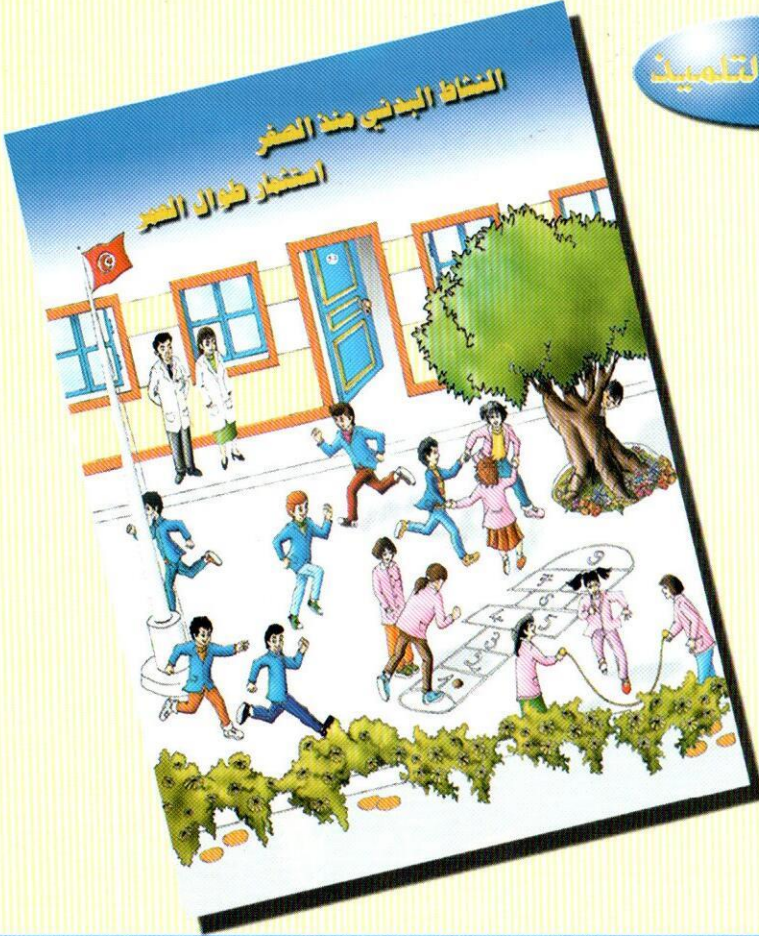




النشاط البدني والرياضة والصحة

مطوية التلميذ



يساهم النشاط البدني في تحقيق النمو السليم للطفل جسدياً ونفسياً
إذ يكسبه سلوكيات إيجابية تساهم في وقايته من عديد الأمراض والعادات الضارة بالصحة
وتساعده على تحسين مردوده الدراسي والتكيف الاجتماعي وترسيخ القيم النبيلة لديه...

مفهوم النشاط البدني

يقع استعمال عدة ألفاظ للتعبير عن مختلف طرق ممارسة النشاط البدني.

التربية البدنية : وهي تدريب وتعلم لأنشطة بدنية تهدف إلى المحافظة على اللياقة الجسمية والنهوض بالمؤهلات البدنية والنمو المتناسق للجسم.

الرياضة : وهي مجموعة تمارين تخضع لقواعد مضبوطة تكون في شكل ألعاب فردية أو جماعية وتهدف إلى المباراة.

النشاط البدني : يشمل التربية البدنية والرياضة دون أن يقتصر عليهما ويمكن لكل فرد وفي أي مكان القيام به.

الرياضة المدرسية : هي نشاط رياضي يقوم به التلميذ بصفة اختيارية ضمن جمعية ينخرط فيها إذا رغب في ذلك.

لمحة تاريخية حول الحركة الأولمبية



الألعاب الأولمبية : أهم تظاهرة رياضية في العالم أعاد بعثها وتنظيمها البارون الفرنسي دي كوبرتان لأول مرة سنة 1896 في أثينا.

يحتوي العلم الأولمبي على 5 حلقات متشابكة تعبّر عن تكاتف القارات الخمس وعن المساواة بين مختلف الشعوب. أما ألوانها - بما فيها اللون الأبيض لأرضية العلم - فهي ترمز إلى الألوان الأساسية المتواجدة في رايات كل بلدان العالم.

فوائد النشاط البدني والرياضة

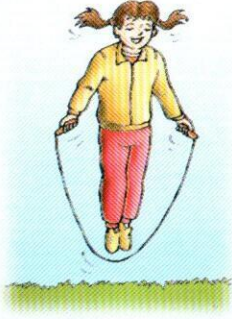
النشاط البدني والرياضة عنصران أساسيان لنمو الطفل على المستوى الجسدي والنفسي والاجتماعي وفوائد ممارستهما متعددة.

1- الفوائد البدنية : يمكن النشاط البدني المنتظم :

- على مستوى القلب والشرابين :
- تنمية الطاقة العضلية للقلب لضخ الدم نحو الأنسجة لإعاشتها بالأكسجين وبالمواد الغذائية اللازمة.
- تحسين الدورة الدموية وتخليص الجسم من الدهون الضارة.
- على مستوى الجهاز الحركي :
- المحافظة على مرونة حركة المفاصل مما يحمي من تصلبها.



- تكثيف النسيج العظمي الذي سيقع تركيز الكالسيوم عليه وبذلك يساعد على تقوية الهيكل العظمي.
- على مستوى الجهاز التنفسي :
- الزيادة في السعة الصدرية وفي قوة العضلات التنفسية وفي القدرة على التأقلم مع المجهود.
- على مستوى الجهاز الهضمي :
- الزيادة في حركية الأمعاء والحد من الإمساك.
- على مستوى الهيكل العامة للجسم :
- إضفاء شكلا متناسقا ورشيقا وبراعة في الحركة.
- على مستوى الجلد :
- إيصال الأكسجين بطريقة جيدة للجلد مما يساهم في تأخير ظهور علامات الشيخوخة.



2- الفوائد النفسية : يمكن النشاط البدني من :

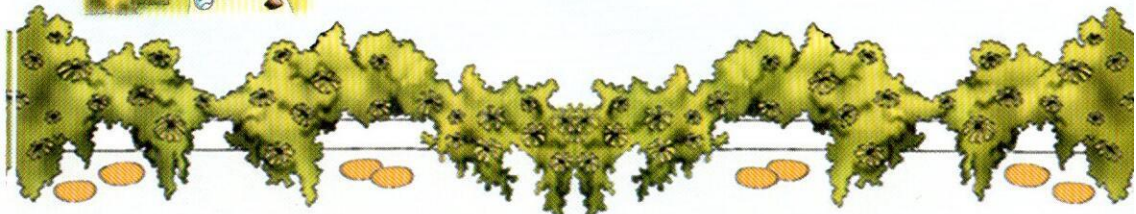
- الإحساس براحة نفسية وجسدية والترويح والترفيه عن النفس
- المحافظة على الصحة والابتعاد عن التوترات وتقليل ضغوطات الدراسة والحياة اليومية.
- توظيف أوقات الفراغ والابتعاد عن بعض السلوكات المحفوفة بالمخاطر كالتدخين والإدمان والعنف والمكوث المطول في الشارع بدون سبب.
- التحكم في النفس واكتساب الثقة في الذات والتعود على قبول الفشل وعلى المثابرة لتداركه وتجاوزه.
- ترسيخ مفهوم الإنصاف والمسؤولية وحب العمل والتعاون المتبادل والمشاركة.
- التدريب على التحكم في ردود الفعل لدى المندفعين والثقة بالنفس لدى المنطويين والاستقلالية لدى التبعيين وأخذ القرارات لدى المترددين.

3- الفوائد الاجتماعية : يمكن النشاط البدني من :

- التفتح على العالم الخارجي والاندماج ضمن المجموعة
- تمتين اللحمة الاجتماعية

الدور الوقائي للنشاط البدني

كلما بدأ النشاط البدني في السنوات الأولى من العمر كلما كان مردوده أحسن، إذ يمكن من :



1- على المدى القريب :

- لياقة جسمية متميزة ورشاقة في الحركة
- تكثيف الأنسجة العظمية والوقاية من تهشش العظام في الكبر.

2- على المدى المتوسط :

- مرونة في الحركة
- وقاية من السمنة ومن العادات السيئة ومن الخمول.

3- على المدى البعيد :

- وقاية من أمراض القلب ومن اضطرابات الدورة الدموية
- وقاية من بعض أمراض السرطان
- وقاية من تهشش العظام والكسر في الكبر



حفظ صحة الجسم عند ممارسة الرياضة

1- نظافة الجسم : من الضروري

- الاستحمام بعد القيام بالتمارين الرياضية
- تجفيف كامل الجسم جيدا إثر الاستحمام (الإبط، بين الأصابع،...)
- تقليم الأظافر باستمرار
- مراقبة صحة الفم والأسنان بصفة دورية

2- البدلة الرياضية يجب ارتداء :

- زي رياضي لينا ومرنا حتى لا يعيق حركة الأعضاء والمفاصل ويحمي من البرد والحر والرطوبة ويسمح بتبخر العرق.
- حذاء رياضي يمكن من المحافظة على سلامة الشكل الطبيعي للقدم وراحته أثناء النشاط.

- جوارب تكون نظيفة ومن نسيج غير اصطناعي.

3- التغذية تكون متوازنة وتوفر العناصر الغذائية الأساسية

- للمو والنشاط (الزلايات، الدهنيات، السكريات ،
- الألاح المعدنية، الفيتامينات والماء) مع :
- المواظبة على تناول فطور الصباح
- تناول كمية إضافية من الغذاء تشمل خاصة النشويات لتوفير
- الحريرات التي يتطلبها الجهد الرياضي (إذا كان هاما)
- تجنب القيام بمجهود رياضي في فترة الهضم (ساعتين بعد الأكل)



- استهلاك كمية من المشروبات أثناء الحصة الرياضية وإثرها.

4- النوم : هام جدا لاسترجاع الراحة الجسدية والنفسية.

5- نظام التمارين :

- التسخين (Echauffement) : يسبق التمرين ويكون تدريجيا لتهيئة الدورة الدموية والجهاز التنفسي والعضلات لمسيرة المجهود ولحماية الجسم من عديد المخاطر والحوادث.

- الاسترجاع (Recuperation) : هو مواصلة الجهد بوتيرة ضعيفة مع التنفس

الجيد والعميق ويمكن من إعادة التوازن الجسدي بعد المجهود.

6- المتابعة الطبية :

لمراقبة الحالة الصحية الجسدية والبيولوجية والنفسية والتقضي المبكر لبعض الانعكاسات السلبية.

7- المنشطات :

هي مواد أو طرق يستعملها الرياضي لتحسين النتائج الرياضية أو تطوير القدرات الجسدية أو مقاومة الإعياء بصفة غير فيزيولوجية. وهي ممنوعة في المباريات الرسمية لأن لها انعكاسات سلبية على الصحة.

الأمراض المزمنة والنشاط البدني

يجب أن لا يحرم المرض المزمن الطفل من ممارسة النشاط البدني وذلك باحترام القواعد الأساسية للممارسة، إذ أنه يعزز لديه الثقة بالنفس ويسهل إدماجه الاجتماعي. وتختلف هذه القواعد حسب الحالة :

1- حساسية الصدر والربو تتطلب :

- حصة تسخين كافية وفي فضاء مناسب.

- عدم السهو عن تناول الدواء في أوقاته.

- وضع دواء النوبات في المتناول أثناء النشاط والمباراة.

2- السكري يتطلب :

- التأكد من استقرار الحالة الصحية (استقرار نسبة السكر في الدم)

- المواظبة على الدواء وتعديله حسب النشاط

- تناول وجبات غذائية ملائمة للنشاط البدني

- اختيار رياضة ملائمة وتجنب الرياضات العنيفة أو المرهقة.

- الممارسة في مجموعة حتى يمكن القيام بالإسعاف عند الحاجة.



3- الصرع يتطلب :

- استقرار الحالة الصحية (غياب النوبات)
- المواظبة على الدواء وإعلام المدرب
- تجنب الرياضات العنيفة (الملاكمة،...) والتي يمكن أن تهدد الحياة في حالة حدوث نوبة (السباحة، الغوص،...)
- الممارسة في مجموعة حتى يمكن القيام بالإسعاف عند الحاجة.

4- الإعاقة والنشاط البدني

الإعاقة عضوية كانت أو ذهنية تسمح بتعاطي النشاط البدني مع اختيار النوعية الملائمة والإحاطة للتدخل عند الحاجة.

نصائح عامة لممارسة النشاط البدني والرياضة

- استغلال كل فرصة لممارسة نشاط بدني (استعمال المدارج عوض المصعد، المشي على الأقدام عوض استعمال وسائل النقل،...)
- ممارسة الرياضات متوسطة القوة والممتدة في الزمن أحسن من الرياضات شديدة القوة وقصيرة المدة.
- تعديل النشاط البدني حسب تركيبة الجسم والتركيز على التسخين جيدا مع احترام التدرج في مضاعفة المجهود.
- ارتداء زي رياضي - بما في ذلك الحذاء - ملائم لنوع الرياضة
- اعتبار الأحوال الجوية واجتناب الأماكن الملوثة.
- اجتناب القاعات المغلقة في حالة الحساسية للغبار أو القراديات (Acariens) واجتناب التمارين في الهواء الطلق في حالة الحساسية للقاح (Pollen).

الخاتمة

لا تستوجب ممارسة النشاط البدني تكاليف باهظة أو معدات مكلفة أو التواجد ضمن فضاء مخصص بل إن ممارسته ممكنة في كل وقت ومكان (بما في ذلك البيت). ونظرا لدوره الأساسي في الحفاظ على الصحة فإنه من الضروري تخصيص الوقت اللازم له وإدماجه ضمن النشاطات اليومية للأطفال منذ الصغر على أن يعملوا بنصائح أوليائهم ومعلميهم لممارسة النشاط البدني لأن:

"النشاط البدني منذ الصغر

استثمار طوال العمر"

