Mada: Mapendekezo yanayohusu tabia ya kukaa tu mahali pamoja kwa watoto na vijana wa shule.

Utangulizi:

Mapendekezo haya ni kwa ajili ya watoto na vijana wa jinsia,tamaduni,uraia na hali za kijamii na kiuchumi zozote wanaosoma shuleni (kawaida walio na umri wa kati ya 5-18).

Mapendekezo haya yanatokana na ushahidi halisi uliopo, makubaliano ya wataalamu, na michango ya washikadau, ili kusaidia shule zinazounga mkono maswalaya afya. Mapendekezo haya yanatambua kwamba wanafunzi wanafaidika kutokana na usawa katika shughuli za masomo za kila siku zikiwa ni pamoja na mda wanaotumia wakiwa ndani ya darasa na nje ya darasa, na vilevile aina mbalimbali za shughuli zinazowafanya wanafunzi kukaa tu mahali pamoja na shughuli zinazowafanya kutembeatembea.

Walimu, wasimamizi wa shule, waundaji wa sera, wazazi/ walezi, wasaidizi, madaktari na wahudumu wengine wa afya wanapaswa kuwaunga wanafunzi mkono ili wafikie mapendekezo haya. Utekelezaji wa mapendekezo haya unapaswa kuzingatia nguvu, mahitaji na maslahi ya wanafunzi binafsi.

Utafiti wa kimsingi unaoelekeza mapendekezo haya, na kutoa mwelekeo kuhusu utafiti wa baadaye unaweza kupatikana katika mtandao wa www.sedentarybehaviour.org.

Mapendekezo:

Siku ya afya bora shuleni huzingatia yafuatayo;

- Kuvunja vipindi virefu zaidi vya wanafunzi kukaa tu mahali pamoja kwa mapumziko yaliyoratibiwa na yale ambayo hayajaratibiwa.
  - Angalau mara moja baada ya kila dakika 30 kwa watoto wenye umri wa miaka 5-11.
  - Angalau mara moja katika kila saa kwa wale wenye umri wa miaka 12-18.
  - Zingatia viwango tofauti vya ugumu na muda (kwa mfano, kusimama, vipindi vya mapumziko ya kujinyosha, kutembea hadi darasa lingine, vipindi vya masomo vinavyomfanya mtoto kusongesha viungo vya mwili,vipindi vya mapumziko yanayohusisha kusongesha viungo vya mwili).
- Kushirikisha aina mbalimbali za vitendo (kwa mfano; vitendo vyepesi vinavyohitaji watoto kutumia sehemu zozote za mwili, na shughuli za kutumia nguvu wastani hadi vinavyohitaji kutumia nguvu nyingi zaidi za kimwili) katika kufanya kazi ya shule ya ziada nyumbani inapowezekana, na kupunguza wakati wa kufanya kazi ya ziada ya nyumbani mwanafunzi akiwa amekaa tu mahali pamoja kwa muda usiozidi dakika 10 kwa siku, kwa kila kiwango cha gredi. Kwa mfano, kwa ujumla, hii ina maana kwamba kwa kawaida mda huu hauchukui zaidi ya dakika 10 kwa kila siku katika gredi ya 1 ama dakika 60 kwa kila siku katika gredi ya 6)[1].
- Bila kuzingatia mahali,matumizi ya vifaa vya kielektroniki vya kutazamwa kwa kazi ya shule sharti yawe na umuhimu, kiakili na kimwili na yatumiwe kutimiza madhumuni maalumu ya ufundishaji ambayo yanaendeleza masomo ikilinganishwa na mbinu mbadala.Iwapo muda wa matumizi ya vifaa vya kielektroniki vya kutazamwa unahitajika:
  - Punguza mda wa matumizi ya vifaa hivyo vya kielektroniki, hasa kwa wanafunzi wenye umri wa kati ya miaka 5-11.
  - Weka mda wa mapumziko wa angalau mara moja katika kila dakika 30.

[1] Kwa mfano katika nchi nyingine, tafadhali angalia Saunders et al., 2021

  - Kataza matumizi ya vifaa vingi vya kielektroniki vya kutazamwa kwa wakati mmoja wanafunzi wakiwa darasani na vilevile wakati wa kufanya kazi za ziada nyumbani.
  - Epukana na kutumia vifaa vya kielektroniki vya kutazamwa katika kufanya kazi yaziada ya nyumbani ndani ya saa moja kabla ya wakati wa kulala.

- Badilisha shughuli za masomo za kukaa tu mahali pamoja kwa muda mrefu na zile za kutembeatembea (ikiwa ni pamoja na kusimama) na kubadilisha shughuli za masomo kwa kutumia vifaa vya kielektroniki vya kutazamwa na zile zisizohusu matumizi ya vifaa hivi (kwa mfano,kuendesha vipindi vya masomo nje ya darasa) kunaweza kusaidia kuimarisha afya na ukuaji wa wanafunzi hata zaidi.

Kwa mfano katika nchi nyingine, tafadhali angalia Saunders et al., 2021.

Jinsi ya kutekeleza Mapendekezo Haya:

Walimu, wasimamizi wa shule, waundaji wa sera, wazazi/walezi, wasaidizi, madaktari na wahudumu wengine wa afya wanaweza kutekeleza mapendekezo haya kwa kutumia mkakati wa *the Four M's:*

- Kuthibiti tabia ya kukaa tu mahali pamoja.
  Tazama mapendekezo hapo juu.
- Himiza matumizi ya faida ya vifaa vya kielektroniki vya kutazamwa.
  - Tumia mbinu ya ana kwa ana zaidi kuliko vifaa vya kielektroniki vya kutazamwa.
  - Tumia vifaa vya kielektroniki vya kutazamwa iwapo ndivyo vifaa bora zaidi vya ufundishaji kwa ajili ya utekelezaji na ambavyo ndivyo vinaweza kuimarisha masomo.
  - Chagua vifaa vya kielektroniki vya kutazamwa dhidi ya vinginevyo kama mbinu ya kutumikiza akili na mwili bali sio tu kwa ajili ya kutazama bila kufanya chochote
  - Zima vifaa vya kielektroniki iwapo havitumiki,hata sauti ya chini ya televisheni na video, wakati wa kufanya kazi za shule au za ziada za kufanyia nyumbani.
  - Epukana na kutumia vifaa vya kielektroniki vya kutazamwa wakati wa mlo au wakati wa kula vitafunio.
  - Epukana na kutumia vifaa vya kielektroniki vya kutazamwa kama mbinu ya kawaida ya kufundishia au kuendeleza masomo darasani.
  - Wahimize wanafunzi wajitathmini na kujithibiti katika matumizi yao ya vifaa vya kielektroniki vya kutazamwa, na watenge muda wa michezo na shughuli za nje ya darasa.

- Walimu, wahudumu wa afya, wazazi na walezi wanapaswa kuwa mifano bora kuhusu matumizi ya vifaa vya kielektroniki vya kutazamwa inayoendeleza afya bora na yenye manufaa.

- Fuatilia kutambua dalili za matumizi mabaya ya vifaa vya kielektroniki vya kutazamwa na kushauriana na daktari au mhudumu wa afya iwapo patatokea wasiwasi yoyote. Dalili za matumizi mabaya ya vifaa vya kielektroniki vya kutazamwa ni pamoja na:

    - Malalamishi ya kutoona raha au kutofurahishwa pasipo kutumia teknolojia.

- Kupata ugumu wa kukubali vipimo vya wakati wa kutumia vifaa vya kielektroniki vya kutazamwa.
- Matumizi ya vifaa vya kielektroniki vya kutazamwa yanayoathiri shughuli za shule, za kifamilia, usingizi, mazoezi ya mwili , michezo isiyotumia intaneti, au miingiliano ya ana kwa ana.
- Hisia hasi baada ya kucheza michezo ya video, kutuma jumbe za arafa au kutumia mitandao ya kijamii.

Imedondolewa kwa ruhusa kutoka kwa chama cha Matibabu ya Watoto cha Kanada (Canadian Paediatric Society, 2019).

Faharasa

Watoto: Wanafunzi walio na umri wa miaka 5-11.

Shule zinazounga mkono maswala ya afya : shule zinazounga mkono maswala ya afya zinatumia mikakati yoyote ile kuimarisha afya na masomo katika shughuli zake (WHO, 2021).

Kazi ya ziada ya shule ya kufanyia nyumbani: Ni kazi ambayo wanafunzi hupewa kufanya nje ya masaa ya kawaida ya darasa (Merriam Webster,n.d.); Inaweza kuhusisha mijadala na kazi kutoka taasisi za mafunzo za kibinafsi kwa madhumuni ya kuimarisha matokeo ya kiakademia.

Matumizi ya vifaa vingi vya kielektroniki kwa wakati mmoja: Matumizi ya vifaa viwili au zaidi vya kielektroniki vya kutazamwa kwa wakati mmoja (kwa mfano, kutazama runinga huku ukituma ujumbe,) au kutumia vifaa vya kielektroniki vya kutazamwa huku ukijihusisha na shughuli ambazo si za kutazama kwa vifaa vya kielektroniki (kwa mfano, kutuma ujumbe, au kutumia mtandao wa kijamii huku ukisoma au ukitembea) (van der Schuur et al,2015).

Mda wa kutumia vifaa vya kielektroniki vya kutazamwa kwa kutumia akili: Tabia ya kutumia kifaa cha kielektroniki huku akili ikitumika kama vile kusoma au kutatua tatizo (Hallgren et al,2020).

Mda wa kutumia vifaa vya kielektroniki vya kutazamwa bila kutumia akili. Ni tabia ya kutumia kifaa cha kielektroniki kwa kuhusisha akili kwa kiwango kidogo sana kama vile kutazama video za burudani (Hallgren et al, 2020).

Mapumziko yanayohusisha kusongesha viungo vya mwili. Ni wakati wa matumizi ya nguvu za kimwili za kiwango chochote (yaani kusimama, kwa kutumia nguvu za chini, wastani au nguvu nyingi) katikati ya vipindi vya tabia ya kukaa tu mahali pamoja (Tremblay et al, 2017).

Mazoezi ya kimwili. Ni tabia yoyote ya kusongesha viungo vya mwili ambayo haihusishi kukaa tu mahali pamoja (kama kusimama, kutembea, kucheza) (Tremblayet al, 2017).

Kuhusiana na shule: Hufanyika wakati wa vipindi vya shule (kwa mfano, darasani na wakati wa mapumziko) au nje ya masaa ya shule lakini hutokana na shule (kwa mfano kufanya kazi za ziada nyumbani).

Mda wa matumizi ya vifaa vya kielektroniki vya kutazamwa: Ni mda unaotumika katika shughuli za kidijitali za kutazama vifaa vya kielektroniki kama vile simu mahiri, ubao mahiri, kibao, tarakilishi, runinga na michezo ya video; hii inahusisha matumizi ya vifaa vya kielektroniki vya kutazamwa katika masomo na burudani (Tremblay et al 2017).

Tabia ya kukaa tu mahali pamoja: Ni tabia yoyote ambayo inamfanya mwanafunzi kukaa tu na kutumia nguvu kidogo akiwa ameegemea au kulala chini (kwa mfano, kukaa, kusoma na kutazama runinga) (Tremblay et al, 2017).

Vijana: wanafunzi walio na umri wa miaka 12-18.