

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 جوهريّة 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.

وستستمر مجسات البلادة والكسل في الألفية الجديدة، ويجب أن تتاح الفرصة للأخفـال لتحقيق بداية صحية، والتي بدورها يمكن أن تؤدي إلى حياة مفعمة بالنشاط البدني الذي يرقى الصحة ويتسم بالمكافأة.

تصميم الأساس المدرسي: بينما تعاني كثير من المدارس من الأراضيات المتاحة لديها محدودة، هناك مدارس أخرى يمكن أن تقدم فرصاً من النشاط البدني أكثر بكثير من المتاحة في الوقت الحاضر. فعلى سبيل المثال، فنظراً لأن الملاعب يمكن أن تستخدم فقط في أوقات الفسحة والغداء لفترة محدودة من العام، فهل هناك احتمال لتوسيع الفناء الممهّد؟

تقسيم الفناء: يتضمن التقسيم تحديد المساحات المخصصة لأنشطة معينة أو مجموعات معينة من التلاميذ. وإذا تم تخطيط ذلك على نحو ملائم فإنها يمكن أن تؤدي إلى توزيع عادل لمساحات الفناء وتجنب استحواد مجموعات معينة أو أنشطة معينة على المساحات.

وضع علامات ولافتات في الفناء: أصبح وضع علامات ملونة في الفناء متاحاً وسهل المنال، وهذا يمكن أن يساعد في تشجيع اللعب التخيلي النشط. فيمكن أن يتخيل الأطفال أنهم أرنب يعبر متاهة ليتجنب ذنباً يحاول الإمساك به، أو ربما يتخيلون أنهم قراصنة يحاولون سرقة كنز من جزيرة مهجورة وسط بحر من الأمواج المتلاطمة.

تعليم الألعاب: ربما يحتاج الأطفال في هذه الأيام إلى المساعدة بأفكار للألعاب النشيطة. فهناك كثير من المصادر المتاحة التي يمكن أن يستخدمها الراشدون. وثمة طريقة مشهورة ومخصصة للأطفال الأكبر سناً لمنحهم الفرصة لتعليم الأطفال الأصغر سناً بعض الألعاب.

المشرفون على أوقات الغداء: عندما يحصل المشرفون على أوقات الغداء والفسحة على التدريب والدعم الكافيين، فإنهم يمكنهم أن يساعدوا الأطفال بمزيد من الألعاب التي تتسم بالنشاط. ويمكن أن تصبح وظيفتهم أكثر تشويقاً نظراً لأنهم يمكن أن يلعبوا دوراً إيجابياً وأكثر تعاوناً بدلاً من مجرد اهتمامهم بالنظام وبتطبيق العقاب.

التجهيزات الصغيرة: بينما لا تعتبر التجهيزات الصغيرة مناسبة لجميع الظروف، فإن كونها متاحة في أوقات الفسحة والغداء، يمكن أن يضيف بعداً آخر للنشاط البدني للأطفال. وطالما تم تبني أسلوب حاسم في إدارة التجهيزات، فإن الإثارة، والمتعة، وزيادة النشاط البدني ترحح وتزيد كثيراً على التكاليف.

شكل (2) زيادة النشاط البدني في وقت الفسحة والغداء

الفصل الرابع

التربية البدنية

والمدارس الابتدائية وترقيتها

وتحسين الصحة