

2022

نتائج بطاقة التقرير اللبنانية لعام 2022 حول النشاط البدني للأطفال و الشباب

تسليط الضوء على الحاجة الملحة لزيادة فرص
النشاط البدني



ACTIVE HEALTHY KIDS
GLOBAL ALLIANCE

بطاقة تقرير الأطفال النشطين الأصحاء اللبنانيين

من نحن؟

من خمسة باحثين محليين (Active Healthy Kids) تتكون مجموعة العمل اللبنانية للأطفال النشطين الأصحاء ودوليين يعملون من خلال جهود تعاونية بحثية لتحسين مستويات النشاط البدني عند الأطفال والشباب

ماهي بطاقة التقرير؟

بطاقة التقرير هي ثاني مبادرة بحثية تعاونية لبنانية تهدف إلى إجراء تقييم شامل لسلوكيات النشاط البدني في عدة مجالات، وتقييم مصادر التأثير

لماذا نحتاج بطاقة تقرير؟

يمكننا باستخدام بطاقة التقرير:

- تقييم أداء لبنان الحالي
- تعزيز المبادرات الحالية وخلق فرص إضافية للنشاط البدني
- دعم الجهود للتأثير على السياسات المحلية للنشاط البدني



كيف تم إجراء بطاقة التقرير؟

تم فحص المنشورات العلمية المحكمة، الدراسات الاستقصائية الوطنية و"الأدبيات الرمادية" المنشورة (Active Healthy Kids) منذ عام 2017، حول 10 مؤشرات اعتمدها مجموعة البحث الدولية للأطفال النشطين الأصحاء (Kids Global Alliance, AHKGA: <https://www.activehealthykids.org/tools/>). تم إضافة مؤشرين "النوم" و"حالة الوزن" من قبل فريق العمل اللبناني

7 الأسرة والأقران

8 المدرسة

9 المجتمع والبيئة

10 الحكومة

11 النوم

12 حالة الوزن

1 النشاط البدني العام

2 الرياضة والنشاط البدني المنظم

3 اللعب النشط

4 التنقل النشط

5 السلوكيات المستقرة

6 اللياقة البدنية

كيف تم تصنيف المؤشرات؟

تم استخدام نظام الدرجات والتقييم الذي أوصت به مجموعة البحث الدولية. تمثل الدرجات النسبة المئوية للأطفال والشباب المستوفين للمعايير المرجعية. يتم تعيين رمز "+" للدرجات للإشارة إلى وجود محاولات حالية لتحسينها، وتم تعيينها رمز "-" عندما يكون هناك دليل على أنها أسوأ عند بعض فئات المجتمع (على سبيل المثال: الأولاد أو الفتيات، المدارس العامة أو الخاصة، مناطق أو خلفيات اقتصادية

(

أ	80% إلى 100%	هـ	>20%
ب	60% إلى 79%	غ.م	معلومات غير مكتملة أو
ج	40% إلى 59%		غير كافية أو غير
د	20% إلى 39%		مناسبة لتعيين درجة

نتيجة لبنان في كل مؤشر

استندت جميع المؤشرات المعروضة أدناه (باستثناء المؤشر المتعلق بالحكومة) على بيانات استندت جميع المؤشرات المعروضة أدناه (باستثناء المؤشر المتعلق بالحكومة) على بيانات من قبل الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و 17 عامًا، GSBHS لعام 2017. تم إكمال (GSBHS) وبالتالي، فإن الدرجات لا تعكس أداء الأطفال اللبنانيين الأصغر سنًا (أي من 5 إلى 12 عامًا).

أفاد 20.7% من المراهقين بأنهم مارسوا نشاطًا بدنيًا لمدة 60 دقيقة على الأقل في خمسة أيام أو أكثر من الأسبوع الذي سبق جمع البيانات		-	النشاط البدني العام	1
هناك نقص في البيانات التمثيلية على المستوى الوطني والتي تناولت من المعايير الموصى بها		غ.م	الرياضة والنشاط البدني لمنظم	2
البيانات المرتبطة باللعب النشط ما زالت غير متاحة		غ.م	اللعبة النشط	3
63.2% من المراهقين المشاركين لم يستخدموا وسائل التنقل النشطة (مثل المشي أو الدراجة) من وإلى المدرسة في الأيام السبعة التي		+	التنقل النشط	4
شارك 44.8% من المراهقين فيما لا يقل عن 3 ساعات يوميًا في أنشطة لا تتطلب أي حركة جسدية والتي تتضمن أنشطة تعتمد على الجلوس المتعلق بالشاشات أو غيرها من أسباب لقضاء		ج	السلوكيات المستقرة	5
منذ مشاركة لبنان الأولى في تطوير بطاقات التقرير، لم تتوفر بيانات لتصنيف هذا المؤشر		غ.م	اللياقة البدنية	6

نتيجة لبنان في كل مؤشر

استندت جميع المؤشرات المعروضة أدناه (باستثناء المؤشر المتعلق بالحكومة) على بيانات (Global School Based Health Survey, GSBHS) من المسح الصحي اللبناني العالمي المرتكز على المدارس من قبل الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و17 عامًا، GSBHS لعام 2017. تم إكمال GSBHS وبالتالي، فإن الدرجات لا تعكس أداء الأطفال اللبنانيين الأصغر سنًا (أي من 5 إلى 12 عامًا

7	الأسرة والأقران	غ.م	هناك نقص في البيانات التمثيلية على المستوى الوطني والتي تتناول أيًا من المعايير الموصى بها	
8	المدرسة	د	حضر 31.5% من المشاركين حصتين أو أكثر (في أيام مختلفة) من التربية البدنية في الأسبوع الواحد خلال عام جمع البيانات (2017)	
9	المجتمع والبيئة	غ.م	هناك نقص في البيانات التمثيلية على المستوى الوطني والتي تتناول أيًا من المعايير الموصى بها	
10	الحكومة	د	يتم تقديم توصيات قائمة على الأدلة حول ادماج مبادرات النشاط البدني في المدارس في موحز يشير Knowledge 2 Policy (K2P) سياسة مركز الموحز إلى أن عددًا قليلاً من أصحاب المصلحة	
11	النوم	د+	أفاد ما يقرب من 37.2% من المراهقين المشاركين أنهم ينامون بمعدل 8 ساعات أو أكثر في إحدى الليالي المدرسية	
12	حالة الوزن	ب-	تم تصنيف 32.1% من المراهقين على أنهم يعانون من زيادة الوزن أو السمنة بينما كان 4.3% منهم يعانون من نقص الوزن وفقًا لتصنيف منظمة الصحة العالمية لمؤشر كتلة الجسم	

ما التالي للبنان؟

يشجع فريق العمل اللبناني أصحاب المصلحة المعنيين على اتخاذ إجراءات ملموسة نحو إعطاء الأولوية لتعزيز النشاط البدني على المستوى الوطني وخاصة في قطاع التعليم. إن تقديم المزيد من الفرص الجيدة لممارسة النشاط البدني للأطفال والشباب اللبنانيين سيكون مفيداً لصحتهم

المؤشر/ات لمستهدفة

النشاط البدني العام
السلوكيات المستقرة
المدرسة

النشاط البدني العام
التنقل النشط

النشاط البدني العام
التنقل النشط
السلوكيات
المستقرة

الرياضة والنشاط
البدني المنظم

اللعبة النشط
المجتمع والبيئة
التنقل النشط

التنقل النشط

التنقل النشط

أصحاب المصلحة المقترحين

وزارة التربية والتعليم العالي
المدارس الخاصة والعامة
المنظمات غير الحكومية
والمنظمات غير الحكومية الدولية

وزارة التربية والتعليم العالي
المنظمات غير الحكومية
والمنظمات غير الحكومية الدولية
بيروت ماراثون

وزارة التربية والتعليم العالي
وزارة الصحة العامة
صانعي القرار
المؤثرون

Thinks Tanks
الجامعات
والمنظمات غير الحكومية الدولية

وزارة التربية والتعليم العالي
وزارة الصحة العامة
وزارة الشؤون الاجتماعية
صانعي القرار

وزارة التربية والتعليم العالي
Thinks Tanks
البرلمانيون
القنوات الإعلامية

وزارة التربية والتعليم العالي
والمنظمات غير الحكومية الدولية
وزارة الأشغال العامة والنقل

التوصيات

إعطاء الأولوية للمدارس كمواقع للتدخل الأساسي لتقديم حصص تربية بدنية بجودة أفضل، والمزيد من الفرص للنشاط البدني أثناء وقبل أو بعد اليوم الدراسي،

القيام بحملات وطنية لإعادة تشكيل المعايير الثقافية فيما يتعلق بمشاركة الإناث في فرص التربية البدنية والنشاط

تطوير وتنفيذ خطة استراتيجية لتعزيز نشاط البدني على المستوى الوطني مع مجموعة مختارة من أصحاب المصلحة الأساسيين في مجال النشاط البدني

إعلام السياسة والتمويل وتخصيص الموارد التي يجب أن تحدث لتحسين أداء لبنان في الرياضة المنظمة حيث يجب أن تكون في متناول جميع مستويات الأداء

قيادة الجهود الوطنية لتعزيز اللعب النشط من خلال تنظيم أيام أو أسابيع الرياضة الوطنية، أو من خلال تنفيذ قوانين تهدئة أو الحد من حركة المرور في الأحياء السكنية

تطوير وتنفيذ سياسة تتطلب من المدارس إعطاء الأولوية لتسجيل الطلاب المقيمين في جوار المنطقة التعليمية

مساعدة المدارس في تخطيط وتنفيذ برامج طرق آمنة للمدرسة لضمان سلامة

ما التالي للبنان؟

المؤشر/ات لمستهدفة

اللياقة البدنية

الأسرة والأقران

المدرسة

المجتمع والبيئة

الحكومة

النوم

حالة الوزن

أصحاب المصلحة المقترحين

وزارة الصحة العامة
وزارة التربية والتعليم العالي
مرافق الرعاية الصحية
المدارس

المدارس
أولياء الأمور

وزارة التربية والتعليم العالي
المدارس العامة والخاصة

ThinksTanks/ الجامعات/ الباحثون
المنظمات غير الحكومية والمنظمات
غير الحكومية الدولية

وزارة التربية والتعليم العالي
وزارة الصحة العامة

وزارة التربية والتعليم العالي
المدارس العامة والخاصة
وزارة الصحة العامة

وزارة الصحة العامة
مرافق الرعاية الصحية

التوصيات

مراقبة مستويات اللياقة من خلال التقييمات المنتظمة [على الأقل] لمكونات اللياقة البدنية ذات الصلة بالصحة (على سبيل المثال، التحمل القلبي التنفسي واللياقة العضلية الهيكلية) في المدارس لتقدير الاتجاهات المستقبلية لصحة

العلمية

دعوة أولياء الأمور للمشاركة في برامج طرق آمنة إلى المدرسة لأنهم قد يستفيدون أيضاً من هذه الفرصة الإضافية

جعل ساعتين التربية البدنية في الأسبوع إلزامية، وطلب أن يقود هذه الحصص متخصصون في التربية البدنية

تحديد ميزات المجتمع وبيئته التي يجب تعديلها لتسهيل سلوك النشاط البدني

خلق فريق عمل وطني للبدء بتطوير وتنفيذ خطة وطنية للنشاط البدني تتضمن نظام مراقبة وطني والعديد من الاستراتيجيات الممولة لتعزيز السلوك

بالإضافة إلى تعزيز سلوكيات النشاط البدني، يمكن للمدارس أن تصبح موقعاً لتعزيز ومنع سلوكيات النوم دون المستوى

المراقبة المستمرة لحالة الوزن للتأكد من أن الدولة لا تشهد زيادة في عدد الأطفال والشباب الذين يعيشون بمستوى منخفض من مؤشر كتلة الجسم بالنسبة لأعمارهم وجنسهم، أو لا يعانون من سوء

قائمة المؤلفين

باتريك أبي نادر: قسم علوم الصحة، جامعة كيبيك في ريموسكي، ريموسكي، كيبك، كندا

: البريد الإلكتروني patrick_abinader@uqar.ca

ربي هدلا: كلية العلوم الصحية، الجامعة الاميركية في بيروت، بيروت، لبنان

:البريد الإلكتروني rah117@mail.aub.edu

لينا ماجد: قسم التربية البدنية، كلية التربية، جامعة قطر، الدوحة، قطر

:البريد الإلكتروني lina.majed@qu.edu.qa

لمى مطر: كلية الآداب والعلوم، الجامعة اللبنانية الاميركية، بيروت، لبنان

:البريد الإلكتروني lama.mattar@lau.edu.lb

سوزان الصايغ: مستشفى سبينار لجراحة العظام والطب الرياضي، الدوحة، قطر

:البريد الإلكتروني suzy.sayegh@gmail.com

شكر وتقدير

أن يشكروا كل من السيدات رينا الأتات، جوي خليل، مريم حكيم وميليسا بركات من الجامعة **LAHKWG** يود أعضاء اللبنانية الأمريكية على المراجعة الدقيقة للمنشورات والمصادر. بالإضافة الى ذلك، الشكر موجه إلى السيد ماجد المغربي لمساهمته الفعّالة وجهوده في تصميم بطاقة تقرير ذات جودة عالية ليتم نشرها للمجتمع اللبناني

