

إذا أردنا تحقيق فوائد صحية. وتعترف HEA بأنه بينما فيما يتعلق بالراشدين فإن هناك إجماع دولي قوي تكون فترة نصف ساعة من النشاط متوسط الكثافة، مثل المشي السريع، مفيدة للصحة، فإن الأساس الذي يعتمد عليه الدليل فيما يتعلق بالأطفال يعتبر أضعف بكثير. ويجب أن ينبثق إجماع قوي من المجتمع العلمي على الحد الأدنى والحد الأعلى للنشاط البدني للأطفال والشباب 5 - 18 سنة. ومع ذلك فإن مراجعة الدليل (1: 1998، HEA) من قبل HEA والذي بدأ في يونيو 1997، متزامنا مع عملية استشارة الخبير، تدعم بقوة توصيات HEA الابتدائية والثانوية فيما يتعلق بمقدار وكثافة النشاط البدني لتأثير معزز لصحة الأطفال. وهذه التوصيات كما يلي:

توصيات HEA للأنشطة البدنية لتحسين وترقية الصحة لدى الشباب (5 - 18) سنة

### توصيات أولية:

- ينبغي أن يشارك جميع الشباب في نشاط بدني متوسط الكثافة لمدة ساعة يوميا على الأقل.
- ينبغي أن يشارك الشباب الذين يمارسون نشاطا محدودا في نشاط بدني متوسط الكثافة لمدة نصف ساعة يوميا على الأقل.

### توصيات ثانوية:

على الأقل مرتان في الأسبوع، ينبغي أن تعزز بعض هذه الأنشطة القوة العضلية وتحافظ عليها، وكذلك الحال بالنسبة للمرونة وصحة العظام.

ومن أمثلة الأنشطة متوسطة الكثافة التي تقترحها ال HEA : المشي السريع، وركوب الدراجة، والسباحة، ومعظم الرياضات، والرقص. ويمكن أن يكون النشاط متواصلا أو موزعا على اليوم. وتتنوع السياقات التي يحدث فيها النشاط ويمكن أن تشمل: الانتقال (مثل المشي، وركوب الدراجة من وإلى المدرسة)، أنشطة منهج التربية البدنية، والأنشطة الإضافية على منهج التربية البدنية، والاستجمام البدني، والعمل، والتمارين المنظمة، واللعب الذي يتسم بالنشاط. وليس ضروريا أن ينخرط المرء في تمارين يتسم بالحيوية، والقوة والنشاط لتحقيق منافع صحية؛ فالأمر أيسر من ذلك بكثير.

وتحدد (HEA, 1998) النتائج النافعة من الناحية الصحية الحالية والمستقبلية للأطفال الذين ينخرجون في المستويات المنصوح بها من النشاط البدني. وتشمل تلك النتائج فوائد ومنافع للمستويات الحالية من اللياقة البدنية، والصحية، والرفاهية،

والنمو، والنضج، وتطور أساليب حياة مفعمة بالنشاط يمكن المحافظة علىيها  
عجول العمر، وتقليص خطر الإصابة بالأمراض المزمنة في الرشد.

### المزج بين النشاط البدني وسلوك تعزيز الصحة:

إن إدراك الفوائد الصحية المحددة أعلاه يعتمد غالباً على المستويات  
الملائمة من النشاط البدني التي يتم المحافظة عليها في مزيج مع سلوكيات أخرى  
معززة للصحة. فعلى سبيل المثال، فإن الانخراط في المستويات المنصوح بها من النشاط  
البدني يمكن أن يقلل السمنة عندما يمتزج بتعديل مناسب في نظام الغذاء.

ويمكن أن يكون للنشاط البدني تأثير مفيد على تقدير الذات إذ الفوائد  
الفسولوجية ليست محددة بتركيز مفرط على الأداء التنافسي. وعلى نحو مشابه،  
فإن خطر الإصابة بأمراض القلب المزمنة في الرشد يعتبر أعلى حيثما يوجد نقص  
في التمرين، ولكن توجد عوامل خطر أخرى مثل التدخين (Bird, 1992) ولكي  
يكون للنشاط البدني تأثير معزز للصحة، فإنه يجب أن ينظر إليه ممتزجاً مع  
سلوكيات أخرى ترقى الصحة.

وليس من الغريب أن تشجع HEA قطاع التعليم بما فيه المدارس الابتدائية على تبني  
مدخل المدرسة ككل لترقية النشاط البدني. فمشروعات جائزة المدرسة التي  
تحاول ترقية الصحة، كالتى وصفناها في هذا الفصل، تقدم مثالا على الوسيلة التي  
من خلالها يمكن التأكد من أن الانتباه الملائم يصرف لاحتياجات النشاط البدني  
للتلاميذ مرتبطة بالاحتياجات الصحية الأخرى.

### التربية البدنية الابتدائية والمدرسة التي تحاول ترقية وتحسين الصحة:

إن المنهج القومي للتربية البدنية (DfE, 1995) من خلال البرامج العامة  
للدراسته يطالب بأن يستخدم الموضوع لترقية النشاط البدني وأساليب الحياة  
الصحية. وثمة اقتراحات حديثة تدعو إلى مراجعة المنهج القومي (QCA, 1999)  
(5) وهي تعترف بالدور العام للمنهج المدرسي، وبمزيد من التحديد منهج التربية  
البدنية، في تشجيع التلاميذ على التعرف على أهمية اتباع أسلوب حياة صحي.  
وفيما يتعلق باقتراحات مراجعة المنهج القومي للتربية البدنية، فهناك اقتراحات بأن  
جزءاً من الإسهام الواضح للتربية البدنية يكمن في تمكين التلاميذ من اكتشاف  
قدراتهم، واستعداداتهم، والأمور المفضلة لديهم، واتخاذ قرارات بخصوص الانخراط في  
أساليب حياة صحية (QCA, 1999: 170) ويزداد احتمال تنفيذ ذلك حيثما  
تتكامل التربية البدنية مع مدخل مدرسي لصحة المجتمع المدرسي بحيث يصرف  
القدر المناسب من الاهتمام نحو السلوكيات المعززة للصحة والسلوكيات المهددة  
لها.