

وقت الفسحة ووقت الغداء:

يقضي أطفال المرحلة الابتدائية ربع يومهم المدرسي تقريبا في الفسحة ووقت الغداء ومن ثم فإن احتمال انخراطهم في نشاط بدني يزداد. وعندما نضع في أذهاننا التحفظات السابقة بخصوص صغر حجم العينات فإن الدليل يشير إلى أنه بالنسبة لكثير من الأطفال يعتبر وقت الفسحة والغداء أكثر نشاطا من حصص التربية البدنية أو الوقت الذي يقضونه في البيت.

وجد سليب وواربرتون (Sleep & Warburton, 1996) أن الأطفال يشتركون في الأنشطة البدنية متوسطة الكثافة في نصف الأوقات المخصصة للغداء والفسحة تقريبا. ولذا فليس من الغريب بالنسبة لكثير من المعلمين أن أكثر الأنشطة شعبية أثناء تلك الفترات هي كرة القدم وألعاب المطاردة. ويجب التركيز على حقيقة أن هذه الأوقات عبارة عن متوسطات، وأنه بينما كان بعض الأطفال نشطين، فإن الكثير من الأطفال الآخرين كانوا جالسين أو واقفين، في معظم، إن لم يكن كل تلك الفترات.

ويوضح شكل الطرق المتنوعة الكثيرة التي يمكن من خلالها ترقية وتحسين النشاط البدني في وقت الفسحة والغداء.

الخاتمة:

أظهر هذا الفصل أن إثارة الذعر والخوف بخصوص أساليب الحياة التي يغلب عليها الخمول وقلّة الحركة لدى الأطفال يساء فهمها. فالموقف مريب وما زال أمام الباحثين الكثير من الأمور التي يجب أن يتعلموها بخصوص العلاقة بين الشباب، والنشاط البدني، والصحة. فمداخل تحسين عوامل التعرض للخطر من خلال زيادة النشاط البدني ثبت أنها غير قطعية الدلالة، وغير حاسمة وهذا لا يعني أنه يجب أن يكون هناك رضا عن سلوك نشاط الأطفال.

أولا: هناك حاجة ملحة لصورة أفضل لسلوك النشاط البدني لدى الأطفال في المملكة المتحدة. وهذا يعني أن المدى الكامل لسن الطفولة يجب أن تتم دراسته، وأن تجرى الدراسات على أعداد كافية من الأطفال لضمان تعميمات قوية بخصوص باقي الأطفال. وما زالت هناك حاجة لجهود متواصلة لفهم الدلالات الصحية لأساليب الحياة الخاملة في الشباب ولمحاولات جوهرية لاستكشاف سلوك الطفولة وعبر المراهقة وحتى الرشد.

وبينما اختلفت بعض التفسيرات المقترحة في هذا الفصل عن الحكمة التقليدية المتوارثة بخصوص سلوك الأطفال البدني، فإن المؤلفين لديهم إيمان راسخ واعتقاد جازم واقتناع كامل بأن المدارس يجب أن تلعب دورا قويا في تشجيع أساليب الحياة التي تتسبب بالنشاط والحيوية من الناحية البدنية بين التلاميذ.