



جامعة الموصل  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أثر استخدام استراتيجية Brain Breaks في تحسين اليقظة  
الذهنية والرفاهية العاطفية لدى تلاميذ المدارس الابتدائية

ساندي عامر عز الدين القيم

رسالة ماجستير  
التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف  
الأستاذ الدكتور  
ناظم شاكر يوسف الوتار

## ملخص البحث

" اثر استخدام استراتيجية (Brain Breaks) في تحسين اليقظة الذهنية والرفاهية العاطفية لدى تلاميذ المدرس الابتدائية "

المشرف

أ.د. ناظم شاكر يوسف

الباحثة

ساندي عامر عز الدين

أهم ما هدفت إليه الدراسة:

١. الكشف عن أثر استخدام استراتيجية (Brain Breaks) في تحسين اليقظة الذهنية والرفاهية العاطفية لدى تلاميذ المدارس الابتدائية.
٢. الكشف عن الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لليقظة الذهنية والرفاهية العاطفية للمجموعة الضابطة لدى تلاميذ المدارس الابتدائية.
٣. الكشف عن الفرق بين المجموعتين التجريبيّة باستخدام استراتيجية (Brain Breaks) والضابطة في الاختبار البعدي لليقظة الذهنية والرفاهية العاطفية لدى تلاميذ المدارس الابتدائية.

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، واشتمل مجتمع البحث على تلاميذ الصف الخامس الابتدائي في مدرسة مار كوركيس الأهلية المختلطة / بعشيق، والبالغ عددهم (٣٦) تلميذاً وتلميذة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وتم تقسيمها عن طريق القرعة إلى مجموعتين تجريبيّة وضابطة، إذ بلغ عدد العينة النهائي (٢٦) تلميذاً وتلميذة، ممثّل هذا العدد نسبة (٧٤.٢٨٥%) من مجتمع البحث ثم قامت الباحثة بتطبيق برنامج (Brain Breaks) لمدة (١٦) أسبوعاً.

**ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بـ:**

دراسة وتحليل المصادر العلمية، ثم ترشيح عدد من الاختبارات للياقة البدنية، ثم عرضها على عدد من السادة الخبراء.

ثم قامت الباحثة بأجراء التجارب الاستطلاعية لضبط الاختبارات، فضلاً عن إجراء المعاملات العلمية للاختبارات من ناحية الصدق والثبات والموضوعية، بعدها تم إجراء التجربة الرئيسية للبحث على عينة التطبيق.

واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية لتحقيق أهداف البحث:

وتم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية (IBM Spss).

وقد توصلت الباحثة إلى عدد من الاستنتاجات منها:

١. أظهرت النتائج أن استخدام استراتيجية (Brain Breaks) كان لها تأثيراً إيجابياً كبيراً في تحسين اليقظة الذهنية والرفاهية العاطفية لدى تلاميذ المدارس الابتدائية. إذ ساعدت هذه الاستراتيجية في تحسين التركيز، تقليل التوتر، وتعزيز المشاعر الإيجابية لدى التلاميذ.
٢. أثبتت الاستراتيجية تحسن في اليقظة الذهنية لدى التلاميذ، مما يدل على فعالية الأنشطة المدمجة مثل تمارين التنفس والتأمل في تعزيز الوعي الذاتي والانتباه.
٣. أسهمت الاستراتيجية في تحسين الرفاهية العاطفية للتلاميذ، حيث أظهرت قدرة أكبر على تنظيم مشاعرهم وبناء علاقات اجتماعية إيجابية، مما انعكس على أدائهم الأكاديمي والسلوكي.
٤. أظهرت النتائج بأنه هناك تأثيراً إيجابياً في الرفاهية العاطفية بينما لم ترتقي الفروق إلى مستوى المعنوية في اليقظة الذهنية لدى المجموعة الضابطة.
٥. تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تحسين اليقظة الذهنية والرفاهية العاطفية في الاختبارات البعيدة لجزية البحث.

واوصت الباحثة بما يأتي:

١. تبني استراتيجية (Brain Breaks) في المناهج الدراسية، خاصة في المراحل الابتدائية، لتعزيز اليقظة الذهنية والرفاهية العاطفية لدى التلاميذ.
٢. ضرورة تدريب المعلمين على كيفية تطبيق أنشطة (Brain Breaks) واليقظة الذهنية بشكل فعال في الفصول الدراسية، بما في ذلك استخدام مقاطع الفيديو والتمارين التفاعلية.
٣. إجراء مزيد من الدراسات على فئات عمرية مختلفة وبيئات تعليمية متنوعة لتعميم النتائج وفهم تأثير الاستراتيجية على نطاق أوسع.
٤. تطوير برامج متكاملة تجمع بين النشاط البدني والتدخلات النفسية مثل اليقظة الذهنية لتعزيز الصحة العقلية والعاطفية للتلاميذ.
٥. تنظيم ورش عمل لأولياء الأمور لشرح أهمية هذه الاستراتيجيات وكيفية دعمها في المنزل لتعزيز استفادة التلاميذ.

**University of Mosul  
College of Physical Education  
and Sport Sciences**



**The Effect of Using the Brain Breaks Strategy  
on Mindfulness and Emotional Well-being  
among Elementary School Students**

**Sandy Amer Ezzaldeen Al-Qaym**

**Master Thesis**

**Physical Education and Sport Sciences**

**Supervised by**

**Prof. Dr.**

**Nadhim Shakir Yousif Al-Wattar**

---

**1447 A.H.**

**2025 A.D.**

**ABSTRACT****The Effect of Using the Brain Breaks Strategy on Mindfulness and Emotional Well-being among Elementary School Students****Researcher****Sandy Amer Ezz-aldeen****Supervisor****Prof. Dr. Nadhem Shaker Yousef****The research aims to:**

1. The impact of using the (Brain Breaks) strategy on improving mindfulness and emotional well-being among elementary school students. Revealing the impact of using the (Brain Breaks) strategy on improving mindfulness and emotional well-being among elementary school students.
2. Revealing the differences between the pre-test and post-test for mindfulness and emotional well-being in the control group among elementary school students. Revealing the differences between the pre-test and post-test for mindfulness and emotional well-being in the control group among elementary school students.
3. Revealing the difference between the experimental group using the (Brain Breaks) strategy and the control group in the post-test for mindfulness and emotional well-being among elementary school students.

Revealing the difference between the experimental group using the (Brain Breaks) strategy and the control group in the post-test of mindfulness and emotional well-being among elementary school students. The researcher used the experimental method due to its suitability for the nature of the study. The research community included fifth-grade students at Mar Korkis Mixed Private School in Bashiqa, totaling (36) students. The research sample was selected intentionally and divided by lottery into experimental and control groups, with the final sample consisting of (26) students, representing (74.285%) of the research community. The researcher then applied the (Brain Breaks) program for a duration of (8) weeks.

**To achieve the research objectives, the researcher did the following:**

Study and analyze scientific sources, then select a number of physical fitness tests, and present them to several esteemed experts.

Then the researcher conducted exploratory experiments to calibrate the tests, in addition to performing the scientific procedures for the tests in terms of validity, reliability, and objectivity. After that, the main research experiment was conducted on the application sample.

**The researcher used the following statistical methods to achieve the research objectives:**

The data were statistically processed using the statistical package (IBM SPSS).

**The researcher reached several conclusions, including:**

1. The results showed that the use of the (Brain Breaks) strategy had a significant positive impact on improving mindfulness and emotional well-being among elementary school students. The results showed that the use of the (Brain Breaks) strategy had a significant positive impact on improving mindfulness and emotional well-being among elementary school students. This strategy helped improve concentration, reduce stress, and enhance positive emotions among the students.
2. The strategy has proven to improve students' mindfulness, indicating the effectiveness of integrated activities such as breathing exercises and meditation in enhancing self-awareness and attention. The strategy has proven to improve the students' mindfulness, indicating the effectiveness of integrated activities such as breathing exercises and meditation in enhancing self-awareness and attention.
3. The strategy contributed to improving the emotional well-being of the students, as they showed a greater ability to regulate their emotions and build positive social relationships, which reflected on their academic and behavioral performance. The strategy contributed to improving the emotional well-being of the students, as they showed a greater ability to regulate their emotions and build positive social relationships, which reflected on their academic and behavioral performance.
4. The results showed a positive impact on emotional well-being, while the differences did not reach a significant level in mindfulness among the control group.
5. The experimental group outperformed the control group in improving mindfulness and emotional well-being in the post-test of the research

experiment. The experimental group outperformed the control group in improving mindfulness and emotional well-being in the post-test of the research experiment.

**The researcher recommended the following:**

1. Adopting the (Brain Breaks) strategy in the curricula, especially in the primary stages, to enhance mindfulness and emotional well-being among students. Adopting the (Brain Breaks) strategy in the curriculum, especially in the primary stages, to enhance mindfulness and emotional well-being among students.
2. The necessity of training teachers on how to effectively implement (Brain Breaks) activities and mindfulness in the classroom, including the use of videos and interactive exercises. The necessity of training teachers on how to effectively implement (Brain Breaks) and mindfulness activities in the classroom, including the use of videos and interactive exercises.
3. Conduct further studies on different age groups and diverse educational environments to generalize the results and understand the broader impact of the strategy. Conducting further studies on different age groups and diverse educational environments to generalize the results and understand the broader impact of the strategy.
4. Developing integrated programs that combine physical activity and psychological interventions such as mindfulness to enhance the mental and emotional health of students. Developing comprehensive programs that combine physical activity and psychological interventions such as mindfulness to enhance the mental and emotional health of students.
5. Organizing workshops for parents to explain the importance of these strategies and how to support them at home to enhance students' benefits.