



السمنة في الوطن العربي الواقع والمآل

وقائع المؤتمر العربي الثالث للسمنة والنشاط البدني
مملكة البحرين (١٩-٢١ يناير ٢٠١٠)

إعداد

نخبة من أساتذة الجامعات والمتخصصين في الوطن العربي

تحرير

أ.د. عبدالرحمن عبيد مصيقر

رقم الإيداع في إدارة المكتبات العامة د.ع ٧٩٧٨ / ٢٠٠٩
رقم الناشر الدولي 6-030-1-99958-978-ISBN

© ٢٠١٠ م ، مركز البحرين للدراسات والبحوث / المركز العربي للتغذية

جميع حقوق الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لمركز البحرين للدراسات والبحوث / المركز العربي للتغذية وغير مسموح بطبع أي جزء من أجزاء هذا الكتاب أو تخزينه في أي نظام تخزين المعلومات واسترجاعها ، أو نقله على أية هيئة وبأي وسيلة سواء كانت إلكترونية أو شرائط ممغنطة أو ميكانيكية ، أو استنساخاً ، أو غيرها إلا بإذن كتابي من أحد المراكز ، إلا في حالات الاقتباس القصير لغرض النقد والتحليل مع وجوب ذكر المصدر.

مركز البحرين للدراسات والبحوث

ص.ب ٤٩٦ مملكة البحرين

هاتف : ١٧٧٥٤٩٤٨ ٩٧٣+

فاكس : ١٧٧٥٤٨٢٢ ٩٧٣+

www.bcsr.gov.bh

المركز العربي للتغذية

ص.ب ٢٦٩٢٢ مملكة البحرين

هاتف : ١٧٣٤٢٤٦٠ ٩٧٣+

فاكس : ١٧٣٤٦٢٣٩ ٩٧٣+

www.acnut.com

Brothers
DESIGN

Tel: 17292008 - Fax: 17292080

برنامج الحركة بركة (برنامج تعزيز النشاط البدني لأطفال دول مجلس التعاون الخليجي)

د. عبد الرحمن عبيد مصيقر^١ ، د. هزاع بن محمد الهزاع^٢

^١المركز العربي للتنفيذية - البحرين، ^٢مختبر فسيولوجيا الجهد البدني - جامعة الملك سعود - الرياض

مقدمة

تدل الدراسات المحدودة التي أجريت في بعض الدول العربية إلى قلة ممارسة النشاط البدني عند أطفال المدارس بصفة عامة والمراهقين بصفة خاصة، مما يفاقم تراكم عوامل الاختطار للإصابة بالأمراض المزمنة في المراحل العمرية اللاحقة، وبالإضافة إلى تدني النشاط البدني عند هؤلاء الأطفال، فهناك الممارسات الغذائية غير الصحية ونمط الحياة غير الصحي وازدياد حالات السمنة عند هذه الفئة العمرية. لذا فإن هناك حاجة ماسة لتغيير نمط الحياة غير الصحي وتشجيع النشء البدني عند الأطفال والمراهقين في دول الخليج العربية. ولا يوجد حتى الآن برنامج يركز على الأنشطة البدنية المعززة للصحة ويشترك فيه التلاميذ وأولياء الأمور بالإضافة إلى المدرسين ذوي العلاقة في هذه الدول.

ما هو برنامج الحركة بركة؟

هو برنامج تربوي موجه إلى أطفال المدارس الابتدائية في دول الخليج العربية، يركز على تشجيع ممارسة الأنشطة البدنية المعززة للصحة على كل المستويات ولجميع التلاميذ. وقد تم تصميم برنامج الحركة بركة ليتم تنفيذه بأقل الإمكانيات سواء داخل الصالات أو في الملاعب الخارجية. ويستهدف البرنامج

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٩ و١٢ سنة، وبالرغم من ذلك، فإن فكرة البرنامج يمكن تطويرها لتصلح للمراهقين ١٣ - ١٨ سنة. وقد تم اختيار اسم الحركة بركة لأنها تعني أن الحركة نعمة تعود على صاحبها بالخير. ويقدم البرنامج إرشادات مبسطة وعملية للطرق التي يمكننا من خلال زيادة الأنشطة البدنية التي نقوم بها بشكل يومي دون تغيير أسلوب حياتنا كثيراً.

أهداف البرنامج

- ١- تعزيز النشاط البدني عند أطفال المراحل الابتدائية ٩-١٢ سنة وذلك بجعل الأنشطة البدنية جزءاً من حياتهم اليومية.
- ٢- زيادة فاعلية مشاركة مدرسي التربية الرياضية في غرس السلوكيات المتعلقة بتشجيع النشاط البدني في المدرسة والمنزل.
- ٣- خلق نوع من الشراكة بين المدرسة والمنزل عن طريق إشراك أولياء الأمور في البرنامج والأنشطة المتعلقة بتعزيز النشاط البدني عند هؤلاء الأطفال.

الجهات المشاركة في إعداد برنامج الحركة بركة

يعتمد البرنامج على المعايير والممارسات العلمية المعتمدة دولياً مع الأخذ بالاعتبار طبيعة الناس وعاداتهم في دول مجلس التعاون الخليجي. وقد تم دراسة الموضوعات والحلول بعناية فائقة من قبل مجموعة من الخبراء المحليين والدوليين. وتم تطوير برنامج الحركة بركة بجهود من قبل:

- مختبر فسيولوجيا الجهد البدني بجامعة الملك سعود في الرياض.
- المركز العربي للتنفيذ بالبحرين.
- شركة ماستر فودز العالمية.

وقد قدمت شركة ماستر فودز كل الدعم المادي لغرض إعداد وتنفيذ هذا البرنامج في بعض الدول الخليجية.

لمحة موجزة عن برنامج الحركة بركة

يعتمد برنامج الحركة بركة على الانترنت والأقراص المدمجة من أجل سهولة التوزيع وقلة التكاليف. ويحتوي البرنامج على مقدمة لأهمية وفوائد النشاط البدني. كما يتضمن نبذة عن العواقب الصحية الناجمة عن الخمول البدني. ويحتوي البرنامج على أربعة دروس وأنشطة تعليمية يمكن للمعلم القيام بتنفيذها، كما يمكن للمعلم تعديل وتطوير البرنامج وفقاً للمعطيات المحلية في المدرسة أو في الدولة.

محتويات البرنامج

يتكون برنامج الحركة بركة من ثلاثة أقسام رئيسية:

- دليل العائلة.
- دليل المعلم.
- أربع وحدات تعليمية من الأنشطة البدنية.

ويتضمن دليل المعلم ٤ وحدات تعليمية تعتمد على ٣ موضوعات رئيسية للأنشطة البدنية:

- الأنشطة الهوائية (التحمل الدوري التنفسي).
- أنشطة بناء القوة العضلية.
- أنشطة المرونة والتوافق الحركي.

الوحدات التعليمية

- الوحدة الأولى: كن حراً.
- الوحدة الثانية: واطب على الاستمرار.
- الوحدة الثالثة: كن مرناً.
- الوحدة الرابعة: وقت الاستمرار.

مكونات الوحدات التعليمية

كل وحدة تعليمية تتكون من الأجزاء التالية:

المحتوى: يقدم هذا الجزء معلومات عن الوحدة بالإضافة إلى لائحة بالأشياء التي يحتاجها كل من المعلم والتلميذ.

الأهداف التعليمية: يقدم هذا الجزء النتائج والأهداف المرجوة من الوحدة.

خلفية المعلم: يشمل هذا الجزء معلومات موجزة للمعلم في كل وحدة.

مكونات الوحدات التعليمية

المحتوى التعليمي لكل وحدة يقع في أربعة أقسام:

- ١- كن نشطاً : الممارسة والاستكشاف.
- ٢- تزود بالمعرفة : معلومات حول النشاط البدني.
- ٣- طرق تجعلك نشطاً: أمثلة عن كيف يكون التلميذ نشطاً في حياته العامة.
- ٤- ماذا تعلمنا: النقاش و أوراق العمل.

أوراق العمل في الوحدات التعليمية

الوحدة الأولى: كن حراً

تحتوي الوحدة الأولى على ورقتي عمل وسجل النشاط البدني الأسبوعي.

- يجب أن يحصل كل تلميذ على جميع هذه الأوراق.
- يوجد نسختان مختلفتان لكل ورقة عمل ، واحدة للمعلم وتحتوي على الأجوبة المقترحة ، وأخرى بدون أجوبة يتم الإجابة عليها من قبل التلاميذ.

الوحدة الثانية: واطب على الاستمرار

تعتمد هذه الوحدة على أساس أن التحمل والقوة عنصران من عناصر اللياقة البدنية. يتعلم التلاميذ تأثير الأنشطة البدنية على أجسامهم ، ويقومون بوضع الأهداف وتطبيق التمارين التي تعرفوا عليها من أجل رفع مستوى نشاطهم البدني في الأسبوع القادم.

تحتوي الوحدة الثانية على ورقتي عمل وسجل النشاط البدني الأسبوعي.

- يتم توزيع النسخ وفقاً للوحدة الأولى.
- يتم توزيع سجل النشاط البدني الأسبوعي.

الوحدة الثالثة: كن مرناً

تعتمد هذه الوحدة على أساس أن المرونة والتوافق من العناصر الأساسية للياقة البدنية. وتوضح هذه الوحدة كيف يمكن للطلاب تحويل الأوقات غير النشطة إلى أوقات نشطة بإتباع تعليمات بسيطة.

الوحدة الرابعة: وقت الاستعراض

يهدف هذا القسم إلى تذكير التلاميذ بما تعلموه من الدروس السابقة، بطريقة ممتعة وشيقة ، وأن يظهرها لأقرانهم ماذا تعني الحركة بركة. وكقدوة حسنة لأقرانهم، يوضح التلاميذ كيف يمكنهم أن يصبحوا أكثر لياقة ونشاطاً من خلال إجراء بعض التغييرات البسيطة في سلوكهم اليومي. وتحتوي الوحدة الرابعة على نشيد الحركة بركة وإرشادات مفيدة حول ١٠ طرق لحياة أكثر نشاطاً.

نشيد الحركة بركة

تم تأليف نشيد الحركة بركة من قبل الدكتور هزاع بن محمد الهزاع ، ويركز النشيد على غرس أهمية النشاط البدني عند التلاميذ ويحثهم على ممارسة الحركة في حياتهم.

نشيد الحركة بركة:

هيا نلعب هيا نلعب	نمشي نركض حتى نتعب
نقفز نجري بحرية	حتى تنعم بالحيوية
نمرح نسبح نتمرن	حتى لياقتنا تتحسن
نصعد نحو المستقبل	ونتسابق نحو الأفضل
حتى نصبح أبطالاً	ونصير للغير مثلاً
إن الحركة فيها صحة	فيها رشاقة فيها لياقة
إن ألكركة فيها متممة	فيها قوة فيها صداقة
دوماً دوماً قم بالحركة	إن الحركة فيها بركة

تقييم برنامج الحركة بركة

أجريت دراستان تجريبيتان حول تقييم برنامج الحركة بركة في كل من السعودية والبحرين ، وقد أظهرت النتائج الأولية لهاتين الدراستين أهمية البرنامج في غرس الأنشطة البدنية المعززة للصحة عند التلاميذ ومدى تفاعل أولياء الأمور والمدرسين في ذلك . وسوف نستعرض باختصار أهم نتائج هاتين الدراستين.

تقييم برنامج الحركة بركة في السعودية

اعتمدت هذه الدراسة على تطبيق البرنامج على التلاميذ في المراحل الدراسية من الصف الثالث إلى الصف السادس الابتدائي ومشاركة مدرسي هؤلاء التلاميذ وكذلك أولياء أمورهم. وشملت الدراسة ٤ مدارس من مدينة الرياض تم اختيارهم عمداً وليس بالطريقة العشوائية، ولكن تم اختيار الصفوف من كل مدرسة بالطريقة العشوائية البسيطة لكل مرحلة دراسية. وقد تم استخدام ٢ أنواع من الاستبانات، الأولى للمدرسين الذين يطبقون البرنامج، والثانية للتلاميذ، والثالثة لأولياء الأمور. وقد شملت الدراسة ١١ مدرساً و١٢٥ تلميذاً و١٢٥ ولي أمر.

النتائج

أولاً: المدرسون

صرح ٥٥% من المدرسين بأن البرنامج مناسب للتلاميذ في المرحلة الابتدائية وقال ٤٥% بأنه مناسب إلى حد ما. كما أفاد ٣٦% من المدرسين بأن الكلمات والأنشطة الرياضية المستخدمة في البرنامج مناسبة للمجتمع الخليجي، مقابل ٦٤% قالوا إن هذه الأنشطة مناسبة إلى حد ما، ولم يجد المدرسون أي صعوبة في استيعاب وفهم برنامج الحركة بركة، ولكن وجد ٢٧% من المدرسين صعوبة في تطبيق البرنامج في مدارسهم، ويعتقد ٢٥% من المدرسين أن أولياء أمور التلاميذ قد قبلوا برنامج الحركة بركة، وأن ٧٥% قبلوه إلى حد ما. وبصفة عامة أفاد ٣٦% من المدرسين بأن البرنامج ممتاز، و٥٥% بأنه جيد جداً و ٩% بأنه جيد.

ثانياً: التلاميذ

صرحت الغالبية العظمى من التلاميذ بأن البرنامج أعجبهم كثيراً (٩١%)، والباقي (٩%) قالوا إن البرنامج أعجبهم قليلاً. وقد قام ٥٨% من التلاميذ بتطبيق تعليمات البرنامج في المنزل و ٣٨% طبقوا بعض الأنشطة، أما الباقون (٤%) فهم لم يطبقوا في المنزل أي نوع من الأنشطة التي ذكرها البرنامج. ولم يجد صعوبة في أوراق العمل المقدمة في البرنامج إلا ٤% من التلاميذ، والباقي وجدوها إما سهلة (٧٦%) أو صعبة إلى حد ما (١٩%). وأفادت غالبية التلاميذ (٧٦%) بأنهم استفادوا من البرنامج، مقابل ١٩% قالوا إنهم استفادوا قليلاً و ٥% قالوا بأنهم لم يستفيدوا من البرنامج. وتبين أن ٥٣% من التلاميذ قد شجعهم أهاليهم بشكل كبير في تطبيق البرنامج، مقابل ٢٩% قالوا إن أهاليهم قد شجعوهم بشكل قليل، و ١٨% لم يشجعهم أهاليهم على ذلك.

ثالثاً: أولياء الأمور

اعتقد ٩٠% من أولياء الأمور بأن فكرة برنامج الحركة بركة كانت جيدة مقابل ٩% قالوا إنها جيدة إلى حد ما، ولم يرفض الفكرة إلا ١% من أولياء الأمور (شخص واحد). ويوجد غالبية أولياء الأمور (٦٩%) أن طريقة تقديم المعلومات في برنامج الحركة بركة كانت مناسبة، مقابل ٢٩% قالوا إنها مناسبة إلى حد ما و ٢% قالوا إنها غير مناسبة. وقد قام ٥٢% من أولياء الأمور بمساعدة أطفالهم على ممارسة النشاط البدني من خلال تطبيق برنامج الحركة بركة، وقام ٣٣% بذلك إلى حد ما، بينما لم يقم ١١% من أولياء الأمور بمساعدة أبنائهم في تطبيق البرنامج. ولاحظ ٥٦% بأن أطفالهم ازدادوا نشاطاً خارج المدرسة بعد تطبيق البرنامج وأفاد ٢٣% بأن أبنائهم ازدادوا نشاطاً خارج المدرسة بشكل أقل، ولم يجد ١١% أي تغيير في النشاط البدني خارج المدرسة عند أبنائهم، وبالرغم من كل ذلك، فإن ٩٦% من أولياء الأمور يؤيدون تطبيق هذا البرنامج على سائر المدارس في السعودية.

الخلاصة

بالرغم من صعوبة القول أن البرنامج قد أحدث تغييراً ملموساً في النشاط البدني عند تلاميذ المدارس، فإن الإجابات على الاستبانات أظهرت زيادة وعي التلاميذ بأهمية النشاط البدني لصحتهم، وقد كان تجاوبهم إيجابياً للبرنامج. كما كان تجاوب المدرسين وأولياء الأمور كبيراً لأهمية البرنامج في تعزيز صحة التلاميذ، وقد قدم المدرسون العديد من الاقتراحات البناءة لغرض تحسين وتفعيل البرنامج بشكل أفضل.

تقييم برنامج الحركة بركة في البحرين

شمل هذا التقييم تطبيق برنامج الحركة بركة في ٣ مدارس بين تم اختيارهم عمداً، ومن ثم تم اختيار صف واحد من كل مدرسة عشوائياً، وبلغ عد التلاميذ الذين شملهم التقييم ٧٠ تلميذاً تتراوح أعمارهم بين ٩-١٢ سنة، وبلغ عدد المدرسين الذين شاركوا في تطبيق البرنامج ١١ مدرساً، أما أولياء الأمور فقد بلغ عددهم ٥٠ ولي أمر.

النتائج

أولاً: المدرسون

من ناحية ردود فعل المدرسين فقد وافق ٢٣٪ منهم على أن مستوى المعلومات المقدمة في البرنامج كانت مناسبة، وأفاد الباقي (٦٧٪) بأن المعلومات مناسبة إلى حد ما. كما وجد أن ٦٧٪ من المدرسين يعتقدون أن الكلمات والأنشطة الرياضية المستخدمة في البرنامج مناسبة للمجتمع الخليجي، وقال الباقي ٣٣٪ أن هذه الكلمات والأنشطة كانت مناسبة إلى حد ما. ولم يصادف ٨٢٪ من المدرسين أي صعوبة في تطبيق البرنامج، ويعتقد ٥٠٪ من المدرسين أن التلاميذ تقبلوا البرنامج، وأن ٢٣٪ تقبلوه إلى حد ما، أما الباقي (١٧٪) فهم لم يتقبلوا البرنامج. ومن ناحية أولياء الأمور فقد أفاد ٥٠٪ من المدرسين بأن هؤلاء الأولياء قد تقبلوا البرنامج، والباقي (٥٠٪) تقبلوه إلى حد ما. ويوصي ٨٢٪ من المدرسين بتطبيق هذا البرنامج في المدارس الأخرى وأعطى ١٧٪ من المدرسين درجة امتياز للبرنامج، و٧٦٪ أعطوه درجة جيد جداً، والباقي (١٧٪) أعطى درجة جيد.

ثانياً: التلاميذ

أوضح ٨٩٪ من التلاميذ بأن برنامج الحركة بركة قد أعجبهم كثيراً، وقال ٧٪ بأن البرنامج قد أعجبهم قليلاً، بينما أبدى ٤٪ من التلاميذ عدم إعجابهم بالبرنامج، وقد قام بتطبيق البرنامج في المنزل ٥٠٪ من التلاميذ، مقابل ٣٧٪ طبقوا بعض الجوانب من البرنامج والباقي (١١٪) لم يطبقوا

البرنامج في المنزل على الإطلاق. وأفادت الغالبية العظمى من التلاميذ (٩٣٪) بأن أوراق العمل المقدمة في البرنامج كانت سهلة، وعليه قال ٩٠٪ من التلاميذ بأنهم استفادوا من البرنامج. وتبين أن ٦١٪ من أولياء الأمور شجعوا أبنائهم بشكل كبير على تطبيق البرنامج، وأفاد ٢٩٪ من التلاميذ بأن ذلك تم بشكل أقل، والباقي (١٠٪) قالوا بأنهم لم يتلقوا أي تشجيع من آبائهم.

ثالثاً: أولياء الأمور

أما بالنسبة لأولياء الأمور فقد وجد أن ٩٤٪ منهم اعتبروا أن فكرة البرنامج جيدة، وقال الباقي (٦٪) أنها جيدة إلى حد ما. كما أفاد ٧٤٪ منهم بأن طريقة تقديم المعلومات في البرنامج كانت مناسبة، وأوضح الباقي (٢٦٪) بأنها مناسبة إلى حد ما. وقد قام ٦٤٪ من أولياء الأمور بمساعدة أبنائهم على أن يكونوا نشطين بدنياً أثناء تطبيق البرنامج، بينما تبين أن ٢٦٪ منهم ساعد أبنائهم في بعض الأحيان والباقي (١٠٪) لم يقدموا أي نوع من المساعدة لأبنائهم. وقد لاحظ غالبية أولياء الأمور (٧٠٪) زيادة النشاط البدني عند أبنائهم خارج المدرسة بعد تطبيق البرنامج، والباقي (٣٠٪) لا حظوا ذلك بصورة أقل. وتؤيد الغالبية العظمى من أولياء الأمور تعميم هذا البرنامج في بقية المدارس (٩٦٪). وقد أعطي ٤٦٪ من أولياء الأمور درجة ممتاز للبرنامج، ٤٢٪ أعطوا جيد جداً و ١٢٪ أعطوا درجة جيد.

الخلاصة

بصفة عامة فإن هناك تقبلاً إيجابياً للبرنامج من قبل التلاميذ وأولياء الأمور والمدرسين، ومن الملاحظ أن غالبية التلاميذ قد استمتعوا بالبرنامج بخاصة، وأن البرنامج قد غير من الروتين في المدرسة، وكذلك في المنزل. ومن أهم عوامل القوة في البرنامج أنه استطاع إشراك الأسرة (أولياء الأمور) مع المدرسة في تشجيع النشاط البدني عند التلاميذ، وقد أبدى بعض المدرسين ملاحظات بناءة لتطوير وتحسين البرنامج. كما أوصت وزارة التربية والتعليم إجراء دراسة أشمل لمعرفة الإيجابيات والسلبيات لتطبيق هذا البرنامج.

المراجع

- برنامج الحركة بركة - الموقع الإلكتروني www.alharakabaraka.com

- Hazza M. Al-Hazza (2006): Report on Alharaka Baraka: Pilot Study. Exercise Physiology Laboratory, King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia (unpublished).
- Arab Center for Nutrition (2006): Al-Haraka Baraka (Results of the Pilot Study in Bahrain. Arab Center for Nutrition, Bahrain (unpublished).