

محكمة البناء التي تشير إلى هذا النوع من المبادئ التتبعية (Glenmark et al. 1994; Kuh & Cooper, 1992)

دور المدرسة الابتدائية في ترقية وتحسين أنماط حياة نشطة بين الأفعال:

هناك عدة أسباب لوضع أساسات أسلوب الحياة النشط من الناحية البدنية في سن مبكر. فبينما يمكن أن يبدأ التدهور في مستويات النشاط ويبدأ التعرض للأمراض في سنوات المراهقة والسنوات التي بعدها، فليس من ريب في أن بذور تلك التطورات تبذر وتنتج في الطفولة. ومن المسلم به أن الطريقة التي بها يتم تقدير وتقويم أسلوب الحياة هي مفتاح ذلك الموضوع. فالطفل الذي لا يحب الحساب غالباً ما يشب على بغض جميع أنواع الحسابات فيما بعد. وبنفس الطريقة فالطفل الذي لديه خبرات سلبية في النشاط البدني غالباً ما ينضج ليدرك النشاط البدني على أنه شيء لا بد من تجنبه.

إن الحاجة لاتخاذ إجراء لترقية وتحسين أساليب الحياة بين الشباب تم التصويت عليها عدة مرات منها على سبيل المثال دراسات (Armstrong & Welsman, 1997; Sleaf, 1997) ويمكن تحقيق أعظم تأثير إذا تولى الآباء، وقادة المجتمعات، والأخباء، والشخصيات الإعلامية، والمعلمين جميعاً تشجيع الشباب على أن يكونوا نشطين. والمدرسة الابتدائية مكون أساسي وحيوي في هذا المدخل الشامل، ويمكن أن تحدث فرقا كبيراً، وبدون إضافة أي شيء لأعباء عمل المعلم.

وربما يجادل البعض هاهنا بأن المدارس الابتدائية يمكن أن تحدث تأثيراً قوياً ببساطة عن خريق تقدير فكرة أسلوب حياة نشط. فليس هناك حاجة للمال، وليس هناك حاجة لتنفيذ مخططات، وليس هناك حاجة لأعمال ورقية - فالأمر ببساطة تطوير روح المدرسة بحيث تقبل النشاط البدني كنشاط ممتع في الحياة اليومية. وربما يعتقد معلمو المرحلة الابتدائية أنهم يفعلون ذلك على أرض الواقع، ومع ذلك فإن الأمر يشمل شيئاً مختلفاً عن تقديم أو رفع شعارات فارغة من قبيل "التمرين مفيد لك" وعن مجرد إدارة فريق ناجح لكرة القدم أو الكرة الطائرة.

فالمدرسة الابتدائية التي تعبر عن روح حيوية فيما يتعلق بالنشاط البدني ربما يكون لديها بيئة مثيرة تستثير النشاط البدني في الداخل والخارج. فعلى سبيل المثال، يمكن أن تظهر العروض شباب عاديين يشتركون في أنشطة مثل سباق الدراجات أو السباحة وليس فقط الرياضيين الكبار. فجميع الراشدين في المدرسة بما فيهم من لا يقومون بالتدريس يمكن أن يعبروا للأفعال عن اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني، بلسان الحال والمقال؛ من خلال الطريقة التي

يتحدثون بها والطريقة التي يتصرفون بها. وبينما يمكن أن يتحقق المدخل الإيجابي لأسلوب الحياة النشط من خلال روح المدرسة، فإن هناك خرق وأساليب أخرى مفتوحة للمدارس الابتدائية. ويستكشف الجزء المتبقي من الفصل فرص المنهج والمنهج الموسع في تحسين وترقية النشاط البدني بين الشباب.

فرص المنهج:

إن ترقية النشاط البدني وتحسينه ليس قاصرا على فرص المنهج في دروس التربية البدنية. فبينما يمكن أن يستمتع الأخفـال بالرقص أو بمباريات تنس قصيرة في دروس التربية البدنية، فإن هناك تأثير خويل المدى، إذا ساعدت في فهمهم لسبب وخريقتة تحسين أسلوب الحياة والنشط لجودة الحياة. وفي السنوات الأخيرة تم تطوير كثير من المصادر لمساعدة معلمي المدارس الابتدائية في تعليم الأخفـال عن النشاط البدني وعن الجسم.

وبينما لم يكن هناك مسح للمدى الذي عنده تم تضمين هذا المجال في تعليم الأخفـال، يمكن أن يكون هناك بعض الثقة بأنه واسع الانتشار وليس لأنه جزء من المنهج القومي. ويمكن أن تخاخب المدرسة العلاقة بين النشاط البدني والصحة من خلال المراحل الأساسية الأولى والثانية في عدة برامج لدراسة المنهج القومي.

العلوم: عمليات الحياة والكائنات الحية.

المرحلة الأساسية الأولى: ينبغي تعليم التلاميذ أن التمرين يساعد البشر في أن يكونوا أصحاء.

المرحلة الأساسية الثانية: ينبغي تعليم التلاميذ تأثير التمرين والراحة على معدل ضربات القلب. (DfE, 1995: 40 , 45)

التربية البدنية:

المرحلة الأساسية الأولى والثانية: ترقية وتحسين النشاط البدني وأساليب الحياة الصحية، ينبغي تعليم الأخفـال ما يلي:

أ- أن يكونوا نشطين من الناحية البدنية.

ب- أن يتبنوا أفضل وضع ممكن والاستخدام الملائم للبدن.

ج- أن ينخرجوا في أنشطة تنمي وتطور وتحسن صحة القلب والأوعية الدموية، والمرونة، وقوة العضلات، والتحمل.

د- الحاجة المتزايدة للصحة الشخصية وعلاقتها بالنشاط البدني المقدم بالحيوية. (DfE, 1995: 114)