



حقائق سريعة للأباء التعرّف على النقل الفعال، بما في ذلك الدرجات الهوائية

النقل الفعال: أي نوع من النقل يفعله الإنسان
- المشي، وركوب الدراجات، وركوب الواح
التزلّج، وركوب كرسي العجلات، وهلم جرا -
الذي يُستخدم لنقل المرء أو الآخرين من مكان
إلى آخر.

ربما يُشكّل النقل الفعّال جزءاً هاماً من أسلوب الحياة الصحي النشط الذي يُوفّر أساساً متيناً لعافية تدوم العمر كله. ويُعدّ بديلاً صحياً للنقل الآلي.

فقد أظهرت البحوث أنّ زيادة مستويات النشاط البدني تُؤدّي إلى تحصيل أكاديمي أفضل، وقدّر أعلى من التركيز، ومستوى سلوكي أفضل في القاعة الدراسية، وتعلّم أكثر تركيزاً. وتشمل الفوائد الأخرى التحسّن في السلوك الاجتماعي والوجداني، والقدرة البدنية، ومفهوم الذات، والقدرة على إدارة الضغط النفسي.

كما أنّ للنقل الفعّال فوائد بيئية. فهو يُقلّل انبعاث غازات الدفيئة التي تُسهم في التغيّر المناخي.

ما الذي يتعلّمه الطلاب عن النقل الفعّال في المدرسة؟

يساعد منهاج التعليم الصحي والبدني الأطفال والشباب على إيجاد وعي بفوائد النقل الفعّال والمهارات التي يحتاجونها للتنقل بأمان. يتعلّم الطلاب:

- الممارسات الآمنة عند المشي وركوب الدراجة الهوائية وارتداء المعدات الواقية مثل الخوذة المناسبة، عند القيام بنشاطات مثل الركوب، أو ركوب ألواح التزلّج، أو التزلّج على الثلج.
- اتخاذ القرارات الآمنة، مثل القرارات المتعلقة بطرق وأنظمة السفر
- فهم كيف يمكن لركوب الدرجات الهوائية، والمشي، وركوب مختلف الدرجات، وأنشطة النقل الفعّال الأخرى أن تُطوّر اللياقة، والتوازن، ومهارات التنقل بثقة
- فهم الفوائد الصحية والبيئية للمشاركة في النقل الفعّال والاستمتاع به

تم إدراج ركوب الدرجات، والمشي، وركوب مختلف الدرجات، والأنواع الأخرى للنقل الفعّال كأهمّة في المنهاج لإظهار كيف يمكن للطلاب الاستمتاع بكونهم نشطين بدنياً ويحافظون على سلامتهم في نفس الوقت.

ويمكن للطلاب أن يتعرّفوا أيضاً على النقل الفعّال، خاصة ركوب الدرجات الهوائية في مواضيع أخرى مثل العلم والتكنولوجيا، والجغرافيا. يتعلّم الطلاب في الصف الرابع مثلاً كيف يعمل نظام التوجيه في الدراجة الهوائية. وفي الصف ٩ وما بعده، يمكن أن يدرس الطلاب أنظمة النقل المستدامة واستقصاء تأثيرات ركوب الدرجات الهوائية ومسار هذه الدرجات.

للاستمتاع بالفوائد الصحية، يجب على الأطفال (٥-١١ عاماً) والشباب (١٢-١٧ عاماً) تقليص الوقت الذي يقضونه جالسين كل يوم. يمكن تحقيق ذلك بالحد من النقل (الآلي) جلوساً، والجلوس المفرط، والوقت الذي يُقضى في المنزل طوال اليوم.

الإرشادات الكندية للإفراط في الجلوس،
٢٠١٢

استحدثت أونتاريو في عام ٢٠١٤ استراتيجية cycleON#، وهي رؤية عشرين عاماً لركوب الدرجات في المقاطعة. صُممت هذه الاستراتيجية لتشجيع زيادة ركوب الدرجات الهوائية وتحسين سلامة الدراجين عبر المقاطعة.

CycleON#: استراتيجية أونتاريو لركوب
الدراجات

ما الذي يتعلّمه الطلاب الأصغر؟

يبدأ الطلاب في الصفوف ١ إلى ٣ بالتعرّف على ركوب الدراجات الهوائية، والمشبي، وركوب مختلف الدراجات كطرق تجعلهم نشطين بدنياً. وقد تم إدراج الممارسات الآمنة مثل تخطيط الأنظمة الروتينية للوصول إلى المدرسة والعودة منها، والاهتمام بالسلامة عند السفر، ووضع خوذة مناسبة. وفي الصفوف ٤ إلى ٦ يُطوّر الطلاب قدرتهم على تقييم المخاطر واتخاذ القرارات الآمنة، بينما يمارسون طرق المحافظة على سلامتهم وسلامة الآخرين.

ما الذي يتعلّمه الطلاب الأكبر؟

يستمر الطلاب في التعرّف على السلامة في الصفين ٧ و٨، حيث يعتبر ركوب الدراجات الهوائية، والمشبي، وركوب مختلف الدراجات أمثلة هامة لكي يصبحوا نشطين بدنياً وأمنين أثناء الذهاب إلى المدرسة والعودة منها أو استخدام مجازات الترفيه. أمّا في الصفوف ٩ إلى ١٢ يُستخدم ركوب الدراجات الهوائية وأنواع النقل الفعال الأخرى كأمثلة لطرق بناء اللياقة الشخصية ومواصلة المشاركة في الأنشطة البدنية طوال حياتهم.

دعم النقل الفعال

يُمكن للأباء والمدارس العمل معاً، للحفاظ على نشاط وسلامة الأطفال. ويمكن للأباء دعم النقل النشط عبر:

- توفير الفرص للمشبي، وركوب الدراجات الهوائية، ومختلف الدراجات
- ضمان اتباع أبنائهم للممارسات الآمنة، مثل وضع الخوذة المناسبة المعتمدة من جمعية معروفة لمعايير السلامة، عند ركوب الدراجات أو المشاركة في أنشطة مثل ركوب ألواح التزلج أو التزلج على الثلج.
- العمل كنموذج يُحتذى به واتباع الممارسات الآمنة من تلقاء أنفسهم
- إيجاد طرق آمنة لركوب الدراجات الهوائية/المشبي /ركوب مختلف الدراجات للذهاب إلى المدرسة، أو العمل، أو الأعمال التطوعية وللترفيه العائلي
- التعاون مع الأباء الآخرين لتنظيم حافلة مدرسة مشياً على الأقدام
- مراجعة المدرسة أو دائرة الصحة العامة بشأن الموارد أو البرامج لدعم النقل الفعال

تراجعت نسبة الأطفال الكنديين الذين يذهبون للمدرسة مشياً منذ ١٩٨٥ بنسبة ٥٠٪ إلى ١ من ٣ فقط.
توفير الوقت والمال مع السفر المدرسي الفعال، مارس ٢٠١٠، المجتمعات الخضراء كندا

يتم قطع المسافات حتى ٥ كيلومترات بالدراجة الهوائية بسرعة أعلى من السيارة.
تلوث الهواء والنقل الفعال، ٢٠٠٢، كندا
الصحية

معلومات إضافية

- « تعتبر الطرق الفعالة والأمنة للمدرسة مبادرة مجتمعية تُشجّع استخدام النقل الفعال للرحلة اليومية إلى المدرسة، بما يُعالج مسائل الصحة، والنشاط البدني، وسلامة الطرق بينما يتم اتخاذ إجراء بشأن تلوث الهواء والتغير المناخي <http://www.saferoutestoschool.ca>.
- « لمعرفة قواعد الطرق، ومعلومات الخوذة، ونصائح السلامة لراكبي الدراجات الهوائية، وقواعد الطرق، قم بزيارة الموقع: <http://www.mto.gov.on.ca/english/safety/pdfs/cycling-skills.pdf>
- « للحصول على دليل "سهل للأطفال"، مع نصائح ومعلومات عن الركوب ومعدات الدراجات الهوائية وقواعد الطرق، قم بزيارة الموقع: <http://www.mto.gov.on.ca/english/safety/pdfs/young-cyclist-guide.pdf>
- « تُقدّم Ophea (سابقاً، جمعية أونتاريو للتثقيف البدني والصحي) عدداً من الموارد المتعلقة بالسلامة. يمكن العثور عليها على الموقع www.safety.ophea.net. لمعلومات عن سلامة المشاة، والدراجات الهوائية، والتزلج الداخلي، والتزلج على الألواح، إضافةً إلى نصائح السلامة الأخرى المتعلقة بالنقل، انظر مصادر أونتاريو لسلامة الطرق من Ophea على الموقع <http://www.ontarioroadsafety.ca>
- « لمزيد من المعلومات عن استراتيجية أونتاريو cycleON#، قم بزيارة الموقع <http://www.mto.gov.on.ca/english/publications/ontario-cycling-strategy.shtml>