

تأثير التعلم النشط حركياً على مستويات النشاط البدني لطلاب المرحلة الثانوية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 20, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تأثير التعلم النشط حركياً على مستويات النشاط البدني لطلاب المرحلة الثانوية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120918>

هل تساقلت يوماً عن تأثير دمج الحركة والنشاط البدني في العملية التعليمية على صحة طلابنا النفسية والجسدية؟ غالباً ما نقضي ساعات طويلة جالسين في الفصول الدراسية، وهو نمط حياة قد يؤثر سلباً على رفاهيتنا. هذه الدراسة، التي أجراها فريق بحثي بقيادة González-Pérez، تسعى للإجابة على هذا السؤال، وتستكشف كيف يمكن للتعلم النشط أن يعزز مستويات النشاط البدني لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وما إذا كانت هذه التحسينات تدوم على مدار اليوم أو تقتصر على وقت الدرس النشط نفسه.

الإطار النظري

تستند هذه الدراسة إلى فهم عميق للعلاقة بين العقل والجسم، وهي علاقة لطالما استكشفتها علم النفس. إن فكرة أن النشاط البدني يؤثر إيجاباً على الصحة النفسية ليست جديدة. تعتمد هذه الدراسة بشكل خاص على مبادئ النظرية المعرفية السلوكية (CBT)، والتي تؤكد على دور الأفكار والسلوكيات في تشكيل مشاعرنا. عندما نتحرك، فإننا نطلق مواد كيميائية في الدماغ، مثل الإندورفين، التي تعمل كمحسنات طبيعية للمزاج. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يساعد النشاط البدني في تقليل التوتر والقلق والاكتئاب. يمكن تشبيه الدماغ هنا بحديقة؛ الأفكار السلبية هي الأعشاب الضارة التي تحتاج إلى إزالتها، والنشاط البدني هو أشعة الشمس والماء الذي يساعد النباتات الصحية (الأفكار الإيجابية) على النمو والازدهار. كما أن هناك صلة واضحة بالنظرية الاجتماعية المعرفية (Social Cognitive Theory) لألبيرت باندورا، والتي تركز على التعلم بالملاحظة والنمذجة. عندما يرى الطلاب معلمهم يشاركون في أنشطة بدنية، فمن المرجح أن يتبنوا سلوكيات مماثلة. إن دمج الحركة في التعلم لا يعزز الصحة البدنية فحسب، بل يخلق أيضاً بيئة تعليمية أكثر جاذبية وتحفيزاً.

المنهجية

أجرى فريق González-Pérez تجربة مضبوطة عشوائياً شملت 113 طالباً (الصفين السابع والثامن) من أربع مدارس إعدادية. تم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (60 طالباً) تلقت درساً أسبوعياً للتعلم النشط لمدة 16 أسبوعاً، ومجموعة ضابطة (53 طالباً) استمرت في التدريس التقليدي. التعلم النشط، في هذا السياق، يعني دمج الحركة في العملية التعليمية. على سبيل المثال، قد يشمل ذلك حل مسائل رياضية أثناء المشي، أو تمثيل مفاهيم علمية من خلال الحركة، أو إجراء مناقشات جماعية أثناء الوقوف والتحريك. لتقييم مستويات النشاط البدني، استخدم الباحثون أجهزة قياس التسارع (accelerometers) - وهي أجهزة صغيرة يتم ارتداؤها على الجسم لتسجيل الحركة - لمدة سبعة أيام كاملة قبل وأثناء الأسبوع الأخير من التدخل. هذه الأجهزة تعمل كـ "سجلات حركة" دقيقة، تسجل كمية ونوع الحركة التي يقوم بها الطالب. تم تحليل البيانات باستخدام نماذج خطية مختلطة معقدة (generalized linear mixed models) لتحديد تأثير التدخل على النشاط البدني خلال ساعات الدراسة، والفرق في النشاط البدني على مدار اليوم بين الأيام التي تتضمن دروساً للتعلم النشط والأيام التي لا تتضمنها. كما أجرى الباحثون تحليلاً وصفيًا لتقديم متوسط توزيع كثافة النشاط البدني خلال دروس التعلم النشط.

تصميم الدراسة

إن اختيار التصميم التجريبي المضبوط عشوائياً هو أمر بالغ الأهمية. فهو يسمح للباحثين بعزل تأثير التدخل (التعلم النشط) عن العوامل الأخرى التي قد تؤثر على النشاط البدني، مثل النظام الغذائي أو مستوى النشاط البدني خارج المدرسة. كما أن استخدام أجهزة قياس التسارع يوفر بيانات موضوعية ودقيقة، على عكس الاعتماد على التقارير الذاتية، والتي قد تكون عرضة للتحيز.

النتائج

على الرغم من ملاحظة انخفاض طفيف في وقت الجلوس وزيادة في النشاط البدني المعتدل إلى الشديد (MVPA)، لم يتم العثور على اختلافات كبيرة في مستويات النشاط البدني خلال ساعات الدراسة بعد التدخل، ولا في النشاط البدني على مدار اليوم في اليوم الذي تم فيه تنفيذ درس التعلم النشط. قد يبدو هذا الأمر محبطاً للوهلة الأولى، ولكن من المهم النظر في النتائج بتعمق أكبر. ومع ذلك، كان هناك تأثير كبير على مستوى النشاط البدني المعتدل إلى الشديد (MVPA) خلال وقت الدرس النشط نفسه ($p < 0.001$, $\eta^2 = 0.444$). وهذا يعني أن دروس التعلم النشط يمكن أن تزيد بشكل كبير من النشاط البدني المعتدل إلى الشديد خلال اليوم الدراسي، ولكن هذه التأثيرات لا تبدو أنها تستمر على مدار اليوم أو في المتوسطات الأسبوعية للنشاط البدني خلال ساعات الدراسة. يمكن تشبيه الأمر بزراعة شجرة؛ قد تحتاج الشجرة إلى رعاية مكثفة في البداية (دروس التعلم النشط)، ولكن بمجرد أن تترسخ جذورها، يمكنها أن تستمر في النمو حتى بدون نفس المستوى من الرعاية المستمرة.

التأثيرات السريرية والعملية

تشير هذه النتائج إلى أن دمج التعلم النشط في المدارس يمكن أن يكون له فوائد فورية على النشاط البدني للطلاب خلال وقت الدرس. بالنسبة للمعلمين، يمكن أن يكون هذا بمثابة حافز لاستكشاف طرق مبتكرة لدمج الحركة في خططهم الدراسية. بالنسبة للطلاب، يمكن أن يوفر دروس التعلم النشط فرصة لكسر روتين الجلوس الطويل والاستمتاع بفوائد النشاط البدني. بالنسبة للآباء، يمكن أن يكون هذا بمثابة تذكير بأهمية تشجيع أطفالهم على أن يكونوا نشطين بدنياً، ليس فقط في المدرسة ولكن أيضاً في المنزل وخارجها. على الرغم من أن التأثيرات طويلة المدى قد لا تكون كبيرة، إلا أن الفوائد الفورية يمكن أن تكون ذات قيمة، خاصة بالنسبة للطلاب الذين قد لا يحصلون على ما يكفي من النشاط البدني في حياتهم اليومية. من المهم أيضاً ملاحظة أن هذه النتائج لا تعني أن التعلم النشط غير فعال. بل تشير إلى أننا بحاجة إلى فهم أفضل لكيفية تصميم وتنفيذ تدخلات التعلم النشط لتحقيق أقصى قدر من الفوائد.

السياق الثقافي العربي

عند النظر في هذه النتائج في السياق العربي، من الضروري مراعاة بعض الفروق الثقافية. في العديد من المجتمعات العربية، هناك تركيز تقليدي على التعليم الأكاديمي، وقد يكون هناك نقص في الفرص المتاحة للأنشطة البدنية، خاصة بالنسبة للفتيات. قد يكون هناك أيضاً تصور بأن النشاط البدني أقل أهمية من الدراسة. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك قيود على المساحات المتاحة للأنشطة البدنية في المدارس، خاصة في المناطق الحضرية المكتظة بالسكان. لذلك، قد يكون من الضروري تكيف تدخلات التعلم النشط لتناسب هذه الظروف الخاصة. على سبيل المثال، يمكن التركيز على الأنشطة التي لا تتطلب مساحة كبيرة أو معدات باهظة الثمن. كما يمكن أن يكون من المهم إشراك أولياء الأمور والمعلمين في عملية التخطيط والتنفيذ لضمان دعمهم ومشاركتهم. إن التغلب على هذه التحديات يتطلب فهماً عميقاً للقيم والمعتقدات الثقافية، والعمل بشكل تعاوني مع أصحاب المصلحة المحليين لتطوير حلول مستدامة.

الاتجاهات المستقبلية والقيود

هناك العديد من الاتجاهات المستقبلية المحتملة لهذا المجال من الدراسة. أولاً، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لاستكشاف كيفية تصميم وتنفيذ تدخلات التعلم النشط لتحقيق أقصى قدر من الفوائد طويلة المدى. يمكن أن يشمل ذلك دراسة أنواع مختلفة من الأنشطة البدنية، وتكرارها، ومدتها، وكثافتها. ثانياً، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لفهم الآليات

التي من خلالها يؤثر التعلم النشط على الصحة النفسية والبدنية للطلاب. هل هو مجرد زيادة في النشاط البدني، أم أن هناك عوامل أخرى تلعب دورًا، مثل تحسين المزاج أو تقليل التوتر؟ ثالثًا، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتقييم فعالية تدخلات التعلم النشط في مختلف السياقات الثقافية والاجتماعية

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course →

Reference

González-Pérez M. (2026). *Effect of physically active learning on physical activity levels in secondary school students: The ACTIVE CLASS Study*. BMC Public Health, 26(1).

DOI: [10.1186/s12889-026-26814-6](https://doi.org/10.1186/s12889-026-26814-6)