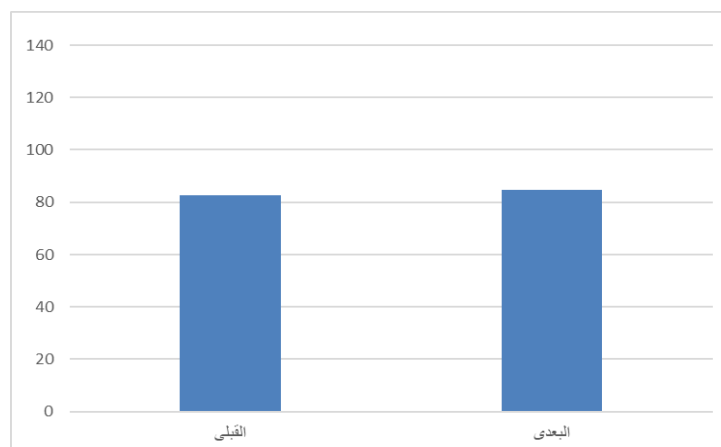
الفرض الثاني:

"لا يوجد فرق دال إحصائي بين متوسطي درجات أطفال المجموعة الضابطة في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس مهارات رعاية الذات المصور".

للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتطبيق مقياس مهارات رعاية الذات المصور قبلًا وبعديًا على عينة الدراسة وبعد رصد النتائج وتحليلها باستخدام (T-test) عن طريق برنامج (SPSS) توصلت الباحثة إلى تحقق الفرض الثاني للدراسة من خلال ما يلي:

جدول (5): اختبار "ت" للفرق بين متوسطي درجات أطفال العينة الضابطة مقياس مهارات رعاية الذات المصور قبلًا وبعديًا $n=20$

التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	د. ح	قيمة "ت"	الدلالة	مستوى الدلالة
القبلي	82,80	4,851	19	1,126	0,274	غير دالة
البعدي	84,55	5,414				



شكل (2): الفرق بين متوسطي درجات أطفال العينة الضابطة مقياس مهارات رعاية الذات المصور قبلياً وبعدياً

ويتضح من الجدول السابق أن مستوى الدلالة مساوياً (0.274) أي أكبر من 0.05، وهذا يدل على عدم وجود فرق دال إحصائي بين متوسطي درجات طلاب المجموعة الضابطة في مقياس مهارات رعاية الذات المصور قبلياً وبعدياً.

جدول (6): اختبار "ت" للفرق بين متوسطي درجات أطفال العينة الضابطة لأبعاد مقياس مهارات رعاية الذات المصور قبلياً وبعدياً ن=20

البعد	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	د. ح	قيمة "ت"	الدلالة	مستوى الدلالة
ترتيب المائدة	القبلي	11.60	0.754	19	1.798	0.88	غير دالة
	البعدي	12.10	0.852				
تناول الطعام	القبلي	11.65	0.745	19	1.926	0.069	غير دالة
	البعدي	12.00	0.795				
الملبس	القبلي	12.45	1.905	19	0.934	0.362	غير دالة
	البعدي	12.95	2.350				

من الجدول رقم (6) يتضح أنه لا توجد فروق غير دالة إحصائية بين درجات أطفال العينة الضابطة لمقياس مهارات رعاية الذات المصور قبلياً وبعدياً وترجع الباحثة ذلك إلى الأسباب التالية:

- استخدام العينة الضابطة الطريقة التقليدية في التعليم والتعلم
- قصور الطرق التقليدية في تنمية كافة مهارات رعاية الذات ولذلك تشير الباحثة إلى ضرورة الاهتمام بتنمية مهارات رعاية الذات لدى طفل الروضة بطرق غير تقليدية وفعالة وقائمة على التعلم النشط للطفل لما له من أهمية في المواقف الحياتية.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما توصلت إليه دراسة كل من (Yuqing, L, 2019)، (Al-Hooli, A, 2019)، (Iucu, O, 2019)، (Jang, S. H, 2018)، (Balakrishnan, V., & Thambu, N, 2017) التي أكدت ضرورة الاهتمام بتصميم مجموعة من الأنشطة الإثرائية لتعليم أسس مهارات رعاية الذات لدى أطفال الروضة لما لها أثر كبير في حياة الطفل وسلوكه ، وتدريب الأطفال الصغار في مرحلة ما قبل المدرسة على مهارات رعاية الذات واستخدام استراتيجية القصة في الأنشطة الإثرائية في تنمية جوانب مهارات رعاية الذات المختلفة لدى الأطفال مما يبرهن على فاعلية البرنامج في تنمية مهارات رعاية الذات.

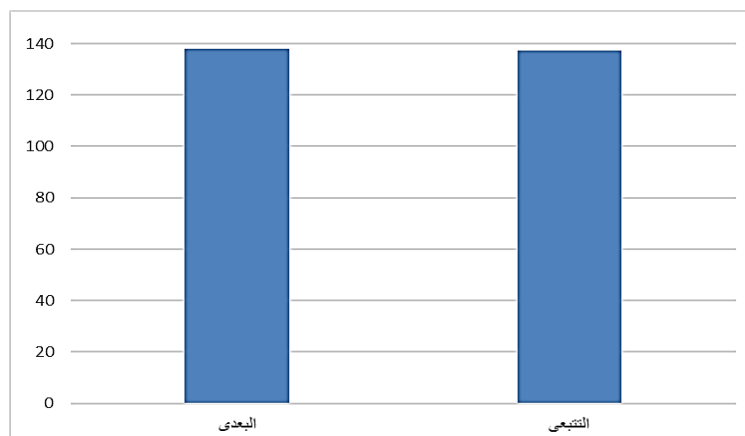
الفرض الثالث:

"لا يوجد فرق دال إحصائي بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس مهارات رعاية الذات المصور".

للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتطبيق مقياس مهارات رعاية الذات المصور بعدياً وتتبعياً على عينة الدراسة وبعد رصد النتائج وتحليلها باستخدام (T-test) عن طريق برنامج (SPSS) توصلت الباحثة إلى تحقق صحة الفرض الثالث للبحث من خلال ما يلي:

جدول (7): اختبار "ت" للفرق بين متوسطي درجات أطفال العينة التجريبية مقياس مهارات رعاية الذات بعدياً وتتبعياً ن=20

التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	د. ح	قيمة "ت"	الدالة	مستوى الدلالة
البعدي	137,80	2,397	19	1,506	0,148	غير دالة
التتبعي	137,40	2,161				



شكل (3): الفرق بين متوسطي درجات أطفال العينة التجريبية مقياس مهارات رعاية الذات بعدياً وتتبعياً

ويتضح من الجدول السابق أن مستوى الدلالة مساوياً (0.148) أي أكبر من 0.05، وهذا يدل على عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب العينة التجريبية في مقياس مهارات رعاية الذات المصور بعدياً وتتبعياً مما يدل على بقاء أثر البرنامج.

جدول (8): اختبار "ت" للفرق بين متوسطي درجات الأطفال الذكور والإناث بالعينة التجريبية في أبعاد مقياس مهارات رعاية الذات المصور بعدياً

البعد	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	د. ح	قيمة "ت"	الدلالة	مستوى الدلالة
ترتيب المائدة	البعدي	19.35	0.671	19	1.422	0.171	غير دالة
	التتبعي	19.10	0.447				
تناول الطعام	البعدي	19.80	1.196	19	0.288	0.776	غير دالة
	التتبعي	19.70	1.380				
الملبس	البعدي	20.45	2.114	19	1.633	0.119	غير دالة
	التتبعي	21.25	1.410				

يتضح من الجدول عدم وجود فروق في الأبعاد بين التطبيق البعدي والتتبعي. كما يتضح من الجدول رقم (8) استمرار أثر التعلم وهذا يدل على كفاءة استمرار أثر التعلم واستمتاع الأطفال بالأنشطة المقدمة لهم فكانوا يجدون بها الكثير من المرح والإثارة والتشويق التي شجعهم على الاستمرارية في المشاركة في أنشطة البرنامج والتعاون فيما بينهم والاستجابة لتعليمات الباحثة ويتفق مع الباحثة دراسة كل من (Zlateva, S, 2019) استمرار التحسن في درجات الأطفال على الاختبار خلال القياس التتبعي بعد مرور 3 شهور.

ودراسة (Sultana, F.; Nizame, F. A.; Southern, D. L.; Unicomb, L.; Winch, P. J., & Luby, S. P, 2018) التي أظهرت القياسات التي أجريت بعد مرور شهر من البرنامج أن 58% من الأطفال كانوا يمارسون تعليمات وأسس مهارات رعاية الذات بصورة صحيحة وبخاصة فيما يتعلق بمهارات الطعام. ودراسة (Sari, Y. I. H., & Zhaohui, W, 2020) كما أن تنوع الأنشطة المستخدمة في البرنامج كان لها دور كبير في مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال ومراعاة الأنماط المختلفة للمتعلمين مما يساعد في سهولة تنمية واكتساب مهارات رعاية الذات لطفل الروضة، كما أنه لم يحدث أي تغيير في الظروف المحيطة بالعينة.

وتعزى الباحثة هذا التحسين إلى التنوع في الأنشطة الإثرائية المستخدمة في البرنامج حيث تنوعت أنشطة البرنامج بين الأنشطة (القصصية، الغنائية، اللغوية، المسرحية، الفنية، العقلية) وكذلك تنوع أماكن تنفيذ الأنشطة بعضها داخل القاعة وبعضها خارج القاعة، وهذا التنوع أدى إلى جذب انتباه الأطفال وعدم الملل أثناء تنفيذ أنشطة البرنامج المختلفة وتعتبر الأنشطة أقرب إلى الأطفال وجزء أساسي من حياتهم مما ساعد على تحقيق الأهداف المنشودة من النشاط وتنمية مهارات رعاية الذات لطفل الروضة بسهولة ويسر.

التنوع في استخدام الوسائل أثناء تنفيذ البرنامج بين رسوم وبطاقات مصورة وألعاب حركية وخامات مختلفة ووسائل تكنولوجية، حيث ساعدت هذه الوسائل على جذب انتباه الأطفال وتوضيح النشاط للأطفال.

واستخدام بعض الاستراتيجيات كالتعزيز للأطفال أثناء النشاط سواء مادي كتقديم الحلوى بعض الهدايا، أو معنوي بكلمة تدل على الاستحسان وهذا أدى إلى زيادة استجابة الأطفال مع الباحثة وتشجيعهم على الاستمرارية في النشاط بدون ملل.

كما أنه لم يحدث أي تغيير في الظروف المحيطة بالعينة، بل على العكس من ذلك قامت معلمات الروضة التي ينتمي لها أفراد العينة بإتاحة الفرصة لي بتطبيق أنشطة البرنامج ومقياس مهارات رعاية الذات المصور للأطفال الروضة.

توصيات الدراسة:

من خلال ما قدمته الدراسة من إطار نظري وما تم استعراضه من دراسات وبحوث سابقة وما توصلت إليه من نتائج تقدم الباحثة مجموعة من التوصيات للقائمين على العملية التعليمية ولأولياء الأمور على النحو التالي:

- ضرورة إكساب مهارات رعاية الذات لأطفال الروضة التي تكسبهم احترام الذات والآخرين والثقة بالنفس.
- إعداد دورات لتوعية المعلمات والوالدين بمهارات رعاية الذات التي يجب تعليمها لأطفال الروضة وممارستها في حياتهم اليومية.
- الاهتمام ببرامج لتنمية مهارات الذات لأطفال الروضة مما يساعدهم على كيفية التعامل مع الآخرين.
- ضرورة تدريب الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة على اتباع مهارات رعاية الذات في مختلف المواقف الحياتية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أحمد إبراهيم صومان (2017). فاعلية برنامج قائم على الأنشطة المتكاملة في إكساب المفاهيم التوبولوجية لطفل ما قبل المدرسة. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية (7ع). كلية العلوم التربوية. جامعة الإسرائ: الأردن.
- أنعام عبد المنعم ناجي وآخرون (2007) الإتيكيت هو طريقك إلى التألق في الحياة الاجتماعية والعملية. دار فرح للنشر والتوزيع: الطبعة الأولى القاهرة.
- إيمان سليم حسن (2008). برنامج مقترح لمعلمي العلوم علي استخدام الأنشطة الإثرائية بمساعدة الكمبيوتر وأثره على تنمية الإبداع لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير. كلية التربية: جامعة الزقازيق.
- أسرار عبد الهادي جابر (2019). فاعلية برنامج قائم على المسرح الغنائي في تنمية مهارات رعاية الذات لطفل الروضة الكويتي. رسالة ماجستير. كلية التربية النوعية: جامعة بنها.

- بركات محمد مراد (2010). الطفل وتربية الحس الجمالي. مؤسسة عبد الرحمن السديري الخيرية. بحوث ومقالات: السعودية.
- تيسير فهمي سعيد (2014). برنامج لتنمية بعض المهارات لدى أطفال الروضة ذو نقص الانتباه وفرط الحركة. رسالة ماجستير. كلية رياض الأطفال: جامعة القاهرة.
- ثناء جمال محمد (2012). مسرح العرائس القفازية كمدخل مصاحب لبرنامج أنشطة استكشافية وحركية لإكساب بعض المهارات الحياتية لدى لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة. رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية: جامعة طنطا.
- جيهان حمدي عبد الرؤف (2012). فاعلية برنامج إثرائي مقترح في الكيمياء على ضوء الاتجاهات الحديثة في التدريس لتنمية مهارات التفكير الناقد للطلاب الفائقين. مجلة كلية التربية: جامعة بورسعيد.
- حنان سالم آل عامر (2005). تنمية مهارات التفكير في الرياضيات. أنشطة إثرائية. (ط1). دار ديونو: عمان.
- خضير جاسم المعموري (2015). التربية الفنية وأثرها على الفرد فنيًا في تنمية الحس الجمالي للمجتمع. جمعية امسيا التربية عن طريق الفن. بحوث ومقالات: مصر.
- خالد سعيد الحربي (2012). أثر استخدام الأنشطة الإثرائية بمادة الفيزياء في تنمية التعبير الإبداعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة القريات بالمملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير: جامعة مؤتة.
- ديفيد فورستر (2008). مهارات الإتيكيت خطوة بخطوة. دار النشر الأهل ية: عمان.
- ديانا النمري (2013). خطوات الإتيكيت الدبلوماسية. مركز الكتاب الأكاديمي: القاهرة.
- دينا على ماهر (2018). فن الإتيكيت. دار قطاع الثقافة والكتب والمكتبات: القاهرة.
- داود عبد الملك الحدادي وآخرون (2010). فعالية الأنشطة الإثرائية في تنمية التفكير الإبداعي لدى طالبات الصف الأول الثانوي في الجمهورية اليمنية. كلية التربية. العدد (1). المجلة العربية لتطوير التفوق: جامعة صنعاء.
- رفعت محمود بهجات (2005). الإسراء والتفكير الناقد. (ط1). دار الثقافة والدار الدولية: عمان.
- سناء محمد سليمان (2011). فنون الإتيكيت وآداب السلوك والمعاملة الراقية. عالم الكتاب للنشر والتوزيع. كلية البنات: جامعة عين شمس.

- سلوى عبد الفتاح أحمد (2010). أثر وحدة إثرائية في مادة الرياضيات على تنمية الاستدلال المكاني وتحسين التحصيل في الهندسة لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي في دولة الكويت. رسالة ماجستير. كلية الدراسات العليا: جامعة الخليج العربي.
- سمر محمود على (2017). فاعلية برنامج لتنمية بعض مهارات العناية بالذات لدى عينة من الأطفال التوحيدين باستخدام اللعب. رسالة ماجستير. معهد الدراسات العليا للطفولة: جامعة عين شمس.
- سميرة النجار (2009). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المهارات الحياتية في خفض صعوبات التعلم الاجتماعي لدى المراهقين. معهد الدراسات التربوية: جامعة القاهرة.
- عبير بكري فراج (2019). برنامج قائم على أشكال أدب الأطفال لتنمية بعض المهارات الحياتية لدى طفل الروضة. مجلة الطفولة (ع31). كلية الطفولة المبكرة: جامعة القاهرة.
- عزة عبد المنعم رضوان (2016). برنامج إثرائي لمعلمات الروضات لتقدير المفاهيم الرياضية للأطفال باستخدام التقييم الدينامي. مجلة الطفولة. العدد الثاني والعشرون. كلية رياض الأطفال: جامعة القاهرة.
- عبير عبد المنعم فيصل (2014). تأثير برنامج قائم على الأنشطة الإثرائية في مادة الاجتماع على تنمية المهارات الاجتماعية. مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية (ع60). كلية التربية: جامعة عين شمس.
- علي عبد الحسن حسين، حسين عبد الزهرة (2011). التفوق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة. العدد (3). مجلد (11). مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية. كلية التربية الرياضية: جامعة كربلاء.
- فخري رشيد خضر (2015). أثر توظيف الأنشطة الإثرائية في تنمية بعض مهارات التفكير الإبداعي لدى طلبة الصف الثامن الأساسي في مبحث الجغرافيا. مجلة دراسات العلوم التربوية. (ع3): الأردن.
- فاطمة صبحي عفيفي (2018). برنامج إثرائي لتنمية بعض المفاهيم التكنولوجية لطفل الروضة في ضوء متطلبات العصر. المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال. العدد الرابع: جامعة المنصورة.
- كريمان بدير (2004). الرعاية المتكاملة للأطفال. عالم الكتب: القاهرة.
- منى جابر محمد (2013). برنامج تدريبي لتنمية المهارات الحياتية لدى أطفال الروضة. مجلة كلية رياض الأطفال. العدد الأول: جامعة بورسعيد.

- ممدوح محمد عبد المجيد وعبد الله على محمد (2004). فعالية برنامج مقترح قائم على الأنشطة العلمية الإثرائية في تنمية المفاهيم والسلوكيات البيئية وبعض العمليات العقلية لدى الأطفال الفائقين بمرحلة ما قبل المدرسة. مجلة التربية العلمية. مج (7) ع (4): جامعة طنطا.
- هالة محمد الغلبان (2008). مدي فعالية برنامج إرشادي سلوكي لتنمية السلوك الاستقلالي لدي عينة من الأطفال المكفوفين. رسالة ماجستير. كلية التربية: جامعة كفر الشيخ.
- هدي بسام محمد، فؤاد إسماعيل سلمان (2007). فعالية تصور مقترح لتنمية لتضمين بعض المهارات الحياتية في مقرر تكنولوجيا للصف العاشر الأساسي بفلسطين. مجلة جامعة الأقصى. سلسلة العلوم الإنسانية. المجلد الرابع عشر: العدد الأول.
- هبه عبده محمد (2016). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية مهارات إدارة الذات وأثره على السلوك الايجابي لدى أطفال الروضة. رسالة دكتوراه. معهد البحوث والدراسات العربية: جامعة القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Al-Hooli, A. (2019). Teaching and Learning the Art of Etiquette Through Kindergarten Curriculum Unit, Childhood Education; 30 (10).
- Balakrishnan, V., & Thambu, N. (2017). Using Stories-Based Unit to Educate Preschoolers About Etiquette, International Journal for Studies on Children, Women, Elderly and Disabled; 2 (11).
- Carter, Douglas (2006). The Challenge Programs for the gifted in the –
- Davis, A, Ramm, B & Siegle, D, (2010). Education of the Gifted and Talented. USA: pearso, ins.
- Fasakes, Georiosi, Sofronion, Christina, Mavordi, Elisavet (2011). Photography and film Making Impact on academic Canten (free activity secondary school. Available at:
[http://www.worldwideschool.org/library/books/scoal/Education/How to tell stories/shap.4htm](http://www.worldwideschool.org/library/books/scoal/Education/How%20to%20tell%20stories/shap.4htm). Relfecieved on: 17 November.

-
- Jang, S. H. (2018). Effects of Using an Educational Program for Etiquette Basics Education in Kindergarten, The Journal of Child Education; 10 (2).
 - Time: G (2013). omeal Etiquette Rules every kids hould know
 - Enciso, patricia, Wolfshelby (2010). Childrens Literature: Standing in Shadow of adults, international reading association. June.
 - Beck.S.Forhand,R,Well, k.c & Quante.A .(2010).Social skills training With Children. An examination of generalization from analougue to natural settings. Un Published manu script, University of Georgia.
 - Sari, Y. I. H., & Zhaohui, W. (2020). Lesson- Based Program for Etiquette Development for Young Children in Indonesia, Parole: Journal of Linguistics and Education, 10 (1).
 - Sultana, F, Nizame, F. A.; Southern, D. L.; Unicom, L.; Winch, P. J., & Luby, S. P. (2018). Pilot of a Kindergarten Etiquette Art Intervention: Acceptability, Feasibility, and Potential for Sustainability, American Journal of Tropical Medicine and Hygiene; 97(6).
 - Yuqing, L. (2019). Action Research on Etiquette Education Unit Based on Kindergarten Classrooms, MA Thesis, Sichuan Normal University.
 - Zlateva, S. (2019). Educational Game-Based Acquisition of Good Manners and Etiquette With 6 – 7-Year-Old Children, Pedagogy; 2 (11).