

الوحدة الثانية

صحة الأبناء ورياضة الجسم

- 1- فوائد الرياضة الجسمية وأضرار عدم ممارستها من الأبناء
- 2- أنواع الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها من الأبناء
- 3- استطلاع استعداد الأبناء لممارسة الرياضة الجسمية
- 4- لياقة الجسم وضبط الوزن لدى الأبناء
- 5- التحضير والاندماج في الرياضة الجسمية من الأبناء
- 6- أطر عملية لرياضة الأبناء ولياقتهم الجسمية
- 7- دور الأسرة في تعويد الأبناء على ممارسة الرياضة الجسمية
- 8- دور المعلم في تعويد الأبناء / التلاميذ على الرياضة الجسمية

فوائد الرياضة الجسمية وأضرار عدم ممارستها من الأبناء

مقدمة

الأبناء هم أعلى ما تملك الأسرة والمجتمع. فبالأبناء تستمر الأسرة والمجتمع عرقياً، كما يحققان حاجات نفسية واجتماعية ثقافية واقتصادية عديدة.. وحتى نحافظ على هؤلاء الأبناء أصحاب فعالين لأدوارهم في الأسرة والمجتمع، يجب أن يتوفر لنموهم خلال العشرين سنة الأولى من العمر، ثلاثة شروط مسبقة هي:

1- الغذاء اليومي المتكامل (انظر: صحة الأبناء والغذاء ثم: صحة الأسرة والغذاء، من هذه السلسلة العلمية الأسرية).

2- الرياضة الجسمية الكافية يومياً أو أسبوعياً عل الأقل (موضوع الوحدة الحالية).

3- معايشة حياة سليمة في صحتها النفسية والاجتماعية والبيئية في الأسرة والمدرسة والحي والمجتمع انظر كتبنا: صحة الحياة الأسرة، وصحة ثقافة الأسرة والأبناء، والصحة النفسية للأسرة، والصحة النفسية والسلوكية للأبناء، وصحة الأسرة ورياضة الجسم من هذه السلسلة العلمية الأسرية. (نشر دار التربية الحديثة،دمشق).

ويلاحظ عالمياً (للأسف) عدم إقبال الأفراد والمجتمعات على ممارسة الرياضة اليومية لأجسامهم، الأمر الذي ينعكس على الأسرة والأبناء بمزيد من الأمراض والإخلالات الجسدية وصرف نسب كبيرة من مداخيلهم المالية في الحصول على العلاج بالأدوية التي قد تضر أكثر مما تنفع أحياناً..

ولو كانت الأسرة أكثر إنتباهاً إلى تغذية الأبناء ورياضة جسمهم كوسائل لوقايتهم من الضعف والأمراض، لكان أوفر عمراً ومالاً ونفساً ومعاونة من ضياع كل هذه الإمكانيات الإنسانية على العلاج.

وبينما تبدو مشكلة افتقار ممارسة الرياضة الجسمية من الأبناء في الأسر والمجتمعات العربية أقل خطورة صحياً عليهم.. نظراً لحركتهم اليومية النشطة عموماً في العمل وسد حاجات البقاء داخل وخارج البيئة الأسرية، ألا أن لهث الكثير من الأسر العربية عل العيش في المدن والحصول على وظائف مقيمة لا تستدعي حركة

كافية لأجسامهم، ناهيك عن استعمال أعضائهم من أم وأب وأبناء للمواصلات العامة أو الخاصة،، ثم الخلود إلى الراحة والنوم وقضاء معظم الوقت خارج العمل أو الدراسة في الجلوس على الإنترنت ومشاهدة البرامج التلفزيونية الفضائية والحديث على الهاتف، والنوم نهراً وليلاً، بدأت كلها تفرز نتائج سلبية على صحتهم الجسمية.. تبدو بزياراتهم المتكررة للطبيب،، وتناولهم العديد من الأدوية بوصفات طبية أو بدونها مباشرة من عامل الصيدلية التي يجهل غالباً حقيقة شكاوهم الصحية.

وفي البلدان المتقدمة، لم يكن وضع الرياضة الجسمية أفضل حالاً. ففي كندا، تقيد التقارير المتخصصة أن حوالي 63% من الكنديين لا يمارسوا الرياضة العادية لصحة أجسامهم. بينما في الولايات المتحدة، يعاني الشباب من زيادة الوزن والبدانة إلى درجة مؤذية، حيث تشير الدراسات الإحصائية أن عدد الشباب الذين يعانون من البدانة أو أمراضها قد تضاعف ثلاث مرات خلال فترة خمس عشرة سنة امتدت بين 1981- 1996.

وتعود الحقائق المؤسفة أعلاه بخصوص افتقار أو ندرة ممارسة الرياضة من الأبناء، في إحدى جذورها إلى نسيان الشباب في الشرق والغرب كما يبدو حقيقة بدهية هي أن الله خلق الجسم الإنساني ليتحرك.. وأن يضع الشباب أجسامهم على "الرف" بالخمول والتكاسل والميل إلى عدم الحركة، في حين يتناولون وجبات غذائية تفوق حاجتهم الجسمية على الاستهلاك أو الاستيعاب، يؤدي بهم أكيداً الى عدم لياقتهم الشخصية بزيادة الوزن والترهل والبدانة الزائدة، وما يرافقها بالطبع من معاناة نفسية وأمراض مبكرة خطيرة مثل: السكر وضغط وكولسترول الدم وتصلب الشرايين، والإرهاق والنوم الزائد وغيرها العديد.

وفي الوقت الذي يتوفر للأبناء يومياً ما يعادل 15-18 ساعة يقظة خارج مدة النوم، فإنه لا يُتوقع منهم القيام مرة واحدة بالأنشطة الرياضية لنصف ساعة أو ساعة من هذه المدة.. بل ندعوهم الى تقسيمها عدة مرات مدة كل منها حوالي عشرة دقائق، قد تكون موزعة على المشي الى مكان قريب مثل المدرسة والدكان والسوق، وإنجاز بعض المهام المنزلية الحركية، وصعود وهبوط درج المنزل عدة مرات، أو التمرين على آلة رياضية متوفرة منزلياً. بهذا الأسلوب التدريجي غير المباشر، تصبح ممارسة

الرياضة غير ثقيلة أو ضاغطة على أنفسهم، ويمارسونها من خلال أنشطتهم التدريبية اليومية العادية دون أن يدروا أحياناً. والنتيجة؟ صحة جسدية ونفسية عالية.

فوائد ممارسة الرياضة الجسمية على الأبناء

عندما يمارس الأبناء الرياضة الجسمية داخل المنزل أو خارجه، بمفردهم أو بصحبة واحد أو أكثر من الأقران أو أعضاء الأسرة أو مع مجموعة من الأطفال، أو الشباب اليافعين في حدائق الألعاب أو نوادي اللياقة البدنية أو أحواض السباحة أو أماكن عامة للمشى أو غيرها، فإن فوائد صحية عديدة تعود على أجسامهم وحيوية شخصياتهم وسلوكهم وعلاقاتهم الإنسانية مع الآخرين والبيئة، أهمها ما يلي:

- 1- التعرف على الأقران جدد وبناء علاقات صداقة جديدة معهم.
- 2- تطوير قدرات المشاركة وتبني الأدوار في مجموعات اللعب والدراسة والعمل.
- 3- تبني مبدأ العدل في اللعب والتعامل حسب الأدوار والحقوق والواجبات.
- 4- تجديد النفس والاستمتاع النفسي باللعب وممارسة الرياضة الجسمية.
- 5- تحسين احترام وتقدير الأبناء لأجسامهم.
- 6- بناء العظام والهيكل العظمي وتقوية العضلات الجسمية.
- 7- اكتساب المرونة الجسمية في الحركة وأداء المهام والأعمال اليومية.
- 8- المحافظة على الوزن الصحي المناسب للعمر والجسم.
- 9- تحسين المظهر والتوازن الشخصي .
- 10- تحسين اللياقة الشخصية / الجسمية .
- 11- تقوية القلب.
- 12- زيارة الشعور بالاسترخاء .
- 13- زيادة النمو والتطور الصحي للأبناء .
- 14- زيادة المناعة الجسمية ضد الأمراض المزمّنة الخطيرة مثل الدم والسكر وغيرها مما يمكن.

أضرار التخلي عن الرياضة الجسمية على الأبناء

نوجز هذه الأضرار التي تنجم عن عدم ممارسة الأبناء الرياضة الجسمية، خاصة عند رشدهم وتقدمهم كباراً في السن، بما يلي:

- 1- خمول الحركة والكسل وخواء الهمة بوجه عام.
- 2- ضعف الحيوية الشخصية في المظهر والتوجه والسلوك العام.
- 3- الإصابة بارتفاع ضغط الدم.
- 4- الإصابة بأمراض القلب
- 5- التعرض للإصابة بالسكتات والاضلالات القلبية.
- 6- التعرض للإصابة بمرض السكر.
- 7- الإصابة بالوزن الزائد والتعرض للبدانة الجسمية.
- 8- الإصابة بسرطان القولون.
- 9- الإصابة بترقق العظام.
- 10- التعرض لإضطرابات الاكتئاب النفسية.
- 11- التعرض لمخاطر الموت المبكر.

أنواع الأنشطة الرياضية الممكنة للأبناء

مقدمة

كثيرة هي الأنواع التي يمكن ممارستها من الأنشطة الرياضية. ولغرض التبسيط ، نقدمها في فئتين: الأولى حسب فائدتها الصحية للجسم، أما الثانية فحسب مراحل العمر التي يعيشها الأبناء. وفيما يلي بعض التوضيح.

أنواع الأنشطة الرياضية حسب فوائدها لصحة الجسم

تكون الأنشطة الرياضية الحالية في ثلاثة أنواع هي:

- 1- أنشطة التحمل أو الاحتمال الجسمي Endurance Activities** وتركز هذه الأنشطة على المحافظة على صحة القلب وجهاز الدورة الدموية، والرئتين، وتزويد الجسم والأعضاء الجسمية بالطاقة الضرورية لعملها وحركتها اليومية. من أمثلة الأنشطة الرياضية الحالية ما يلي:
 - * المشي بمختلف أنواعه وأوقاته ورسائله المباشرة الميدانية العادية أو الأجهزة الخاصة المتوفرة حالياً.
 - * الأنشطة المنزلية التي تتطلبها المهام والمسؤوليات الأسرية اليومية من حركات متنوعة أثناء ذلك.
 - * العمل في الحديقة المنزلية أن وجدت، أو في أنشطة الزراعة أو التجارة أو المهن اليدوية التي يقوم بها الأبناء كواجب يومي عند الحاجة الاقتصادية حيناً أو المساعدة الأسرية عند امتلاكها مثل هذه المسؤوليات الحياتية.
 - * ركوب الدراجة الهوائية المعروفة.
 - * السباحة المغلقة في أحواض السباحة العادية أو المفتوحة حيث الشواطئ البحرية.
 - * الحركات الإيقاعية المرفقة بموسيقى.
 - * استعمال أحذية العجلات المتاحة للأبناء بتكلفة مقبولة نسبياً، أو استعمال الأحذية الزلاجة Skating على الجليد المتاحة للأبناء بظروف مالية ميسورة حيث الصالات الجليدية الخاصة بهذه الرياضة برسوم مدفوعة.

* الألعاب الرياضية مثل: كرة القدم وكرة السلة وكرة الطاولة وكرة الطائرة (وكرة الشبكة) وكرة الطاولة أو ألعاب الكرات الأخرى المعروفة.

2- أنشطة المرونة الجسمية Flexibility Activities

تركز هذه الأنشطة على تحسين استعداد الجسم للحركة بخفة وسهولة، واسترخاء العضلات والمفاصل، والعيش بحيوية أفضل وأطول، كما توفر للأبناء عند الكبر نوعية حياة أحسن وأمتع وأكثر تفاعلاً. من أمثلة هذه الأنشطة، الأنواع التالية:

* الأعمال المنزلية المتنوعة.. ومن هنا ننصح الأسرة بتكليف الأبناء أولاداً وبنات بأكثر ما يمكن من المسؤوليات الأسرية، نظراً للفائدة الصحية الجسمية أولاً ثم النفسية والاجتماعية والشخصية حيث الاعتماد على النفس والمهارة في أداء واجبات الحياة اليومية عند الكبر.

* الألعاب الرياضية المتنوعة (غير رفع أو حمل الأثقال)

* الحركات الإيقاعية الراقصة المختلفة الفولكلورية أو المعاصرة.

3- أنشطة القوة الجسمية Strength Activities

تُرود هذه الأنشطة عضلات الجسم والعظام بالقوة في بُنيتهما وعملها، وتؤدي إلى تحسين الهيئة الشخصية العامة ومنع ترقق العظام وانحناء الجسم فيما يعرف بالحدوبة الجسمية عند الشيخوخة والتقدم في السن بعد عمر الستين غالباً. من أمثلة الأنشطة العالية ما يلي:

* الأعمال التي تتطلب جهداً عالياً في الأخذ والعطاء والنقل أو الحَمْل والقطع أو النشر في المنزل أو الحديقة المنزلية أو الزراعة أو المهن المختلفة عموماً.

* صعود الدرج المنزلي خاصة إذا كان طويلاً لعدة طوابق كما يلاحظ أحياناً في البنايات السكنية العالية.

* التمارين الرياضية للبطن وأعضاء الجسم والحركات الجسمية الشديدة نسبياً.

* رفع الأثقال المتنوعة.

* حمل الأشياء الثقيلة نسبياً مع المشي كما يحدث عند حمل أعضاء الأسرة حاجات التسوق والمتطلبات المنزلية الأخرى،، بما فيها حمل الأبناء أو الأخوة الرضع أحياناً وحمل الأبناء لحقائبهم المدرسية الثقيلة على ظهورهم .

* ألعاب القوى المعروفة. * الركض السريع.

أنواع الأنشطة الرياضية حسب المراحل العمرية للأطفال

نُقدم أمثلة لأنواع الأنشطة الحالية، العيّنات التالية:

1- أنشطة رياضية مناسبة للأطفال بعمر المولد وحتى سنتين، مثل: قيام الأم أو الأخوة بأصوات من جوانب سرير الطفل، فيدير وجهه وجسمه نحو الصوت بحركات هي رياضية بحد ذاتها. وزحف الطفل نحو الأم والأخوة لعدة خطوات، ولعبة (أين أنا) حيث تختبئ الأم والأخوة بينما يغمض الطفل عينيه بيديه، ثم يبدأ بالبحث عن الأم والأخوة لإيجادهم. والتزلج والصعود والهبوط باستعمال أجهزة وأدوات لعب خاصة. والقبض والمسك والشد والدفع والسحب والمشي والنهوض والجلوس.

2- أنشطة رياضية مناسبة للأطفال بعمر سنتين وحتى ثلاث سنوات، مثل: ألعاب "اللوغو" / المكعبات البلاستيكية، وألعاب المركبات التي تتطلب حركة الأطفال وفتح وملء وتفرغ صناديق معينة، واللعب بالكرات البلاستيكية الحقيقية، والقفز والمشي والركض وتحريك الأشياء في المنزل وركوب الدراجة ثلاثية أو ثنائية العجلات، والمرجحة وتسلق الأشياء، واللعب بالرمل والماء.

3- أنشطة رياضية مناسبة للأطفال بعمر ثلاث إلى أربع سنوات، مثل: الألعاب والحركات السابقة في الرقم 2. إضافة إلى: الألعاب والمسابقات التي تتم بإستعمال بعض الأحكام البسيطة، مثل: اللعب مع أعضاء الأسرة أو مجموعة من الأقران.. يقوم كل فرد بدور محدد في الوقت المطلوب منه، أو تقليد حركة أو مشية أعضاء الأسرة أو الحيوانات أو آخرين.

4- أنشطة رياضية مناسبة للأطفال بعمر أربع إلى خمس سنوات ، مثل: بالإضافة لما ورد في رقم 3 ، يقوم الأبناء بأنشطة وألعاب مثل: مطاردة الأخوة أو الأقران وترتيب الأشياء حسب لونها أو حجمها أو طولها، أو فرزها حسب نوعها أو لونها، وقضاء بعض الحاجات المنزلية التي تتطلب مشياً أو/ وحركة، والقيام بالألعاب المتوفرة من خلال المعدات الخاصة بالأطفال في الحدائق العامة. كما يمكن أداء ألعاب التزلج والحركات الإيقاعية.

5 - أنشطة رياضية مناسبة للأطفال بعمر خمس إلى ست سنوات، مثل: اللعب بالكرة والمشي والركض والقفز وركوب الدراجة وألعاب مجموعات الأقران عموماً التي تقوم على بعض المنافسة والالتزام بالأدوار والأحكام.

6- أنشطة رياضية مناسبة للأطفال بعمر ست سنوات إلى اثنتي عشر عاماً. يكون الأبناء في هذا العمر بالمدرسة الابتدائية. إن أمثلة لأنشطة التي يقومون بها هي: ألعاب

المجموعات والحركات السويدية والكرة والركض والقفز وألعاب القوى المناسبة من حيث الشدة والأدوات، والتمارين الصباحية، والسباحة والتايكوندو والجمباز وغيرها مما يتاح مدرسياً في هذه المرحلة العمرية.

7- أنشطة رياضية مناسبة للأطفال بعمر ثلاث عشرة إلى ثماني عشر سنة. يكون الأبناء بهذا العمر في المدرستين الإعدادية والثانوية. يقوم الأبناء خلال العمر الحالي بكافة الألعاب الرياضية الجماعية والفردية التي تتطلب منافسة مثل: الفرق الكروية المتخصصة والسباحة والركض وألعاب القوى وسباق الدراجات وغيرها الكثير.

ويتوقع من الأبناء في هذا العمر أيضاً ممارسة الرياضة لمدة نصف ساعة على الأقل، على مدى ثلاثة أيام مختارة من الأسبوع واكتساب عادة الرياضة الجسمية جزءاً من أسلوب الحياة اليومية.



استطلاع استعداد الأبناء لممارسة الرياضة الجسمية

مقدمة

يمكن للأبناء بعمر المدرسة الإعدادية، قراءة الاستطلاع التالي واتخاذ قرارات ذاتية حول ممارسة الرياضة، مع استشارة الأسرة كلما استدعى الأمر ذلك. أما الأطفال الأبناء دون سن الثانية عشرة، فتبادر الأسرة بالإجابة على عناصر الاستطلاع ثم التوجيه المناسب لرياضاتهم الجسمية.

استطلاع قابلية الأبناء للرياضة الجسمية

يبدو الاستطلاع مبسطاً في الجمل التالية. ضع ✓ حيث يناسب:

- 1- كم ينفق الأبناء في مشاهدة البرامج التلفزيونية أو الإبحار على الإنترنت يومياً؟
ساعة _ ساعتان _ ثلاث ساعات _ أكثر _
- 2- كم يمارس الأبناء من أنشطة رياضية يومياً؟
نصف ساعة _ ساعة _ أكثر _
- 3- هل يعاني الأبناء من اضطرابات أو أمراض في القلب؟
نعم _ لا _
- 4- هل يشعر الأبناء بألم في الصدر عند ممارسة الرياضة؟
نعم _ لا _
- 5- هل يشعر الأبناء بألم في الصدر عند عدم الرياضة؟
نعم _ لا _
- 6- هل يشعر الأبناء بألم بالرياضة وعدم التوازن؟
نعم _ لا _
- 7- هل يشعر الأبناء بألم في العظام أو المفاصل؟
نعم _ لا _
- 8- هل يتناول الأبناء أدوية لعلاج حالات جسمية مزمنة؟
نعم _ لا _
- 9- هل يعاني الأبناء من أمراض مؤقتة مثل الزكام أو الرشح أو السعلة؟
نعم _ لا _
- 10- هل يعاني الأبناء من إعاقات جسمية محددة؟
نعم _ لا _

تظليل البيانات وإرشاد الرياضة الجسمية:

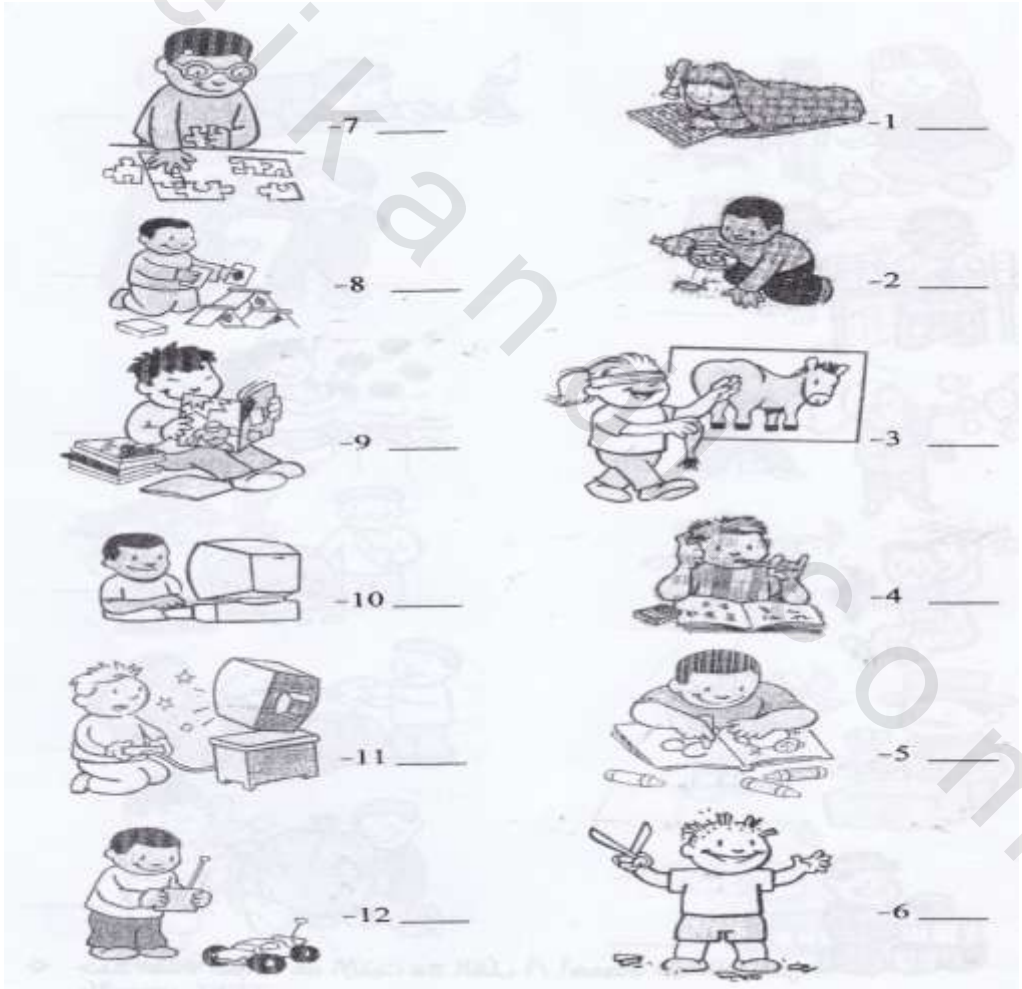
- 1- تقليل مشاهدة التلفاز أو الإنترنت تدريجياً إلى ساعتين على الأكثر ثم ساعة كلما أمكن ذلك.

2- استثمار الوقت المُتقطع من مشاهدة التلفاز أو على الإنترنت في ممارسة الرياضة الجسمية المناسبة يومياً أو بعض أيام الأسبوع.

3- استشارة مختص لنوع الرياضة الجسمية المناسبة للأبناء حسب حالاتهم المرضية في الأسئلة رقم 3-10، قبل اتخاذ الأبناء أو الأسرة أي قرار ببدء الرياضة الجسمية مهما كان نوعها.

استطلاع الرياضة المفضلة من الأبناء

ضع إشارة صح (✓) بجانب شكل الرياضة الجسمية التي تفضلها، أو إشارة خطأ (x) بجانب شكل الرياضة غير المُفضلة لديك.





-19 _____



-13 _____



-20 _____



-14 _____



-21 _____



-15 _____



-22 _____



-16 _____



-23 _____



-17 _____



-24 _____



-18 _____

❖ جمع أشكال المقياس مع الإنترنت مع الشكر، أ / أسماعيل عبد النور المنفي.
بكالوريوس TEFL.



-31 _____



-25 _____



-32 _____



-26 _____



-33 _____



-27 _____



-34 _____



-28 _____



-35 _____



-29 _____



-36 _____



-30 _____



-43 _____



-37 _____



-44 _____



-38 _____



-45 _____



-39 _____



-46 _____



-40 _____



-47 _____



-41 _____



-48 _____



-42 _____



-55 _____



-56 _____



-57 _____



-58 _____



-59 _____



-60 _____



-49 _____



-50 _____



-51 _____



-52 _____



-53 _____



-54 _____



-67 _____



-61 _____



-68 _____



-62 _____



-69 _____



-63 _____



-70 _____



-64 _____



-71 _____



-65 _____



-72 _____



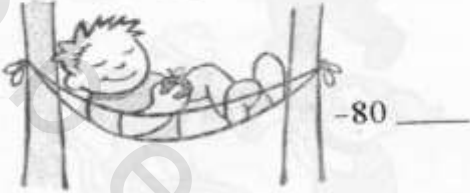
-66 _____



-79 _____



-73 _____



-80 _____



-74 _____



-81 _____



-75 _____



-82 _____



-76 _____



-83 _____



-77 _____



-84 _____



-78 _____



-91 _____



-92 _____



-93 _____



-94 _____



-95 _____



-96 _____



-85 _____



-86 _____



-87 _____



-88 _____



-89 _____



-90 _____



-103 _____



-97 _____



-104 _____



-98 _____



-105 _____



-99 _____



-106 _____



-100 _____



-107 _____



-101 _____



-108 _____



-102 _____



-115 _____



-109 _____



-116 _____



-110 _____



-117 _____



-111 _____



-118 _____



-112 _____



-119 _____



-113 _____



-120 _____



-114 _____

لياقة الجسم وضبط الوزن لدى الأبناء

مقدمة

أن يكون الابن أو الابنة حيويين أو مشوقين القوام، بدون دهون وارتفاعات وانخفاضات على الجسم، ويمتلكان وزناً مناسباً لطول وعمر الواحد منهما، هي كلها مؤشرات للياقة الجسم والصحة الجسمية التي ندعو أو نسعى إليها باستمرار. فكيف يمكن للأبناء إذن، معرفة الوزن المناسب لأجسامهم (إن المعلومات التي نعرضها هنا للأبناء تنطبق عموماً على أعضاء الأسرة كباراً: الأم والأب والأخوة الراشدين).. ليتمكن بعدئذ الحكم على مناسبة هذا الوزن لصحتهم الجسمية، ومن ثم اتخاذ الوسائل والاحتياطات اللازمة من أنشطة رياضية وتعديل عادات غذائية لضبط الوزن: بزيادته عند النقص عن الحد المطلوب، أو تخسيسه لعدة كيلو غرامات للوصول مرة أخرى إلى الحد المطلوب.

ضبط وزن الجسم بفهرس كتلة الجسم

تسمى الطريقة المتبعة في تحديد وزن أجسام الأبناء فهرس كتلة الجسم Body Mass Index، وتتلخص بالخطوات المبسطة التالية :

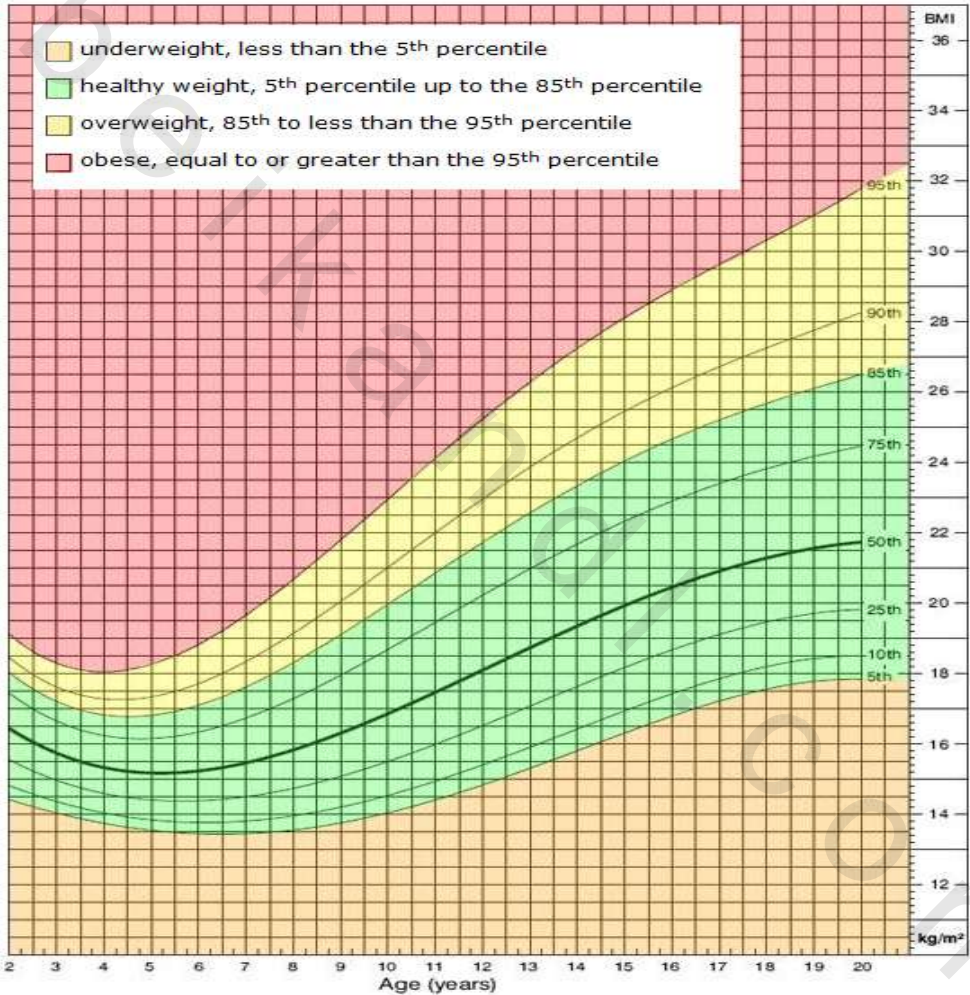
1- ضرب طول الابن أو الابنة بالمتري بنفسه. فإذا كان طول الواحد منهما هو 1.51 م، أي (151سم) مائة وواحد وخمسين سنتيمتراً. فإن حصيلة الخطوة الحالية هي $1.51 \times 1.51 = 2.2801$. يعمد الابن أو الابنة أو الأسرة هنا إلى تقريب الناتج إلى 1.28.

2- تقسيم وزن الابن أو الابنة الفعلي على الناتج في الخطوة الأولى وهو 2.28. فإذا كان الوزن هنا هو (45 كغم) خمسة وأربعون كيلوغراماً. فإن فهرس كتلة الجسم تكون بهذا $45 \div 2.28 = 19.736842$. وتقريب النتيجة إلى رقمين تصبح القيمة النهائية: 19.74.

3- تحديد مناسبة وزن الجسم بالمقارنة مع عمر الأبناء. يقارن الابن أو الابنة الآن ذاتياً أو بمساعدة الأسرة، قيمة الكتلة الجسمية التي حصل عليها في الفقرة آنفاً

بعمر الابن أو الابنة. يبين الشكل (1) بالألوان (الأبيض = نقص وزن، أخضر = وزن صحي مناسب للجسم، أصفر = خطورة الوقوع في الوزن الزائد ثم بني غامق = بدانة (أي زيادة مَرَضِيَّة للوزن) .

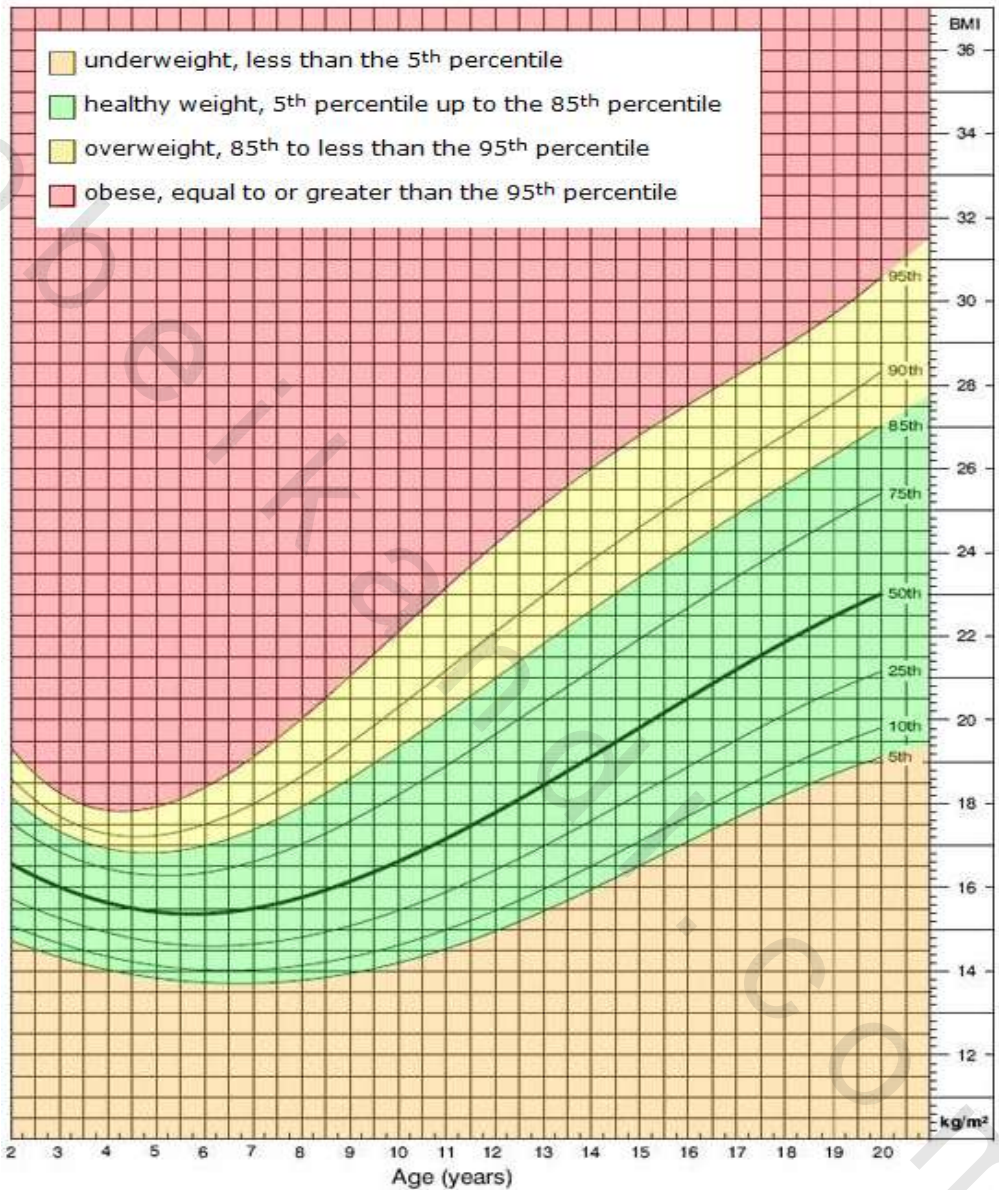
BMI Chart (Girls Age 2-20)



Source: <http://www.tscottgarrett.com>, Retrieved Jan. 2015

شكل 1: فهرس كتلته الجسم لدى البنات بعمر 2-20 سنة

BMI Chart (Boys Age 2-20)

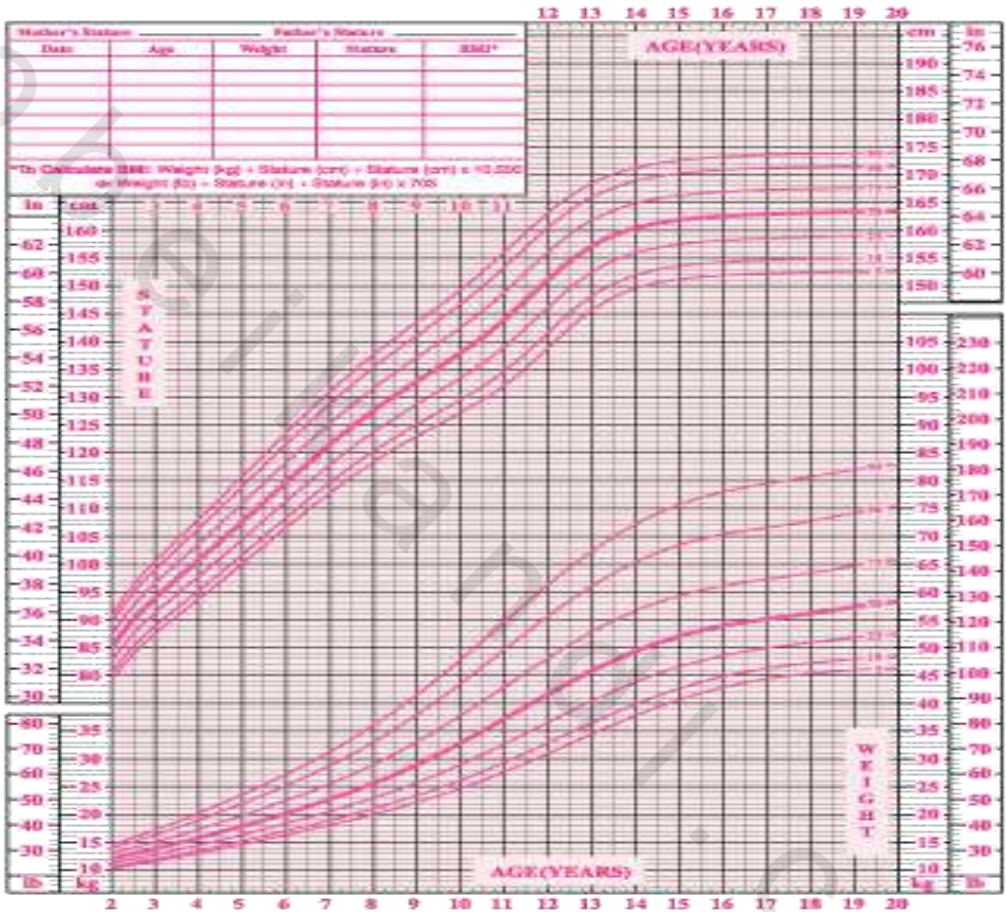


Source: <http://www.tscottgarrett.com>, Retrieved Jan. 2015

شكل 2: فهرس كتلتة الجسم لدى الأولاد بعمر 2-20 سنة

2 to 20 years: Girls
Stature-for-age and Weight-for-age percentiles

NAME _____

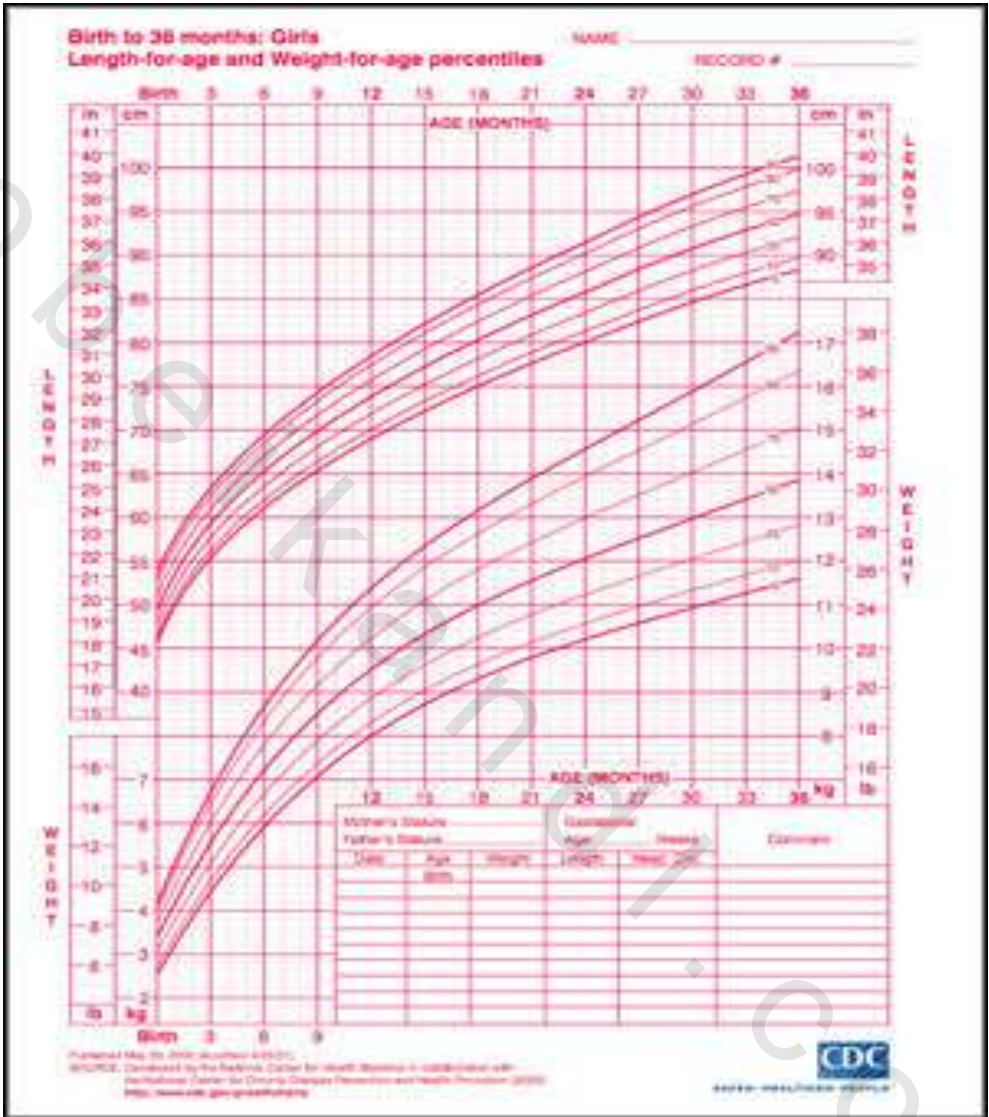


SOURCE : Developed by the National Center for Health Statistics, in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (CDC). <http://www.cdc.gov/growthcharts>

Source:<http://pediatrics.about.com>, Retrieved Jan. 2015

يمكن للأسرة والأبناء متابعة منحنى النمو والتحقق من صحة الوزن بالمقارنة مع العمر والطول

رسم بياني لنسبة الطول والوزن الى عمر البنات بعمر 2- 20 سنة



Source: <http://www.popsugar.com>, Retrieved Jan. 2015

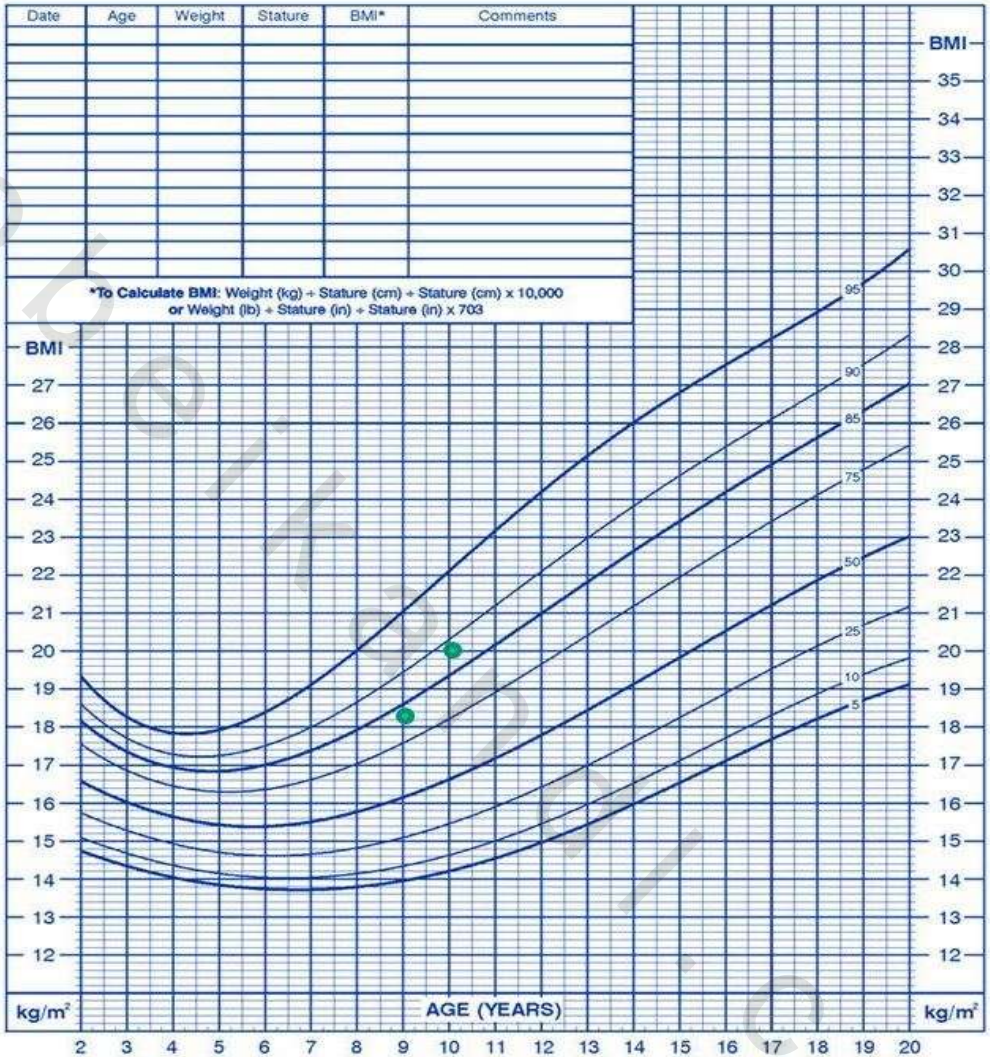
يمكن للأسرة والأبناء متابعة منحنى النمو والتحقق من صحة الوزن بالمقارنة مع العمر والطول

رسم بياني لنسبة الطول والوزن الى عمر البنات بعمر 2- 20 سنة

2 to 20 years: Boys
Body mass index-for-age percentiles

NAME _____

RECORD # _____



Published May 30, 2000 (modified 10/16/00).

SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000).
<http://www.cdc.gov/growthcharts>



Source: <http://www.medscape.org>, Retrieved Jan. 2015

يمكن للأسرة والأبناء متابعة منحنى النمو والتحقق من صحة الوزن بالمقارنة

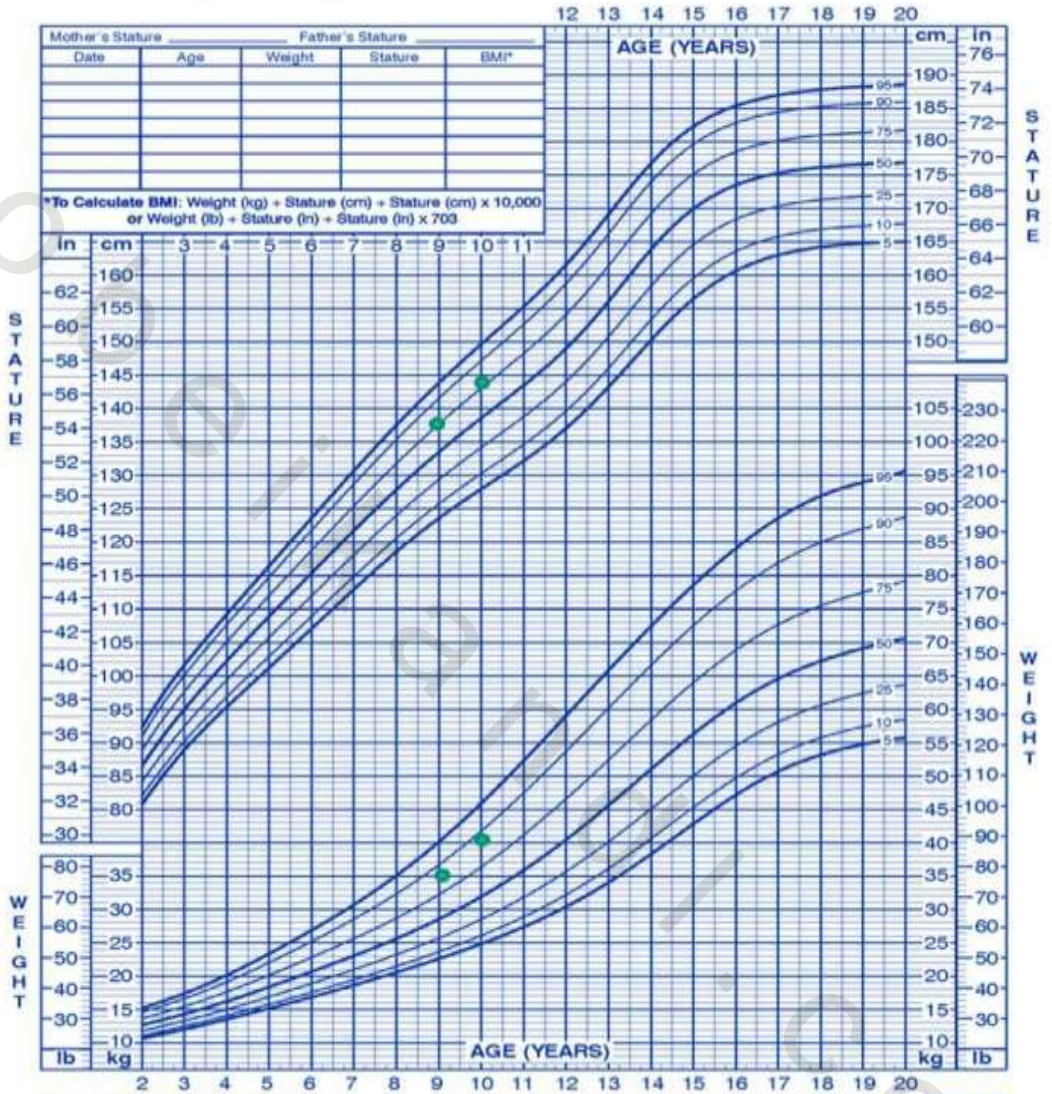
مع العمر والطول

رسم بياني لفهرس كتلة الجسم لدى الأولاد بعمر 2-20 سنة

2 to 20 years: Boys
Stature-for-age and Weight-for-age percentiles

NAME _____

RECORD # _____



Published May 30, 2000 (modified 11/21/00).

SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000). <http://www.cdc.gov/growthcharts>

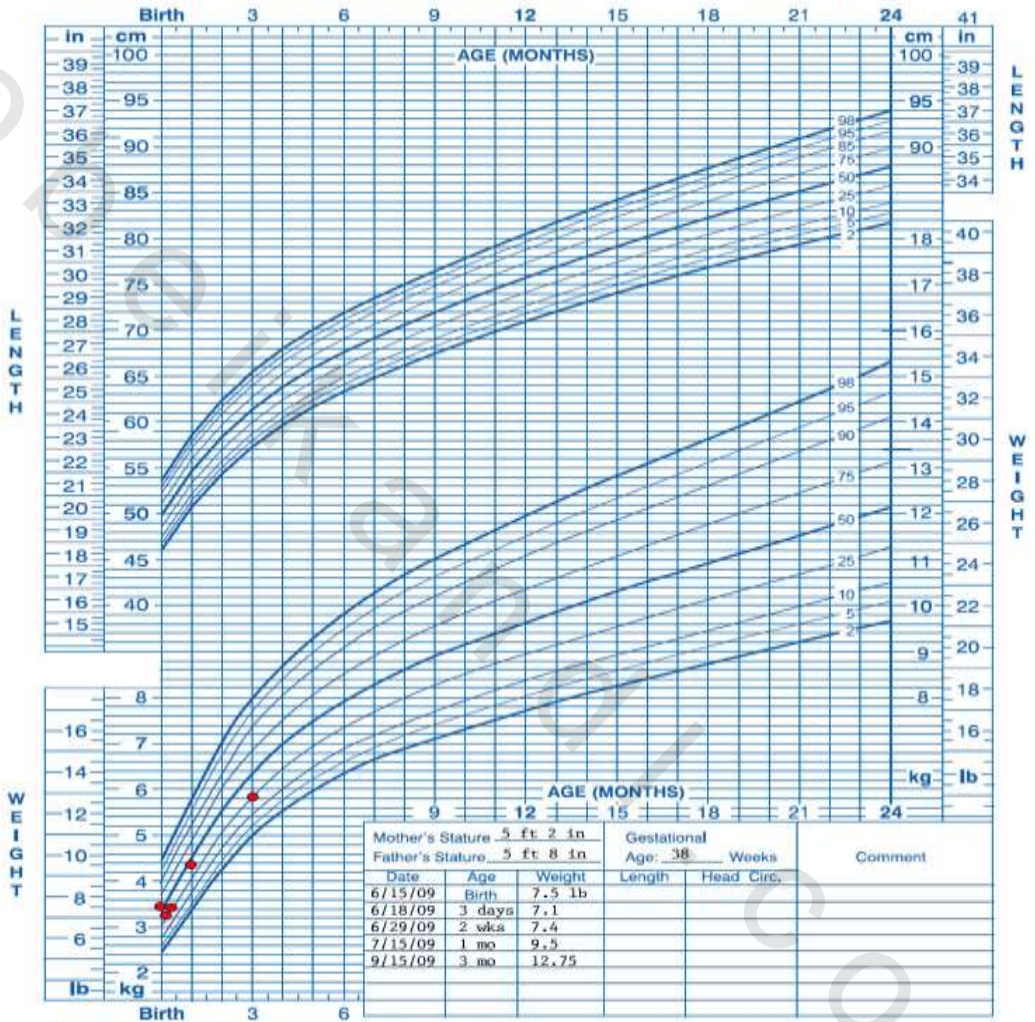


Source: <http://www.medscape.org>, Retrieved Jan. 2015
 يمكن للأسرة والأبناء متابعة منحنى النمو والتحقق من صحة الوزن بالمقارنة مع العمر والطول
 رسم بياني لفهرس كتلة الجسم لدى الأولاد بعمر 2-20 سنة

Birth to 24 months: Boys
Length-for-age and Weight-for-age percentiles

NAME Omar

RECORD #

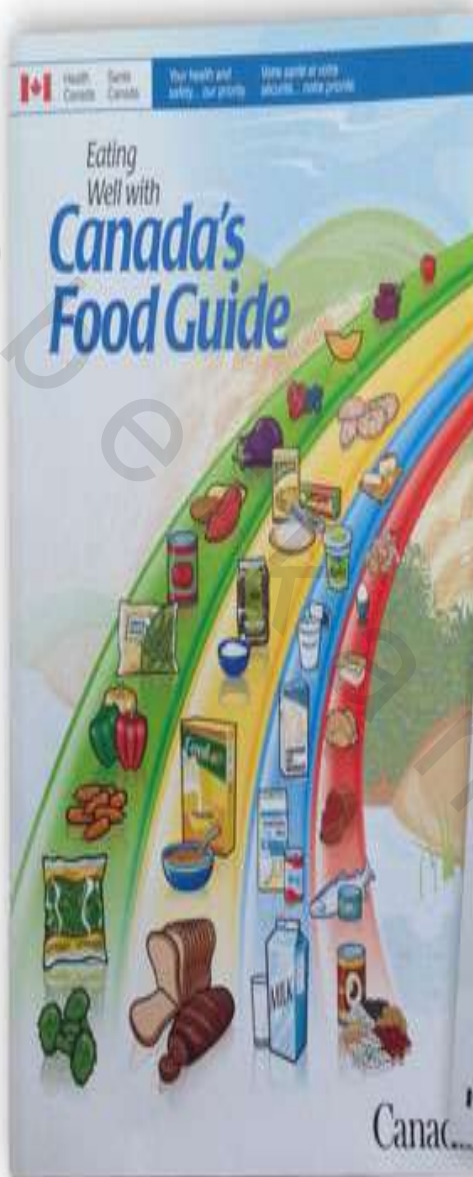


Published by the Centers for Disease Control and Prevention, November 1, 2009
SOURCE: WHO Child Growth Standards (<http://www.who.int/childgrowth/en>)



Source: <http://www.cdc.gov>, Retrieved Jan. 2015

يمكن للأسرة والأبناء متابعة منحنى النمو والتحقق من صحة الوزن بالمقارنة مع العمر والطول
رسم بياني لنسبة الطول والوزن الى عمر الأولاد بعمر المولد - 3 سنوات



Source: <http://www.confectioncanada.com>, Retrieved Jan. 2015
 بالغذاء والرياضة المناسبين، يحافظ الأبناء والأسرة على وزنهم الصحي مع كتلة فهرس
 صحية للجسم بالمقارنة مع العمر والطول

فإذا كان عمر الابن أو الابنة مثلاً: 10 أو 12 أو 14 سنة، فنُقارن كتلة الجسم 12.28 على المحور العمودي للشكل (1) الخاص بالبنات أو الشكل (2) الخاص بالأولاد، ثم ينظر على المدار الأفقي للوصول إلى الخط المتصل بعمر الواحد منهما. يبين الشكل (1) أن الابنة بعمر 10 سنوات بكتلة جسم 19.74 (وزن 45 كغم وطول 1.51 م) هي في مرحلة خطورة زيادة الوزن، بينما في عمر 12 سنة لا يزال وزنها مقبولاً من حيث المبدأ. أما بعمر 14 سنة، فإن وزنها يُعدّ صحياً مثالياً. وبالمثل، فإن الابن بعمر 10 سنوات بكتلة جسمية 19.74 (وزن 45 كغم وطول 1.51 م) هو أيضاً في مرحلة خطورة الوزن الزائد كما يشير الشكل (2). أما بعمر 12 سنة فهو في بداية مرحلة خطورة الوزن الزائد، في حين بعمر 14 سنة يعتبر وزنه مقبولاً مع زيادة محدودة لكيلوغرام أو أكثر فوق العادة التي يشير إليها الخط البياني. ولمزيد من التوضيح، نقدم للأسرة والأبناء مثلاً آخر نفترض به أن طول الابن أو الابنة هو 1.51 م والوزن (55 كغم) خمسة وخمسون كيلوغراماً. أما العمر فيكون كما افترضنا أنفاً: 10 و 12 و 14 سنة. نطبق الآن خطوات إيجاد كتلة الجسم للابن والابنة كالتالي:

$$1- \text{الطول} \times \text{الطول} = 1.51 \times 1.51 = 2.28.$$

$$2- \text{تقسيم الوزن على النتيجة المربعة للطول} = 55 \div 2.28 = 24.12.$$

إن الابنة بعمر 10 سنوات تعاني كما يشير الشكل 1 من مشكلة زيادة الوزن. أما بعمر 12 سنة فهي في مرحلة الخطورة بالوقوع في مشكلة زيادة الوزن، حيث لا يزال المجال مفتوحاً أمامها لتلافي الأمر والتراجع قريباً إلى المدى العادي لصحة وزن الجسم. أما بعمر 14 فيقع وزنها في الحدود العادية تماماً كما يبين أنفاً الشكل 1. أما الابن، ففي عمر 10 سنوات يعتبر من الأفراد الذين يعانون من زيادة الوزن، وبعمر 12 سنة يعيش مرحلة خطورة زيادة الوزن مع بدئه فعلياً المعاناة من هذه المشكلة. أما بعمر 14 سنة فهو في مرحلة الخطر من الوقوع في مشكلة زيادة الوزن تماماً كالضوء التحذيري الأصفر بإشارات المرور الذي يعبر عن خطورة وضع الوزن لدى الابن.

ضبط الوزن من أجل صحة جسمية أفضل

يعمد الأبناء بمساعدة الأسرة إلى التعاون معاً لضبط وزن الجسم، بالتغلب على النقص الملاحظ عن الحد العادي المناسب لعمر وطول كل منهم، أو بتخسيس الوزن نزولاً إلى هذا الحد العادي أيضاً.

وإذا كان الأبناء يعاونون من ضعف الجسم ونقص الوزن عموماً، فيكون العلاج المباشر لذلك هو تحسين العادات الغذائية اليومية لديهم بتناولهم وجبات متكاملة تزيد في البداية نسبياً عن حاجة أجسامهم، مع أخذهم فيتامينات ضرورية لصيانة وبناء الجسم.. كل ذلك يتم بالطبع باستشارة الطبيب وتحت إشرافه وبمتابعته الموضوعية خطوة بخطوة (أنظر لمزيد من التفاصيل في هذا السياق كتاباتنا في هذه السلسلة العلمية الأسرية: صحة الأسرة والغذاء، وصحة الأبناء والغذاء. نشر دار التربية الحديثة. دمشق).

أما زيادة الوزن التي يعاني منها الكثير من الأبناء هذه الأيام، فيتم ضبطها بتنظيم وتقنين عادات الغذاء اليومي بحيث تقل الكميات التي يتناولونها عن حاجة أجسامهم. ومع ممارستهم في الوقت نفسه لأنشطة رياضية تساعد بصحبة التنظيم الغذائي في الأسراع إلى الحصول على الوزن الصحي المناسب لأجسامهم.. وطبعاً في ضوء العمر والطول لكل منهم (انظر بخصوص التنظيم الغذائي وأساليبه إلى كتاباتنا المذكورة آنفاً).

يتوجّه الأبناء عند زيادة أوزانهم بعد تنظيم عاداتهم الغذائية إلى ممارسة الرياضة والتمارين الجسمية التي تحرق تدريجياً السعرات الحرارية الزائدة عن حاجات أجسامهم بالدهون المتراكمة لديهم. وبينما نوضح بدرجة من التفصيل المبادئ والآليات الرياضية التي يمكن الأبناء بها ذاتياً ثم بتوجيه الأسرة والمعلمين كلما لزم، من الحصول على عافية الجسم الذي يسعون إليه. نقدم فيما يلي جدولين يلخصان حقائق صحية تخص أنواعاً مختلفة من الأنشطة الرياضية التي يمكن للأبناء (والأسرة والمعلمين عند العمل معاً) الاسترشاد بها لضبط الوزن الزائد لديهم.

جدول 1: ملخص عدد من الأنشطة الرياضية والسرعات الحرارية المُستنفذة
حسب مُدد تدريبية مختلفة

60 دقيقة	45 دقيقة	30 دقيقة	15 دقيقة	النشاط الرياضي
660	500	320	165	التمارين الجسمية (أوريك) القوية
540	400	270	135	التمارين الجسمية (أوريك) الخفيفة
550	430	280	140	كرة السلة (اللعبة مع فريق)
250	200	140	80	ركوب الدراجة
450	330	220	110	الهوائية (10 كيلومتر/ساعة)
				ركوب الدراجة الهوائية (19 كم/ساعة)
650	500	340	160	ركوب الدراجة الهوائية (24 كم/ساعة).
390	295	205	110	الحركات الإيقاعية الراقصة القوية
260	195	140	65	الحركات الإيقاعية الراقصة الخفيفة.
555	415	270	140	كرة القدم
230	170	115	45	المشي عموماً
340	260	170	80	لعبة كرة الغلف مع حمل الأدوات
655	490	325	165	كرة اليد
260	195	130	65	ركوب الخيل
445	340	225	110	التزلج على الجليد
620	460	290	170	قفز الحبل
725	540	390	192	صعود الجبال الارتفاعات
730	540	360	180	الركض (10 دقائق لكل 1.58 كيلومتر)
925	670	450	225	الركض 8 دقائق لكل 1.58 كيلومتر)
645	485	330	180	الجودو والتايكوندو وما شابه
450	340	225	110	كرة الكريكيت
620	460	310	155	صعود درج البناية
510	380	250	130	السياحة الحرة
450	350	225	110	لعبة التنس
225	175	105	55	لعبة الصحن الطائر (فريسبي)

190	145	90	50	كرة طائرة
257	200	130	65	المشي بمناطق مرتفعة
380	260	180	90	المشي المستوي (17 دقيقة لكل 1.58 كيلومتر)
280	210	140	70	الألعاب المائية
415	312	205	65	التزلج على الماء
320	230	160	90	العمل بالحديقة أو المزرعة
510	385	270	130	لعب الأثقال
390	290	180	115	الملاكمة (لعبة 5 دقيقة)
240	185	120	70	اليوغا

جدول 2: ملخص فوائد عدد من الأنشطة الرياضية على صحة الجسم

النشاط الرياضي	تحسين الاحتمال	تحسين القوة	تحسين المرونة	تعليمات النشاط	تكاليف المعدات
الحركات الإيقاعية الراقصة	++	+	++	مساعدة	صفر إلى قليلة جداً
الباليه	+	++	+++	ضرورية	قليلة
ركوب الدراجات الهوائية	+++	++	---	غير ضرورية	متوسطة الكلفة
الملاكمة	++	++	---	ضرورية	قليلة
رياضات الملاعب مثل التنس والسلة والطائرة وغيرها	+	---	---	مساعدة	قليلة
الهرولة	+++	++	---	---	قليلة
ألعاب الكاراتيه والتايكواندو	+	++	+++	ضرورية	قليلة
ألعاب رفع الأثقال	---	+++	---	ضرورية	قليلة
تسلق الارتفاعات	+	+++	++	ضرورية	متوسطة الكلفة
الركض	+++	++	---	---	قليلة

---	---	---	++	++	قفز الحبل
متوسطة الكلفة	---	---	++	+++	رياضة الدراجة الثابتة
قليلة	ضرورية	---	++	++	السباحة
---	---	---	+	++	المشي
---	مساعدة	+++	---	---	اليوغا

توضيحات الجدول:

* فعالية النشاط في الحصول على الفائدة الصحية المطلوبة للجسم:

+++ = النشاط فعال جداً في تحسين الأعضاء الجسمية المعينة

++ = النشاط فعال نسبياً في تحسين الأعضاء الجسمية المعينة.

+ = النشاط متدني الفاعلية في تحسين الأعضاء الجسمية المعينة.

---- = النشاط غير مفيد في تحسين الأعضاء الجسمية المعينة.

تقدير تكاليف النشاط المادية من معدات ولوازم أخرى:

صفر = معدومة التكاليف

قليلة = محدودة التكاليف.

متوسطة = معتدلة التكاليف.

التحضير والاندماج في الرياضة الجسمية من الأبناء

إيجاد الوقت الكافي لممارسة الرياضة الجسمية من الأبناء

يتعذر بعض الكبار بأوهى الحُجج - قبل صغار الأبناء- للتهرب من ممارسة الرياضة الجسمية، ناهيك عن عدم اعتبارنا الرياضة واحدة هامة من أفضليات الحياة اليومية، وعدم سعينا كذلك إلى تبنيتها عنصراً أساسياً من أساليب حياتنا اليومية. أما الأبناء، فبالرغم من حركتهم المتواصلة ونشاطهم الجسدي الطبيعي في المنزل والطريق من وإلى المدرسة والسوق واللعب اليومي المتنوع الذي يقومون به، إلا أن عدداً لا بأس به من هؤلاء الأبناء يعيشون الآن حالة خمول حركي نظراً لحياة المدن المحاصرة قسرياً دون أن نشعر بذلك أحياناً. ومن هنا، لا يجد الأبناء بأي عذر أو تكاسل، وقتاً لممارسة الرياضة، التي تقتضيها صحتهم بتخسيس الوزن أو بدونه للمحافظة على عافية أجسامهم.

فكيف يمكن للأبناء إيجاد الوقت الكافي لممارسة الرياضة الجسمية ذاتياً بمفردهم أو بمساعدة وتوجيه الأسرة؟ نقدم للأبناء الاقتراح التالي.

1- تحديد الوقت الذي يقضيه أحد الأبناء في مشاهدة البرامج التلفزيونية وأفلام الفيديو وعلى الإنترنت. ويتوقع أن لا يزيد الوقت المستهلك يومياً في هذه المجالات جميعاً عن ساعتين في الأحوال العادية، باعتبار الواجبات والمسؤوليات الحياتية الشخصية والأسرية والمدرسية والاجتماعية والعلمية الأخرى التي يقوم بها الأبناء. إن الوقت الذي يُنفقه الأبناء هنا هو حامل غير نشط وغير صحي عموماً لبنية ووظائف أعضاء الجسم.. الأمر الذي يقتضي تقليصه لأقصى درجة ممكنة.. لساعتين أو ساعة واحدة إن أمكن.

2- تخصيص الأبناء لنصف ساعة (30 دقيقة) يومياً كلما أمكن،، أو لثلاثة أيام أسبوعياً على أقل تقدير،، لإستثمارها في ممارسة الرياضة الجسمية المرغوبة منكم. وننصح الأسرة هنا بأهمية السماح للأبناء لممارسة هذه الرياضة حتى تضمن مبدئياً إقبالهم عليها والمثابرة في أدائها على مرّ الأيام.

3- توزيع النصف ساعة (30 دقيقة) الجديدة لإنفاقها في نوعين من الرياضة الجسمية: (20 دقيقة) عشرون دقيقة في النشاط المعتدل مثل: المشي والتمارين الجسمية السويدية والسباحة وركوب الدراجة، ثم (10 دقيقة) عشرة دقائق في النشاط العالي أو القوى مثل الركض وصعود الارتفاعات.

4- زيادة الأبناء شهرياً (10 دقائق) عشرة دقائق على الوقت المخصص يومياً للنشاط المعتدل وخمس دقائق على الوقت المخصص يومياً للنشاط القوي. يستمر الأبناء في هذه الزيادة لوقت الرياضة اليومية للحد الزمني الممكن لهم، دون المرهق أو الذي يشكل عبئاً ثقیلاً على أجسامهم والتزاماتهم الاجتماعية والعلمية الأخرى.

وننصح الأبناء والأسرة بوجه عام أن يتراوح الوقت اليومي المخصص للرياضة الجسمية في الأحوال الحياتية العادية بين 30-60 دقيقة. أما الأبناء المهتمين أو المغرمين بالأنشطة الرياضية، فيمكن أن يصل هذا الوقت إلى الساعة ونصف يومياً (أي 90 دقيقة). هذا وإذا كان الأبناء يمارسون نوعاً من الرياضة أو العمل الحركي بحكم عملهم اليومي أو وظيفتهم أو طبيعة حياتهم الحركية عموماً داخل المنزل، فإن تخصيص وقت إضافي أو وقت محدد آخر خارج ما يقومون به تلقائياً في حياتهم أو/وعملهم، يصبح غير ضروري، إلا إذا هم رغبوا إضافياً بذلك. تبدو طريقة إيجاد الوقت وزيادته التدريجية للرياضة الجسمية بالجدول التوضيحي التالي:

جدول 3: جدول تنظيمي لزيادة الوقت المخصص لرياضة الجسم يومياً من الأبناء

الفترات الشهرية	الزيادة اليومية في النشاط المعتدل	الزيادة اليومية في لخمس دقائق في النشاط القوي	الزيادة الكلية لوقت النشاط الجسمي	نقص وقت الأنشطة الخاملة على التليفزيون والإنترنت أو غيرها
الأول	20 دقيقة	10 دقائق	30 دقيقة	30 دقيقة
الثاني	30 دقيقة	15 دقيقة	45 دقيقة	45 دقيقة
الثالث	40 دقيقة	20 دقيقة	60 دقيقة	60 دقيقة
الرابع	50 دقيقة	25 دقيقة	75 دقيقة	75 دقيقة
الخامس	60 دقيقة	30 دقيقة	90 دقيقة	90 دقيقة

5- استثمار الأبناء للوقت الزائد عن حاجات الأبناء للرياضة الجسمية من مجموع الوقت المستقطع من زمن الأنشطة الخاملة المذكورة في رقم 1 آنفاً، في أداء مسؤوليات حاسمة لمستقبلهم مثل الدراسة أو الهوية الشخصية أو في التدريب على مهارات سلوكية أو اجتماعية أو غيرها مما يرون مهما لهم.

تهيئة الأبناء لممارسة الرياضة الجسمية

بعد إيجاد الأبناء الوقت الكافي لممارسة الرياضة الجسمية المفضلة من كل منهم وتحديد جدول زمني يومي أو شبه يومي (لبعض الأيام أسبوعياً على الأقل)، يحين الوقت الآن لتهيئة الأبناء لأنفسهم إدارياً ومالياً ونفسياً لبدء الخطى الفعلية الأولى في برامجهم الرياضية الجديدة. نوضح للأبناء والأسرة ما يمكن عمله في هذا الإطار بالفقرات التالية.

تشويق الأبناء لممارسة الرياضة الجسمية

حتى يجد الأبناء ما يحفزهم على الرياضة الجسمية ويشوقهم للقيام بها، ويتوقع من الأسرة ما يلي:

1- أن تكون هي نموذجاً وقدوة بحديثها وميولها الإيجابية نحو الرياضة الجسمية وممارستها.. وأن تكون هي (الأب والأم والأخوة الكبار) ممن يمارسون الأنشطة الرياضية ويتخذون منها جزءاً أساسياً من أساليب حياتهم اليومية.

2- أن تُوفر للأبناء أوقاتاً بأنشطة متنوعة ترفيهية واجتماعية وتربوية ورياضية.. ليمارسوا رغباتهم وقراراتهم في الاختيار منها حسب حاجاتهم، دون أن تفرض عليهم التمارين الرياضية أو غيرها؟!!

3- أن تُوفر للأبناء تجهيزات ومعدات رياضية متنوعة بدءاً من الحذاء الرياضي والألبسة الخاصة، وانتهاءً - كلما أمكن - بأجهزة التمارين الرياضية المتوفرة تجارياً في المنازل الآن.

4- أن تُوفر فرصاً منتظمة لممارسة الرياضة الجسمية خارج المنزل. إن الأبناء بهذه الأنشطة كالمشي ولعب الكرة ولعب كرة البولينغ، والسباحة وتسلق الجبال أو المشي المفتوح في البراري وركوب الدراجة الهوائية، يبدون تواقين على الأرجح الى التحلي طواعية عن أوضاعهم الخاملة التي يقضونها أمام التلفزيون أو في الألعاب الفيديو أو على الإنترنت.. حيث العبث وهدر الوقت بالمراسلة والمحادثة أحياناً.

5- أن تُوفّر للأبناء ألعاباً وأنشطة ممتعة ومتنوعة بذاتها، يفضلونها وينتظرون الوقت اليومي أو الأسبوعي للقيام بها. تختلف طبيعة وأنواع هذه الألعاب والأنشطة الرياضية من أسرة إلى أخرى ومن ابن أو ابنة لآخرين في الأسرة الواحدة أحياناً. إن اللعب على الشاطئ وفي مياه البحر، وألعاب الحدائق العامة، والتجوال والترفيه في المنتزهات، وزيارة المتاحف وحدائق الحيوان مشياً على الأقدام هي أمثلة لذلك.

6- أن تُعلم الأبناء بميول وظروف إيجابية فرحة،، المهارات الأساسية التي تلزمهم في القيام ببعض الأنشطة الرياضية، وإن تزودهم بالتعليمات المبسطة الواضحة الخاصة بأدائها.

7- أن تقوم الأسرة بممارسة الأنشطة الرياضية بصحبة الأبناء داخل المنزل وخارجه كلما استطاعت إلى ذلك سبيلاً.. وأن تسمح كلما ناسب الأمر وتحت إشرافها ومتابعتها الجادة،، بممارسة الرياضة مع أقران أصدقاء معروفين تماماً لدى الأسرة.

8- أن تُشجع الأبناء لتجربة أنشطة رياضية جديدة (غير التي يمارسونها) والتحلي بالصبر والأناة معهم خلال تجربتها وتعلمها.

9- أن تمتدح الإنجازات والاهتمامات الرياضية للأبناء من أجل إستمرار حافزيتهم وإقبالهم على القيام بها.

10 - أن تُشجع الأبناء في المشاركة بالألعاب والأنشطة الرياضية التي تقوم بها المدرسة داخلياً في ملاعبها وتسهيلاتهما،، وخارجياً بالرحلات والمباريات والزيارات للمدارس والمواقع البيئية الأخرى.

11- أن تستبدل الأسرة كلما كان مناسباً لصحة وسلامة الأبناء، إستعمال المواصلات من مكان إلى آخر قريب نسبياً، بالمشي أو ركوب الدراجة أو الركض.

12- أن تُوفّر للأبناء جدولاً بيانياً يحتوي على أنواع من الأنشطة الرياضية التي يمارسها الأبناء، والأخرى الممكنة لهم مع مواعيد زمنية متدرجة من النهار والليل.. ليقيموا بتدوين ملاحظاتهم وإنجازاتهم الرياضية اليومية. إن مثلاً توضيحياً لهذا الجدول البياني نقدمه في الموضوع السابع من هذا العمل العلمي الأسري: دور الأسرة في تعويد الأبناء على ممارسة الرياضة الجسمية.

13- أن تُعزز الأبناء نفسياً وإدارياً ومادياً وتُرَوِّدهم بالتغذية الراجعة التي تدعم استمرارهم في الأنشطة الرياضية وعدم شعورهم بالفقور أو الإحباط عن مواجهة صعوبات طارئة خلالها.

14- أن تشجيع الأبناء على الحديث في أي وقت عن خبراتهم الرياضية ومشاعرهم نحوها، وأن تتحلى بالفهم والصبر والاحترام لما يقولون ويبدون من آراء.

15- أن تكون الأسرة واقعية في طلباتها من الأبناء لممارسة الأنشطة الرياضية، بحيث تكون في متناول قدراتهم ورغباتهم وحدود الوقت المُتاح يومياً لهم، باعتبار مسؤولياتهم وحقوقهم الأخرى الشخصية والأسرية والدراسية وغيرها.

التهيئة النفسية والإدارية لممارسة الرياضة الجسمية من الأبناء

يقوم الأبناء لتهيئة أنفسهم وتنظيم ظروفهم وإمكانياتهم من أجل رفع الاستعداد لممارسة الرياضة الجسمية، بعدد من الإجراءات والمبادئ، نلخصها كما يلي:

1- الحصول على معلومات مفيدة حول الأنشطة الرياضية التي يرغب الأبناء بها من أي مصادر متاحة لهم مثل: معلم رياضة المدرسي، مدرب رياضي في ناد قريب منهم، صديق يمارس الرياضة، وقراءة كتب ومصادر إرشادية متخصصة، وكاسيتات سمعية، وأشرطة فيديو، والدخول إلى مواقع خاصة على الإنترنت، وتكوين معرفة وثقافة رياضية واسعة تُمكنهم من صناعة القرارات الخاصة بمفهوم النشاط الرياضي المناسب وفوائده الجسمية واليات وأساليب وأحكام تنفيذه الصحي..

2- زيارة النوادي والمراكز الرياضية، والتعرف على أنواع الأنشطة والتدريبات التي يمارسونها، والحصول على المعلومات بشأنها والرسوم التي يتقاضونها للاشتراك والشروط الإدارية والتنظيمية المطلوبة..

3- إجراء بحث أو دراسة ميدانية مسحية للمواقع المناسبة في البيئة المحلية من ملاعب وطرق أو مساحات مفتوحة، يمكن ممارسة الأنشطة الرياضية المرغوبة فيها، والتعرف أثناء ذلك على الشروط والأوقات المثلى لاستعمال هذه التسهيلات البيئية.

4- التحدث مع أعضاء الأسرة والأصدقاء لاستطلاع رغباتهم في الانضمام معاً لممارسة الأنشطة الرياضية. وفي هذا السياق، يتوقع من الأبناء التنسيق الكامل مع

الأسرة حول نوع الأصدقاء المشاركين والمواعيد والمواقع التي يتدربون فيها وأي معلومات خاصة بهم.. مع اعتبار الأبناء لآراء وقرارات الأسرة والالتزام تماماً بها.. وتدعو الأسرة هنا أيضاً إلى استعمال استراتيجية التفاعل الاجتماعي: الفهم والتفاهم والتفهم عند التشاور مع الأبناء والرغبة في إرشادهم وتوجيههم للأفضل.

5- البدء بالحركة من مكان إلى آخر والقفز والركض،، والتطبيق السريع لمدة قصيرة لبعض الحركات أو التمارين الرياضية.

6- الشدّ والاسترخاء والثني وتحمية الجسم بالحركة كلما أمكن زمنياً ومكانياً وإمكانات شخصية لذلك.

7- القيام بالمشي بعد وجبة العشاء (مغرباً) حسب الوقت والظروف المتاحة.

8- الاستمتاع بالأنشطة الرياضية ووعي التغييرات التي بدأت تظهر على الجسم مهما كانت هذه بسيطة.

9- الاستعانة (أو طلب المساعدة) بأي فرد في الأسرة أو المعلمين أو الأصدقاء لإستيضاح آرائهم بخصوص أي صعوبات أو طوارئ قد يصادفها الأبناء.

التحضير لممارسة رياضة القوة الجسمية من الأبناء

تركز رياضة القوة الجسمية على تكوين وتحسين العضلات. وأن الفوائد الهامة في الواقع للرياضة الجسمية عموماً هي تطوير النظم والبُنْيَات العضلية على حساب حرق الدهون المتراكمة على الجسم نتيجة زيادة الوزن. لكن هذه الرياضة القوية بخلاف رياضة الاحتمال / التحمل Endurance Sport، قد تضر بصحة وبنية الجسم إذا أُسيء استخدامها. من هنا، يتوقع من الأبناء عند اختيار تمارين القوة الرياضية، اتخاذ الإجراءات التحضيرية التالية:

1- استشارة مدرب أو مختص في رياضة القوى الجسمية، والاستفادة القصوى من التوجيهات والتعليمات والخبرات التي يقدمانها في هذا الإطار.

2- تعلم الأبناء الصيغ الصحيحة لتطبيق تمارين القوى الجسمية حتى يتم تجنب الأذى الجسدي الذي قد يصيبهم،، وحتى أيضاً يستفيدوا كما يجب من ممارسة هذا النوع من الرياضة الجسمية.

3- الابتعاد عن منافسة أو تقليد الآخرين، أو المقارنة مع وضع سابق تمتع به الأبناء. إن المناسب هو ممارسة رياضة القوى الجسمية تدريجياً وصولاً الى النتائج الصحية المطلوبة، مع عدم الإسراع أو القفز من تمرين أو وزن إلى آخر أعلى كثيراً .

4- استشارة الأبناء في تصميم رياضاتهم للقوى الجسمية بالجدول التالي:

◆ المجموعة الحركية Set هي الحركات الخاصة بتمرين محدد مثل: حركات وزن اليد، ولنفترض أنها خمس حركات.

◆ التكرار Repetition وهو قيام الأبناء بممارسة مجموعة الحركات حسب عدد معين ولنفترض هذا العدد للتوضيح ست مرات. وعليه، عند قيام الأبناء بتمرين فئة (وزن) اليد، يتوقع منهم في هذه الحالة إنجاز الخمس حركات بعدد ست مرات.

جدول 4: ملخص إرشادي لممارسة رياضة القوى الجسمية من الأبناء

العمر بالسنين		العوامل الرياضية		
+17	16-15	14-12	11-9	
أكثر من 2	2	1	1	التمرين لكل عضو بالجسم
6-4	4-3	3	2	المجموعات Sets
10-6	11-7	12-10	15-12	التكرارات
ثقيلة	معتدلة	خفيفة	خفيفة جداً	الوزن أو المقاومة القصوى

بدء واندماج الأبناء في الرياضة الجسمية

يمكن للأبناء للبدء الفعال في الأنشطة الرياضية والاندماج فيها، القيام بما يلي:

1- تقليل الوقت الخامل المستهلك في مشاهدة التلفزيون وأفلام الفيديو وعلى الانترنت إلى أدنى مدة ممكنة، وتحويل الوقت الناتج عن هذا التقليل إلى ممارسة الرياضات المفضلة، وللدراسة والتحصيل، واستعمال الانترنت للبحث والتعلم دون الترفيه البحت (أي الترفيه لغرض الترفيه) الذي ندعو إلى تقليصه هنا.

2- تحديد الهدف الذي يحققه الواحد منهم من ممارسة الرياضة الجسمية المختارة لمدة ثلاثين دقيقة يومياً أو لبعض الأيام على الأقل أسبوعياً.

- 3- الزيادة التدريجية لفترة التدريب الرياضي اليومي (20 دقيقة في الحد الأدنى) وصولاً كلما أمكن إلى 60 دقيقة فأكثر يومياً أو كل مرة تدريبية.
- 4- القيام بتمارين تمهيدية مثل الشد والركض للجسم والأعضاء الجسمية لتحسين التوازن واللاتزان والهيئة العامة للجسم.
- 5- مشاركة الأصدقاء ومجموعات التدريب الرياضي كلما أمكن وناسب ذلك، لإمكانية الاستمتاع أكثر والاستمرار في أداؤها.
- 6- الاستمرار المنتظم في الأنشطة الجسمية داخل المنزل وخارجه بإنضمام الأسرة والأصدقاء لرياضات الأبناء.
- 7- ممارسة التمارين الرياضية المتنوعة لتطوير تحمل مرونة وقوة الجسم، للوصول إلى النتائج الصحية المتكاملة للجسم.
- 8- تخطيط برنامج ممارسة الرياضة الجسمية ليشمل أنشطة وخبرات ومواقف ممتعة.
- 9- محاولة المشي إلى أي مكان مُتاح للأبناء، والاستعاضة كلما أمكن عن استعمال المواصلات إلى الأماكن القريبة بالمشي.
- 10 - قيام الأبناء بأعمال المنزل والحديقة (إن وجدت) أو الزراعة أو المساعدة اليدوية في مهنة أو عمل تجاري، وحمل حاجات الأسرة عند التسوق كلما أمكن ذلك، لفائدتها الصحية الرياضية للجسم ولكونها رياضة (طبيعية فطرية) بذاتها.
- 11- أخذ دروس أو/ وتدريب رياضية كلما كان مناسباً، مثل اليوغا والحركات الإيقاعية الموسيقية وألعاب الجومباز المتنوعة.. للتجديد والإمتاع والترويح أكثر.
- 12- إمكانية تغيير أو تعديل الأبناء برامج التدريب الرياضي التي يمارسونها الى أخرى يرون حاجة أكثر لها. مع التأكيد هنا على عدم التوقف عن ممارسة الرياضة الجسمية بحجة هذا التغيير أو التعديل.. بل يتوقع منهم الاستمرار في تدريباتهم مع إدخال التغييرات أو التعديلات المرغوبة،، ليتوفر لهم ميداناً فرصاً لاختبار صلاحية وفعالية الأنشطة أو البرامج الجديدة.

أطر عملية لرياضة الأبناء ولياقتهم الجسمية

مقدمة

بعد إجابة الأبناء على استطلاع لميولهم ورغباتهم واختياراتهم الرياضية وتطوير استعدادهم لبدء التدريبات الجسمية المطلوبة في الموضوع الثالث، والتعرّف على مدى لياقتهم الجسمية في الموضوع الرابع، ثم التحضير نفسياً وإدارياً ومادياً لبدء الرياضة الجسمية والاندماج في أنشطتها.. يمكن لهم الآن إعتقاد البرامج والتمارين الرياضية المفيدة للياقتهم الشخصية، بإعتبار الأطر العملية التالية.

مراحل عملية لرياضة ولياقة الأبناء الجسمية

تتلخص هذه المراحل بالتوضيحات التالية:

1- مرحلة التّحمية أو التسخين الجسمي. من أجل سلامة الأبناء وعدم تعرّضهم للأذى واستمرارهم واستمتاعهم بالتمارين الرياضية، يقومون في هذه المرحلة بأنشطة تدريبية خفيفة مثل المشي وشدّ الأعضاء والثني وأداء حركات الأطراف، وذلك لفترة عدة دقائق (حوالي خمس دقائق مثلاً) قبل البدء الفعلي بالرياضة الجسمية الرئيسة المطلوبة.

2- مرحلة أداء التمارين الرياضية المطلوبة. وفيها يؤدي الأبناء رياضتهم الجسمية المطلوبة حسب التعليمات الموضوعية لكل منها وفي الزمان والمكان المختارين. تدوم هذه المرحلة بين 15-40 دقيقة يقضونها في المشي أو الركض أو الهولة أو ركوب الدراجة الهوائية العادية أو الثابتة المنزلية، أو السباحة أو القفز على الحبل والألعاب الكروية المتنوعة الجماعية، أو التمارين الإيقاعية على الموسيقى أو غيرها مما يفضله الأبناء بطبيعة الحال. إضافة لهذا، تشجيع الأسرة الأبناء على:

○ المشي لقضاء الحاجات القريبة خارج المنزل (شريطة أن تكون البيئة آمنة وسليمة مُرورياً وسلوكياً خلقياً / نظامياً).

- المشي أو/ وركوب الدراجة الهوائية مع الأصدقاء (بمعرفة ومتابعة الأسرة) وكذلك مع أعضاء الأسرة كلما أمكن ذلك.
- استعمال درج البناية دون المصعد كما هو الحال في المدن الكبيرة.
- أداء الأعمال الأسرية المنزلية داخل المنزل.

3- مرحلة التبريد الجسمي. من المهم لصحة الأبناء إنتهاؤهم من التدريبات الرياضية الرئيسة في المرحلة السابقة الثانية، القيام بتمارين خفيفة بغرض تبريد أجسامهم، تماماً كما كان الحال في فترة التسخين. إن رياضات وأنشطة وتمارين التسخين هي نفسها الممكنة هنا للتبريد الجسمي.

تطوير الأبناء أسلوب حياة بالرياضة اليومية

إن الهدف الكبير الذي نتمني تحقيقه من أعمالنا العلمية الأسرية الحالية الخاصة بصحة الأسرة والأبناء ورياضة الجسم، هي تحفيزهم لتطوير أسلوب حياة تكون فيه الرياضة الجسمية عادة يومية ممتعة تمارسها الأسرة والأبناء تلقائياً، حفاظاً على صحتهم البدنية والنفسية على السواء. يمكن للأبناء (وأعضاء آخرين في الأسرة بطبيعة الحال)، اعتبار الخطوات الإجرائية التالية لتطوير أساليب حياتهم الرياضية المرغوبة.

- 1- تطوير وعي الأبناء لوضعهم الراهن بخصوص ممارستهم الرياضة الجسمية، وأهمية هذه الرياضة لصحتهم البدنية، وما يمكن عمله لتحسين وضعهم الراهن.
- 2- تحديد الأهداف الصحية التي يطمحون تحقيقها من جراء ممارسة الرياضة الجسمية، على أن تكون هذه الأهداف محدودة قابلة للإنجاز والتحصيل، مع إمكانية تعديل أو تنقيح هذه الأهداف كلما ظهرت حاجة الأبناء لذلك.
- 3- تزويد الأسرة والأبناء بالتغذية الراجعة وتعزيزهم بالمكافأة المادية والمدح والتشجيع وذلك لكل إنجاز أو أهداف يحققونها.
- 4- حديث الأبناء مع الأسرة حول ما يقومون به من أنشطة رياضية وأهداف الصحة الجسمية التي يحققونها، مع تشجيع الأسرة لهم للاستمرار في القيام بأنشطتهم البدنية.

5- مواصلة الأسرة في دعم وتعزيز ومتابعة الأبناء في إنجازاتهم الصحية الجسمية نتيجة الأنشطة الرياضية المتنوعة بفئاتها الرئيسة الثلاث: التحمل أو الإحتمال، والمرونة، والقوة.. ومكافأتهم المناسبة في الوقت المناسب دائماً.

الرياضة الجسمية وذوي الحاجات الخاصة من الأبناء

هناك عدد من الأبناء الذين يخبرون إعاقات جسمية سمعية أو بصرية أو حركية.. ومع هذا يجب أن لا تمنعهم إعاقاتهم هذه عن ممارسة الرياضة التي يرغبونها أو/ والمفيدة لصحة أجسامهم وأنفسهم على سواء. نقدم فيما يلي عدداً من الإرشادات العملية لتشجيع ومتابعة الأبناء من ذوي الحاجات الخاصة في ممارساتهم الرياضية.

ممارسة الرياضة الجسمية من الأبناء بإعاقات سمعية :

بعد قيام الأسرة مع الابن والابنة بإعاقه سمعية في اختيار الرياضة الجسمية المناسبة والتهيئة النفسية والمادية لبدء هذه الرياضة، تراعي الآن المبادئ الإجرائية التالية:

1- تزويد الابن والابنة بسماعات إذن صناعية لتقوية قدرتهم على السمع مهما كان ضعيفاً.. إن معظم الأبناء المعاقين سمعياً، ليسوا بالضرورة أصماء بالكامل بل يمتلكون درجة مهما كانت ضعيفة من السمع.. وإن الأجهزة الطبية المتوفرة تساهم كثيراً في تحسين قدراتهم السمعية.

2- تطبيق الأسرة للتمرين الرياضي في البداية على مرأى من الابن والابنة دون الاكتفاء أبداً بالكلام فقط.

3- مشاهدة الابن والابن لوجه الأب والأم أو أحد أعضاء الأسرة الذين يقومون بالتطبيق أثناء الكلام، هي مبادئ هامة في إقبالهم وممارستهم للرياضة الجسمية المطلوبة. مع مراعاة أعضاء الأسرة هنا الكلام بلغة صحيحة وصوت واضح دائماً.

4- التقليل من المشوشات الصوتية والحركية في البيئة القريبة من الابن والابنة عند الرياضة الجسمية.. حتى الموسيقى، فيتوقع من الأسرة ضبطها لدرجة مقبولة سمعياً ونفسياً.

5- تطبيق الإبن والابنة للرياضة الجسمية بعد تدريب الأسرة لهما وتمكّنها منها، بصفة مستقلة وحسب البرنامج اليومي أو شبه اليومي الذي يضعانه لأنفسهما، مع متابعة الأسرة المستمرة بالطبع ومساعدتها بما يلزم خلال ذلك.

6- التعامل مع الابن والابنة بإعاقات سمعية عادياً مثل بقية الأبناء في الحقوق والواجبات المتوقعة خلال الرياضة الجسمية.

ممارسة الرياضة الجسمية من الأبناء بإعاقات بصرية

بعد قيام الأسرة بالتحضيرات النفسية والمادية لأعضائها المدربين والأبناء المتدربين بإعاقات بصرية، تراعي المبادئ الإجرائية لتشجيع ودمج الأبناء في الرياضة الجسمية.

1. استعمال اللمس في استطلاع أو كشف أو خبرة الأشياء كوسائل أساسية في التدريبات الرياضية الجسمية.
2. تحدث الأسرة للابن أو الابنة المعاقين بصرياً، مع وصف ما تقوم به معها ولمس الأدوات أو أداء الحركات المطلوبة.
3. استعمال الأدوات والألعاب التي تُحدث أصواتاً خلال التدريب ، حيث يساعد الابن والابنة على إدراك ومتابعة ما يقومان به من حركات وأنشطة رياضية.
4. تنظيم البيئة التي يتدرب فيها الابن والابنة وإخلائها من أي تجهيزات أو أشياء قد تعيق حركتهما أو تسبب لهما حوادث مؤذية جسماً.
5. توفير ضوء صحي في بيئة التدريب للإبن والابنة، لمساعدتهما في رؤية الآخرين.. وربما الحركات التي يقومان بها، خاصة عند بصرهم الجزئي مهما كان ضعيفاً.
6. التعامل مع الابن والابنة بإعاقات بصرية عادياً مثل بقية الأبناء في الحقوق والواجبات المتوقعة خلال الرياضة الجسمية.

ممارسة الرياضة الجسمية من الأبناء بإعاقات حركية

تقوم الأسرة هنا بالإجراءات التالية:

1. استشارة طبيب الأسرة ومدرب رياضي متخصص حول أفضل الرياضات الجسمية، وأكثرها فائدة صحية لنوع الإعاقة الحركية التي يخبرها الإبن والابنة.

2. تحضير التعليمات التطبيقية للرياضة الجسمية المطلوبة وتعلم الأسرة تماماً لآلياتها وطرق السلامة المتبعة فيها.
3. تحضير الأدوات والتجهيزات والبيئة المناسبة لأداء الرياضة الجسمية المطلوبة.
4. تطبيق الأسرة والابن أو الابنة بإعاقات حركية للتمارين المطلوبة معاً أو على أقل تقدير بحضور الأسرة، ومشاهدتها مع التوجيه والإشراف والتصحيح خلال ذلك.
5. تطبيق الابن والابنة للرياضة الجسمية بمفردهما بعد تمكنهما من حركاتها والاعتياد عليها، مع المتابعة المنظمة المستمرة للأسرة أثناء ذلك.
6. التعامل مع الابن والابنة هنا عادياً مثل بقية الأبناء في الحقوق والواجبات المترتبة عن قيامها بالرياضة الجسمية.. لا أقل ولا أكثر.

دور الأسرة في تعويد الأبناء على ممارسة الرياضة الجسمية

مقدمة

تمارس الأسرة دوراً هاماً في تطوير عادات الأبناء لممارسة الرياضة الجسمية، تماماً كحال أي عادة اجتماعية أو سلوكية أخرى تُربّيها في شخصياتهم. يمكن للأسرة في هذا الإطار مراعاة المبادئ والإجراءات التالية:

مبادئ عامة تراعيها الأسرة في تطوير العادات الرياضية لدى الأبناء

من أهم هذه المبادئ ما يلي :

1- أن تكون نموذجاً حياً للأبناء في عاداتها وحركتها النشطة اليومية العادية داخل أو خارج المنزل والرياضة الجسمية. إن الأسرة التي تدعو أبنائها لممارسة الرياضة الجسمية وهي في الوقت نفسه لا تمارسها، يصعب على هؤلاء الأبناء فهم ما تحثهم عليه الأسرة.. كما يوقعها بنظرهم في تناقضات سلوكية وخلقية خطيرة، ناهيك عن عدم فعاليتها في إقناعهم للقيام بالمطلوب.

2- دعم وتعزيز الأبناء نفسياً ومادياً في كل ما يتعلق بممارستهم الرياضية الجسمية، مع توفير كل ما يحتاجونه لذلك كلما استطاعت إلى ذلك سبيلاً.

3- التحلي بالصبر في الحصول على إقبال الأبناء في تدريباتهم الرياضية والاندماج والاستمرار في أدائها. إن التآني وأخذ الوقت والتدرج خطوة خطوة أو سلوكاً بعد الآخر للوصول إلى ممارسة الرياضة المطلوبة، هي الأنجع في هذا الإطار.. دون الغضب أو التعصيب أو التعنيف التي تؤدي في العادة إلى نتائج وميول سلبية تثنيهم أجلاً أو عاجلاً عن الرياضة الجسمية.

4- مشاركة أعضاء الأسرة الأبناء في التدريبات الرياضية تماماً كأبي روتين أسري آخر كلما استطاعت الأسرة ذلك.

5- حث الأبناء على شرب كوب أو اثنين من الماء قبل ممارسة الرياضة، وتوفير الماء لهم خلالها لمنع حدوث جفاف جسدي نتيجة التعرّق خلال التدريبات الرياضية.

6- تبني رياضات وأنشطة جسمية ممتعة ومُفضلة من الأبناء عموماً، لتشجيعهم على الاستمرار فيها والإقبال ذاتياً عليها.. بدون متابعة أو بقليل جداً منها.

تشجيع الأبناء على ممارسة الرياضة الجسمية

يمكن للأسرة تشجيع الأبناء على ممارسة الرياضة الجسمية، بمراعاة ما يلي:

1. الحديث إيجاباً أمام الأبناء عن الرياضة ودورها في الصحة النفسية والبدنية.
2. مناقشة المواقف أو الألعاب الرياضية التي تشاهدها الأسرة مع الأبناء، والتعليق عليها مع التشجيع غير المباشر للتعبير عن أنفسهم بخصوص مشاعرهم ورغباتهم نحوها.
3. استطلاع آراء الأبناء عن أنواع الرياضة الجسمية التي يفضلون ممارستها.
4. تشجيع الأبناء على النشاط والحركة والمشاركة في الألعاب الرياضية التي تقام خارج المنزل في المدرسة أو المناسبات العامة والخاصة الأخرى.
5. مدح الأبناء على إنجازاتهم واهتمامهم الرياضية وبناء الثقة بأنفسهم على ذلك، وتطوير إحساسهم بثقة الأسرة بهم وتقديرها لهم.
6. تدريب الأبناء على بعض المهارات الرياضية ودعمهم بالمرونة والنشاط الحركي. إن الحركات الإيقاعية المصاحبة بالموسيقى، والركض وضرب الكرة ورميها، والقفز على الحبال وتصويب الكرة باليد أو القدم على هدف محدد، هي أمثلة رياضية هنا.
7. تشجيع الأبناء على المشاركة النشطة في الأعمال والمسؤوليات الأسرية التي تتطلب أداءً حركياً في الغالب، مع التعزيز والمكافأة كلما ناسب ذلك.
8. توفير بيئة منزلية مشجعة على النشاط والحركة في تنظيمها ومناخها النفسي.

متابعة ممارسة وتقدّم الأبناء في الرياضة الجسمية

تقوم الأسرة في هذا الإطار بإيجاز بما يلي:

1. مساعدة الأبناء في تحديد أهداف مرحلية قابلة للإنجاز منهم على أن لا تزيد هذه الأهداف في كل مرة عن اثنين أو ثلاثة على الأكثر،، حيث بناء على أدائهم، يتم طرح أهداف تالية أخرى، وهكذا حتى النهاية.

2. تشجيع الأبناء على اقتراح أنشطة وخطوات إجرائية رياضية يفضلون القيام بها لتحقيق كل هدف.
3. الطلب من الأبناء تدوين مظاهر تقدمهم في الإنجاز، والمعوقات التي تعرضهم، وذلك خطوة بعد أخرى من خلال المتابعة المنتظمة من الأسرة بطبيعة الحال. يمكن للأسرة والأبناء في هذا الإطار استعمال الجدول البياني (5) التالي:

جدول 5: ملخص توضيحي لتقدم الأبناء في ممارسة الرياضة الجسمية

الجدول لزماني	الأهداف والخطوات والأنشطة الإجرائية
	<p>1- الهدف الأول:</p> <p>* الخطوات والأنشطة الإجرائية:</p> <p>-1</p> <p>-2</p> <p>-3</p> <p>-4</p> <p>-5</p> <p>2- الهدف الثاني</p> <p>* الخطوات والأنشطة الإجرائية:</p> <p>-1</p> <p>-2</p> <p>-3</p> <p>-4</p> <p>-5</p> <p>3- الهدف الثالث</p> <p>* الخطوات والأنشطة الإجرائية:</p> <p>-1</p> <p>-2</p> <p>-3</p>

	-4
	-5
* الحلول:	* المعينات:
-1	-1
-2	-2
-3	-3
-4	-4
-5	-5
-6	-6
-7	-7
-8	-8
-9	-9
-10	-10
=====	
* الأهداف التي تم إنجازها:	
1- الهدف الأول:	
2- الهدف الثاني:	
3- الهدف الثالث:	

دور المعلم في تعويد الأبناء / التلاميذ على الرياضة الجسمية

مقدمة

المعلم هو المربي الثاني للأبناء - بعد الأسرة، - على الأقل من الناحية الرسمية وطول الوقت اليومي (حوالي 6-9 ساعات) والمناهج والخبرات المدرسية التي يتعامل بها معهم. يمكن للمعلم تعزيز خطط وجهود الأسرة في تطوير اللياقة الجسمية للأبناء وتحسين صحتهم الجسمية بالرياضة والتمارين الرياضية، باعتبار ما يلي:

مبادئ يراعيها المعلم في تعويد الأبناء / التلاميذ على الرياضة الجسمية

يمكن للمعلم في هذا الإطار القيام بما يلي:

1. أن يكون قدوة سلوكية وشخصية للأبناء / التلاميذ.. أي أن يكون حيويًا في حركته وسلوكه وشخصيته، يمارس الرياضة الجسمية، ويتحدث إيجابياً عنها وعن أنواعها، وآلياتها وتبسيط ممارستها في نظرهم، وتشجيع اقبالهم عليها.
2. توفير الإمكانيات والمناخات المدرسية والصفية المشجعة على تطوير الأبناء / التلاميذ ميولاً إيجابية نحو الرياضة الجسمية، وممارستها بدون قيود كثيرة.
3. التسامح والصبر في إقناع الأبناء / التلاميذ للإقبال على الرياضة الجسمية ومع الأخطاء التي قد يقعون بدون قصد فيها.
4. ممارسة الرياضة الجسمية مع الأبناء / التلاميذ سواء كان ذلك بالتدريبات الموضعية داخل الغرفة الدراسية أو خارجها.
5. تعزيز إنجازات الأبناء / التلاميذ في الرياضة الجسمية بالتشجيع والمكافأة المادية، وتكليفهم بمسؤوليات في القيادة والإدارة والإشراف على مجموعات من الأقران لهم، ومنحهم جوائز مالية ومداليات وهدايا تناسب رغباتهم وحاجاتهم.

مسؤوليات عملية يقوم بها المعلم لتعويد الأبناء / التلاميذ على الرياضة الجسمية

يتوقع من المعلم في بناء عادات الأبناء / التلاميذ في الرياضة الجسمية، القيام بمسؤوليات، منها ما يلي:

1- استطلاع أوضاع الأبناء / التلاميذ في ممارستهم للرياضة الجسمية. وهنا، يسأل الأبناء / التلاميذ كتابة كل أنواع الرياضة التي يعرفونها أو يسمعون عنها أو يشاهدونها في وسائل الإعلام، في قائمة مفصلة، ثم يطلب من كل منهم فرز الأنواع الرياضية في قائمتين: أحدهما تضم الرياضة الجسمية المفضلة، وثانيهما تضم الرياضة الجسمية والمدة الزمنية الأخرى التي يقضونها بالدقائق في ممارسة الرياضة غير المفضلة أو غير المرغوبة. يسألهم بعدئذ عن المدة الزمنية التي يقضونها بالدقائق في ممارسة الرياضة الجسمية، ثم المدة الأخرى التي يقضونها في مشاهدة التلفزيون وألعاب الفيديو والترفيه بالكمبيوتر والانترنت.

يضع المعلم الآن بالتشاور مع ومشاركة أفراد الأبناء / التلاميذ خطة إجرائية عملية تزيد من وقت الممارسة الرياضية بأخذ وقت من مشاهدة التلفزيون ووسائل الترفيه الأخرى.. ثم الاتفاق على برنامج يومي أو شبه يومي لمدة 30 دقيقة في كل مرة يقضيها كل منهم في الرياضة الجسمية خارج المدرسة: في المنزل أو الملاعب المجاورة المتاحة، أو المراكز والنوادي الرياضية.. وذلك حسب إمكانيات ورغبات الأبناء / التلاميذ، مع تحديد الوسائل التي يتعرفون معاً بواسطتها على مدى تقدمهم في الرياضة الجسمية.

2- الطلب من الأبناء / التلاميذ الوقوف في مقاعدهم الصفية، ثم البدء بالقفز أو الركض الموضعي لعدة دقائق (حوالي خمس دقائق مثلاً).. خاصة كلما لاحظ عليهم الخمول أو الكسل أو عدم الانتباه والاندماج في المناخ الصفّي بوجه عام.

3- سؤال الأبناء / التلاميذ بتسمية عضو جسدي محدد يعرضه عليهم.. ثم يطلب منهم شد ورخي هذا العضو لمدة خمس دقائق. يمكن نظر أفراد الأبناء / التلاميذ الى بعضهم وتعلم الحركة الرياضية المطلوبة من أحدهما للآخر.

4- تطبيق الأنشطة الأكاديمية التي تتطلب مواضيع أو/ وأنشطة متاحة في الطبيعة خارج الغرفة الدراسية مثل: بعض دروس العلوم، والأشكال الهندسية والرسم والتربية الفنية عموماً، وتمارين أشكال الحروف في اللغات والأرقام في الرياضيات، ودروس الجغرافيا والتاريخ وعلمي السكان والاجتماع وغيرها مما يراه المعلم مناسباً.

5- التنسيق المنظم المستمر مع الأسرة في تخطيط وممارسة الرياضة الجسمية بالمدرسة مع التأكيد على تكامل وتعزيز ما يقوم به أحدهما للآخر، وأفضل السبل والمعلومات التي يمكن التعامل بها مع الأبناء / التلاميذ لتشجيع إقبالهم على ممارسة الرياضة الجسمية والاستمرار فيها.

مراعاة مبادئ السلامة خلال ممارسة الرياضة الجسمية من الأبناء

يتم للأسرة هنا لتحقيق سلامة الأبناء خلال ممارستهم الرياضة الجسمية، مراعاة ما يلي:

1. توجيه الأبناء للانتباه وممارسة عناية فائقة من أجل تجنب الأذى لأجسامهم أثناء الرياضة.
2. التأكيد على الأبناء على اتباع مبدأ التدرج في التدريبات الرياضية والتعليمات التطبيقية المحددة لها.
3. توعية الأبناء بعدم ممارسة الرياضة لدرجة مجحفة لعدة ساعات يومياً، أي عدم الإدمان على الرياضة الجسمية وتحويلها إلى مشكلة مرضية أكثر من كونها وسيلة صحية لأجسامهم.
4. توصية الأبناء لشرب عدة أكواب من الماء قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة الجسمية، تجنباً لجفاف الجسم ووقوعهم في أمراض أو أعطال عضوية.
5. توفير وسائل السلامة المتبعة في ممارسة الألعاب الرياضية مثل الحذاء السليم المناسب، والخوذة خاصة عند ركوب الدراجة الهوائية، والملابس المطلوبة وغيرها مما يلزم رياضة جسمية دون غيرها.
