

ورشة علمية / صحية

تقديم: م.م هاله سنان محمد علي / م.م أمد سرمد عبد المنعم

العنوان: تأثير النشاط البدني والاكل الصحي ومدة النوم في كفاءة اداء الطلاب في كليات التربية البدنية

أهداف التعلم:

- تلخيص الدليل العلمي حول علاقة النشاط البدني وجودة النظام الغذائي والنوم بالأداء الأكاديمي والبدني-الحركي لدى طلبة التربية البدنية.
- تطبيق توصيات إرشادية عملية (24 ساعة متكاملة) لتوزيع الحركة والجلوس والنوم لدى طلاب 18-25 سنة.
- تصميم خطة تطبيق صفية/قسمية مدتها 4 أسابيع تتضمن تدخلات منخفضة التكلفة قابلة للقياس (نشاط بدني، تغذية، نوم) مع مؤشرات أداء.

جدول الورشة (60 دقيقة):

1. التمهيد: طلبة الجامعة غالباً غير نشطين بما يكفي ويعانون اختلالات في النوم والغذاء، ما ينعكس على التركيز، الذاكرة، التعلم الحركي، والإصابات.
2. المحور الأول: النشاط البدني والأداء – ما الذي نعرفه علمياً:
 - توصيات البالغين (18-64): 150-300 دقيقة أسبوعياً من النشاط الهوائي المعتدل أو 75-150 دقيقة من الشدّيد + تقوية عضلية يوميّين/أكثر + تقليل الجلوس.
 - الاتجاه العام: نشاط بدني أعلى ↔ أداء أكاديمي أفضل (لكن مع تغاير في قوة الأدلة).
 - للنوم دورٌ في ترسيخ المهارات الحركية بعد التدريب؛ النوم الكافي يحسّن تثبيت المهارة (sleep-dependent consolidation).
 - ترجمة عملية لقسم التربية البدنية:
 - اجعلوا حصص التدريب تتضمن نوافل حركة قصيرة (2-3 دقائق كل 20-30 دقيقة نظر/جلوس): قف، مشي موضعي، أطاله ديناميكية. يقلّل ذلك من زمن الجلوس ويحسنّ اليقظة.
 - ادمعوا التتبع الذاتي: عدّاد خطوات/دقائق MVPA أسبوعي، ولوحة تقدم جماعية.

- اربطوا التدرّب المهاري بجلّسات نوم منتظمة في نفس اليوم لتقوية الاحتفاظ بالمهارة.

3. المحور الثاني: التغذية (الجودة، الإفطار، الماء)

الدليل المختصر

- جودة النظام الغذائي ترتبط بأحسن صحة نفسية ونوم أطول وتحصيل أكاديمي أعلى لدى طلاب الجامعة.

- الإفطار: تناوله يرتبط بتحصيل أفضل؛ تركه مرتبط بسوء الحالة النفسية والتحصيل.

- الماء: نقص السوائل بنسبة ~3-5% من وزن الجسم يضعف المزاج وبعض جوانب الإدراك/التوازن، خاصة في الحر والتمارين الشديدة.

إرشادات سريعة قابلة للتنفيذ

- طبق الطالب النشاط: نصفه خضار/فاكهة، ربع بروتين عالي الجودة، ربع حبوب كاملة + دهون صحية.

- إفطار ذكي قبل المحاضرات/التدريب: مصدر بروتين + كربوهيدرات منخفضة/متوسطة المؤشر الجلايسيمي (مثل شوفان + لبن/بييض + فاكهة). يقلّل تقلب الطاقة ويعزّز الانتباه.

- قواعد شرب السوائل للطلاب الرياضيين:

- 2-3 ساعات قبل الجهد: نحو 500-600 مل سائل.
- قبل الجهد بـ 10-20 دقيقة: 200-300 مل.
- أثناء الجهد: 200-300 مل كل 10-20 دقيقة (يضبّط حسب معدل التعرق).
- بعد الجهد: تعويض بما يعادل 150% من الوزن المفقود (مع صوديوم خفيف).

4. المحور الثالث: (المدة، الجودة، الانتظام)

ما الذي نوصي به؟

- للفئة 18-25 سنة: 7-9 ساعات/ليلة مع انتظام مواعيد النوم والاستيقاظ.

- لدى طلاب الجامعة انتشار عالٍ لمشكلات النوم وقصر مدته.

- جودة وانتظام النوم يرتبطان بقوة بنتائج التحصيل مثل تأثير المذاكرة حتى الفجر، محدود مقارنة بالانتظام على مدار الفصل.

تدخلات منخفضة التكلفة:

- جدولة حصص التدريب/الاختبارات بما لا يتجاوز ساعات متأخرة جداً للحفاظ على إيقاع يومي ثابت.

- توعية الطلاب بآداب النوم: إضاءة خافتة ليلاً، تقليل الكافيين بعد الظهر، إبعاد الشاشات قبل ساعة من النوم، غرفة باردة ومظلمة.

- تشجيع قيلولة قصيرة (20-30 دقيقة) بعيداً عن ساعات المساء عند شدة التدريب/الدراسة.

5. دمج السلوكيات في نموذج 24 ساعة

الفكرة: ننظر إلى اليوم كوحدة واحدة: تحرّك أكثر + اجلس أقل + نم جيداً.

- إطار عملي لطلاب التربية البدنية:

- I. نشاط هوائي: 30-45 دقيقة معتدل/شديد في 4-5 أيام/الأسبوع +
- II. تقوية عضلية: يومان على الأقل لكبار المجموعات العضلية +
- III. فترات كسر الجلوس: كل 30 دقيقة شاشة/محاضرة = 2-3 دقائق حركة +
- IV. نوم منتظم: نافذة ثابتة تمنح 7-9 ساعات.
- V. تغذية: إفطار ذكي + وجبات منتظمة غنية بالأطعمة الكاملة + خطة سوائل وفق ما سبق.

6. رسائل ختامية

- I. الحركة + الغذاء + النوم تعمل معاً: تعديل سلوك واحد يسهل الآخر (النشاط يحسن النوم، النوم المنتظم يقلل نوبات الأكل العشوائي، الإفطار الجيد يثبت الانتباه في محاضرات الصباح).
- II. الحد الأدنى الواقعي لطلابنا: 150 دقيقة MVPA/أسبوع + نوم 7-9 ساعات + الإفطار أغلب أيام الأسبوع + كسر الجلوس.
- III. ابدأوا صغيراً لكن قابلاً للقياس: لوحة متابعة للنوم ولدقائق الجلوس، تعديلات بسيطة في جدول النشاط اليومي، وخيارات ذكية للطعام في الكافتيريا.