



Home isolation and its impact on the physical activity of children in the primary stage

Heba Adnan Mahmoud Al-Mallah * 

General Directorate of Education in Nineveh Governorate ,Ministry of Education,Iraq.

*Corresponding author: ahmedalafandi@gmail.com

Received: 02-04-2024

Publication: 28-06-2024

Abstract

Home isolation is one of the important measures to confront the COVID-19 pandemic that governments imposed on the whole world, including the Iraqi government, in order to reduce the spread of the disease among people and preserve public health. Although it is an effective measure against this disease, it has several negatives, including its impact on activity. Physical activity for humanity in general and children in particular, as a long period of sitting at home leads to lack of movement, decreased physical activity, increased periods of general inactivity, and sitting in front of screens for long periods, which negatively affected the psychological state of the child, in addition to a significant increase in children's weight. Hence the idea of the research came to study the effect of home isolation on physical activity, by presenting several questions related to the research variables from the point of view of parents, and the research hypotheses were chosen using a set of statistical methods that were analyzed in SPSS and using Google Drive models. The electronic questionnaire form was published on social media (facebook, whatsapp), and the researcher reached a set of conclusions, the most important of which was home isolation that led to a significant decrease in children's physical activity in general, and that the closure of schools and entertainment centers had significant negative effects on children's physical activity. The researcher recommends that parents of children participate in some simple and entertaining motor games that can be performed at home, which increase physical activity and improve the psychological state of children.

Keywords

Home Isolation, Physical Activity, Screen Time.



العزل المنزلي وتأثيره على النشاط البدني للأطفال في المرحلة الابتدائية

م.م. هبة عدنان محمود الملاح

ahmedalafandi@gmail.com

العراق. المديرية العامة للتربية في محافظة نينوى

تاريخ نشر البحث 2024/6/28

تاريخ استلام البحث 2024 /4/2

الملخص

يعد العزل المنزلي احد الإجراءات المهمة لمواجهة جائحة COVID -19 الذي فرضته الحكومات على العالم اجمع ومن ضمنها الحكومة العراقية من اجل تقليل تفشي المرض بين الناس والحفاظ على الصحة العامة. وبالرغم من كونه اجراء فعال ضد هذا المرض لكن وجد له عدة سلبيات ومنها تأثيره على النشاط البدني للبشرية عامة والاطفال بشكل خاص، حيث ادة فترة الجلوس الطويلة في المنزل الى قلة الحركة وانخفاض النشاط البدني وزيادة فترات الخمول العام والجلوس امام الشاشات لفترات طويلة مما اثر سلبا على الحالة النفسية للطفل بالإضافة الى زيادة اوزان الاطفال بشكل ملحوظ . ومن هنا جاءت فكرة البحث بدراسة تأثير العزل المنزلي على النشاط البدني ،من خلال عرض عدة تساؤلات ارتبطت بمتغيرات البحث من وجهة نظر اولياء الامور ،وتم اختيار فرضيات البحث بواسطة مجموعة من الاساليب الاحصائية التي تم تحليلها ببرنامج SPSS واستخدام نماذج ال(Google Drive) ،وتم نشر استمارة الاستبانة الالكترونية بوسائل التواصل الاجتماعي (facebook,whatsapp) وتوصلت الباحثة الى مجموعة من الاستنتاجات اهمها العزل المنزلي ادى الى انخفاض كبير في النشاط البدني للأطفال بشكل عام، وان لغلق المدارس ومراكز الترفيه ولد اثارا سلبية كبيرة على النشاط البدني للأطفال . وتوصي الباحثة اولياء امور الاطفال بمشاركتهم بعض الالعاب الحركية البسيطة والترفيهية والتي يمكن اداءها بالمنزل تعمل على زيادة النشاط البدني وتحسين الحالة النفسية للأطفال.

الكلمات المفتاحية: العزل المنزلي، النشاط البدني، وقت الشاشات.

1- المقدمة:

عندما بدء فايروس كورونا الجديد COVID19 الذي نشأ في وهان، الصين، في الانتشار الى جميع انحاء العالم وتم تصنيفه على انه جائحة عالمية من قبل منظمة الصحة العالمية (WHO) وفي 12 مارس 2020 بدء العالم باتخاذ تدابير وقائية للتخفيف من انتشار الفايروس من خلال تقييد السفر الدولي، واغلاق معظم خدمات الاعمال غير الاساسية بما في ذلك مراكز الترفيه والمنزهات والملاعب. وبدء اجراءات العزل لأولئك الذين ربما كانوا على اتصال بالمصابين COVID19 ومطالبة المواطنين بالبقاء في منازلهم قدر الامكان لتقليل العدوة على المجتمع. (Iris & Carl,2020,2)

وبهذه الاجراءات تم اغلاق النظام المدرسي في العديد من البلدان فضلا عن الخدمات العامة والخاصة غير الاساسية، حيث حولت الشركات موظفيها الى النظام المكتبي المنزلي، وطلب من ملايين العائلات بالبقاء في المنزل، وتم حبس ملايين الاطفال في جميع انحاء العالم في منازلهم منفصلين عن اقرانهم لفترة زمنية طويلة. وبسبب كون هذه الاجراءات لم تحدث سابقا لذلك لا نعرف كيف سيتصرف هؤلاء الاطفال وعائلاتهم خلال هذه الفترة الزمنية، وماهي الخيارات المتاحة لاستخدام الوقت اثناء العزل المنزلي. ومع تطبيق تدابير الصحة العامة هذه من المتوقع ان يواجه الاطفال خاصتا تغييرات في سلوك نشاطهم البدني والابعاد المرتبطة بالحركات والالعب خارج المنزل سوا الترفيهية او الحركة المتعلقة بالحضور الى المدرسة، ومن اجل تطوير النشاط البدني للأطفال لابد من ان يكون هناك حاجة لتحديد المتغيرات التي تأثر على مستويات النشاط البدني.

(Constantinos & Loucaides, 2004,3)

حيث تعتبر المتغيرات البيئية مهمة بشكل خاص في دراسة سلوك النشاط البدني .لان هذا السلوك يجب ان يتوفر له اماكن مناسبة تكون مهمة بشكل خاص للأطفال وتعتمد على نوع البيئة التي يسكنون فيها اذ ان النشاط البدني لأطفال البيئة الحضرية يختلف عن النشاط البدني للأطفال البيئة الريفية وذلك لان الاطفال الذين يعيشون في المناطق الريفية عادتا ما يكون لديهم الكثير من المساحات الخارجية ومعظمهم يشاركون في الزراعة والنشاط المنزلي مما قد يساعد على الحفاظ على مستوى جيد من النشاط البدني مقارنة مع نظائهم الذين يعيشون في المناطق الحضرية.

(Zenic, 2020, 13) (Masar ,et.al,2021 ، 12)

لقد تجلت اهمية البحث لدراسة مدة تأثير العزل المنزلي على شريحة الاطفال من عمر (6-12) عام والذين يعتبرون الشريحة الاله لكون هذه الاعمار يتأثرون بدنيا ونفسيا بشكل سريع، وتطرق البحث الى الفرق في التأثير بين اطفال المعيشة الحضرية واطفال المعيشة الريفية، كذلك ركز البحث على اعطاء فرشة نظرية عن النشاط البدني للأطفال وما هي الفوائد المرجوة منه وماهي مخاطر نقصه للأطفال. بعد اكتشاف اول حالة ايجابية لـ covid19 تم اتخاذ اجراءات احترازية في جميع انحاء العالم ومن ضمنها العراق من خلال اغلاق المدارس والجامعات ومراكز الترفيه وغيرها.. وكذلك تعليق جميع التجمعات والاجتماعات والمسابقات الرياضية على مستوى العالم وعلى الرغم من الاعتراف بالتباعد الاجتماعي والعزل المنزلي كأجراء فعال لتقليل انتشار COVID-19 الا ان هذه التدابير ادت الى زيادة العبء البدني والنفسي والاجتماعي على العالم بشكل عام والاطفال بشكل خاص. (Constantinos and Loucaides, 2004,2)

ويهدف البحث الى:

- 1- معرفة تأثير العزل المنزلي على مستوى النشاط البدني للأطفال (عينة البحث)
- 2- معرفة الفروق في مستوى النشاط البدني بين الاطفال الذين يعيشون في المناطق الريفية والاطفال الذين يعيشون في المناطق الحضرية في المرحلة الابتدائية بعمر من (6-12) عام.
- 3- اعطاء ايضاح عام عن النشاط البدني وفوائده على الصحة العامة للأطفال.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي في تحليل العلاقات بين متغيرات البحث لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: اقتصر البحث على مدرسة الغثوان المختلطة كعينة للبيئة الريفية، ومدرسة اسامة بن زيد للبنين واسامة بن زيد للبنات كعينة للبيئة الحضرية. عينة البحث عشوائية من اولياء امور طلاب المدرستين المذكورتين اعلا، اذ تم توزيع استمارة الكترونية إليهم من خلال مواقع التواصل الاجتماعي (facebook,whatsapp).

2-3 وسائل جمع البيانات والمعلومات:

المصادر

- استمارة استبانة
- الاساليب والادوات الاحصائية المستخدمة:
- قياس ثبات الاستبانة:

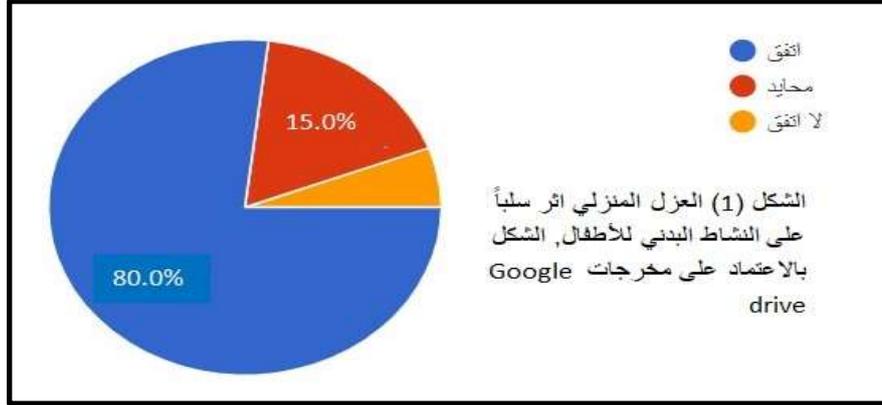
الجدول (1) يبين حجم العينة والنسبة المئوية بين البيئة الريفية والحضرية

النسبة المئوية	عينة البيئة الحضرية	عينة البيئة الريفية	مكان السكن
57%	50	18	الذكور
43%	16	36	الاناث

الجدول من اعداد الباحثة بالاعتماد على استمارة الاستبانة

3- عرض ومناقشة النتائج:

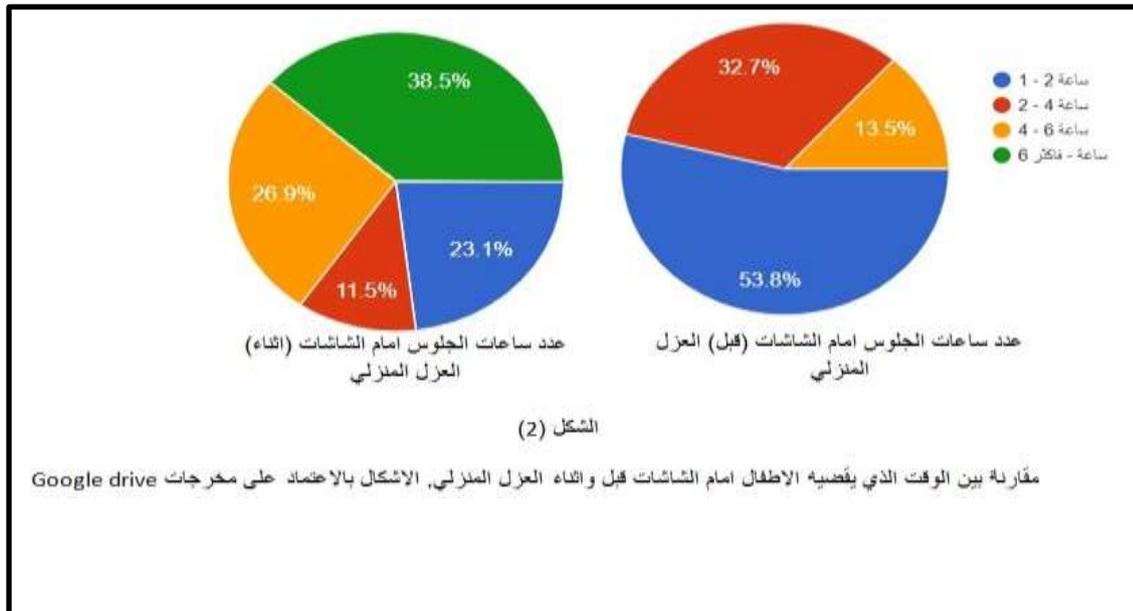
لقد اظهرت نتائج البحث ان العزل المنزلي إثر سلبا على النشاط البدني للأطفال على حد سواء في المعيشة الريفية والمعيشة الحضرية الشكل (1)



حيث كانت نسبة الاتفاقات (80.0%) بوسط حسابي (2.750) وانحراف معياري (0.538) ومعامل اختلاف (19.564) (X1) كما موضح بالجدول (2) والنتائج عن عدم ممارسة النشاط البدني اثناء العزل المنزلي ، حيث كان التأثير الاكبر في عينة المعيشة الحضرية اذ كانت نسبة الاتفاق (21.2%) بوسط حسابي (1.757) وانحراف معياري (0.785) ومعامل اختلاف (44.678) (X2) كما موضح بالجدول (4) بينما كانت نسبة الاتفاق في عينة المعيشة الريفية مرتفعة كثيرا لنفس السؤال اذ كانت نسبة الاتفاق (92.6%) بوسط حسابي (2.925) وانحراف معياري (0.264) ومعامل اختلاف (9.026) (X2) كما موضح بالجدول (3). وتعتبر مناطق المعيشة عاملا مهما يؤثر على مستوى النشاط البدني حيث اظهرت النتائج ان انخفاض النشاط البدني اثناء العزل المنزلي للذين يعيشون في المناطق الريفية كان اقل مقارنة بالمعيشة الحضرية بنسبة اتفاق (85.2%) بوسط حسابي (2.814) وانحراف معياري (0.478) ومعامل اختلاف (16.986) (X3) كما موضح بالشكل (3) لعينة المعيشة الريفية ونسبة اتفاق (72.7%) بوسط حسابي (2.575) وانحراف معياري (0.745) ومعامل اختلاف (28.932) (X3) كما موضح بالشكل (4) وهنا تحققت فرضية البحث الاولى التي تنص (هناك فروق معنوية بين بمستوى النشاط البدني الاطفال الذين يعيشون في المناطق الريفية مقارنة بالأطفال الذين يعيشون في المناطق الحضرية بعمر (6-12) عام). والتي تتماشى مع الدراسة التي وتفسر هذه الاختلافات من خلال حقيقة ان الاشخاص الذين يعيشون في المناطق الريفية عادة ما يكون لديهم الكثير من المساحات الخارجية وان معظمهم يشاركون في الزراعة والرعي والانشطة المنزلية ، مما ادى الى الحفاظ على مستوى

نشاطهم البدني وخاصة خلال فترة COVID-19 (Zenic, 2020, 13)، وهذا ما أكدته نتائج البحث من خلال نسبة اتفاق (86.7%) بوسط حسابي (2.783) وانحراف معياري (0.582) وانحراف معياري (20.913) (X11) كما موضح بالشكل (2) على ان مساحة المنزل تؤثر على النشاط البدني للأطفال بشكل كبير وهذا يحقق احد اهداف البحث وهو (معرفة الفروق في مستوى النشاط البدني بين الاطفال الذين يعيشون في المناطق الريفية والاطفال الذين يعيشون في المناطق الحضرية في المرحلة الابتدائية بعمر من (6-12) عاما).

وارتبطت مناطق سكن الاطفال بشكل كبير بوقت الشاشات وخاصة اثناء العزل المنزلي اذ ان الاطفال الذين يعيشون في المناطق الحضرية زاد وقت جلوسهم امام الشاشات حيث كانت نسبة الاتفاق اولياء الامور (81.8%) بوسط حسابي (2.727) وانحراف معياري (0.621) ومعامل اختلاف (22.772) (X5) كما موضح بجدول (4) مقارنة بأولئك الذين يعيشون في المناطق الريفية اذ كانت نسبة الاتفاق لديهم (70.4%) بوسط حسابي (2.666) وانحراف معياري (0.549) ومعامل اختلاف (20.593) (X5) كما موضح بالشكل (3) وهذا يحقق فرضية البحث القائلة ان (هناك علاقة عكسية بين النشاط البدني والوقت الذي يقضونه الاطفال امام الشاشات) وهذا موضح بالشكل (2).

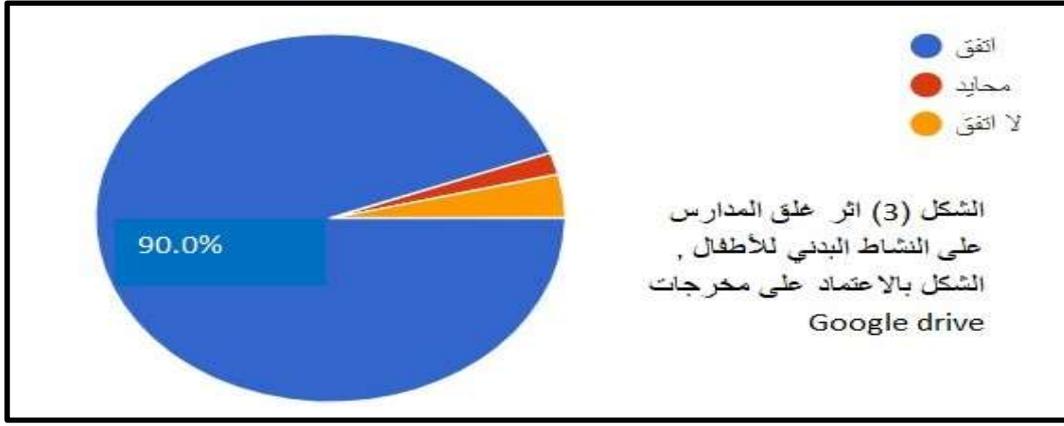


لقد اثبت تحليل استمارة البحث على ان الالعب الحركية لدة اطفال المعيشة الريفية زادة اثناء العزل المنزلي مقارنة مع اطفال المعيشة الحضرية اذ كانت نسبة الاتفاق لديهم (92.6%) بوسط حسابي (2.888) وانحراف معياري (0.419) ومعامل اختلاف (14.508) (X7) كما موضح بجدول (3) بينما كانت نسبة الاتفاق في عينة المعيشة الحضرية (79.0%) بوسط حسابي (2.030) وانحراف معياري (0.910) ومعامل اختلاف (44.828) (X7) كما موضح بجدول (4) ،وبينما اتجه الاطفال المعيشة الحضرية نحو الالعب الالكترونية بشكل اكبر من المعيشة الريفية حيث كانت نسبة الاتفاق (79.0%) بوسط حسابي (2.939) وانحراف معياري (0.345) ومعامل اختلاف (11.739) (X8) كما موضح بالجدول (4) مقارنة بأطفال المعيشة الريفية اذ كانت نسبة الاتفاق لديهم (59.3%) بوسط حسابي (2.259) وانحراف معياري (0.935) ومعامل اختلاف (41.390) (X8) كما موضح بجدول (4).

من خلال التحليل الاحصائي للنتائج لوحظ انخفاض في مستوى النشاط البدني بسبب العزل المنزلي COVID -19 بين كلا الجنسين مع انخفاض اعلى بين الذكور بنسبة (60.0%) بوسط حسابي (2.483) وانحراف معياري (0.697) ومعامل اختلاف (28.071) (X10) كما موضح بجدول (2) ويمكن تفسير هذه الحقيقة من خلال السياق الثقافي الذي يعيش فيه سكان العراق بشكل عام ،اذ تشارك الاناث في الاعمال المنزلية بشكل اكبر من الذكور ، مما ساعد المشاركات الاناث على تقليل انخفاض نشاطهم البدني مقارنة بالذكور وهذه الحقيقة مدعومة بالأدلة العلمية حيث ان الاعمال المنزلية هي النوع الاكثر انتشارا بزيادة النشاط البدني اثناء العزل المنزلي.

(Masar ,et.al,2021,12)

كما بينت نتائج البحث ان الاطفال في المعيشة الريفية مارسوا نشاطا بدنيا في الهواء الطلق بشكل اكبر من اطفال المعيشة الحضرية حيث كانت نسبة اتفاق عينة المعيشة الريفية (92.6%) بوسط حسابي (2.888) وانحراف معياري (0.419) ومعامل اختلاف (14.508) (X12) كما موضح بجدول (3) بينما كانت نسبة اتفاق عينة المعيشة الحضرية (42.4%) بوسط حسابي (2.181) وانحراف معياري (0.802) ومعامل اختلاف (36.772) (X12) كما موضح بجدول (4) وهذه النتيجة منطقية كون اطفال المعيشة الريفية يتمتعون بمساحات سكن واسعة اكثر من اطفال المعيشة الحضرية ،وهذا اثر سلبا على الحالة النفسية للأطفال بشكل اكبر في المعيشة الحضرية اذ كانت نسبة الاتفاق (84.8%) بوسط حسابي (2.818) وانحراف معياري (0.461) ومعامل اختلاف (16.359) (X15) كما موضح بجدول (4) من اجابات اولياء امور اطفال المعيشة الحضرية ، بينما كان التأثير اقل على اطفال المعيشة الريفية بنسبة اتفاق (59.3%) بوسط



حسابي (2.259) وانحراف معياري (0.935) ومعامل اختلاف (41.390) (X15) كما موضح بالشكل (3).

واشارة اولياء امور الاطفال ان هناك صعوبة في ممارسة النشاط البدني في فترة العزل المنزلي بنسبة اتفاق (75.0%) بوسط حسابي (2.583) وانحراف معياري (0.762) ومعامل اختلاف (29.501) (X17) كما موضح بجدول (2) وهذا ناتج عن غلق المراكز الترفيهية والمدارس بنسبة اتفاق (81.7%) (90.0%) بوسط حسابي (2.733) (2.866) وانحراف معياري (0.604) (0.428) ومعامل اختلاف (22.100) (14.934) (X13) (X14) على التوالي كما موضح بجدول (2)، إذا كان لهم الدور الكبير في زيادة النشاط البدني وخاصة للأطفال كما موضح بالشكل (3)

وهذا الامر ادى الى زيادة عدد ساعات النوم للأطفال بشكل عام من وجهة نظر اولياء الامور حيث كانت نسبة اتفاقهم (76.7%) بوسط حسابي (2.633) وانحراف معياري (0.709) ومعامل اختلاف (26.927) (X21) كما مبين بالجدول (2)

جدول (2) يبين نسبة الاتفاق وعدم الاتفاق والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في عينة المعيشة الحضرية والمعيشة الريفية مجتمعة

معامل الاختلاف %	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	مقياس الإجابة						المتغيرات
			لا أتفق		محايد		أتفق		
			%	ت	%	ت	%	ت	
19.564	0.538	2.750	5.0	6	15.0	18	80.0	96	X ₁
36.881	0.842	2.283	25.0	30	21.7	26	53.0	64	X ₂
24.115	0.647	2.683	10.0	12	11.7	14	78.3	94	X ₃
32.082	0.786	2.450	18.3	22	18.3	22	63.3	76	X ₄
21.709	0.597	2.750	8.3	10	8.3	10	83.3	100	X ₅
24.755	0.656	2.650	10.0	12	15.0	18	75.0	90	X ₆
34.975	0.845	2.416	23.3	28	11.7	14	65.0	78	X ₇
17.965	0.512	2.850	6.7	8	1.7	2	91.7	110	X ₈
27.720	0.716	2.583	13.3	16	15.0	18	71.7	86	X ₉
28.071	0.697	2.483	11.7	14	28.3	34	60.0	72	X ₁₀
20.913	0.582	2.783	8.3	10	5.0	6	86.7	104	X ₁₁
29.760	0.744	2.500	15.0	18	20.0	24	65.0	78	X ₁₂
22.100	0.604	2.733	8.3	10	10.0	12	81.7	98	X ₁₃
14.934	0.428	2.866	3.3	4	6.7	8	90.0	108	X ₁₄
29.774	0.764	2.566	16.7	20	10.0	12	73.3	88	X ₁₅
19.556	0.528	2.700	3.3	4	23.3	28	73.3	88	X ₁₆
29.501	0.762	2.583	16.7	20	8.3	10	75.0	90	X ₁₇
21.709	0.597	2.750	8.3	10	8.3	10	83.3	100	X ₁₈
28.840	0.721	2.500	13.3	16	23.3	28	63.3	76	X ₁₉
26.057	0.647	2.483	8.3	10	35.0	42	56.7	68	X ₂₀
26.927	0.709	2.633	13.3	16	10.0	12	76.7	92	X ₂₁

الجدول من اعداد الباحثة استناداً الى مخرجات برنامج SPSS

كما اظهرت نتائج البحث مساهمة اولياء امور الاطفال في زيادة النشاط البدني اثناء العزل المنزلي في المعيشة الريفية اكبر من المعيشة الحضرية حيث كانت نسبة الاتفاق لأطفال المعيشة الريفية (92.6%) بوسط حسابي (2.888) وانحراف معياري (0.419) ومعامل اختلاف (14.508) (X19) كما موضح بجدول (3) بينما كانت لأطفال المعيشة الحضرية (39.4%) بوسط حسابي (2.181) وانحراف معياري (0.762) ومعامل اختلاف (34.938) (X19) كما موضح بجدول (4). وهذا الفرق منطقي كون اولياء امور اطفال المعيشة الريفية يمتنون اعمالا يمكن للأطفال ان يساعدهم بها مثل سقي المزروعات او الرعي وغيرها على عكس مهن اولياء امور اطفال المعيشة الحضرية. وكذلك أثر عدد الاطفال في المنزل على مستوى النشاط البدني اذ كلما زاد عدد الاطفال في المنزل كلما زاد النشاط البدني كون الاطفال يلعبون فيما بينهم دون تدخل الاهل وهذا حسب رأي اولياء الامور حيث كانت نسبة الاتفاق في عينة المعيشة الريفية (96.3%) بوسط حسابي (2.925) وانحراف معياري (0.381) ومعامل اختلاف (13.026) (X18) كما موضح بجدول (3) بينما كانت نسبة اتفاق عينة المعيشة الحضرية (72.7%) بوسط حسابي (2.606) وانحراف معياري (0.698) ومعامل اختلاف (26.784) (X18) كما مبين بالجدول (4).

جدول (4) نسبة الاتفاق وعدم الاتفاق والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في عينة المعيشة الحضرية

معامل الاختلاف %	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	مقياس الإجابة						المتغيرات
			لا أتفق		محايد		أتفق		
			%	ت	%	ت	%	ت	
22.131	0.590	2.666	6.1	4	21.2	14	72.7	48	X ₁
44.678	0.785	1.757	45.5	30	33.3	22	21.2	14	X ₂
28.932	0.745	2.575	15.2	10	21.1	8	72.7	48	X ₃
41.602	0.857	2.060	33.3	22	27.3	18	39.4	26	X ₄
22.772	0.621	2.727	9.1	6	9.1	6	81.8	54	X ₅
19.412	0.541	2.787	6.1	4	9.1	6	84.8	56	X ₆
44.828	0.910	2.030	39.4	26	18.2	12	42.4	28	X ₇
11.739	0.345	2.939	3.0	2	-	-	79.0	64	X ₈
32.111	0.788	2.454	18.2	12	18.2	12	63.6	42	X ₉
31.147	0.736	2.363	15.2	10	33.3	22	51.5	34	X ₁₀
17.662	0.503	2.848	6.1	4	3.0	2	90.9	16	X ₁₁
36.772	0.802	2.181	24.2	16	33.3	22	42.4	28	X ₁₂
22.772	0.621	2.727	9.1	6	9.1	6	81.8	54	X ₁₃
11.739	0.345	2.939	3.0	2	-	-	97.0	64	X ₁₄
16.359	0.461	2.818	3.0	2	12.1	8	84.8	56	X ₁₅
18.775	0.512	2.727	3.0	2	21.2	14	75.8	50	X ₁₆
20.865	0.569	2.727	6.1	4	15.2	10	78.8	52	X ₁₇
26.784	0.698	2.606	12.1	8	15.2	10	72.7	48	X ₁₈
34.938	0.762	2.181	21.2	14	39.4	26	39.4	26	X ₁₉
29.401	0.668	2.272	12.1	8	48.5	32	39.4	26	X ₂₀
33.659	0.826	2.454	21.2	14	12.1	8	66.7	44	X ₂₁

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- هناك فروق بالنشاط البدني للأطفال في المعيشة الريفية والمعيشة الحضرية، بسبب العزل المنزلي وكانت نسبة الانخفاض في المعيشة الحضرية أكبر نسبياً من المعيشة الريفية.
- 2- العزل المنزلي أدى إلى انخفاض كبير في النشاط البدني للأطفال بشكل عام.
- 3- هناك علاقة عكسية بين النشاط البدني وعدد ساعات الجلوس أمام الشاشات حيث كلما زادت عدد ساعات الجلوس أمام الشاشات كلما قل النشاط البدني.
- 4- إن مساعدة الأطفال لأولياء أمورهم في الأعمال المنزلية وفي الإخصاف أطفال المعيشة الريفية ساهم في رفع مستوى نشاطهم البدني أكثر من أطفال المعيشة الحضرية وهذا يعتمد على طبيعة عمل أولياء الأمور وأسلوب حياتهم اليومي.
- 5- إن إغلاق المدارس ومراكز الترفيه ولد آثاراً سلبية كبيرة على النشاط البدني للأطفال.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة تقليل فترات الجلوس أمام الشاشات للأطفال وذلك من خلال إشغالهم بمساعدة أولياء الأمور بالأعمال المنزلية اليومية.
- 2- يجب توفير فرص لممارسة النشاط البدني في الهواء الطلق وخاصة للأطفال الذين يعيشون في المناطق الحضرية.
- 3- توصي الباحثة أولياء أمور الأطفال بمشاركتهم بعض الألعاب الحركية البسيطة والترفيهية والتي يمكن إداؤها بالمنزل مثل (لعبة الغميضة وشد الحبل ورمي الكرة لعبة حركة ثابت وغيرها) حيث إن هذه الألعاب تعمل على زيادة النشاط البدني وتحسين الحالة النفسية للأطفال.

المصادر

- دليل النشاط البدني للمارس الصحي، 2020، الادارة العامة للبرامج الصحية والأمراض المزمنة، الرياض، وزارة الصحة، مكتبة الملك فهد الوطنية رقم الايداع 5-61-9-82-
www.moh.gov.sa، 978-603
- علي، شيماء، 2021، فوائد النشاط الحركي للأطفال/هل اتركه يلعب؟، وزارة الصحة منظمة الصحة العالمية، قلة النشاط البدني مشكلة عالمية في مجال الصحة العامة، (April23,2014).
- Camille Chambonniere, Céline Lambert, Nicole Fearnbach, Michèle Tardieu, Alicia Fillon, Pauline Genin, Benjamin Larras, Pierre Melsens, Julien Bois, Bruno Pereira, Angelo Tremblay, David Thivel, and Martine Duclosb, 2021, Effect of the COVID-19 lockdown on physical activity and sedentary behaviors in French children and adolescents: New results from the ONAPS national survey, US National Library of Medicine National Institutes of Health).
- Iris A. Lesser , and Carl P. Nienhuis,. Received: 12 May 2020; Accepted: 29 May 2020; Published: 31 May 2020 The Impact of COVID-19 on Physical Activity Behavior and Well-Being of Canadians, International Journal of Environmental Research and Public Health.(<https://doi.org/10.3390/ijerph17113899>)
- Masar gjakathe, Kaltrina Feka, Antonino Bianco, Faton Tishukaj, Valerio Giustino, Anna Maria Parroco, Antonio Palma, and Giuseppe Battaglia, 2021, (Effect of COVID-19 Lockdown Measures on Physical Activity Levels and Sedentary Behaviour in a Relatively Young Population Living in Kosovo)Clin. Med. (<https://doi.org/10.3390/jcm10040763>) Academic Editor: Michele Roccella.
- Zenic, N.; Taiar, R.; Gilic, B.; Blazevic, M.; Maric, D. Pojskic, H.; Sekulic, 2020. Levels and Changes of Physical Activity in Adolescents during the COVID-19 Pandemic: Contextualizing Urban vs. Rural Living Environment. Appl.