

العنوان: توصيات صحية للأطفال والشباب بشأن السلوكيات المنطوية على قلة الحركة المرتبطة بالمدرسة

تمهيد:

هذه التوصيات للأطفال والشباب الملتحقين بالمدارس (عادة في الفئة العمرية التي تتراوح بين ٥ و١٨ عامًا) بغض النظر عن الجنس والثقافة والجنسية والوضع الاجتماعي والاقتصادي.

تستند هذه التوصيات إلى أفضل دراسات المتاحة، وإجماع الخبراء، ومدخلات أصحاب المصلحة، وتدعم المدارس المعززة للصحة. تأخذ هذه التوصيات بعين الاعتبار أن الطلاب يستفيدون من توازن الأنشطة الدراسية اليومية والتي تشمل الوقت الذي يقضونه في الداخل والخارج، بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من الأنشطة القائمة على الحركة وقلة الحركة.

يجب على المعلمين ومديري المدارس وصانعي السياسات والآباء/الأوصياء ومقدمي الرعاية والأطباء والمتخصصين في المجال الصحي دعم الطلاب في اتباع التوصيات. يجب تطبيق هذه التوصيات لاستيعاب نقاط القوة والاحتياجات والاهتمامات المتنوعة للطلاب الفردي.

البحوث الخلفية لهذه التوصيات بالإضافة إلى توجيهات البحوث المستقبلية متاحة في

www.sedentarybehaviour.org

قائمة المصطلحات:

الأطفال: الطلاب الذي تتراوح أعمارهم بين ٥ و ١١ عامًا

المدارس المعززة للصحة: المدرسة المعززة للصحة ترّوج الصحة والتعلم بكل التدابير المتاحة لها

الواجب المنزلي: مهمة تُعطى للطلاب ليتم إكمالها خارج الدوام المدرسي (Merriam-Webster، بدون تاريخ)؛ يمكن أن يشمل ذلك أيضًا دروسًا من مؤسسات خاصة لتحسين الأداء الأكاديمي.

تعدد المهام الإعلامية: استخدام نوعين أو أكثر من الوسائط القائمة على الشاشة في نفس الوقت (مثل مشاهدة التلفاز أثناء إرسال الرسائل النصية)، أو استخدام الوسائط المستندة على الشاشة أثناء الانخراط في أنشطة غير قائمة على الشاشة (مثل إرسال الرسائل النصية أو استخدام الوسائط الاجتماعية أثناء الدراسة أو المشي) (van der Schuur et al.)، (2015)

الوقت النشط عقليًا الذي تقضيه أمام الشاشة: السلوكيات القائمة على الشاشة التي تتطلب جهدًا إدراكي، مثل القراءة أو حل المشاكل (Hallgren et al.)، (2020)

الوقت السلبي عقليًا الذي تقضيه أمام الشاشة: السلوكيات القائمة على الشاشة التي تتطلب القليل من المشاركة الإدراكية، مثل مشاهدة مقاطع الفيديو الترفيهية (Hallgren et al.)، (2020)

فترات إستراحة للحركة: فترات من النشاط البدني بأي مستوى من الشدة (أي الوقوف، أو النشاط الخفيف، المعتدل، أو بالغ الشدة) بين فترتين من السلوك المنطوي على قلة الحركة (Tremblay et al.)، (2017)

النشاط البدني: أي سلوك خلال اليوم الغير منطوي على قلة الحركة (مثل الوقوف، المشي، اللعب) (Tremblay et al.)، (2017)

المرتبطة بالمدرسة: تحدث خلال ساعات الدوام المدرسي (كالفصل الدراسي أو الاستراحة) أو خارج ساعات الدراسة ولكنها تتأثر بالمدرسة (كالواجبات المنزلية أو الدراسة المعينة)

الوقت الذي تقضيه أمام الشاشة: الوقت المستغرق في المشاركة في السلوكيات القائمة على الشاشة الرقمية، بما في ذلك الهواتف الذكية واللوحات الذكية والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر و التلفاز وألعاب الفيديو؛ يتضمن ذلك الاستخدام التعليمي والترفيهي للأجهزة القائمة على الشاشة (Tremblay et al.)، (2017)

السلوك المنطوي على قلة الحركة: أي سلوك خلال اليوم الذي ينطوي على استهلاك قدرًا منخفض جدًا من الطاقة أثناء الجلوس أو الاتكاء أو الاستلقاء (كالجلوس أو القراءة أو مشاهدة التلفزيون) (Tremblay et al.)، (2017)

الشباب: الطلاب الذي تتراوح أعمارهم بين ١٢ و ١٨ عامًا

التوصيات:

يشمل اليوم المدرسي الصحي ما يلي:

- كسر فترات السلوك المنطوي على قلة الحركة المطول مع فواصل بدنية مجدولة وغير مجدولة.
 - مرة واحدة على الأقل كل ٣٠ دقيقة للأعمار من ٥ إلى ١١ عامًا.
 - مرة واحدة على الأقل كل ساعة للأعمار من ١٢ إلى ١٨ عامًا.
 - استخدم مجموعة متنوعة من مستويات الشدة و من المدة (كفترات من الوقوف وتمارين الاستطالة، الانتقال إلى فصل دراسي آخر، الدروس والفرص النشطة).
- دمج أنواع مختلفة من الحركة (كالأنشطة الخفيفة التي تتطلب حركة أي جزء من أجزاء الجسم، والأنشطة المعتدلة إلى بالغة الشدة التي تتطلب مجهودًا بدنيًا أكبر) إلى الواجب المنزلي كلما أمكن ذلك، والحد من الواجب المنزلي الذي يتطلب سلوك منطوي على قلة الحركة إلى ما لا يزيد عن ١٠ دقائق في اليوم، لكل صف. على سبيل المثال، في لبنان، هذا يعني ما لا يزيد عن ١٠ دقائق يوميًا في الصف الأول، أو ٦٠ دقيقة يوميًا في الصف السادس^١.
- بغض النظر عن الموقع، يجب أن يكون وقت الشاشة المرتبط بالمدرسة مفيدًا، أو نشطًا عقليًا أو جسديًا، ويخدم غرضًا تعليميًا محددًا يعزز التعلم مقارنة بالطرق البديلة. عندما يكون هناك ما يبرر وقت الشاشة المرتبط بالمدرسة، يجب:
 - حد الوقت على الأجهزة، خاصة للطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و ١١ عامًا.
 - أخذ استراحة من الجهاز مرة واحدة على الأقل كل ٣٠ دقيقة.
 - عدم تشجيع تعدد المهام الإعلامية في الفصل وأثناء أداء الواجبات المنزلية.
 - تجنب الواجبات المنزلية القائمة على الشاشة في غضون ساعة من وقت النوم.
- يمكن أن يؤدي استبدال أنشطة التعلم التي تتطلب السلوك المنطوي على قلة الحركة بأنشطة التعلم القائمة على الحركة (بما في ذلك الوقوف) واستبدال أنشطة التعلم القائمة على الشاشة بأنشطة التعلم غير القائمة على الشاشة (كالدروس في الهواء الطلق) لزيادة دعم صحة الطلاب.

^١ للحصول على أمثلة في بلدان أخرى، يرجى الاطلاع على www.sedentarybehaviour.org

كيفية تنفيذ هذه التوصيات^٢:

يمكن لأخصائيي التوعية ومديري المدارس وصانعي السياسات والآباء/الأوصياء ومقدمي الرعاية والأطباء والمتخصصين في المجال الصحي تنفيذ هذه التوصيات باستخدام النهج التالي:

- إدارة السلوك المنطوي على قلة الحركة.
 - انظر إلى التوصيات أعلاه.
- تشجيع الاستخدام المفيد للشاشة.
 - إعطاء الأولوية للتفاعلات وجهًا لوجه على استخدام الشاشة.
 - استخدام الشاشات عندما تكون أفضل أداة تربوية ومن المرجح أن تعزز التعلم.
 - منح الأولوية للشاشات للمشاركة الذهنية والجسدية، بدلاً من المشاهدة السلبية.
 - إيقاف تشغيل الشاشات عندما لا تكون قيد الاستخدام، بما في ذلك التلفاز في الخلفية أو مقاطع الفيديو أثناء أداء الواجب المدرسي أو المنزلي.
 - تجنب استخدام الشاشة أثناء أوقات الوجبات الرئيسية والخفيفة.
 - تجنب استخدام الشاشات كطريقة افتراضية لتسليم المحتوى أو إدارة الفصل الدراسي.
 - تشجيع الطلاب على مراجعة استخدام الشاشة وتنظيمه ذاتيًا، وتخطيط وقت اللعب في الهواء الطلق والنشاط البدني.
- يجب على اختصاصي التوعية والمتخصصين في المجال الصحي والآباء ومقدمي الرعاية نمذجة استخدام الشاشة بطريقة صحية وذات مغزى.
- مراقبة العلامات الناتجة عن استخدام الشاشة الإشكالي ومتابعة الأمر مع الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية إذا ظهرت مخاوف. يمكن أن تتضمن علامات استخدام الشاشة الإشكالي ما يلي:
 - شكاوى حول الشعور بالملل أو التعاسة في حالة عدم الوصول إلى التكنولوجيا.
 - صعوبة قبول حدود وقت الشاشة.
 - استخدام الشاشة الذي يتعارض مع المدرسة أو الأنشطة العائلية أو النوم أو النشاط البدني أو اللعب دون اتصال بالإنترنت أو التفاعلات وجهًا لوجه.
 - المشاعر السلبية بعد الوقت الذي ينقضي في لعب ألعاب الفيديو أو إرسال الرسائل النصية أو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

^٢ مقتبس بإذن من جمعية طب الأطفال الكندية (جمعية طب الأطفال الكندية، 2019).

References

- Health Promoting Schools*. World Health Organization, 2021, ⁻¹
https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools#tab=tab_1. Accessed
September 17, 2021.
- "Homework." *Merriam-Webster.com Dictionary*, Merriam-Webster, ⁻²
<https://www.merriam-webster.com/dictionary/homework>. Accessed 15 Sep. 2021.
- Hallgren, Mats, et al. "Cross-sectional and prospective relationships of ⁻³
passive and mentally active sedentary behaviours and physical activity with
depression." *The British Journal of Psychiatry* 217.2 (2020): 413-419.
- Van Der Schuur, Winneke A., et al. "The consequences of media multitasking ⁻⁴
for youth: A review." *Computers in Human Behavior* 53 (2015): 204-215.
- Tremblay, Mark S., et al. "Sedentary behavior research network (SBRN)– ⁻⁵
terminology consensus project process and outcome." *International journal of
behavioral nutrition and physical activity* 14.1 (2017): 1-17.
- Saunders, Travis S., et al. "School-Related Sedentary Behaviour ⁻⁶
Recommendations for Children and Youth." *International journal of behavioural
nutrition and physical activity*.