

التربية الصحية:

المرحلة الأساسية الأولى: ينبغي أن يتعلم التلاميذ:

أ - أن الناس يشعرون بالتحسن عندما يمارسون تمرينا منتظما.

ب - أن التمرين يستخدم الطاقة التي تأتي من الطعام.

المرحلة الأساسية الثانية: ينبغي أن يعرف التلاميذ:

أ - أن التمرين يقوي العظام، والعضلات، والأعضاء، ويجعل الجسم مرنا.

ب - أنه إذا كانت الطاقة التي تدخل إلى الجسم من الغذاء أكبر من الطاقة التي يستهلكها الجسم فإنه يخزن الزيادة في صورة دهون. (DfE, 1990: 12, 14)

ومع ذلك فبالنسبة للمستقبل ستكون هناك مصادر قلق بأن الانتباه الزائد المصروف إلى التثقيف والتنوير في المدارس الابتدائية سيهمش الموضوعات الصحية ويقلص فرص الأخفال في اكتساب المعرفة وفهم شيء عن أجسامهم.

دروس التربية البدنية:

إن التشجيع على زيادة مقدار النشاط البدني الذي يشارك الأخفال فيه نبع من وثائق السياسة مثل أمة العمال الرياضية (Labour Party, 1996). فقد لوحظت قدرة التربية البدنية على ترقية الرياضة المدرسية وأشار حزب العمال إلى أنه من الأمور المركزية بالنسبة لاهتمامات الحزب لتحويل التراجع في الرياضة في المدارس إلى تقدم وزيادة أن يواصل معلمو المدارس الابتدائية دورهم الأساسي في التأكد من أن جميع الأخفال يمارسون الأنشطة البدنية، وكذلك الدعم الإضافي الذي تقدمه مؤسسة تدريب المعلمين. ومن الأمور المثيرة للفضول أنه في عام 1998 تم تعليق برامج الدراسة في المرحلة الأساسية الأولى والثانية حتى عام 2000 على الأقل. وما زالت المدارس الابتدائية مضطرة لتدريس التربية البدنية، ولكنها ربما تقرر ما تدرسه وعدد مرات تدريسه (DfEE, 1998) ولم تعد ال Ofsted تطالب بتقرير عن محتوى منهج التربية البدنية، لكونها مقتصرة على التعليق على دروس التربية البدنية التي تمت ملاحظتها والفرص الإضافية المرتبطة بالمنهج التي تقدمها المدرسة (Ofsted, 1998).

ويفترض هذا الموقف أن الحكومة مهتمة بالرياضة المدرسية المرتبطة بالأداء وليست ملتزمة بمنهج واسع ومتوازن للتربية البدنية أو بترقية وتحسين أساليب الحياة النشطة بين أخفال المدارس الابتدائية. وعلى النقيض من ذلك، جاء الدعم من HEA في إعلانها أن المدارس ينبغي أن تطور وتنمي مفهوم مدرسة تسعى

لترقية وتحسين الصحة والذي يشمل المساهمة التي يمكن أن يقدمها النشاط البدني للصحة. (HEA, 1998: 8)

ويقرر تليما ، وهو باحث فنلندي أن :

التربية البدنية ينبغي أن تعزز عادات النشاط البدني وأساليب الحياة الصحية، وأن تعلم الأفراد كيف يعتنون بلياقتهم وصحتهم.. وينبغي أن تلتفت إلى النمو الصحي للطلاب وأن تدعم صحتهم وسلامتهم العقلية أثناء وجودهم بالمدرسة. (Telema, 1997: 16)

إن التمرين المرتبط بالصحة والذي أصبح سمة سائدة لبرامج التربية البدنية في المدرسة مصطلح يستخدم ليشمل الفهم، والمهارات والاتجاهات المرتبطة بتبني أساليب حياة نشطة (Harris & Cale, 1997: 85). ومن عدة خرق فإن التمرين المرتبط بالصحة مصطلح غير مفيد لأنه يركز على مفهوم التمرين والذي له دور مشكوك فيه يجب أن يقوم به في أساليب أو أنماط حياة المجتمع العام. وبالنسبة لكثير من الناس، فإن التمرين يدرك على نحو سلبي، مثيرا لأفكار الخبرات غير السارة التي تم القيام بها للغرض الأساسي المتمثل في الحفاظ على اللياقة.

والمدى الذي عنده تم تضمين هذا الموضوع في التعليم في المرحلة الابتدائية يصعب قياسه. وقد قام هاريس وكيل (Harris & Cale, 1997) بمراجعة شاملة مكثفة لبرامج التربية البدنية المرتبطة بالصحة، ولكن ختام التحليل يظهر أن البرامج القليلة التي نفذت في المدارس الابتدائية بالمملكة المتحدة أجريت على عينات صغيرة جدا تتراوح أعمارها من 10 - 11 سنة وتلقت برامج تربية بدنية متزايدة عبر عدد محدود من الشهور. ويبدو أن الاهتمام الرئيسي لهذه البرامج تركز في ترقية وتحسين اللياقة على المدى القريب بدلا من تركيزه على تشجيع أساليب أو أنماط حياة نشطة على المدى البعيد.

واعتبر ساليس ومك كينزي (Sallis & McKenzie, 1991) أن دروس التربية البدنية المدرسية تقدم أفضل الفرص لمعالجة احتياجات النشاط لجميع الأبخفال، وهي وجهة نظريدهمها باحثون آخرون قاموا بمراجعة ترقية وتحسين النشاط البدني بين الشباب (McGuinness et al. 1991; Morris, 1991). ومع ذلك فمن الضروري ما تتضمنه وجهة النظر هذه. فهل تعني أن دروس التربية البدنية ينبغي أن تمكن الأبخفال من الوفاء ببدايات النشاط البدني المنصوح بها من قبل ال HEA ؛ وهذه الفكرة ليست حقيقية بوضوح لأن معظم الأبخفال في المدارس الابتدائية في المملكة المتحدة لا يخبرون دروس التربية البدنية في كل يوم، وكما سبق أن أشرنا من قبل، فهناك عدد كبير جدا من أيام السنة لا يكون الأبخفال فيها بالمدرسة بأي حال.

كما أن بعض الأبحاث التي أجريت في الولايات المتحدة أيضا تشير إلى أن مستوى النشاط البدني لدى الأطفال أثناء دروس التربية البدنية لم تكن مرتفعة بالدرجة المتوقعة (Simons – Morton et al. 1994; Faucette et al. 1990). وهذا الموضوع أيضا تم بحثه في المملكة المتحدة من قبل سليب وواربرتون (Sleap & Warburton, 1996) اللذين فحصا بتفصيل معقول دروس التربية البدنية المقدمة للأطفال في سن 5 – 11 سنة. وتمت ملاحظة 178 درس من دروس التربية البدنية، تتكون من 86 درس ألعاب، 82 درس رقص وجيمنازيوم، 10 دروس سباحة. ولم تشترك نسبة 92٪ من الأطفال في فترة واحدة على الأقل قوامها 10 دقائق من النشاط البدني المتواصل متوسط الكثافة، بينما لم تشارك نسبة 69٪ في فترة واحدة على الأقل قوامها 5 دقائق من النشاط البدني متوسط الكثافة أثناء الدروس. وبالإضافة إلى ذلك، وجد أن معدل قدره 23٪ من دروس التربية البدنية قد قضاها التلاميذ على نحو سلبي في الاستماع، والمشاهدة، والتجمع في خوابير والجلوس، والوقوف. وفي دراسة تتبعية أجراها واربرتون وودز (Warburton & Woods, 1996) وشملت 20 خفلا، و 36 درسا من دروس التربية البدنية، وجدت أنماط مشابهة جدا من النشاط البدني مع الأطفال من سن 7 – 11 سنة.

وبينما تمت ملاحظة كثير من الأطفال أثناء دروس التربية البدنية في المدرسة الابتدائية، والتي تغطي مدى واسع من مجالات النشاط، فإنها لا تمثل عشرات الآلاف من الأطفال الذين يخبرون دروس التربية البدنية في كل أسبوع. ويبدو أن الأدلة حتى الآن تقترح أنه كما هو الحال في الولايات المتحدة الأمريكية، فإن الأطفال ليسوا نشطين من الناحية البدنية كما كان متوقعا. والسؤال الذي يطرح نفسه هنا هو: هل ينبغي أن يمثل ذلك اهتماما في ضوء ترقية وتحسين الصحة. وفي وثيقة أو نشرة حديثة قدمت ال Ofsted نقطة مثيرة للاهتمام:

المعلمون الأقل ثقة غالبا ما يجدون من السهل استشارة كثير من النشاط الحركي في دروسهم، ويؤمنون بأن الأطفال يعتبرون نشطين في التربية البدنية، ويجب عليهم أن يتعلموا. وتلك الحركة غير المضبوخة ليست ملائمة في دروس التربية البدنية مثلها في ذلك مثل صب الكلمات على الورقة دون مراعاة للتركيب في اللغة الإنجليزية، أو الضرب بالفرشاة عدة ضربات عشوائية في

التربية الفنية. (Ofsted, 1998: 4)

وتوضح هذه الملاحظة fallibility ترقية وتحسين النشاط البدني المتزايد على نحو غير ملائم. وليس هناك دليل يوضح أي ارتباط بين مستويات النشاط البدني في دروس التربية البدنية ومستويات النشاط البدني في المراهقة. ومن الأمور التي يمكن إدراكها أن أنماط أو نماذج النشاط البدني المستقبلية الأخف يمكن أن تتأثر تأثراً إيجابياً بدروس التربية البدنية غير النشطة نسبياً والعكس بالعكس. إن دروس الحفر بالمدرسة في الجزء الأول من القرن ربما تمكنت من دمج الشباب في النشاط البدني أكثر من دروس التربية البدنية في الوقت الحاضر، ومع ذلك فإن الألم والتعب من هذه الدروس ربما قتل أي حماس لحب النشاط البدني في هذا الجيل. وبعبارة أخرى فإن جودة محتوى دروس التربية البدنية يحتمل أن تكون عاملاً حساساً في هذا الموضوع.

التخطيط : درس التربية البدنية جيد التخطيط يمكن أن يزيد فرص النشاط البدني لجميع الأطفال. فعلى سبيل المثال إذا كانت الانتقالات من مرحلة إلى أخرى في الدرس كافية، فإن الأطفال يمكن أن يكونوا نشطين بسرعة ولا يتحتم عليهم أن ينتظروا إعادة تنظيم المجموعات أو إعادة ترتيب أماكن التجهيزات

الإحماء: يوفر الإحماء فرصاً مثالية لجميع الأطفال ليكونوا نشطين من الناحية البدنية. فالمتعة والتنوع هي العوامل الأساسية – فالجري jog حول فناء المدرسة في كل درس من دروس التربية البدنية لا يحتمل أن يلهم الأطفال حب النشاط البدني.
(انظر نهاية الفصل لمزيد من الأفكار)

الفراغ (المكان): التخطيط الفعال للمكان المتاح يزيد من فرص النشاط البدني. فعلى سبيل المثال إذا كانت الأنشطة الجماعية موزعة بحيث توجد مسافات مناسبة بين المجموعات فلن يكون هناك كثير من مقاطعة النشاط من قبل الأطفال أو الأدوات التي تفلت من المجموعات الأخرى

التجهيزات: بعض التجهيزات أو الأدوات الصغيرة مثل العصي، والمضارب والكرات، والأطواق رخيصة نسبياً، وإذا تم توفيرها على نحو جيد فإنها توفر على التلاميذ الانتظار لفترات طويلة حتى يأتي دورهم. وأفضل استخدام للتجهيزات الصغيرة يعتمد أيضاً على التخطيط الجيد للأنشطة والاستخدام الفعال للمساحات.

الألعاب الجانبية الصغيرة: كرة واحدة بين 22 طفل = نشاط بدني مقيد.
2 لـ 2، 3 لـ 3، 4 لـ 4، 5 لـ 5 كلها يمكن أن تؤدي إلى زيادة المشاركة، ومزيد من الطلاقة والمرونة في اللعب، ومزيد من نمو المهارات، ونشاط بدني أكثر مكافأة بالنسبة لكل طفل

شكل (1) خرق زيادة مستويات النشاط البدني في دروس التربية البدنية.

وقد لخص هاريس وكيل هذه النقطة على نحو منظم: "بدلاً من التركيز على التدريب البدني، ينبغي أن تهدف برامج التربية البدنية المرتبطة بالصحة إلى نشر المعلومات، والفهم، والمهارات الضرورية ليحيا المرء حياة صحية ونشيطة، وكذلك تعزيز اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني." (Harris & Cale, 1997: 97)

ولذا، فما الذي يمكن أن تتضمنه دروس التربية البدنية لتشجيع ممارسة النشاط البدني مدى الحياة؟ وبالتأكيد فإن الأخفـال بحاجة لأن يفهموا لماذا ينبغي عليهم أن يكونوا نشطين، وكيف يظلوا نشطين، ولا بد من تعزيز مبادئ الصحة المعلنة في الفصل. ولا شك أننا بحاجة لجعل هذه الانطباعات المبكرة عن النشاط البدني إيجابية – وهذا يقتضي أن تكون خبرات التربية البدنية ممتعة، ومثيرة، وتتسم بالمكافأة والتحدي. ولا يحتمل أن تكون الحال كذلك إذا تعرض الأخفـال لمواقف الإحراج، أو الملل، أو الألم المفرط، أو خبرات الفشل المتكرر.

وإذا كانت هذه المبادئ الإيجابية في مكانها، فربما يكون من الملائم أيضاً أن نفكر في تنظيم دروس التربية البدنية لزيادة مستويات النشاط البدني للأخفـال. وستكون هناك فوائد من ذلك نظراً لأنه، وبغض النظر عن القيم التعليمية (على سبيل المثال، زيادة نمو المهارة)، فإن الأخفـال أكثر احتمالاً لأن يستمتعوا بالنشاط البدني كلما ازداد انخراجهم فيه. أما الطفل الذي يقف أو يجلس منتظراً دوره في لمس الكرة، أو دوره في وثبة خجولته، فإنه ربما يربط هذه الخبرة السلبية بكراهية النشاط البدني بشكل عام. وبالإضافة إلى ذلك، فإنه بالنسبة للأخفـال الذين لا ينخرجون في نشاط بدني متوسط الكثافة أو ينخرجون في قدر ضئيل منه في مواقف أخرى، فإن دروس التربية البدنية بالمدرسة ربما تمثل المكان الذي فيه يمارسون ولو درجة يسيرة من النشاط البدني.

المنهج الموسع:

يعرض المنهج الموسع مزيداً من الفرص لترقية وتحسين أساليب حياة نشطة بين الأخفـال. وبينما ليس هناك إلا النذر اليسير من الدليل المقارن من أوقات مبكرة،