

الفصل الثالث

شباب البطاح في زمن الكسل والوخم

دور المدارس الابتدائية فيما يتعلق بالنشاط البدني بين الأخفال

ربما تكون هذه الكلمات والعبارات ملائمة ومناسبة كعناوين صحف تسعى لوصف القصور والنقص في ممارسة الأنشطة البدني الذي تعاني منه أجيال اليوم. وبنعمة أكثر تحفظاً، تم التعبير عن اهتمامات مشابهة في ميدان الأبحاث الأكاديمية مثل ما قاله أرمسترونج (8: 1998، Armstrong) والذي يرى أن التحدي الحقيقي للتربية البدنية والرياضة يتمثل في ترقية وتعزيز أسلوب حياة مفعم بالحيوية والذي يحتمل أن يتم تعزيزه ودعمه في المراهقة والرشد.

يهدف هذا الفصل لاستكشاف ما إذا كان الأخفال كسالى خاملين، وما إذا كانت هناك تطبيقات فيما يتعلق بالاحتفاظ بصحة جيدة. وبعد هذه المناقشة سيكون هناك تفكير في دور المدارس الابتدائية فيما يتعلق بالنشاط البدني بين الأخفال. وسيتم تقسيم الفصل إلى الوحدات التالية:

- استكشاف مختصر للعلاقة بين النشاط البدني والصحة.
- القضايا المتعلقة بتقدير مستويات الأنشطة البدنية لدى الأخفال.
- المعلومات الحالية بخصوص مستويات الأنشطة البدنية لدى الأخفال.
- دور المدرسة الابتدائية في ترقية وتحسين أساليب الحياة بين الأخفال.
- تعليقات ختامية.

ومن الضروري في البداية أن نوضح المصطلحات الأساسية التي سوف نستخدمها في هذا الفصل. وسينصب التركيز على الأخفال في سن المرحلة الابتدائية. وهذا يعني أن النقاش سيركز على الشباب الصغار. من المهم أن نلاحظ أن الإشارة للنشاط البدني سيشمل الرياضات النشطة بدنياً (مثل السباحة)، والأنشطة الوظيفية (مثل ركوب الدراجة إلى المدرسة)، وأنشطة اللعب (مثل الوثب وتخطي الحواجز). وأخيراً يجب ملاحظة أنه بينما ينظر إلى مصطلح الصحة على نحو يتسم بالاتساع على أنه السلامة النفسية والاجتماعية والبدنية فإن البحث المهتم بالنشاط البدني والصحة يركز بشكل أساسي على البعد البدني وتقليل خطر المرض.

استكشاف مختصر للعلاقة بين النشاط البدني والصحة:

بينما يمكن لأسلوب حياة نشط من الناحية البدنية أن يقدم كثيراً من الفوائد والمنافع للبشر، فإن إسهامه في الصحة قد كان موضع اهتمام في السنوات الأخيرة، وهو الموضوع الرئيسي لهذا الفصل. ففي بريطانيا الحديثة من الممكن أن يحيا المرء حياة ساكنة، أو حياة نشطة، أو حياة تقع بين الحياتين. ومن ثم فمن