

والنمو، والنضج، وتطور أساليب حياة مفعمة بالنشاط يمكن المحافظة علىيها
عجول العمر، وتقليل 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.

وإذا أريد لمعلمي المرحلة الابتدائية أن يكونوا ذوي فعالية وتأثير في تشجيع التلاميذ على المشاركة في المستويات المنصوح بها من النشاط البدني، فمن لاهم أن يطوروا وعياً ببعض المحددات التي تؤثر على انغماس الأطفال في النشاط البدني. واقترحت (HEA, 1995) أن تتضمن تلك المحددات ما يلي: الاستمتاع المدرك بالأنشطة، والترابط المتناغم بين بعض المتغيرات النفسية (مثل الشعور بالكفاءة) والنشاط البدني، وتأثير وسائل الإعلام، ومتغيرات الجنس والمتغيرات الاجتماعية الثقافية، على المشاركة في النشاط البدني. ولذا يجب السعي لترقية تلك العناصر المرتبطة بالدافعية للمشاركة في النشاط البدني (مثل زيادة الاستمتاع بالمشاركة في النشاط البدني لجميع التلاميذ وتعزيز مشاعر الكفاءة البدنية والسيطرة لدى الجميع). ومن ناحية أخرى فإن معلم التربية البدنية يجب أن يبحثوا عن خرق للتغلب على العقبات التي تعترض تخريب المشاركة من قبيل الحواجز الاجتماعية والاقتصادية. وربما يقتضي ذلك تحدي تلك القوالب والأنماط المرتبطة بالجنس التي ربما تمنع أو تعوق المشاركة لاسيما من قبل البنات في كثير من الفرق الرياضية، ومن قبل البنين في الرقص والجيمنازيوم.

وفي ترقية أساليب حياة صحية فإن تشجيع التلاميذ على المشاركة في المستويات المنصوح بها من النشاط البدني من الأمور المهمة. ومع ذلك فإن الأهداف المرتبطة بالصحة في التربية البدنية لا تنصب فقط على تشجيع التلاميذ على أن يكونوا نشيطين في الوقت الحالي، ولكنها تسعى أيضاً لتطوير وتنمية اتجاهات نحو النشاط البدني الذي يرقى ويطور المشاركة مدى الحياة. وبهذا الخصوص فإن روح المدرسة التي تحاول ترقية وتحسين الصحة ربما تكون جوهرية في تحقيق هذا الهدف. إن مدخل المدرسة التي تحاول ترقية وتحسين الصحة، بتركيزه على تقوية الذات ومشاركة التلاميذ في اتخاذ قرارات تؤثر على مستواهم الصحي، ربما يكون له تأثير إيجابي على تطوير وتنمية أساليب حياة نشيطة لدى الأطفال يحتفظون بها في الرشد. ويشير باريك (Baric, 1992) إلى بعض الدراسات التي تقترح أن استخدام مدخل المواقع لترقية الصحة الذي يمكن الناس من زيادة سيطرتهم ومن تحسين صحتهم يحتمل أن يكون ذا تأثير ممتد ومستمر. ووجدت دراسة عبدالقادر للقري السودانية أن تقوية أعضاء المجتمع مع مسؤوليتهم عن صحتهم وتجهيزهم بالقدرة على التعامل مع المشكلات في حدود إمكانياتهم كان ذا تأثير إيجابي على التأثير الممتد المستمر لتغيرات المجتمع. وعلى نحو مشابه فإن تقويم هولاند (Holland, 1995) لمشروع جائزة المدرسة التي تحاول ترقية الصحة وجد ارتباطاً بين اشتراك التلاميذ في الفعل لتحسين مدرستهم ودرجة أهمية البيئة الصحية من جانب هؤلاء التلاميذ. وربما يكون ذلك مجالاً شيقاً للبحث لدراسات مستقبلية، فعلى سبيل المثال من خلال دراسات خولية لمعرفة ما إذا كانت الاتجاهات الإيجابية نحو الحاجة للبيئة الصحية يتم الاحتفاظ بها في الرشد.

كما أن هدف تشجيع التلاميذ على اتباع أساليب حياة صحية يحتمل أن يتحقق عندما توفر المدرسة والمجتمع سياقات داعمة لسلوكيات تعزيز الصحة. ويمكن أن تقدم المدرسة التي تحاول ترقية وتحسين الصحة فرصا لتلك السياقات مع اهتمام متخصص في ترقية مستويات ملائمة من النشاط البدني للعمل مع العاملين الأساسيين الآخرين في المدرسة والمجتمع المحلي على توفير الفرص للانخراط المنتظم في النشاط البدني ذي الكثافة المتوسطة خلال اليوم. فعلى سبيل المثال، إذا أردنا تشجيع التلاميذ على المشي أو ركوب الدراجة إلى المدرسة فإننا سنحتاج إلى التنسيق مع الجهات المسؤولة لتوفير خرق آمنة. وكذلك ستحتاج المدرسة لتوفير أماكن لركن الدراجات ولإيداع الخوذات.

كما أن إشراك الآباء وأولياء الأمور في محاولة تأسيس تواصل بين سلوكيات ترقية الصحة التي يتم التشجيع عليها في المدرسة مع من في البيت يعتبر رابطة أخرى مهمة بين المدرسة التي تحاول ترقية وتحسين الصحة والمجتمع. وهذه الروابط ذات أهمية خاصة في حالة النشاط البدني الذي يرقى ويحسن الصحة، نظرا لأن هناك دليل ملموس (HEA, 1998) بأن هناك ارتباط بين دعم العائلة والأقران ومستويات النشاط البدني لدى الشباب. وفي تقويم للشبكة الأوربية للمدارس التي تحاول ترقية وتحسين الصحة وجد بارسونز وآخرون (Parsons et al., 1997) دليلا من المدارس التي زاروها في ليتوانيا وأيرلندا ورومانيا بخصوص المحاولات الناجحة لإشراك الآباء في النشاط البدني في المدرسة. ففي إحدى المدارس الليتوانية تمرن المدير مع الآباء والمعلمين. وكذلك استخدم الآباء مرافق المدرسة في عطلات نهاية الأسبوع للمشاركة في المنافسات الرياضية. ووجد أن إحدى المدارس الأيرلندية قد رتبت برنامجا للسباحة يضم التلاميذ والآباء. وفي رومانيا أعد الآباء لكرة اليد لزيادة مستويات التلاميذ من النشاط البدني.

ولزيادة تكامل التربية البدنية في المدخل الشامل لصحة التلاميذ، فإن هناك حاجة ماسة لمزيد من التركيز على المساهمة المحتملة للتربية البدنية الابتدائية في تدريب المعلم ومواصلة برامج التطوير المهني. ويجب اتخاذ فعل ما حيثما وجدت مدارس، مثل تلك التي تناولتها دراسات الحالة التي تضمنها هذا الفصل، والتي ليس بها بين العاملين متخصص في التربية البدنية (إلى مستوى قائد المادة). وربما تقدم أقسام التربية البدنية والعلوم الرياضية تدريبا متخصصا على سد احتياجات النشاط البدني لدى الأخفصا لمنسقي التربية الصحية في المدرسة الابتدائية. وربما يساعد ذلك في تركيز الانتباه على نحو أكبر على مجموعة من الطرق المتنوعة التي يمكن من خلالها أن تسعى المدرسة لتنفيذ وتطبيق توصيات HEA الابتدائية والثانوية للنشاط البدني الذي يسعى إلى تعزيز وترقية وتحسين الصحة لجميع الأخفصا في سن المرحلة الابتدائية. ويمكن أن يساعد أيضا في تجنب المساعدات والنظم غير الملائمة والمفرخة في القسوة، من خلال تطوير خبرات

أكبر، لتقليل واحد من الآثار السلبية المعروفة للنشاط البدني – ألا وهو خطر الإصابات العضلية والعظمية.

الخاتمة:

يشير بحث دراسة الحالة المفصل في هذا الفصل إلى أن معلمي التربية البدنية في المدرسة الابتدائية لاسيما من تقع على عواتقهم مسؤوليات قائد المادة، ينبغي أن يشاركوا على نحو أكثر فعالية في أنشطة المدرسة التي ترقى الصحة. وينبغي مساعدتهم في مهمتهم من خلال التدريب الأولي الملائم للمعلم ومواصلة فرص التطوير المهني التي تمكنهم من تطوير الخبرة الضرورية لتقديم مساهمة ذات قيمة.

وينبغي أن تكون سياسة التربية البدنية المدرسية واضحة في جميع المدارس التي تسعى إلى تحقيق مستوى المدرسة التي ترقى الصحة وتحسنها. وينبغي أن تفصل الدور الذي تلعبه الأنشطة البدنية بالمنهج والإضافية على المنهج للوصول إلى توصيات 1998، HEA الابتدائية والثانوية. ويتضمن ذلك الانتباه للدور الذي يجب أن تلعبه برامج التربية البدنية والإسهام العام في تحقيق هدف ساعة واحدة يوميا من النشاط البدني متوسط الكثافة على الأقل. وينبغي أيضا أن توثق خريقتة تقديم الفرص، على الأقل مرتان في الأسبوع، حيثما أمكن، للمشاركة في الأنشطة التي تعزز القوة العضلية والمرونة وتحافظ عليها. وينبغي أن نتوقع من المدارس التي تسعى لتحقيق مستوى المدرسة التي ترقى الصحة وتحسنها أن تظهر كيف يتم دعم المنهج الرسمي من خلال الفرص الخارجية على المنهج للمشاركة في النشاط البدني. فالإشراف على أنشطة المنهج والأنشطة الخارجية على المنهج يجب أن يستثار من قبل هدف تسهيل المشاركة مدى الحياة في النشاط البدني.

الفصل الخامس