

الجمهورية التونسية
وزارة الصحة العمومية
إدارة الطب المدرسي والجامعي



التربية البدنية بالوسط المدرسي



الأسبوع المغاربي الثالث للصحة المدرسية
26 فيفري - 2 مارس 1996



التربية البدنية

التربية البدنية جزء من التربية الشاملة وهي عنصر أساسي في تنمية التلميذ بدنيا وفكريا وأخلاقيا، فهي :

- تساعد الجسم على النمو المتوازن
- تكسب التلميذ عادات صحية سليمة
- تيسر نشاط وظائف مختلف أجهزة الجسم
- بالإضافة إلى :
- . اكتساب مهارات حركية وإشباع الرغبة في الحركة
- . التمكين من حسن استغلال الإمكانيات الذهنية
- . المساعدة على التعامل مع الآخرين والتخلص من الأنانية
- . تيسير ربط العلاقات والعيش في المجموعة
- . التحكم في النفس واكتساب سلوك حضاري

ومن أهم الأنشطة المعتمدة ضمن النشاط الرياضي :

- الحركات الأساسية الطبيعية (المشي...)
- الألعاب بمختلف أنواعها (القفز بالحبل...)
- أنشطة وسط فضاءات مهيأة (السباحة...)
- أنشطة في الهواء الطلق (العدو الريفي...)
- أنشطة الخفة والرشاقة (الجمباز...)
- الرياضات الفردية والجماعية (كرة اليد...)
- الألعاب التقليدية

الرياضة المدرسية

يصنف التلاميذ المنتمون إلى الجمعيات الرياضية المدرسية حسب أعمارهم إلى:

- 1- أشبال وزهرات : 10 سنوات فأقل
- 2- صغار الأذاني : من 11 إلى 12 سنة
- 3- الأذاني : من 13 إلى 14 سنة
- 4- الأصاغر : من 15 إلى 16 سنة
- 5- الأواسط : من 17 إلى 18 سنة
- 6- الأكابر : 19 سنة فما فوق





تأثير الرياضة على الجسم

أثناء الجهد الرياضي :

- ارتفاع عدد دقات القلب إلى حد لا يتجاوز عادة 140 في الدقيقة.
- ارتفاع في سرعة التنفس
- تصبب العرق يعدل حرارة الجسم لكنه يتسبب في فقدان كمية من الماء والأملاح المعدنية ينبغي تعويضها بكمية كافية من المشروبات.
- يفعل الممارسة المنتظمة للنشاط الرياضي :**
- تقوى العضلة القلبية ويرتفع منسوب الدم مما يوفر كميات إضافية من الأكسجين والمواد الغذائية إلى مختلف الأنسجة.
- يكتسب الطفل الرياضي قدرة تنفسية تفوق نظيرتها عند غير الرياضي.
- يزداد حجم العضلات وقوتها وقدرتها على تحمل الجهد الرياضي.
- يكتسب الطفل الشجاعة والثقة في النفس والمبادرة وتساعد الرياضة على نمو ذهنه.

الإحماء (التسخين) قبل القيام بالجهد الرياضي

- الإحماء ضروري ويهدف الى تنشيط وظائف مختلف الأجهزة خاصة الجهاز التنفسي والقلب والشرائين لنقوم بالمجهود البدني في ظروف ملائمة، وذلك باتباع مبدأ التدرج في بذل الجهد.
- وقد تتعرض العضلات والمفاصل إلى بعض الحوادث نتيجة القيام بحركات فجئية وعنيفة في غياب عملية الإحماء. من أهمها :
- في مستوى العضلات : التمدد والانفصام والتمزق العضلي.
- في مستوى المفاصل : الإلتواء والالتهابات الوترية.
- وقد يتعرض التلميذ الى حوادث أخرى نتيجة عنف أو سقوط، وأهمها :
- الكسور والجروح وحالات الخلع.

انتبه :

- في حالة تعرضك لجروح أثناء تعاطي النشاط الرياضي، تثبت من أنك ملقح ضد الكزاز وإن كنت تحتاج لإكمال هذا التلقيح فاتصل بأقرب مركز صحي، واعلم أنك لست في حاجة إلى مصل الكزاز.





هل يتنافى المرض المزمن مع ممارسة الرياضة؟

لا تتعارض أغلب الأمراض المزمنة مع ممارسة التربية البدنية والرياضة شرط زيارة الطبيب المباشر بانتظام واستشارة الطبيب المدرسي في تحديد كمية الجهد الرياضي وأنواع الرياضات المسموح بها.

- فجل أمراض القلب لا تتنافى مع تعاطي النشاط الرياضي ما لم تنتج عنها مضاعفات على وظيفة القلب أو الدورة الدموية.

- ومرض الربو لا يبرر الانقطاع عن النشاط الرياضي بشرط التنفس عن طريق الأنف وتجنب الجهد المتواصل دون استراحة وكذلك استشارة الطبيب عند حدوث أزمات ربوية أثناء حصة الرياضة.

- ويتماشى مرض السكري مع ممارسة الرياضة باعتدال وانتظام لكن مع تناول كمية إضافية من السكريات قبل بدء المجهود البدني والتعرف على علامات انخفاض السكر لمعالجتها السريعة واستعمال حذاء رياضي ملائم.

- ويساعد تعاطي الرياضة على تقويم الجنف (الاعوجاج في العمود الفقري).
أما بالنسبة لحالات الآلام المتواصلة التي تحدث عادة على مستوى العمود الفقري وبعض المفاصل فتتطلب تشخيصا طبيا دقيقا لإبراز أسبابها وتحديد إمكانية مواصلة النشاط الرياضي أو الإعفاء منه بصفة مؤقتة أو نهائية.

- كما أن تعاطي الرياضة مفيد بدنيا وذهنيا ونفسيا لمرضى الصرع مع اجتناب بعض الرياضات التي قد تعرضه لخطر إصابات الجمجمة.

وعموما فإن الحالات التي تبرر الإعفاء النهائي من الرياضة هي حالات نادرة يعود البت فيها إلى الطبيب المدرسي.



القواعد الصحية لممارسة الرياضة

تساهم الرياضة في تحقيق التوازن الصحي للفرد شرط اكتساب السلوك الصحي واتباع القواعد الصحية لممارسة الرياضة :

حفظ صحة الجسم :

- إحماء الجسم (الحركات التسخينية) في بداية كل حصة رياضية
- عدم المشي حافيا في حجرات الملابس وفي الملاعب
- الاستحمام وتجفيف الجسم بانتظام وكذلك بعد كل نشاط رياضي.
- هذا ويمكن غسل الوجه والأطراف مباشرة إثر الحصة في انتظار الاستحمام بالمنزل
- تقليم الأظافر وتنظيفها لاجتناب حالات الاقتلاع والرضوض
- مراقبة صحة الفم والأسنان
- تخصيص فترة كافية للنوم والراحة

التغذية :

- اعتماد تغذية متوازنة توفر حاجيات النمو والنشاط والوقاية مع المواظبة على تناول فطور الصباح
- تناول كمية إضافية من الغذاء تشتمل خاصة على النشويات لتوفير الحريرات التي يتطلبها الجهد الرياضي
- تجنب القيام بالمجهود الرياضي في فترة الهضم (ساعتين بعد الأكل)
- تجنب تناول المقلبات والأكلات الغنية بالدهنيات في الوجبة التي تسبق النشاط الرياضي
- استهلاك كمية من المشروبات أثناء الحصة الرياضية وإثرها شرط أن تكون متوسطة الحرارة

الزي الرياضي :

- تجنب استعمال الملابس والأحذية العادية أثناء حصص التربية البدنية والرياضة
- ارتداء زي رياضي شخصي ملائم لحركة المفاصل والأعضاء
- استعمال حذاء رياضي مرن للحماية من الرضوض والآلام
- ارتداء جوارب شخصية لا تكون من نسيج اصطناعي

الميثاق الرياضي للتلميذ

- أعطى الأنشطة الرياضية بانتظام حسب مؤهلاتي البدنية
- أحترم القواعد الصحية لممارسة الرياضة
- أقوم بالحركات التسخينية (الإحماء) قبل كل نشاط رياضي
- أتجنب الحركات العنيفة للوقاية من الحوادث
- أقبل على حصص التربية البدنية بشغف
- أشارك في الجمعية الرياضية المدرسية أو المدنية
- أوفق بين النشاط الرياضي والقيام بواجباتي المدرسية
- أحترم منافسي وقانون اللعبة الرياضية
- أواظب على تطبيق ما جاء بميثاق حفظ الصحة للتلاميذ

