



## الأطفال بحاجة الى الحركة

عندما تتحرك أجسام الأطفال ، تكون أدmentهم قادرة على الأداء بمستويات مثالية. وتبين الأبحاث بأن الأطفال الذين يمارسون نشاطاً بدنياً يكون أداءهم أفضل في المدرسة!

رصد المعلّمون تغييرات جذرية في سلوك الطلبة. حيث أصبحوا متّحدين ومشاركين في جميع أنواع الأنشطة التعليمية.

### فضول حركية

وفقاً للدراسات ، يكون الأطفال أكثر تركيزاً عندما يتّمرون من "الحركة" في مكاتبهم الدراسية. كما أنهم يحرقون ما يصل إلى 17٪ من السعرات الحرارية أكثر مما لو ظلوا في وضعية الجلوس الأعتيادية.



# من نحن : "تحفيز الأطفال على التحرك"

بدأت شركة ABL المطور والمصنع لآلات اللياقة البدنية عام 1999 وطورت أكثر من 70 آلة للطابات الرياضية للأطفال وتحتوي على منتجات اللياقة للأطفال. وكل قطعة لديها هدف وهو - "تحفيز الأطفال على التحرك!" وعزمنا على تقديم وسائل النجاح و النمو في جميع مجالات الحياة. لتطوير نمط حياة صحي فعال متوازن للأطفال في جميع اعمارهم من فترة الحضانة الى الثانوية.



# منتجاتنا:

- **ملاعب داخلية:**  
مصممة بمسار ذو عقبات سهل الانتقال للأطفال من جميع الأعمار.
- **جدران تسلق ذات العوائق:**  
صممت لطلبة المراحل الابتدائية والمتوسطة ويمكن تكييفها لطلبة الثانوية والبالغين. سهلة النقل، متوفرة بالثبت على الحائطي أو الوقوف الحر.
- **حركة الأطفال الدائريّة:**  
اللات هيدروليكيّة نشطة لتزويد المستخدمين بالمرح أثناء العمل على اللياقة.
- **التعلم القائم على العمل:**  
برنامج تعليمي يقدم تمارين الأيروبكس والقوة بطريقة إيجابية ممتعة. مجموعة مختارة من الأدوات تمارين مقاومة الوزن وتمارين القلب. مصممة خصيصاً لطلبة المرحلة المتوسطة.

## • **تمارين القلب للأطفال:**

تمارين مخصصة للمتدربين الأصغر حجماً وسنًا. هذه الآلات تدمج الحركات الممتعة الفردية وتقوم بتدريب العضلات الأساسية مع توفير مستوى منخفض من المقاومة عند البدء لتشجيع جميع المستخدمين!

## • **تدريبات القوة الابتدائية:**

نظام تدريب متوازن سهل التنقل يلائم أي قيود للميزانية والمساحة، صمم لمراحل الابتدائية المبكرة



## • **المملكة الطفولية - متاهة لعب داخلية / خارجية:**

مدطان لياقة لتحدي التوازن، والقوة، وقدرة تحمل القلب والأوعية الدموية للطفل.

## • **مسارات عقبات المغامرة الداخلية:**

تشمل الحبال، والأنفاق، والأنزلاق بالحبال، وشبكات التسلق الحبلية، وقضبان التسلق والمزيد.

## • **الخدمات الاستشارية - شهادات المنشأة والخدمات / البرامج التعليمية للشباب.**

# | تشمل المبيعات المحلية والدولية ...

- هيئة الرعاية و الشباب.
- الأندية الغذائية والصحية للأطفال.
- منشآت العلاج الطبيعي
- المناطق التعليمية والمدارس الخاصة (في جميع أنحاء العالم).
- مراكز ذوى الاحتياجات الخاصة.
- المستشفيات بما في ذلك مستشفيات الأطفال.
- نوادى الصحة وتشمل مراكز اعادة التأهيل، ومراكز الرعاية النهارية.
- المراكز الطبية.



## فوائد منتجاتنا

- خدمات التركيب متاحة
- تقديم المشورة للمنشآت وتصميم المخططات
- يوجد مواقع تدريب للمدرسين ووضع خطط لدورس اللياقة البدنية والأنشطة المعائلة



# ما هو التعلم الحركي؟

**التعلم الحركي هو أسلوب اضافه نشاط بدني أثناء التعلم، بدلاً من الاستماع إلى المحاضرة أو مشاهدة الشرح المجرد المسبب للنعاس وفقد التركيز.**



# طرق التعلم الأساسية للمتعلمين الحركيين:

- اللعب بالأشياء
- المحاكاة ولعب الأدوار
- اساليب تعلم أثناء النشاط البدني من خلال التجربة والخبرة، بحيث أنهم يتعلمون ما يتعلمون بشكل أفضل
- أثناء الانشطة خلال فترة الفصل.

حقيقة:

يقضى الأطفال تقريراً حوالي 6 ساعات يومياً وهم ملتصقون بالشاشة



## | سبل تكييف الدروس للمتعلمين الدركيين:

يختلف التعليم من يوم لآخر بحيث أنه يكون ممتع ومن فصل إلى فصل ليزداد متعةً، وتكوين فرص لدى الطلاب للعب أدوار والسماع للطلاب بالحركة بشكل جزئي داخل الفصل.



## أ | فوائد التعلم الحركي أو النشط:

- تنشئة المهارات و المعرفة في وقت واحد
- تكييف احتياجات الفرد المتعلم حسب حاجته الفردية.
- لياقة وقوة بدنية وعقلية. وحسب الأبحاث، وجد أن الطلبة أصحاب اللياقة العالية ترتفع لديهم متوسط الدرجات في اختبارات القراءة الموعدة، والرياضيات، والعلوم، والدراسات الاجتماعية ومن ضمن الدراسات أن عقول الأطفال ذوي اللياقة البدنية العالية لديهم إستجابة أسرع بالمقارنة مع الأطفال المستقررين في موقعهم أثناء أوقات الدراسة.
- التحفيز الذهني يحفز من وظيفة المخ ويحمي من تراجع الأدراك، وثبات اللياقة البدنية وتحسينها.

حقيقة:

يمكنك بالحركة أو الرقص لمدة 15 دقيقة  
خفض 14 بوندات سنوياً



## أ فوائد التعلم الحركي على المستوى الفسيولوجي:

- تظهر الأبحاث تحسن في أجزاء الدماغ، المرتبطة بـأداء التفكير والمعرفة.
- يعزز من مستويات التغذية العصبية لنمو خلايا الدماغ و يحفز الخلايا العصبية، لـتوليد خلايا جديدة.
- يحرك الجينات المسؤولة عن تعزيز المسارات العصبية للدماغ وكامل الجسم.

في جميع مراحل الحياة، يكون هناك تداخل (تواافق) بين الشبكات العصبية الخاصة المؤثرة على الاستجابة للعوامل الخارجية وزيادة خبرات التعلم. وسببها التفاعل الجسدي العقلي وهو المحفز الرئيسي لنمو الجسم و الدماغ والترابط بينهم مـهم بين فروع الاليف العصبية المرتبطة بين الدماغ والجسم.





**أوجدت الأبحاث أن نمو دماغ الأطفال  
مرتبطة باللياقة البدنية**

## | الأطفال الألائقين بدنياً تحصيلهم أفضل في المدرسة:

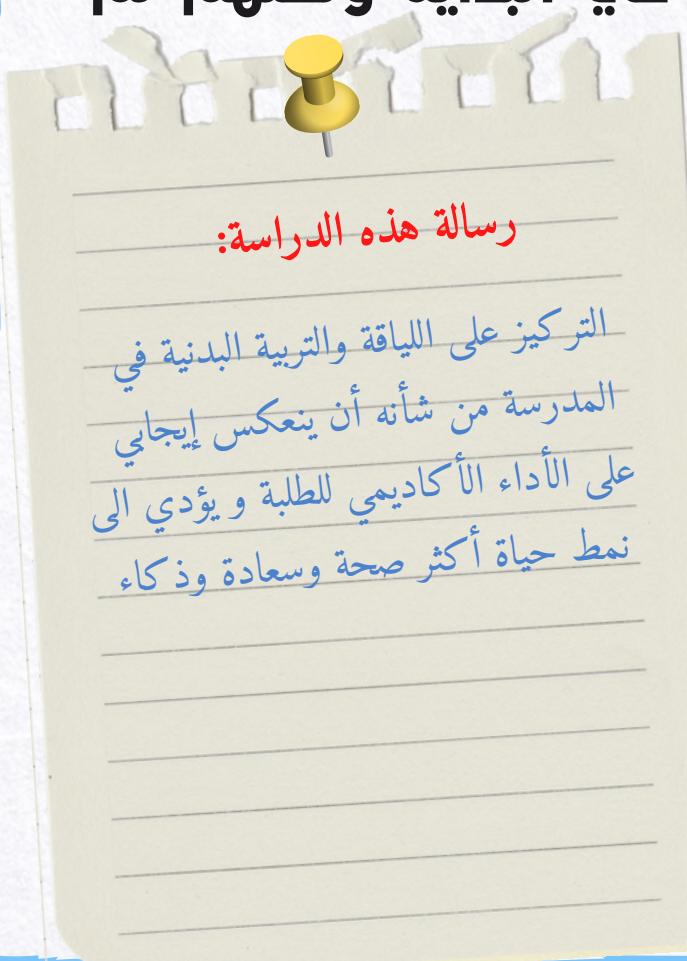
وجدت دراسة جديدة أن الأطفال الألائقون بدنياً يحصلون على درجات أفضل في الرياضيات الموحدة وإختبارات اللغة الإنجليزية أكثر من أقرانهم الأقل لياقة. خلال عام دراسي، درس الباحثون العلاقة بين اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي "في منطقة حضارية متنوعة في المدارس العامة على عينة من الأطفال. وأظهرت النتائج ارتفاعاً كبيراً في احتمالات النجاح عند ارتفاع نسبة اللياقة البدنية. وهذا يشير إلى أن إستثمار الوقت في الأنشطة والتدريبات البدنية لا تنتقص من التحصيل الدراسي في المواد الأساسية، بل تنعكس عليه بالفائدة".



## | التحصيل الأكاديمي وارتباطه بين النشاط البدني المنظم واللياقة البدنية:

وفقاً للتقرير المقدم في مؤتمر جمعية القلب الأمريكية لعام 2010 وهو ربط اللياقة البدنية مع الأداء الأكاديمي لدى الشباب، موضوعه حول التغذية والنشاط البدني (الأيض).

تم تحليل مستويات اللياقة البدنية، ومؤشر الحد الأقصى للجسم ودرجات الاختبار الموحد بين 725 طالب من الصف الخامس. ثم تمت مقارنة تلك البيانات لنفس الطلبة من حيث الأداء الأكاديمي بعد عاميين دراسيين. وجد الباحثون أن الطلبة الذين لديهم أعلى متوسط درجات هم الذين كانت لديهم لياقة عالية في بداية ونهاية هذه الدراسة. و الطلبة متوسطي الأداء الأكاديمي كانوا ذوي لياقة في البداية ولكنهم لم يحتفظوا بلياقتهم في الصف السابع. بينما كان أدنى أداء أكاديمي للطلبة الغيرلائقين بدءاً في كلًا من الصف 5 و 7.



جمعية القلب الأمريكية

اللياقة البدنية للطالب المرتبطة بالتحصيل الدراسي: تنظيم النشاط البدني علوم وتكنولوجيا.

## | دور الأبوين:

جميع الآباء يرغبون بفعل الشيء المناسب والأصح لأبنائهم. أوجدت دراسة حديثة أن غالبية آباء الأطفال ما بين عمر 6 - 11 سنوات يشعرون بالمسؤولية تجاه لياقة أطفالهم. والحقيقة مطابق لذلك ، فالآبواين مسؤولون بعدة طرق. يقول دكتور كاتر من جامعة بيل: "يحتاج الوالدين أن يقولوا ما يفعلون" إذاً لماذا يتم قطع اتصال النوايا والنتائج! لن يجلس الأطفال ثابتين في تمرين مدته ساعة. لهذا طور دكتور كاتر برامج دراسية تعتمد على فترات قصيرة للنشاط لخمس مرات أو أكثر خلال اليوم. الهدف اتباع نظام واحد خاص بك.



## | سمنة الأطفال:

نحن نواجه وباء سمنة خلال مرحلة الطفولة. يصبح 74 % من المراهقين ذو الوزن الزائد لديهم بالغين بدناء، مما يضعهم أمام خطر أمراض القلب، والسكريات الدماغية وغيرها من الأمراض في مرحلة البلوغ. مع ذلك تخلو معظم المدارس من نظام التربية البدنية مما يعني تدني المستوى الأكاديمي لدى الطلبة حيث أثبتت الأبحاث العلمية مدى تأثير صحة ولياقة الأطفال بتحصيلهم الأكاديمي. من الضروري تعليم الأطفال نعيم حياة الصحي، واسراكم في الأنشطة البدنية بشكل منتظم من أجل تقليل مخاطر أمراض القلب، وأنواع محددة من السرطان، والنوع الثاني من مرض السكري.



## | جعل الأطفال نشطين :

45% من الأطفال مصابون بالسمنة أو في معرضون لها. فقد طور الأطفال اليوم بعض العادات الخطيرة المسببة للأمراض، مثل قلة الحركة والنشاط في المنازل والمدارس، الإكثار من الوجبات السريعة والاعتماد عليها كمصدر غذائي. تذكر كلما كان الطفل أكثر لياقة، كلما عمل دماغه بشكل أفضل !



حقيقة:  
ي باع حوالي 20 مليون  
عجلة سنوياً في الولايات  
المتحدة الأمريكية.

**تدريبات القوة عبارة عن ممارسة الرياضة  
الشائعة ولكن بالأدجام القوية المرغوبة.**



## | تدريبات القوة :

يمكن بالقيام بتدريبات القوة التحسين من الأداء الرياضي، وإعادة تأهيل الأصابات، ومنع الأصابات، وتعزيز الصحة على المدى البعيد. أظهرت الدراسات أنه من الممكن لتدريبات المقاومة الصحيحة في مرحلة المراهقة وما قبلها أن تعزز القوة دون تضخيم العضلات. وتساعد هذه الآلية "عملية التعلم" لدى الطلبة حيث أن التدريبات تزيد من حركة الخلايا العصبية.



## | زيادة تدريبات القوة : تقوية عضلات الأطفال والمرأهقين :

فيما مضى، كانت تمارين القوة محل العديد من الشكوك و المخاوف حول خطر الأطبات للأطفال والمرأهقين. ولكن بددت الدراسات الحديثة هذه الإعتقادات وأوضحت أن خطر الأطبات من تمارين القوة ليس أكبر من خطر الأطبات في أي رياضة أو نوع من التمارين الأخرى، ويبيّن الخبراء في هذا المجال عن توفر فوائد لتدريبات القوة كـ**زيادة شدة العظام**، والتقليل من دهون الجسم، وتعزيز من الأداء، بالإضافة إلى المساهمة في الحد من الأطبات الرياضية. ولأن يدعم الباحثون تدريبات القوة بشكل كامل من مدرب مؤهل لمرتين أو ثالث مرات أسبوعياً للقوة.



## | بالنسبة للأطفال، ما هي فوائد تدريبات القوة؟

يمكن لتدريبات القوة التي يتم عملها بشكل سليم أن :

- تزيد من قوة العضلات وقدرة التحمل.
- تساهم في حماية العضلات والمفاصل من الإصابة.
- تحسين الأداء في رياضة تقربياً، من الرقص والتزلج على الجليد، حتى كرة القدم.



# | تدريبات القوة ليس فقط للرياضيين:

حتى وإن كان الطفل غير مهتم بالرياضة، فيمكن لتدريبات القوة:

- **تقوية العظام.**
- **المساعدة في تعزيز مستويات ضغط الدم والكوليسترول الصحية.**
- **تنمية التمثيل الغذائي.**
- **المساعدة في الحفاظ على الوزن صحي**
- **تحسين احترام الذات.**



بيان السياسة العامة: تدريبات القوة من قبل الأطفال والمرأهقين. طب الأطفال 2012.  
مجلس الطب الرياضي واللياقة البدنية.



Thank You  
for listening!