

دليل عملي لإعداد وتنفيذ

سياسة مدرسية حول النظام الغذائي والنشاط البدني



دليل عملي
لإعداد وتنفيذ
سياسة مدرسية حول النظام الغذائي
والنشاط البدني



بيانات الفهرسة أثناء النشر

منظمة الصحة العالمية. المكتب الإقليمي لشرق المتوسط
دليل عملي لإعداد وتنفيذ سياسة مدرسية حول النظام الغذائي والنشاط البدني / منظمة الصحة العالمية.
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط
ص.

صدرت الطبعة الإنجليزية في القاهرة (ISBN: 978-92-9021-694-0)

(متاح على شبكة الإنترنت) (ISBN: 978-92-9021-695-7)

صدرت الطبعة الفرنسية في القاهرة (ISBN: 978-92-9021-707-7)

(متاح على شبكة الإنترنت) (ISBN: 978-92-9021-708-4)

1. النظام الغذائي 2. النشاط الحركي 3. المدارس 4. سياسة التغذية 5. نمط الحياة 6. إرشادات الممارسة
أ. العنوان ب. المكتب الإقليمي لشرق المتوسط

(تصنيف المكتبة الطبية القومية: QT 255) (ISBN: 978-92-9021-737-4)

© منظمة الصحة العالمية، 2010

جميع الحقوق محفوظة.

إن التسميات المستخدمة في هذه المنشورة، وطريقة عرض المواد الواردة فيها، لا تعبر عن رأي الأمانة العامة لمنظمة الصحة العالمية بشأن الوضع القانوني لأي بلد، أو إقليم، أو مدينة، أو منطقة، أو لسلطات أي منها، أو بشأن تحديد حدودها أو تخومها. وتشكل الخطوط المنقوطة على الخرائط خطوطاً حدودية تقريبية قد لا يوجد بعد اتفاق كامل عليها.

كما أن ذكر شركات بعينها أو منتجات جهات صانعة معيّنة لا يعني أن هذه الشركات أو الجهات معتمدة، أو موصى بها من قبل منظمة الصحة العالمية، تفضيلاً لها على سواها مما يياثلها ولم يرد ذكره. وفيما عدا الخطأ والسهو، تميّز أسماء المنتجات المسجلة الملكية بوضع خط تحتها.

ويمكن الحصول على منشورات منظمة الصحة العالمية من وحدة التوزيع والمبيعات، المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، ص. ب. (7608)، مدينة نصر، القاهرة 11371، مصر (هاتف رقم: 202 2670 2535؛ فاكس رقم: 202 2670 2492؛ عنوان البريد الإلكتروني: PAM@emro.who.int). علماً بأن طلبات الحصول على الإذن باستنساخ أو ترجمة منشورات المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، جزئياً أو كلياً، سواء كان ذلك لأغراض بيعها أو توزيعها توزيعاً غير تجاري، ينبغي توجيهها إلى المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، على العنوان المذكور أعلاه: البريد الإلكتروني: RDO@emro.who.int.

طُبِعَ في المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، بالقاهرة



المحتوى

5 _____ تمهيد

7 _____ المقدمة

9 _____ القسم الأول: قبل البدء

15 _____ القسم الثاني: مرامي السياسة وأغراضها

17 _____ القسم الثالث: انتقاء مداخلات السياسة المدرسية حول النظام الغذائي والنشاط البدني، وتقدير أبعادها

20 _____ القسم الرابع: الرصد والتقييم

22 _____ القسم الخامس: خاتمة

23 _____ الملحق الأول: خيارات السياسة







تمهيد

أصبحت الأمراض غير السارية المشكّلة الصحية السائدة بين سكان إقليم شرق المتوسط¹ وتشير الدلائل إلى أن انتشار أمراض غير سارية معينة، كالسكري، وفرط ضغط الدم، يستشري بسرعة بالغة، ولاسيما في البلدان ذات الدخل الأكثر ارتفاعاً. وبغية الحد من تأثير عوامل الاختطار الرئيسية كالنظم الغذائية غير الصحية وقلة النشاط البدني، تبنت جمعية الصحة العالمية في شهر أيار/ مايو 2004 ما يسمى «الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني والصحة» بالإضافة إلى إطار السياسة المدرسية للنظام الغذائي والنشاط البدني. وهذه الاستراتيجية عبارة عن دعوة للدول الأعضاء لإعداد وتنفيذ سياسات وبرامج من شأنها التشجيع على انتهاز النظم الغذائية الصحية، ورفع مستوى الأنشطة البدنية. ومن ثمّ بادر المكتب الإقليمي لشرق المتوسط إلى وضع إطار عملي إقليمي للنظم الغذائية والأنشطة البدنية، يستأنس به أصحاب القرار الوطنيون في الدول الأعضاء. ويقترح هذا الإطار الإقليمي عدة أساليب لمعالجة قضايا النظم الغذائية غير الصحية، وقلة النشاط البدني، بما في ذلك في المدارس ودورها في هذا السبيل.

وتمر بلدان إقليم شرق المتوسط حالياً بمرحلة انتقال اجتماعية وثقافية. ويظهر هذا الانتقال جلياً في أنماط الحياة الذي أخذ الشباب ينتهجونها في الآونة الأخيرة، إذ أصبحوا يفضلون ارتياد مطاعم الوجبات السريعة حيث يمارسون جانباً من حياتهم الاجتماعية، أو يشغلون أنفسهم بألعاب الحاسوب خلال أوقات فراغهم. كما أصبحت الحاجة تدعو إلى أن يكتسب الصغار من المعارف والمهارات ما يعينهم على فهم مضاعفات النظم الغذائية غير الصحية، وأنماط الحياة الجلوسية (القعدة) التي تخلو من النشاط، ويدلهم على الاختيارات الصحية الصحيحة.

والمدارس هي أوساط استراتيجية لإذكاء الوعي حول المخاطر الصحية لفرط الوزن والسمنة. فالمؤشرات المتصلة بالنظم الغذائية والأنشطة البدنية في إقليم شرق المتوسط مؤشرات مفزعة فقد أظهر المسح الصحي العالمي المرتكز على المدرسة أن 21% من الشباب في مصر معرضون لخطر الإصابة بفرط الوزن، كما أن 42% من طلاب المدارس في الإمارات العربية المتحدة، ينفقون أكثر من ثلاث ساعات أمام التلفزيون وفي ممارسة ألعاب الفيديو.

والمدارس تمثل أوساطاً رئيسية لتعزيز صحة الأطفال. بل هي نقاط استراتيجية لزيادة الثقافة الصحية حول النظم الغذائية والأنشطة البدنية، والاستثمار في تغيير السلوك عن طريق المعارف والمهارات وحدها لا يكفي لتحقيق التغيرات المنشودة المضمونة الاستمرار وعلى الحكومات أن تشجع المدارس على إيجاد البيئات التي تؤدي تلقائياً إلى اعتماد الاختيارات الصحية. وينبغي للدول الأعضاء أن تضمن وجود سياسات جاهزة من شأنها تشجيع الناشئة على تناول الأطعمة الصحية، وممارسة الأنشطة البدنية في المدرسة، وذلك من خلال إتاحة الخدمات اللازمة لتوفير الأغذية الصحية والمرافق الرياضية، ومن خلال الوسائل العملية لإجراء تحليل الحالات، ومراجعة وتطوير وتطبيق السياسات المطلوبة لنشر النظم الغذائية الصحية والأنشطة البدنية.

وفي الوقت الذي يمكن فيه استعمال هذا الدليل من قِبَل أي شخص يهتم بقضايا فرط الوزن والسمنة بين الأطفال، نوصي بكل قوة أن تبادر الحكومات المركزية إلى الاضطلاع بدور قيادي في إظهار الالتزام الحقيقي من خلال المناهج المدرسية، ومن خلال إيجاد آليات العمل اللازمة لتيسير التعاون بين القطاعات، وتطبيق الإجراءات التي تقتضيها البنية التحتية المادية في سبيل توفير البيئة المؤدية إلى الصحة.

ولقد قام بمراجعة هذا الدليل ثلثة من ضباط الاتصال المعنيين بتعزيز الصحة المدرسية، من 16 بلداً في الإقليم، وضمّنوه توصياتهم. إنه عمل متواصل في واقع الأمر، ولا يقصد منه أن يكون نصاً إملائياً جامداً. والبلدان الأعضاء مدعوة إلى تبني المدخلات المقترحة، انطلاقاً من احتياجاتها ذات الأولوية والوضع الاجتماعي والثقافي السائد فيها، كما أنها مدعوة إلى استعمال الآليات والوسائل الموجودة أصلاً لديها.

1 إقليم شرق المتوسط لمنظمة الصحة العالمية هو تجميع تنظيمي لدول أعضاء لا تنحصر بالضرورة في نفس المنطقة الجغرافية المقصودة بالتعبير، ويتكون هذا الإقليم من البلدان التالية: الأردن، وأفغانستان، والإمارات العربية المتحدة، وباكستان، والبحرين، وتونس، والجمهورية العربية الليبية، وجمهورية إيران الإسلامية، والجمهورية العربية السورية، والجمهورية اليمنية، وجيبوتي، والسودان، والصومال، والعراق، وعُمان، وفلسطين، وقطر، والكويت، ولبنان، ومصر، والمغرب، والمملكة العربية السعودية.





المقدمة

ما هو هذا الدليل؟

تم إعداد هذا الدليل على أساس الإطار العملي لمنظمة الصحة العالمية والخاص بالسياسة المدرسية حول النظام الغذائي والنشاط البدني، وهو أداة عملية تيسر تبني، وتكييف وتفعيل الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني والصحة. والدليل يركز على العمل الحكومي الهادف إلى تحسين الممارسات الغذائية، وزيادة الأنشطة البدنية في الأوساط المدرسية في المستويين الوطني ودون الوطني، من خلال الاهتمام بالبيئة والسلوك والتثقيف.

من هو المستفيد الرئيسي المستهدف؟

إن المستفيدين الرئيسيين الذين يستهدفهم هذا الدليل هم ضباط اتصال «المدارس المعززة للصحة»، لدى وزارتي التربية والصحة، وأي وحدة إدارية حكومية أخرى معينة بتنمية سياسات الصحة المدرسية، وإدارات التغذية، ووزارة الرياضة وسواها.

ولما كانت الإجراءات الهادفة إلى تعزيز النظم الغذائية الصحية والأنشطة البدنية، ذات طبيعة بيئية وسلوكية، فإنه يوصى بأن تشارك في العملية وزارات أخرى، كالمالية، والزراعة، والنقل، والبيئة، والرياضة، والترفيه، والثقافة، وغيرها من الهيئات المعنية بعملية رسم السياسات.

كيف يستعمل الدليل؟

يقدم الدليل مجموعة من الوسائل منظمة في أربعة أقسام، للمساعدة في عمليات التحضير وتحليل الوضع، وتعيين مرامي السياسة وأغراضها، وانتقاء وتطبيق خيارات السياسة (سياسة العمل)، ورصيد وتقييم العمليات والنتائج، من أجل إرساء قواعد سياسة مدرسية محددة حول النظام الغذائي والنشاط البدني.

القسم الأول: قبل البدء، يناقش مسألة إنشاء البنية التحتية البشرية، وآليات التعاون وتحليل الوضع المطلوب قبل رسم سياسة محددة حول النظام الغذائي والنشاط البدني.

القسم الثاني: مرامي السياسة وأغراضها، يزود المستفيدين بالوسائل اللازمة لتحديد مرامٍ وغايات وأهداف واضحة للسياسة المقصودة، بغية تحديد المجالات التي تتطلب تحسيناً فورياً.

القسم الثالث: انتقاء مداخلات السياسة المدرسية وتقدير أبعادها، ويقترح خيارات للسياسة مقسمة إلى ست فئات ويعرض الوسائل اللازمة للمساعدة على انتقاء السياسة وتقدير أبعادها.

القسم الرابع: الرصد والتقييم، وهو يوفر الوسائل اللازمة لتمكين المستفيدين من انتقاء العملية ومؤشرات الناتج والتأثير المرتقب، من أجل قياس مدى التقدم.

ويمثل الشكل التالي خلاصة شاملة لعملية إعداد وتطبيق السياسة المعنية بالنظام الغذائي والنشاط البدني في المدارس. ويبين هذا الشكل الخطوات الرئيسية، والوسائل ذات الصلة بالموضوع، والنتائج المتوقعة.



الشكل 1 : خلاصة شاملة لعملية رسم السياسة وتطبيقها

تحليل الوضع	إعداد السياسة	تطبيق السياسة	النتائج على المدى القصير وعلى المدى المتوسط	النتائج على المدى الطويل
<ul style="list-style-type: none"> • إنشاء فريق التنسيق • إنشاء آلية للتعاون • القيام بالدعوة (الوسيلة 1) • استعراض المحددات الصحية الرئيسية (الوسيلة 2) • مراجعة خيارات السياسة (الوسيلة 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد مرامي السياسة، وأغراضها ونتائجها والمعنيين بها. (الوسيلة 4) • تقدير مدى إمكانية تطبيق مداخلات السياسة، وجدواها وصلتها بالموضوع. (الوسيلتان 5، 6) • إعداد خطة عمل. (استعمل وسائل التخطيط الموجودة أصلاً في البلد) 	<ul style="list-style-type: none"> • تنفيذ خطة العمل 	<ul style="list-style-type: none"> • زيادة التعاون والتخطيط بين القطاعات • زيادة الوعي حول فرط الوزن والسمنة لدى الأطفال • زيادة المعارف والمهارات والمؤهلات المتصلة بالثقافة الصحي، • تحسين الوضع الصحي • تقرير تقييمي عن مدى تأثير السياسة. 	<ul style="list-style-type: none"> • تناقص انتشار الأمراض المزمنة والإصابات • تحسين الصحة ونوعية الحياة • تناقص تكاليف الرعاية الصحية المترتبة على الأمراض التي يمكن تجنبها، والعجز، والوفاة



الرصد والتقييم - الوصيلتان 7 و 8



1 القسم الأول

قبل البدء

إن وضع سياسة مدرسية فعالة لتعزيز تناول الطعام الصحي والنشاط البدني، يتطلب عملاً أولاً. وثمة خمسة عناصر رئيسية تحدد مدى النجاح في تطبيق الإطار العملي للسياسة المدرسية حيال النظام الغذائي والنشاط البدني، وهي:

- (1) وجود فريق تنسيق ييسر ويعزز تكامل العمل المشترك من كافة المعنيين ذوي الصلة، في كافة المستويات؛
- (2) إيجاد آلية تنسيق متعددة القطاعات في المستوى الوطني؛
- (3) إجراء تحليل للوضع الصحي ولعوامل الاختطار المتصلة بالأكل والنشاط البدني لدى الأطفال؛
- (4) دعوة راسمي السياسات إلى تحقيق الالتزام السياسي، وإلى مشاركة القطاعات خارج إطار التثقيف الصحي؛
- (5) نشر وتوصيل الإطار العملي للسياسة المدرسية إلى كافة الأفراد والمنظمات المعنية بالموضوع.

(1) فريق التنسيق

ينبغي تشكيل فريق تنسيق وطني من أعضاء معينين بالصحة المدرسية. وينبغي أن تحدد المهام الموكّلة إلى الفريق والمساهمات المنتظرة من أعضائه وأن يتم الاتفاق عليها، بما في ذلك: إجراء تحليل للوضع، والدعوة إلى اعتماد الإطار العملي للسياسة المدرسية، وتحديد أو اختيار السياسة التي تعالج مسألة النظام الغذائي والنشاط البدني، ووضع خطة عمل لتنفيذ السياسات الملائمة في المدارس.

أما إذا كان هناك فريق تنسيق أصلاً لمبادرة المدارس المعززة للصحة، فإننا نقترح الاستفادة من نفس التشكيلة الموجودة.

(2) إيجاد آلية متعددة القطاعات من أجل التعاون

إن معظم عوامل الاختطار المتصلة بالنظام الغذائي غير الصحي وقلّة النشاط البدني، تقع خارج القطاعين الصحي والتعليمي. ولذلك فإن قيام التعاون بين كافة المعنيين من مختلف القطاعات هو عامل حاسم في تحقيق النجاح. وينبغي أن يتم إنشاء الفرق والآليات المشتركة بين القطاعات قبل إقرار أي سياسة أو برنامج عمل.

(3) إجراء تحليل للوضع

يقتضي تحليل الوضع إجراء تحليل أولي للاحتياجات، والموجودات والتحديات، وسواها. وهو يتطلب انخراط مختلف الشركاء، بما فيهم الجهات التي ستتم الاستعانة بها في عملية التنفيذ، والجهات المستفيدة من السياسة أو البرنامج. وينبغي أن يتضمن هذا التحليل تفهم الآثار المتوقعة للسياسة أو البرنامج، ومدى استجابة هذه السياسة للحاجة، والإحساس بالملكية بين المتلقين للخدمات.

ولقد تم إعداد وسيلتين للمساعدة في تحليل الوضع ومراجعة السياسات القائمة: مصفوفة الوضع الصحي والسلوك عند الأطفال (الوسيلة 2). قائمة تفقد لمراجعة وتحليل مداخلات السياسة (الوسيلة 3).

(4) الدعوة

يتطلب اتخاذ أي إجراء في المستوى الوطني دعماً سياسياً. وينبغي أن تستعمل المعطيات المستفيدة من تحليل الوضع، من أجل وضع القضية بين أيدي أصحاب القرار في وزارتي التربية والصحة، وغيرهما من الوزارات المعنية. وتذكر دائماً أنه لا ينبغي لك الاقتصار على عرض البيّنة فحسب، وإنما يجب عليك ان تقترح خيارات للسياسة كحلول. فهذا ييسر لأصحاب القرار استيعاب القضية والمبادرة إلى إجراء اللازم.

(5) النشر

ينبغي أن يتم نشر الإطار العملي للسياسة المدرسية وإيصاله إلى كافة الأفراد والمنظمات المعنية بالمدارس، وصحة الطفل، والنظام الغذائي والنشاط البدني.



استعمال الوسيلة 1: قبل البدء

يحتاج المرء قبل البدء بإعداد سياسة حول النظام الغذائي والنشاط البدني إلى إنشاء بنية تحتية بشرية ولوجستية، وإلى جمع المعلومات اللازمة للمشروع. وتضم «الوسيلة 1: قبل البدء» مجموعة من الأسئلة الرئيسية حول البنية التحتية البشرية، وآليات التنسيق، وتحليل الوضع، والدعوة والنشر، ويجوز لضابط اتصال المدارس المعززة للصحة، استعمال هذه الأسئلة كمرجع في هذه المرحلة التحضيرية لضمان تلبية الشروط المسبقة الجوهرية قبل صياغة السياسة المطلوبة.

الأداة 1: قبل البدء

الخطوات	الأنشطة	الأسئلة الرئيسية التي ينبغي الإجابة عنها
١	تشكيل فريق تنسيق لتيسير وتعزيز تكامل العمل المشترك من قبل كافة المعنيين من كافة المستويات	من يجب أن يشارك؟ ما هي المهام التي يجب أن توكل إلى الفريق؟ هل نحتاج إلى اتفاقية مكتوبة لتيسير العمل المشترك؟
٢	إيجاد آلية عمل تنسيقية متعددة القطاعات في المستوى الوطني	أي القطاعات أو الوزارات ينبغي أن يشارك في العملية؟ هل توجد أصلاً آليات عمل يمكن أن نستعملها لمناقشة قضايا النظام الغذائي والنشاط البدني؟ من هم الشركاء المحتملون المعنيون بقضية النظام الغذائي والنشاط البدني؟ وهل ينبغي أن تشمل هذه الآلية مشاركة المنظمات اللائحة والقطاعات الخاصة؟
٣	إجراء تحليل للوضع عن طريق تقدير القيمة القاعدية	ما هي مجالات العمل ذات الأولوية في المستويين الوطني ودون الوطني؟ ما هي مجموعات المعطيات المتاحة لمعالجة هذه القضايا؟ ما هي القضايا الصحية الرئيسية المتصلة بصحة الطفل، والنظام الغذائي والنشاط البدني؟ (استعمل الوسيلة ٢)
٤	الدعوة بين راسمي السياسات للحصول على الالتزام السياسي ومشاركة قطاعات من خارج قطاع التثقيف الصحي	ما هي القطاعات والوزارات المعنية؟ ما هي النقاط أو الوثائق الاستراتيجية التي نحتاج لتقديمها إلى هذه الجهات؟ ما هي المقترضات الرئيسية للأساليب المقترحة لصياغة وتطبيق سياسات واستراتيجيات فعالة (باستخدام أسلوب متعدد القطاعات ومتعدد المستويات)؟ ما هي الأفكار التي ينبغي لنا أن نقرحها حيال السياسة المقصودة؟
٥	نشر السياسة	ما هي الجهات التي ينبغي أن نرسل إليها السياسة المدرسية الوطنية حول النظام الغذائي والنشاط البدني؟ ما هو نوع المواد التي ينبغي لنا أن ننتجها من أجل إعلام المعنيين بالأمر حول السياسة المدرسية الوطنية للنظام الغذائي والنشاط البدني؟

نقترح أن يقوم ضباط الاتصال المعنيون بتعزيز الصحة المدرسية في وزارة التربية وفي وزارة الصحة بقيادة عملية تحليل الوضع، وأن يشارك في هذه العملية العاملون في المدارس، والطلاب، وأولياء الأمور والمجتمع. ويعتمد استعداد أصحاب القرار ورغبتهم في العمل إلى حد كبير على توافر البيئات، فتحليل الوضع يوفر المعلومات اللازمة حول الثغرات التي تتطلب إدخال تغييرات على السياسة. والمفروض في تحليل الوضع أن يوفر المعطيات اللازمة حول الأمور التالية:

- أنماط النشاط البدني الموجود، واستهلاك الفواكه والخضار، والمواظبة على المدرسة، ومدى انتشار فرط الوزن بين الطلاب، والسمنة، والسكري، والمعرفة، والمواقف، والمعتقدات، والقيم، والسلوكيات، والظروف السائدة بين الطلاب، المرتبطة بالأكل الصحي والنشاط البدني.
 - البرامج والسياسات الحكومية الموجودة، التي تعالج قضية تعزيز الأكل الصحي والنشاط البدني في المدارس، والتي تقوم على تنفيذها الحكومة أو غيرها من الجهات المعنية.
 - تضمين الدروس أو الأنشطة المتصلة بالنظام الغذائي الصحي والنشاط البدني في المناهج المدرسية.
 - الموارد والقدرات المخصصة في البلد لتعزيز الأكل الصحي والنشاط البدني في المدارس.
- ونحن نقترح استعمال مجموعات المعطيات الموجودة، من أجل تحليل الوضع الصحي الحالي للطلاب، كمعطيات «المسح الصحي العالمي لطلاب المدارس»، و «مسح السلوك الصحي للأطفال في سن الدراسة»¹.

ومع أنه ينبغي أن ينفذ هذا العمل على مستوى الوطن بأكمله، إلا أنه يضاف إلى ما تقدم، أن من الأهمية بمكان أن يتم الحصول على المعلومات اللازمة حول الوضع الصحي والسلوكي للأطفال، وأن تتم مراجعة المداخلات التي تتم في المستوى دون الوطني أيضاً. وهذا من شأنه أن يضمن أن السياسات المقترحة تأخذ في اعتبارها أيضاً الأولويات الصحية دون الوطنية.

ولقد تم إعداد وسيلتين للمساعدة على تحليل الوضع هما:

- الوسيلة 2 مصفوفة الوضع الصحي والسلوك عند الأطفال.
- الوسيلة 3 قائمة تفقد لمراجعة وتحليل مداخلات السياسة.

ومصفوفة الوضع الصحي والسلوك عند الأطفال. مصممة بالدرجة الأولى للاستعمال في المستوى الوطني، لإحاطة رسمي السياسات وكبار العاملين علماً بمدى انتشار فرط الوزن والسمنة في المستوى دون الوطني، ولإرشادهم حول إعداد السياسات الوطنية والمداخلات الاستراتيجية، ولترتيب الأولويات في عملية رسم السياسة، انطلاقاً من الاحتياجات الوطنية ودون الوطنية. كما أنها صممت لإمداد المسؤولين الإقليميين بمستند مرجعي لأدائهم بالمقارنة مع الأقاليم الأخرى.

هذا، ويمكن استعمال القائمة التفقدية الخاصة بمراجعة مداخلات السياسة وتحليلها، في مراجعة السياسات الموجودة أصلاً، واقتراح وضع سياسات جديدة حيثما دعت الضرورة.

استعمال الوسيلة 2 : مصفوفة الوضع الصحي والسلوك عند الأطفال .

تقدم المصفوفة مجموعة من المؤشرات التي يمكن استعمالها للتمييز بين طرز النظام الغذائي، والنشاط البدني في المستويين الوطني ودون الوطني. وهي تتيح إمكانية المقارنة بين المناطق أو المدن .

وحيثما يكون معدل انتشار أحد عوامل الاخطار 0-5% فإن المنطقة تكون في الاتجاه الصحيح (المثلث). وحيثما يكون معدل انتشار أحد عوامل الاخطار 6-10% فإن على الحكومة أن تقوم برصد عامل الاخطار (المعين) أما حينما يكون المعدل 11% (الدائرة) فعند ذلك يتوجب على الحكومة أن تبادر فوراً إلى اتخاذ الإجراء اللازم.

والخطوة التالية هي تحليل الأسباب الكامنة وراء ارتفاع معدل انتشار عامل اخطار بعينه، ثم إجراء المداخلة اللازمة. وإذا كان يوجد الكثير من الدوائر الحمراء أفقياً فإن هذا يعبر عن فشل السياسة في المستوى الوطني. وإذا كانت الدوائر الحمراء أكثر انتشاراً في منطقة ما أو مدينة معينة فإنه ينبغي أن تتم المداخلة في المستوى دون الوطني.

وعندما يقوم المستفيدون بتكثيف الوسيلة (تبعاً للحاجة)، فإن عليهم أن يضمنوا أولاً أن المؤشرات ذات صلة وثيقة بالوضع السائد في البلد، وأنها تظل على حالها طوال عملية تنفيذ وتقدير السياسة المختارة.

الوسيلة 2: مصفوفة الوضع الصحي والسلوك عند الأطفال:

● في الاتجاه الصحيح في 5-0% ▲ يتطلب الانتباه في 6-10% ◆ يتطلب الاهتمام الفوري في 11% * ●

المنطقة 5	المنطقة 4	المنطقة 3	المنطقة 2	المنطقة 1	المناطق الجغرافية** / مؤشرات الوضع الصحي
◆	◆	◆	◆	◆	النسبة المئوية للأطفال المفرطين في الوزن
◆	◆	◆	◆	◆	النسبة المئوية للأطفال المصابين بالسمنة
◆	◆	▲	▲	●	النسبة المئوية للأطفال الذين يتناولون الفواكه والخضار أقل من خمس حصص يومياً
◆	▲	▲	▲	●	النسبة المئوية للأطفال الذين يمارسون التمارين البدنية أقل من ساعة يومياً
●	●	●	●	●	النسبة المئوية للأطفال الذين يمضون أكثر من ثلاث ساعات أمام التلفزيون يومياً

* ينبغي الاتفاق على المعدلات في اجتماع وطني أو دون الوطني
** يمكن إجراء التحليل في مستوى المنطقة (الإقليم) أو مستوى المدينة



استعمال الوسيلة 2: القائمة التفقدية لمراجعة وتحليل مداخلات السياسة (المدرسية)

تستعمل القائمة التفقدية لمراجعة وتحليل مداخلات السياسة لتقدير أبعاد المداخلات الممكنة لهذه السياسة، التي يمكن أن تطبقها المدارس. وتقسم هذه المداخلات إلى ستة أقسام رئيسية هي:

شهرة المدرسة؛ والمنهج الدراسي، وبيئة خدمات الطعام؛ والبيئة المادية؛ وتعزيز الصحة للعاملين في المدارس؛ وخدمات الصحة المدرسية ويمكن استعمال القائمة التفقدية لمعرفة ما إذا كانت تداخلات السياسة الملائمة موجودة أصلاً أم غير موجودة. ومن الأمور الحاسمة في هذا المجال أن لا يُفترض عدم وجود سياسة من شأنها تعزيز النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني. كما يمكن استعمال القائمة التفقدية كنقطة بداية لاقتراح السياسات المرغوبة أو أفكار هذه السياسة.

وعلى لجنة التنسيق أن تضع إشارة على الأعمدة الملائمة. وسوف يكون هذا التحليل بمثابة الأساس لعملية رسم السياسة المطلوبة.

الوسيلة 2: القائمة التفقدية لمراجعة وتحليل مداخلات السياسات (المدرسية):

المقترحة		الموجودة		المداخلات الممكنة للسياسة	خيارات السياسة
لا	نعم	لا	نعم		
1. تقدير دور المدرسة					
				<ul style="list-style-type: none"> • تحديد المعايير والإجراءات اللازمة لمنح المدارس وضعاً خاصاً • استنفار المدارس للمشاركة في برنامج تقدير أدوار المدارس • توفير الحوافز للمدارس للمشاركة: المعدات والمرافق على سبيل المثال؛ والإشهاد والدعم التقني والمالي للمدارس 	
2. المنهج المدرسي					
				<ul style="list-style-type: none"> • تخصيص ساعة أسبوعية للتربية البدنية في المنهج المدرسي • إتاحة الفرصة للطلاب لممارسة المهارات الحياتية حول اتخاذ القرارات الخاصة بالطعام والنشاط البدني. • إشراك الطلاب في مجموعة خاصة تضطلع بما يلي: <ul style="list-style-type: none"> - استعراض العقبات التي تحول دون ممارسة النشاط البدني واختيار الطعام الصحي. - التوصية بالحلول الممكنة لتجاوز العقبات التي تم استعراضها. • تزويد الطلاب بالمعلومات الكافية عن الإعلام والتسويق، ولاسيما منها ما يتصل بالأطعمة والأشربة اللاكحولية، كجزء من المنهاج الدراسي. • إشراك المدرسين المزودين بالمعرفة والمهارات اللازمة لنقل الرسائل الصحية إلى الطلاب بصورة فعالة. • تضمين المنهاج الدراسي حصصاً خاصة بالنظم الغذائية الصحية وعادات الأكل السيئة، وبالتربية البدنية. • تعزيز ودعم استعمال البيئة المحلية (مثل الشواطئ) والمرافق (مثل المتنزهات العامة) لخصص التربية البدنية والرياضة. • تنظيم رحلات إلى المتنزهات والغابات والحدائق كجزء من الحصص الدراسية. • توفير التمويل الكافي لخصص التربية البدنية والرياضة، والمرافق والأنشطة البدنية الملائمة، ولتدريب معلمي التربية البدنية. • توفير إطار عملي لمنهج دراسي وطني يتضمن حصص التربية البدنية، والنظر في استنباط أسلوب تنظيمي لجعل حصص التربية البدنية والرياضة إلزامية في المدارس. 	

يتبع ...



المقترحة		الموجودة		المدخلات الممكنة للسياسة	خيارات السياسة
لا	نعم	لا	نعم		
3. بيئة خدمات الطعام					
				<ul style="list-style-type: none"> • وضع وتنفيذ معايير تغذوية للأطعمة التي تقدم في المدارس، تتسجم مع الدلائل والإرشادات الوطنية أو الإقليمية التغذوية المرتكز بحسب مقتضى الحال. • نشر المعايير التغذوية للأطعمة المقدمة في المدارس، بمختلف أشكال الاتصال، بين العاملين في المدارس، والآباء (أولياء الأمور)، والطلاب. • التفكير في مجموعة واسعة من الخيارات لتطبيق هذه المعايير، بما في ذلك، إذا اقتضى الحال، تبني إطار عملي تنظيمي لهذه المعايير. 	المعايير التغذوية للطعام في المدارس
				<ul style="list-style-type: none"> • وضع وتنفيذ أو تعزيز برامج الطعام المدرسي، أو برامج توزيع الطعام. • توفير مبالغ محددة، بالتعاون مع الجهات المعنية صاحبة العلاقة، من أجل برامج طعام الفطور، والغداء، والوجبات الخفيفة. وعند إقامة شراكات بين القطاعين العام والخاص لتقديم الوجبات الغذائية في المدارس، يكون من الأهمية بمكان التأكد من أن هذه الوجبات مطابقة للمعايير التغذوية للمدارس، أو مع الدلائل الإرشادية الوطنية التغذوية المرتكز؟ • تشجيع ودعم المدارس على إنشاء الحدائق المدرسية. والتأثر مع الوكالات الدولية ذات العلاقة، مثل منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (FAO) لحشد مزيد من الدعم لإنشاء وتطوير مشروعات البستنة المدرسية. • إنشاء أو تعزيز خدمات الإطعام في المدارس. • حشد إمكانيات المعنيين بالأمر كشركات التموين (بالأطعمة)، وعمال المقاصف، والمعلمين، والطلاب، من أجل توفير البيئة المصادقة في المقاصف المدرسية. • تدريب المعلمين على أمور التغذية، ليقوموا في جملة ما يقومون به، بالإشراف على سلامة الأطعمة والأشربة التي تقدم في المدارس، والتأكد من التزام كافة الأطعمة المقدمة بمعايير التغذية المحددة للمدارس. • تشجيع المدارس على التماس المصادر البديلة والمناسبة ثقافياً، للأطعمة الغنية بالدهون والسكر والملح. • التركيز ما أمكن على اعتماد الإجراءات المالية التي تجعل من خيارات الأطعمة والأشربة الصحية، ميسورة للطلاب، أو تضمن تعويض المدارس التي تحسن محتوى ماكينات بيع الأطعمة. • النظر في مسألة استنباط آلية للحد من توافر الأطعمة والأشربة الغنية بالطاقة والفقيرة بالمغذيات الزهيدة المقدار التي تقدم عن طريق ماكنات البيع والمقاصف، بل وإزالة ماكنات البيع من حرم المدرسة كلما كان هذا الإجراء ملائماً. 	برامج الطعام المدرسي
				<ul style="list-style-type: none"> • إذا كانت رعاية المناسبات المدرسية مطلوبة فينبغي تشجيع المدارس على التماس الرعاية المناسبة من مجموعة واسعة من الكيانات التجارية. • اعتماد تعليم التوعية الإعلامية والتسويقية كجزء من المنهاج الدراسي. • تنظيم حلقة دراسية حول تأثير التسويق ووسائل الإعلام في اختيار الأطفال لأنواع الأطعمة والأشربة المتاحة. 	تأثير عملية التسويق
				<ul style="list-style-type: none"> • تنظيم مشاورة مع ممثلي منتجي وبنائعي الأطعمة والأشربة. • استعراض وتحديد فرص اتخاذ الإجراءات اللازمة حيال توفير المنتجات الغذائية الصحية. • تعميم المعايير التغذوية الخاصة بالأطعمة المدرسية على كافة منتجي الأطعمة والأشربة، والبائعين والموزعين الذين يعملون في جوار المدارس • تيسير استنباط آلية لتقرير أنواع الأطعمة والأشربة التي يُسمح ببيعها بجوار المدارس. 	توافر الأطعمة قريباً من المدرسة

يتبع...



المقترحة		الموجودة		المدخلات الممكنة للسياسة	خيارات السياسة
لا	نعم	لا	نعم		
4. البيئة المادية (الطبيعية)					
				<ul style="list-style-type: none"> • زيادة الوعي بين العاملين في المدارس بأن البيئة الطبيعية للمدرسة هي عامل أساسي في زيادة الأنشطة البدنية بين الطلاب. • تشجيع المدارس وتزويدها بالمساحات والمرافق المأمونة الملائمة بحيث يستطيع الطلاب أن يقضوا أوقاتهم بحيوية ونشاط. • توفير الإرشاد والدعم للمدارس من أجل إقامة الشراكات مع المجتمعات المحلية بغية فتح المرافق الترفيهية والرياضة المجتمعية الموجودة وإتاحة الفرصة لاستعمالها. • إصدار تشريع يقضي بأن تكون لدى المدارس مساحات مخصصة للعب والرياضة. 	المباني والمرافق
				<ul style="list-style-type: none"> • تشجيع المدارس على تنظيم وإقامة أنشطة رياضية فيما بينها. • حث أولياء الأمور والمجتمعات المحلية على تنظيم أنشطة خارج المنهج الدراسي. • توفير الأنشطة الرياضية خارج المنهج الدراسي مجاناً. 	إتاحة الفرص للأنشطة البدنية خارج المنهج الدراسي
				<ul style="list-style-type: none"> • إقامة الشراكات مع وزارات النقل، والبلديات، والمجتمعات المحلية، ورابطات أولياء الأمور والمعلمين، ومخططي المرور، بغية إيجاد ممرات آمنة على الطرق للمشاة وراكبي الدراجات، باعتبارها شكلاً من أشكال الانتقال المفعمة بالنشاط. • تخصيص ممرات آمنة للمشاة من المدرسة وإليها (حيثما أمكن ذلك) ودعم المدارس الراغبة في المساهمة في هذه العملية. • تنظيم حملات توعية جماهيرية لتنبية عام السكان إلى أن الطلاب يمشون أو يقودون دراجاتهم من المدرسة وإليها. • تشجيع وتنظيم وقوف المتطوعين من أفراد المجتمع عند كل إشارة مرور لكي نضمن للأطفال أن يمشوا في أمان إلى مدارسهم. 	المشي المأمون من المدرسة وإليها
5. تعزيز صحة العاملين في المدارس					
				<ul style="list-style-type: none"> • حث المعنيين بالأمر، كالمنظمات اللاحكومية، والاتحادات الرياضية المحلية، والعاملين في الرعاية الصحية، على تنظيم الأنشطة الخاصة بالأكل الصحي والنشاط البدني لكافة العاملين في المدارس. • تشجيع إدارات المدارس على تسهيل ودعم تنفيذ الأنشطة المتصلة بتعزيز صحة العاملين في المدارس. • توفير الأموال اللازمة للتدريب أثناء الخدمة، بالإضافة إلى بعض الحوافز للمعلمين لكي يشاركوا في التدريب الإضافي. 	
6. خدمات الصحة المدرسية					
				<ul style="list-style-type: none"> • دعم إقامة الشراكات بين المدارس والخدمات الصحية المحلية، لأجل توفير الخدمات الصحية المدرسية بكلفة مخفضة أو مجاناً. • النظر، حسب مقتضى الحال، في جمع المعلومات عن الوزن والطول وعادات النظام الغذائي والنشاط البدني، لكافة الطلاب في فترات زمنية منتظمة. وتشجيع ودعم سرية المعطيات التي تجمع في المدارس واستعمالها بصورة ملائمة. • تخويل فريق الصحة المدرسية مسؤولية الإشراف على سلامة ومأمونية الأطعمة والأشربة التي تقدم في المدارس تماشياً مع المعايير الوطنية للتغذية في المدارس. 	

مرامي السياسة وأغراضها

ينبغي أن تستعمل المعلومات التي تم جمعها في عملية تحليل الوضع، من أجل صياغة المرامي والأغراض التي تقتضيها عملية وضع السياسة أو تغييرها. وبالتالي فإن على فريق التنسيق أن يتوافق على خطة عمل للدعوة للسياسة وجعلها مقبولة لدى الجمهور. وإن من الأهمية بمكان أن تؤخذ في الحسبان ضرورة إشراك المنفذين والمستفيدين (كالأطفال أنفسهم مثلاً) على حد سواء.

ويمكن تعريف **المرامي** بأنها بيانات عريضة الطيف، تصف إجمالي التحسينات المنشودة التي تتصل بالأكل الصحي والنشاط البدني في المدارس ومن الأمثلة على هذه المرامي ما يلي:

- توفير الخبرات المفضلة والمهارات الكافية لإرساء القواعد الثابتة للأكل الصحي والنشاط البدني مدى الحياة.
 - خفض معدلات حدوث عوامل اختطار الأمراض غير السارية بين الأطفال في سن الدراسة والمراهقين.
 - تحقيق زيادة بنسبة 30% في عدد المدارس التي كوفئت بوضعها "صديقة للتغذية" خلال عامين.
 - زيادة النسبة المئوية للمدارس التي تخصص فيها حصص دراسية يومية للنشاط البدني كجزء من منهاجها الدراسي، من 50% إلى 70% خلال سنتين.
 - شن حملة توعية جماهيرية حول سلامة الأطفال الذين يذهبون إلى المدارس سيراً على الأقدام بنهاية السنة.
- وهكذا تنقسم المرامي إلى أغراض متصلة بالعمليات والمخرجات والنتائج التي تحققت.

ويتم تحديد **الأغراض** لتعريف ما ينبغي إنجازه عن طريق المداخلات في ما يخص الأكل الصحي والنشاط البدني. ويجب أن تكون الأغراض على نهج «سمارت SMART»: نوعية، وقابلة للقياس، وقابلة للتحقيق، وذات صلة ومرتبطة بالزمن، ويجب التفريق بين الأغراض المتصلة بالعمليات والمخرجات والنتائج. فالأغراض المتصلة بالعمليات والمخرجات تصف كل ما يتم تغييره أو تطبيقه بغية بلوغ المرامي؛ أما الأغراض المتصلة بالنتائج المتوقعة فتشير إلى التغيير المقصود في المعرفة والسلوك والصحة.

استعمال الوسيلة 4: استعراف المرامي، والأغراض، والجهات المعنية

من خلال تقنيات النقاش المجموعي والتشاور وتبادل الأفكار، يقوم فريق التنسيق بمناقشة مختلف الأفكار المتعلقة بالسياسة، والتي اقترحت في الوسيلة 3 لتعزيز النظام الغذائي المتوازن والنشاط البدني في محيط المدرسة. ونحن نقترح محاولة تحقيق الإجماع حول ما لا يزيد على خمس من تلك الأفكار مع استعمال الوسيلة 4 لتحليل المرامي والأغراض (المتصلة بالعمليات والمخرجات) والنتائج المتوقعة، والمعنيين بالأمر، حيال كل فكرة من الأفكار المتعلقة بالسياسة. وثمة مثالان عن كيفية استعمال الوسيلة، تم تضمينهما في المرصاف التالي.



الوسيلة 4: استعراض المرامي والأغراض والمعنيين بالأمر

المعنيون بالأمر	التائج المتوقعة	الأغراض		المرامي
		المخرجات	العمليات	
السياسة 1: تضمين ساعة واحدة من النشاط البدني في المنهاج الدراسي				
وزارة الصحة، وزارة التربية، وسائل الإعلام، شركات التموين	70% من تلاميذ المدارس يدركون المخاطر المتصلة بفرط الوزن والسمنة 90% من العاملين في المدارس يعرفون المخاطر الصحية لقلّة النشاط البدني.	تنظيم حملتين تعالجان مسألة فرط الوزن والسمنة عقد ثلاثة لقاءات مع العاملين في المدرسة.	<ul style="list-style-type: none"> تشكيل لجنة تنسيق خلال سنة واحدة تنظيم لقاء مع العاملين في المدرسة والأطفال لإذكاء الوعي حول مخاطر فرط الوزن مناقشة طرق تعزيز النشاط البدني باستعمال البنية التحتية الموجودة. تنظيم لقاءات مع أولياء الأمور والمجتمع المحلي لشرح الأمور المتعلقة بالمخاطر الصحية لفرط الوزن والسمنة وللتشجيع على ممارسة الأنشطة البدنية خارج المدرسة. 	تعزيز النشاط البدني في المدرسة
السياسة 2: المقاصف تستعمل معايير النظام الغذائي المتوازن				
المدارس ووزارة التربية ووزارة الصحة	خفض استهلاك الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات (السكريات) بنسبة 70%	<ul style="list-style-type: none"> دلائل إرشادية تغذوية للمدرسة المعايير التغذوية رفع درجة الوعي 	<ul style="list-style-type: none"> تطبيق الدلائل الإرشادية التغذوية الوطنية. وضع واعتماد معايير تغذوية للمدارس. إنشاء فريق عمل مهمته العمل على تطبيق المعايير. تنظيم لقاءات مدرسية لشرح السياسة الجديدة. تنظيم لقاءات مع رابطات أولياء الأمور. 	تعزيز مبدأ توفير منتجات الفواكه والخضار في المدرسة

اختيار مداخلات السياسات وتقييمها

بعد أن ينجز فريق التنسيق عملية اختيار ما لا يزيد على خمس أفكار للسياسة، وبعد أن يحدد ما يتصل بهذه الأفكار من مرام، وأغراض، ونواتج نوعية، ومستفيدين، يصبح (الفريق) مستعداً لوضع اللمسات الأخيرة على اختياره لسياسة أو سياسيتين يمكن تنفيذها على مدى فترة تمتد من سنة واحدة إلى ثلاث سنوات. ويشجع الفريق هنا على تضمين السياسة التي يعتمدها أكثر الخيارات ملاءمة وجدوى وتلبية لما يراه من احتياجات، وخصائص، وتوافقاً مع ما يتاح له من موارد.

ويوصى هنا بأن يبدأ الفريق بالتغييرات الصغيرة المجدية، بدلاً من الانتظار إلى حين توافر الموارد، بهدف معالجة كافة خيارات السياسة في آن وأحد. وينبغي لخيارات السياسة التي يتم تبنيها على المستوى الوطني أن تسمح بالاستفادة من المرونة المحلية في مرحلة التنفيذ.

وتُنظَّم خيارات السياسة المقترحة في ست فئات رئيسية هي:

- تعهد المدرسة بالالتزام
- المنهاج الدراسي
- بيئة الخدمات الغذائية
- البيئة المادية
- تعزيز صحة العاملين في المدارس
- الخدمات الصحية المدرسية

وتمثل هذه الفئات العريضة نقاط دخول لانتقاء خيارات السياسة، ويجد المستفيدون خيارات السياسة مرتبة في هذه الفئات الست في الملحق الأول لهذا الدليل.

والخطوة التالية في رسم سياسة فعالة من شأنها تعزيز الأكل الصحي والنشاط البدني في المدارس، هي اختيار وتطبيق خيارات السياسة ذات الصلة. وتمثل المبادئ العامة الواردة أدناه إرشادات لراسمي السياسات حينما يقومون بوضع وتنفيذ سياسة وطنية محددة (ويتضمن الملحق الأول مزيداً من المعلومات حول «خيارات السياسة» النوعية):

- ينبغي للسياسة المدرسية الخاصة بالنظام الغذائي والنشاط البدني، أن تكون منسجمة مع السياسات وخطط العمل القائمة في مجال تعزيز الصحة والوقاية من المرض، ومتممة لها.
- ينبغي أن يتبع في وضع السياسة وتنفيذها أسلوب شامل متعدد الاختصاصات.
- ينبغي أن تأخذ عملية وضع السياسة وتنفيذها في الاعتبار: الخلفية الثقافية، وقضايا الجندر، والأقليات العرقية، والبنية الإدارية والقانونية للبلد.
- ينبغي للسياسة المدرسية الخاصة بالنظام الغذائي والنشاط البدني أن تكون شاملة وتشاركية اجتماعياً، وأن تضع في الحسبان وفي المقام الأول، الاحتياجات الصحية للفئات الأشد عرضة للخطر.
- عند وضع أي سياسة مدرسية مضمونة الاستمرار حول النظام الغذائي والنشاط البدني، ينبغي أن تخصص لها ميزانية محددة تغطي عملية تنفيذها.
- على أي سياسة مدرسية للنظام الغذائي والنشاط البدني، أن تستعمل وتستفيد من البنى والموارد الموجودة كلما كان ذلك ممكناً (ومن ذلك: العاملون التقنيون، والمجتمع المدني، والإعلام، والمبادرات والسياسات قيد التنفيذ،...).
- ينبغي أن تتواصل عملية الرصد والتقييم طوال عملية وضع السياسة وتنفيذها. وينبغي أن تخصص الموارد (التقنية والمالية) اللازمة لأنشطة الرصد والتقييم منذ البداية، بغية تيسير القيام بهذه الأنشطة.

بعد أن ينجز فريق التنسيق عملية انتقاء خيارات السياسة المناسبة، ينبغي أن يشرع في تحليل مدى قابلية أفكار السياسة المقترحة للتطبيق، من حيث الزمن والموارد، ومدى ارتباط وجدوى عملية التنفيذ. ولقد قصد من الوسيلتين 5 و6 إثارة التفكير الانتقادي والحث على تقدير أبعاد السياسة المعتمدة، باعتبارهما العنصرين المحوريين في استنباط وتقديم الأفكار والمشورة لراسمي السياسات، وعلى أفراد فريق التنسيق أن يستفيدوا من تقنيات المفكرة وتحقق الإجماع لتقدير أبعاد السياسات المحتملة.



استعمال الوسيلة 5: تقدير مدى قابلية مداخلات السياسة (المدرسية) للتطبيق:

الوسيلة 5: المقصود من تقدير مدى قابلية مداخلات السياسة المدرسية للتطبيق، هو المساعدة على إجراء المزيد من التحليل لقابلية المداخلة المقترحة للتطبيق، من حيث الزمن والموارد اللازمة، وعلى فريق التنسيق أن يختار مداخلة أو مداخلتين من المداخلات التي تم تقييمها في الوسيلة 4، والتي يمكن تنفيذها باستعمال أقل قدر ممكن من الموارد المالية، وفي حدود الإطار الزمني المتوسط المدى (ستين إلى ثلاث سنوات) ومن الأهمية بمكان أن نلاحظ هنا أن الفريق لا يحتاج بالضرورة إلى انتقاء سياسة من كل فئة من فئات السياسة المدرسية. وبمجرد استكمال عملية التحليل، تعتمد اللجنة إلى اختيار سياسة (أو سياسات) تعتبرها الأوفر حظاً في التطبيق الناجح.

ولقد أدرج في النموذج الموحد التالي مثالان لكيفية استكمال الوسيلة. وقد يميل فريق التنسيق في هذا المثال إلى اختيار «تضمين المنهج المدرسي ساعة مخصصة للأنشطة البدنية» بدلاً من «إلزام المقاصف بتطبيق معايير التغذية المتوازنة» لأن ذلك الاختيار أقل تكلفة ويمكن تطبيقه في فترة زمنية قصيرة.

الوسيلة 5: تقدير مدى قابلية مداخلات السياسة (المدرسية) للتطبيق:

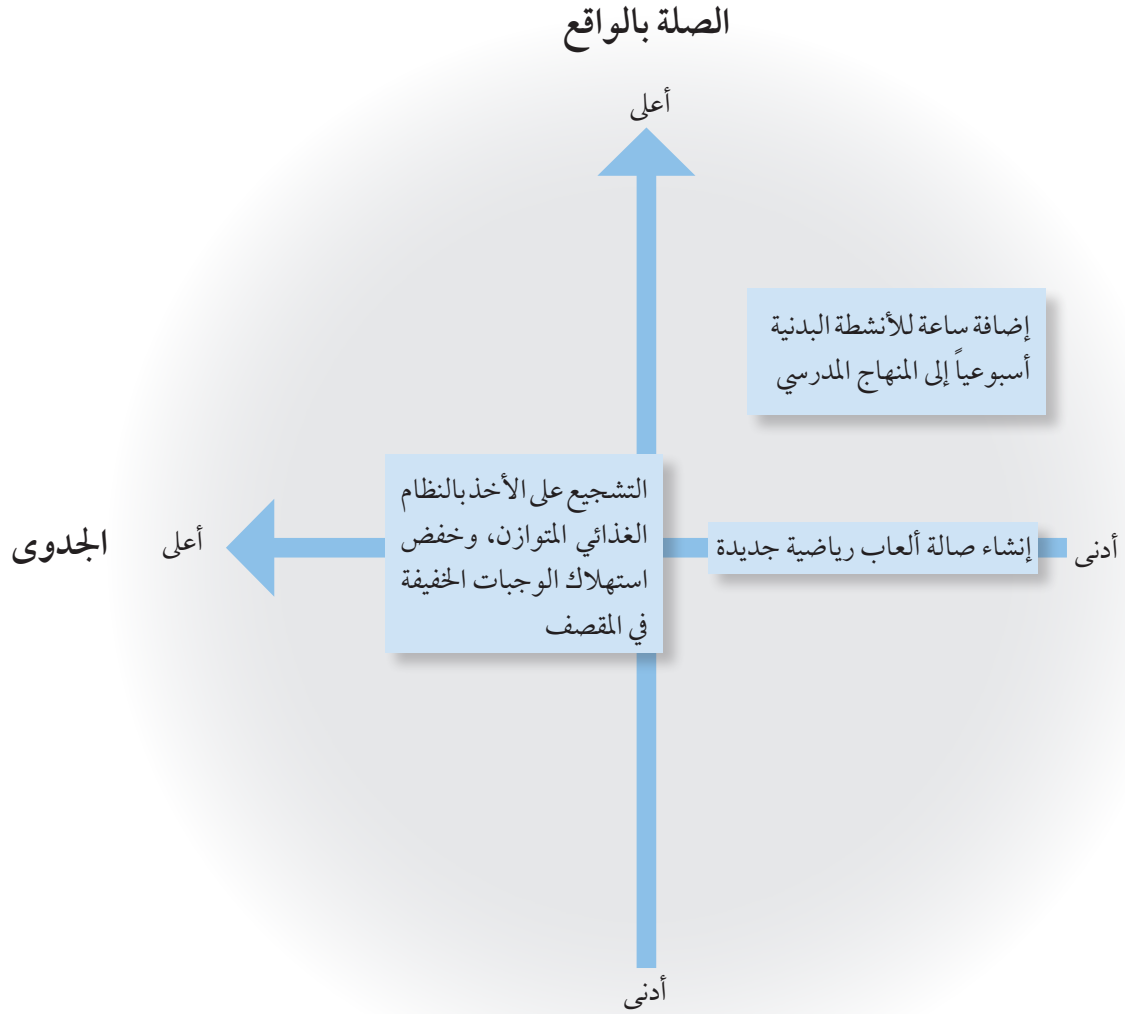
مصدر التمويل	تقدير التكلفة	الإطار الزمني	النتائج المتوقعة	مداخلة السياسة	خيارات السياسة
					شهرة المدرسة
وزارة الصحة، وزارة التربية، وزارة الشباب والرياضة	50000 دولار	سنة واحدة	يدرك 70% من تلاميذ المدارس المخاطر المتصلة بفرط الوزن والسمنة. يعرف 90% من العاملين في المدارس مخاطر قلة النشاط البدني.	تضمين المنهج المدرسي ساعة واحدة للأنشطة البدنية	المنهج المدرسي
وزارة الصحة، وزارة التربية، وصناعة التموين بالمواد الغذائية	80000 دولار	سنتان	خفض استهلاك الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات بنسبة 70%	استعمال المقاصف للمعايير التغذوية المتوازنة	بيئة الخدمات الطعمية
					البيئة المادية
					تعزيز صحة العاملين في المدارس
					الخدمات الصحية المدرسية

استعمال الوسيلة 6: تحليل الجدوى ومدى الصلة بالواقع

الوسيلة 6: المقصود من تحليل الجدوى والصلة بالواقع هو التوسع في عملية التقدير الناقد لمدى قابلية تطبيق خيارات السياسة (المدرسية). وتوفر هذه الوسيلة توضيحاً مرئياً للسياسة المقترحة، التي يتم تقييمها من حيث جدواها وصلتها بالواقع. وتقوم اللجنة بتعيين موقع كل سياسة على محوري الصلة والجدوى في عملية التنفيذ. وعلى اللجنة عندئذ أن تتقي السياسة الأقرب موقعاً إلى أعلى اليسار لأنها هي الأوفر حظاً في النجاح - الذي يقاس عادةً بمدى الصلة والجدوى بصورة عامة. ولقد استكملت الوسيلة أدناه بمثال على عملية التقدير لثلاث من هذه السياسات.



الوسيلة 6: تحليل الجدوى والصلة بالواقع:



في هذا المثال، قد يميل فريق التنسيق إلى انتقاء خيار "تضمن المنهاج المدرسي ساعة واحدة أسبوعياً للنشاط البدني"، لأن لهذا الخيار أفضل الفرص من حيث الصلة بالواقع والجدوى العملية.



4

القسم الرابع

الرصد والتقييم

الرصد هو المراجعة والتسجيل بصورة منتظمة للأنشطة التي تنفذ في سياق وتنفيذ مشروع أو برنامج أو سياسة ما، وهو عملية جمع تنظيمية ومنهجية للمعلومات الخاصة بكل جوانب المشروع. وهي تمكن المستفيدين من المشروع من التحقق مما إذا كان التنفيذ يسير في الاتجاه الصحيح. كما أن الرصد يسمح بتزويد المانحين والمنفذين والمتفاعلين على حد سواء، بالمعلومات الارتجاعية اللازمة حول تقدم العمل في المشروع. أما عملية التقييم فتتم حكماً في منتصف فترة المشروع وعند نهايته، وهي تمكن من إجراء التحليل وبيان ما إذا كانت أهداف المشروع قد تحققت أم لا. هذا وينبغي إجراء عمليتي الرصد والتقييم مع استعمال مجموعة من المؤشرات التي يتم اعتمادها عند بداية التنفيذ على أن الشائع كثيراً أن يبدأ المشروع دون وجود مؤشرات، لكنها تضاف في مرحلة لاحقة. ونحن لا ننصح باتباع هذه الطريقة لأنها تعني أنه ليس لدى فريق العمل رؤية واضحة لاتجاه المشروع.

وعلى اللجنة أن تبادر إلى اختيار المؤشرات في بداية المشروع، لأنها هي التي تدل على مدى تقدم العملية ونتائجها والسياسة التي تتم وفقها. وينبغي أن يكون الاختيار استراتيجياً لأن هذه المؤشرات سوف تستعمل في الدعوة للسياسة المعتمدة وبالمشروع ككل. ولسوف تقوم اللجنة في منتصف عملية تنفيذ السياسة، بمراجعة العملية ومؤشرات النتائج، وتقدر في ضوء ذلك ما إذا كانت المؤشرات قد تحققت فعلاً. وللتذكير في هذا المقام نقول إن مؤشرات العملية إنما هي المؤشرات المتعلقة بالأنشطة التي تتيح إمكانية تنفيذ السياسة المعتمدة.

استعمال الوسيلة 7: مؤشرات العمليات والمخرجات

المقصود من الوسيلة 7: "مؤشرات العمليات والمخرجات" هو التحقق السريع مما إذا كانت الأهداف قد تحققت أم لا. والوسيلة المبينة أدناه تقترح عدة مؤشرات يمكن استعمالها كنقاط بداية عند انتقاء مؤشرات العمليات والمخرجات. ويُصح المعنيون هنا باستعمال المؤشرات الملائمة للوضع السائد في أقطارهم. ونحن لا نرى من الضروري استعمال أكثر من خمسة مؤشرات بحال من الأحوال وينبغي أن يكون لهذه المؤشرات دورها في مراجعتي منتصف فترة المشروع، ونهايتها.

الوسيلة 7: مؤشرات العمليات والمخرجات:

الإجراء	المؤشرات	نعم	لا
فريق التنسيق آلية التعاون	<ul style="list-style-type: none"> وجود فريق تنسيق يضم جهات معنية متعددة وله مهام موكّلة واضحة وجود مكتب في وزارة الصحة، ووزارة التربية، أو في سواهما. اجتماع فريق التنسيق مرة واحدة على الأقل في كل فصل دراسي. وجود آلية لتحميل المسؤولية لفريق التنسيق. 		
تحليل الوضع	<ul style="list-style-type: none"> جمع المعطيات القاعدية في المستويين الوطني والإقليمي. اختيار مجالات العمل ذات الأولوية. إعداد مجموعة من التوصيات الخاصة بالسياسة. 		
الدعوة إلى اعتماد السياسة	<ul style="list-style-type: none"> إجراء تحليل للجهات المعنية وأصحاب المصلحة. استعراض الجهات الرئيسية المعنية بالأمر. اتخاذ الإجراء اللازم، مثل طلب عقد اجتماع يشارك فيه المعنيون الرئيسيون بالأمر. 		
المرامي والأغراض	<ul style="list-style-type: none"> استعراض وتحديد المرامي بوضوح. مطابقة الأغراض لمبدأ "سمارت" SMART 		
خطة العمل	<ul style="list-style-type: none"> وجود خطة عمل لتطبيق السياسة المدرسية الخاصة بالنظام الغذائي والنشاط البدني، تحظى بموافقة كافة أعضاء فريق التنسيق. تخصيص باب في الميزانية (خط ميزانية) لتنفيذ خطة العمل في المستويين الوطني ودون الوطني. 		
نشر السياسة	<ul style="list-style-type: none"> توزيع السياسة المدرسية الخاصة بالنظام الغذائي والنشاط البدني على المعنيين من أصحاب العلاقة. 		



استعمال الوسيلة 8: تقدير تأثير السياسة

إن الغاية من تحليل تأثير السياسة (التغذوية المدرسية) هي المساعدة على تقرير مدى فاعلية السياسة المنفذة. وهذه الوسيلة تمكن القائمين على الأمر من التأكد مما إذا كانت هذه السياسة فعالة (على سبيل المثال) في تعزيز النظام الغذائي المتوازن والنشاط البدني في المدرسة، وتبين ما في هذه السياسة من عيوب، وما إذا كان يحسن الاستمرار في تطبيقها، أو تغييرها أو وقف العمل بها وينبغي للجنة التنسيق أن تقدم نتائج هذا التحليل في تقرير رسمي، مقرونة بمعلومات نوعية إضافية كبنية على ضرورة دعم هذه السياسة.

ويضم جدول الوسيلة 8 التالي عينة من المؤشرات تصلح لأن تكون نقطة بداية فحسب. ونحن نقترح أن يقتصر الأمر على استعمال ما لا يزيد على ثلاثة مؤشرات في كل الأحوال. وعلى اللجنة أن تبين في عمود السنة الأولى معدلات عوامل الاختطار ونسبتها المئوية وأي قياسات إحصائية أخرى في بداية فترة تنفيذ السياسة. أما في نهاية فترة التنفيذ فعلى اللجنة أن تبين ما وصلت إليه هذه المعدلات والنسب والمئوية وسواها، في العمود الثاني. ويمكن عندئذ إجراء المقارنة بين العمودين تيسيراً لعملية تقدير تأثير السياسة ككل.

الوسيلة 8: تقدير تأثير السياسة

السنوات		المؤشرات
نهاية المشروع	السنة الأولى من المشروع	قصيرة الأمد (من سنة إلى سنتين)
		النسبة المئوية للطلاب الذين يدركون المنافع الصحية لعادات النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني
		النسبة المئوية للطلاب الذين يتذكرون الرسائل الإيجابية التي تعلموها في المدرسة حول عادات الأكل والنشاط البدني
		متوسطة الأمد (من سنتين إلى خمس سنوات)
		النسبة المئوية للتلاميذ الذين يتناولون خمس حصص غذائية من الفواكه والخضروات يومياً.
		النسب المئوية للتلاميذ الذين مارسوا التمارين البدنية لما لا يقل عن ساعة واحدة يومياً على مدى سبعة أيام خلال الأيام السبعة الماضية.
		النسبة المئوية للتلاميذ الذين يقضون ساعة أو أقل يومياً أمام التلفزيون أو ألعاب الفيديو.
		النسبة المئوية للتلاميذ الذين يستعملون دراجاتهم أو يمشون في الذهاب إلى المدرسة.
		النسبة المئوية للتلاميذ الراضين عن أداء المدرسة فيما يخص النظام الغذائي والنشاط البدني.
		طويلة الأمد (من خمس سنوات إلى عشر سنوات)
		النسبة المئوية للتلاميذ المفرطي الوزن.
		النسبة المئوية للأطفال المصابين بالسمنة.



5

القسم الخامس

الخاتمة

يقدم هذا الدليل مجموعة من الوسائل التي تمكن من وضع وتطبيق سياسات من شأنها التشجيع على اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة النشاط البدني في الوسط المدرسي. وينبغي أن يتم استعمال هذا الدليل من قبل ضباط الاتصال المعنيين ببرامج المدارس المعززة للصحة، والمبادرات الصديقة للتغذية، ومبادرة تركيز الموارد على (برامج) الصحة المدرسية، الفعالة، والمبادرات المشابهة. والمأمول هو أن يساهم هذا الدليل في خفض عبء المرض الناجم عن أنماط الحياة غير الصحية، ولاسيما ما كان يتصل منه بالنظام الغذائي والنشاط البدني.

ونحن نقترح أن يتم توثيق أي مداخلات تستهدف تعزيز النظام الغذائي والنشاط البدني، من بداية تطبيق المشروع إلى الدروس المستفادة منه. وحينما يكتب النجاح لهذه المبادرة، يصبح من الواجب تقاسم الخبرات المكتسبة مع المدارس الأخرى والمجتمع ككل وينبغي أن لا يدخر أي وسع في استنساخ ونشر الوثائق التي تضم قصص نجاح المبادرة حيثما وجدت وتعتبر شبكة شرق المتوسط للمدارس المعززة للصحة، منبراً مثالياً لتقاسم الخبرات المكتسبة ويمكن لكم أن تتقاسموا خبراتكم مع الآخرين بالاتصال بنا في العنوان الإلكتروني التالي hsg@emro.who.int





الملحق الأول:

موجز خيارات السياسة

تقدير دور المدرسة:

- يشمل هذا الخيار أي تتخذه الحكومة لمكافأة المدرسة التي تعمل على تعزيز مفهوم الأكل الصحي والنشاط البدني، وسياسة تقدير دور المدرسة قليلة التكلفة وسهلة التنفيذ نسبياً، وتجعل لمبادرات المدرسة جدوى ملموسة.
- وضع المعايير والإجراءات اللازمة لمنح المدارس وضعاً خاصاً.
 - حث المدارس على المشاركة في برنامج تقدير أدوار المدارس.
 - توفير الحوافز لدفع المدارس إلى المشاركة، ومن ذلك المعدات والمرافق، والاعتماد، والدعم التقني والمالي لهذه المدارس.

المنهاج الدراسي

تستطيع الحكومات أن تستعمل حصص التثقيف الصحي والتربية البدنية (حصص الرياضة) لتشجيع الأكل الصحي والنشاط البدني.

التثقيف الصحي مع التركيز على النظام الغذائي والنشاط البدني

يستهدف التثقيف الصحي المدرسي مساعدة الطلاب على تكوين المعارف والمهارات اللازمة لاتخاذ القرارات المدروسة، وممارسة السلوكيات الصحية، وإيجاد الظروف التي تفضي إلى حفظ الصحة. ويمكن تقديم التثقيف الصحي المدرسي كمادة مستقلة، مثلها كمثل المواد الدراسية الأخرى كالعلوم، والاقتصاد المنزلي، والرياضيات، والزراعة، أو أن تقترن مع هذه المواد، وهو الأفضل.

التربية البدنية وحصص الرياضة

- إن زيادة عدد حصص التربية البدنية، وحصص الرياضة هي من أهم السياسات المباشرة التي ترمي إلى زيادة النشاط البدني للطلاب. ويُصحح راسمو السياسات بأن يضمنوا تحقيق ما يلي:
- مساهمة حصص التربية البدنية في مجمل الأنشطة البدنية اليومية للطلاب طوال سنوات الدراسة.
 - أن تُنفق غالبية زمن حصص التربية البدنية فعلياً على الأنشطة البدنية ويشمل ذلك الرياضة الهوائية، ورياضة التحمل، وألعاب القوة، وأنشطة المرونة والتناسق.
 - إعطاء تشكيلة واختيارات متعددة من حصص التربية البدنية، بحيث تؤخذ في الاعتبار عوامل السن، والجنس (الجندر)، واحتياجات العجز الجسمي لكل طالب على حدة.
 - أن تكون الأنشطة البدنية ممتعة، وملائمة لتطور الجسم، وتعزز العدالة والمساواة، وتشجع أقصى درجات المشاركة من قبل كافة الطلاب.
 - أن يتعلم التلاميذ الأمور المتصلة بالنشاط البدني والصحة، وأن تتكون لديهم الثقة والمهارات التي تتيح لهم أن يشاركوا طوال حياتهم، في النشاط البدني.
 - أن يكون معلمو التربية البدنية على درجة جيدة من الأهلية والتدريب المناسب كما ينبغي اعتماد وتنفيذ احتياجات السلامة الكافية، للوقاية من الإصابات والعلل الناجمة عن الأنشطة البدنية.
 - أن لا يستعمل الشروع في الأنشطة البدنية أو الحرمان منها كعقوبة للطلاب.

بيئة خدمات الطعام

يجب على بيئة خدمات الطعام (مقاصف المدارس، وماكينات البيع، ودكاكين الحلويات، والطعام الذي يجلبه الطلاب معهم إلى المدرسة، وما إلى ذلك...) أن توفر الأطعمة والأشربة الغنية بالفيتامينات والمعادن وغيرها من المغذيات الزهيدة



المقدار الصحية والقليلة الدسم والسكريات والملح. ويمكن أن تؤخذ خيارات السياسة التالية في الاعتبار لضمان تحقيق بيئة خدمات الطعام المشجعة:

- المعايير التغذوية لطعام المدارس.
- برامج التغذية المدرسية.
- مجال خدمات الطعام.
- ماكينات البيع وأكشاك الوجبات الخفيفة في المدارس.
- تسويق الأطعمة والمشروبات العادية.
- توافر الأطعمة قرب المدارس.

المعايير التغذوية لأطعمة المدارس

ينبغي للأطعمة التي تقدم في المدارس أن تلتزم بالحد الأدنى من المعايير التغذوية، على أساس من الدلائل الإرشادية التغذوية الوطنية أو الإقليمية. وفيما يلي طائفة من الإرشادات العامة للأكل الصحي والتي يمكن أخذها في الاعتبار عند وضع المعايير التغذوية الوطنية للمدارس:

- ينبغي أن يبنى النظام الغذائي السليم على أساس احتياجات الطلاب من المغذيات والطاقة، وأن تستمد بصورة رئيسية من مصادر نباتية.
 - ينبغي أن يأكل الطلاب تشكيلة من الخضار، والفواكه، والحبوب الكاملة، والبطاطا، ولاسيما الطازج منها (بالنسبة للفاكهة والخضار) والمنتجة محلياً، بضع مرات في اليوم الواحد.
 - ينبغي أن لا يتجاوز حجم مدخول الدهون (الدسم) نسبة 30% من الطاقة اليومية، وينبغي أن تستبدل بالدهون المشبعة دهون غير مشبعة.
 - ينبغي الحد من استهلاك السكر والملح، مع ضرورة التأكد من أن كافة أنواع الملح المستعمل ميوونة.
 - لا ينبغي أن تستعمل الأشربة المسكرة (المحلاة بالسكر الكثير)، والحلويات إلا لماماً، وينبغي أن يظل استعمال السكر المنقى في أضيق الحدود.
 - يفضل أن يركز على تقديم السمك واللحوم القليلة الدسم.
 - ينبغي أن يتم تحضير الأطعمة بطريقة صحية نظيفة مأمونة. والطبخ البخار أو الخبز، أو الغلي، أو بالمكروويف.
- وفي العديد من البلدان التي تقدم فيها وجبات في المدارس، تُتخذ نسبة 30% من مدخول المغذيات الموصى به بالنسبة للعمر كقيمة مرجعية لتقرير محتويات الوجبات المقدّمة ويمكن لهذه النسبة أيضاً أن ترشدنا إلى تقديم الحجم الكافي للوجبات المدرسية.

برامج الإطعام المدرسي

إن هدف البرنامج هو زيادة توافر الطعام الصحي في المدارس وتشمل هذه البرامج عموماً تقديم وجبة الفطور، ووجبة الغداء، والوجبات الخفيفة، بأسعار مخفضة أو مجاناً. وتتاح الاستفادة من هذه البرامج لكافة التلاميذ، أو يتم تقرير أهلية التلاميذ (للحصول على الوجبات) بمقتضى معايير اقتصادية أو صحية محدّدة، وهكذا يمكن أن نجد في المدرسة الواحدة مشتركين يحصلون على الوجبات مجاناً، وآخرين يحصلون عليها بسعر مدعّم، وفئة ثالثة تحصل عليها بسعر التكلفة. ومن الأهمية بمكان أن يتم التأكد من أن الوجبات المقدمة كافية تغذوياً، وتتماشى مع المعايير التغذوية للأطعمة المدرسية. ويقتصر العديد من المدارس على تقديم وجبة واحدة هي وجبة الغداء عادةً، إلا أنه ينبغي التنبيه إلى أهمية تقديم وجبة الفطور. فهذا بدوره يضمن للتلاميذ أن يبدووا يومهم بالحصول على وجبة غذائية متوازنة.

منطقة خدمات الطعام

ينبغي أن تكون منطقة خدمات الطعام ذات طبيعة مصادقة، لكي يتمكن التلاميذ من الاستمتاع وقضاء وقت طيب عند تناول الوجبات. وينبغي أن تتوافر في هذه المنطقة عدة شروط منها:

- أن تكون نظيفة.
- أن تكون فيها عدة منافذ للخدمة تجنباً للانتظار في صفوف طويلة.
- أن يكون فيها متسع للتعارف وإقامة العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.
- أن تتيح الوقت الكافي لتناول الطعام.



ماكينات البيع ومنافذ الوجبات الخفيفة

لطالما انتقدت ماكينات البيع ومنافذ الوجبات الخفيفة في المدارس، لأنها تيسر الحصول على أطعمة وأشربة غنية بالطاقة وفقيرة بالمغذيات الزهيدة المقدار، غير أن عائدات هذه الماكينات والمنافذ في بعض المدارس تعتبر مصادر دخل بالغة الأهمية في نظر إدارة المدرسة. ولذلك فيجب أن تكون الأطعمة والأشربة التي تقدم من خلال هذه الماكينات والمنافذ متوافقة مع المعايير التغذوية المعتمدة لأطعمة وأشربة المدارس، أو مع الدلائل الإرشادية التغذوية الوطنية للأطفال في سن الدراسة. وبغية الحفاظ على مصدر الدخل هذا، قد يلجأ راسمو السياسات إلى تشجيع المدارس على أن تستبدل المنتجات الغنية بالطاقة والفقيرة بالمغذيات الدقيقة، الحليب واللبن الرائب بدون إضافة السكر، والماء، وعصير الفاكهة بدون إضافة السكر أيضاً، أو الشطائر، أو الفواكه أو المكسرات أو الخضار. وكل هذه المواد تعتبر خيارات جيدة يمكن تضمينها في قائمة المنتجات المتاحة في المدارس.

تسويق الأطعمة والأشربة العادية

ثمة دليل قوي على أن الإعلانات التجارية والأنشطة التسويقية المروجة للأطعمة والأشربة الغنية بالدهون والطاقة، والفقيرة بالمغذيات الزهيدة، في أوساط الصغار، يمكن أن يكون لها أثر واضح في أفضليات الطفل وسلوكه الشرائي وأسلوبه في الاستهلاك.

ويمكن لأنشطة التسويق أن تؤثر أيضاً في إمدادات أطعمة المدارس، نتيجة لمشروعات الرعاية التجارية. ولذلك فقد تقرر الحكومات تطبيق آلية عمل تنظيمية معينة، لتجنب عمليات الرعاية، والإعلانات، وأنشطة تسويق الأطعمة والأشربة، التي لا تتوافق مع الممارسات التغذوية الصحية. ويمكن لحمالات التسويق والإعلان أن تأخذ أحد المظاهر التالية:

- الملتصقات في حرم المدرسة.
- الكتب الدراسية.
- الإعلان في الكتب المدرسية السنوية، والصحف.
- المواد والأدوات المدرسية، كأغلفة الكتب والمقال.
- التجهيزات المقدمة برعاية جهة معينة إلى الفرق الرياضية والملاعب، وما إلى ذلك.
- الأنشطة المدرسية والفرق المدرسية التي تعقد برعاية جهات معينة (كفرق المسابقات مثلاً)، وتبادل الطلاب، والمسابقات بين المدارس.

توافر الأطعمة بالقرب من المدارس

ينبغي أن يُعتبر بائعو الأطعمة في حرم المدرسة أو قريباً منها، شركاء في عملية ترويج الأطعمة الصحية، وذلك بتشجيعهم على تضمين قوائم أطعمتهم كثيراً من الفاكهة والخضار.

البيئة المادية

تلعب البيئة المادية للمدرسة دوراً بارزاً في تقرير ما إذا كانت المداخلات الهادفة إلى تعزيز مبدأ الأكل الصحي والأنشطة البدنية، فعالة ومضمونة الاستمرار والعناصر التي ينبغي للحكومات أن تضعها في الاعتبار هي:

- الأبنية والمرافق.
- الأنشطة خارج المنهج الدراسي.
- مأمونية المشي وركوب الدراجة من المدرسة وإليها.

الأبنية والمرافق

تمثل مرافق المدرسة عاملاً رئيسياً إذا ما أريد النجاح لعملية تطبيق سياسات الأنشطة البدنية وتشمل المرافق هنا مبنى المدارس، وقاعات الدرس، والمرافق الترفيهية والرياضية، والمحيط الذي تقوم المدرسة في إطاره. وحينما يسعى راسمو السياسات إلى تحسين المرافق المادية في المدارس فإنهم يشجعون بذلك على قضاء أوقات العطلات في ممارسة الأنشطة الفعالة والمجدية.

فرص ممارسة الأنشطة البدنية خارج المنهج الدراسي

يجب على المدارس أن تتأكد من أن مستويات الأنشطة البدنية المقررة للأطفال والمراهقين تفي بالحد الأدنى من متطلبات الأنشطة البدنية اليومية. ويمكن للأنشطة خارج المنهج الدراسي أن تساعد على استكمال الأنشطة البدنية، المقررة في



ححص التريية البدنية الرسمية. وتشمل الأنشطة خارج المنهاج الدراسي أي شكل من أشكال النشاط الذي تقدمه المدرسة زيادة على الححص الرسمية التي تقدمها المدرسة، ومنها:

- البرامج الشاملة للقاءات ما بعد المدرسة، والتي تتيح فرص ممارسة الأنشطة البدنية، سواء التنافسية منها وغير التنافسية.
 - العطلات الحافلة بالنشاط، وتمرين الصباح ووقت الغداء وما بعد الغداء. والرقص التقليدي وما إلى ذلك...
 - المسابقات الرياضية المدرسية.
- وتشمل الفوائد الإضافية للأنشطة خارج المنهاج الدراسي، مشاركة الطلاب في تشكيلة أوسع من الأنشطة، ومزيداً من الفرص المتاحة للتعاون بين المدرسة والطلاب وأولياء الأمور والمجتمع.
- وعند وضع سياسة خاصة بتعزيز الأنشطة البدنية خارج المنهاج الدراسي ينبغي أن توضع في الاعتبار الأمور التالية:
- لا يجوز أن تكون الأنشطة خارج المنهاج الدراسي بديلاً عن حصص التربية البدنية.
 - ينبغي أن تتوافر تشكيلة من الأنشطة التنافسية وغير التنافسية، سواء منها الأنشطة الفردية وأنشطة الفرق، بحيث تلي هذه الأنشطة أكبر عدد ممكن من احتياجات الطلاب واهتماماتهم وقدراتهم.
 - ينبغي أن تيسر للطلاب وللمجتمع المحلي فرص الوصول إلى مرافق الأنشطة البدنية الكافية والاستفادة منها.

مأمونية المشي وركوب الدراجة من المدرسة وإليها

يمثل المشي وركوب الدراجة من المدرسة وإليها فرصة رائعة للأطفال والمراهقين لممارسة النشاط البدني على أساس منتظم.

- وتتضمن السياسات الداعية إلى تشجيع المشي وركوب الدراجات بصورة مأمونة توفر التسهيلات التالية:
- مراقبي عبور عند تقاطعات الطرق لضمان سلامة الطلاب في ذهابهم إلى المدرسة وعودتهم منها، ومشاركتهم في الأنشطة الرياضية والترفيهية للمجتمع.
 - مناصب لتعليق الدراجات في المدرسة، للطلاب الذين يختارون ركوب الدراجة.
 - مناطق خالية من وسائل النقل في ساعات الذروة.
 - ممرات مأمونة للمشاة وراكبي الدراجات، تتصل بالمجازات والطرق المجاورة والملاعب.
 - الإضاءة الكافية في ساعات الظلمة.

تعزيز صحة العاملين في المدارس

إن تعزيز صحة العاملين في المدارس أمر له أهميته، لأن على المعلمين وغيرهم من العاملين أن يكونوا على دراية تامة بمغزى الرسائل التي ينقلونها إلى الطلاب وغيرهم، مع اضطلاعهم بالمسؤولية الكاملة، وحرصهم على أن يكونوا مثلاً يحتذى أمام الآخرين. أضف إلى ذلك أن الدلائل تشير إلى أن تعزيز صحة العاملين في المدارس من خلال تشجيع النشاط البدني والنظام الغذائي الصحي، قد يحسن إنتاجية العاملين وحالتهم النفسية، ويخفض النفقات الطبية والتأمينية ويمكن لعملية تعزيز صحة العاملين في المدارس أن تشمل الأمور التالية:

- توفير التدريب أثناء الخدمة، على أنماط الحياة الصحية.
- نشر المواد المطبوعة الواردة من الهيئات والمنظمات الوطنية أو المحلية، مع توفير حجرة خاصة للعاملين ذات بيئة صحية، يستطيع العاملون أن يتبادلوا طعامهم وينعموا بالراحة والاسترخاء فيها.
- ضمان حصولهم على وجبات صحية في مقصف المدرسة، وتوفير الأطعمة الصحية في الاستراحات التي تتخلل اجتماعات العاملين.
- تنظيم حلقات عملية يعقدها متخصصون في التغذية ومعلمو التربية البدنية.

الخدمات الصحية المدرسية

تساعد الخدمات الصحية المدرسية على تعزيز الصحة والعافية، وعلى رصد المشكلات والظروف الصحية التي يتعرض لها الطلاب والعاملون، كما تساعد على درء هذه المشكلات والظروف وتخفيض وطأتها، ومعالجتها، وإحالتها إلى جهة الاختصاص، ويمكن أن تضم الخدمات الصحية المدرسية معلماً يتم تعيينه كمسؤول عن تطبيق النظام الغذائي الصحي، وعن رصد ومراقبة الأنشطة البدنية هذا، بالإضافة إلى ممرضة مدرسية مدربة، أو فريق صحة مدرسية يضم اختصاصي تغذية، أو اختصاصياً في النظم الغذائية والتغذية معاً.

وعلى الرغم من عدم قدرة كافة الحكومات على تقديم الخدمات الصحية في المدارس، فإنه يمكن في حال توافر الموارد اللازمة، أن يتجه التفكير إلى تقديم الخدمات التالية:



- قياس وزن الجسم والطول للطلاب بصورة منتظمة، مع وجود نظام لنقل المعلومات الارتجاعية إلى أولياء الأمور أما المدارس التي تطبق برامج قياس منسب كتلة الجسم، فعليها أن تلتزم بعدد من الإجراءات الوقائية للتقليل من خطر إيداء الطلاب، وأن توفر لهم بيئة مأمونة ومعينة، على اختلاف أحجام أجسامهم، وأن تطبق استراتيجيات خاصة من شأنها تعزيز النشاط البدني والأكل الصحي.
 - التحري الغذائي وجمع المعلومات المتعلقة بالمشاركة في الأنشطة البدنية.
 - الإحالة إلى الخدمات المدرسية الأخرى، للخدمات الصحية في المجتمع، بناءً على نتائج التحري.
 - التوصيات حول النشاط البدني لكافة الطلاب، بما في ذلك الذين يعانون شكلاً من أشكال العجز، ولأولياء أمورهم.
 - مشاوره الطلاب وأولياء أمورهم بهدف تعزيز مبدأ الأكل الصحي وتقرير المستويات الملائمة من النشاط البدني.
- وبالإضافة إلى توفير هذه الخدمات الصحية بصورة منتظمة، يمكن للمهنيين الصحيين أن يشاركو أيضاً في البحوث، والرصد، والتقييم، والتثقيف، والدعوة إلى تبني هذه الاستراتيجيات.



منظمة الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط
شارع عبد الرازق السنهوري
صندوق بريد 7608
مدينة نصر، القاهرة 11371، مصر
تليفون رقم: (202) 2670 25 35
فاكس رقم: (202) 2670 24 92 أو (202) 2670 24 94



9 789290 217374