



www.ien.edu.sa

مدخل إلى الخمول البدني

الدرس الأول 1

الفكرة

الرئيسية

التعرف على مفهوم الخمول البدني، وشرح أوضاعه المختلفة، وعرض صفاته، وأسبابه، ومعدلات انتشاره في العالم.

أهداف

الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على مفهوم الخمول البدني، وأوضاعه، وصفاته.
2. أحدد أبرز أسباب الخمول البدني لدى الفرد.
3. أقارن مستوى الخمول البدني في المجتمع المحلي بمستوياته العالمية.
4. أرصد سلوك الخمول البدني باستخدام طرق وصفية (المدونة).
5. أقدر أهمية العمل الجاد ونبذ الكسل في الحياة اليومية.

Physical Inactivity	الخمول البدني
Sedentary Lifestyle	نمط الحياة الخامل بدنياً

المفاهيم



الجلول اون لاين
h u l u l . o n l i n e

مفهوم الخمول البدني:

هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بدنياً أثناء فترة الاستيقاظ كالجلوس على الكرسي أو الأرض أو الاستلقاء لمشاهدة التلفاز ومتابعة مواقع التواصل الاجتماعي وما شابهها.

النوم ليس من أوضاع الخمول البدني حيث إنه حاجة فطرية مهمة لصحة الفرد، وظهور الفرد في هيئة الجلوس أو الاستلقاء على الظهر أو الاتكاء على شيء ما لا يمثل خطورة إلا حين يصبح عادة متكررة، وسلوكاً ثابتاً يمارسه الفرد لفترات طويلة خلال يومه. لذا يعرف نمط الحياة الخامل "Sedentary Lifestyle" بأنه كثرة بقاء الجسم خاملاً، أي الحركة البدنية خفيفة جداً أو معدومة، كالجلوس على الكرسي أثناء العمل المكتبي، مشاهدة التلفاز، ومتابعة مواقع التواصل الاجتماعي وما شابهها، لمدة زمنية طويلة أثناء فترة الاستيقاظ، حيث يصبح عادة يومية.



سمات الخمول البدني



المكافئ الأبيض (Metabolic Equivalent- MET) ، يعني مقدار الطاقة المصروفة من قبل الجسم منسوبة إلى ما يصرف أثناء الراحة، علماً بأن الجسم يصرف طاقة مقدارها (1) مكافئ أبيض في الراحة.



الشكل رقم (1-2) أمثلة شائعة من أوضاع الخمول البدني

أهمية بذل الجهد والعمل الجاد في أداء الأعمال والبعد عن الخمول والكسل:

عَنْ زَيْدِ بْنِ أَرْقَمٍ، قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَالْهَرَمِ، وَعَذَابِ الْقَبْرِ). رواه مُسْلِمٌ.

المراد بالكسل في قوله ﷺ يعني: التناقل عن الطاعة مع القدرة والاستطاعة، فالحديث الشريف يحث المسلم على التعمد من الكسل واستبداله بالعمل الدؤوب الجاد لا سيما أثناء تأدية ما ينفع المسلم من أمور الدنيا والآخرة، وقد جاء في الأمثال والحكم العربية ما يوافق الحديث في معناه، فقول: (الحركة بركة، والبطالة هلكة).

فكر فيما قرأت

1-2

نشاط



- ما أوجه التشابه بين مفهومي الخمول البدني والكسل الذي جاء في حديث الرسول ﷺ؟
- أجب عن السؤال وأعط أمثلة على إجابتك.

رصد سلوك الخمول لدى الفرد

لوصف سلوك فرد ما بالخمول البدني، عليك الإجابة عن ثلاثة أسئلة، هي:

1. كم عدد الساعات التي يقضيها الفرد خاملاً بلا حركة في اليوم الواحد كـ(الجلوس)؟
2. كم عدد الأيام التي يزيد فيها خمول الفرد البدني كـ(الجلوس) عن أربع ساعات في اليوم؟
3. هل الخمول الوارد في إجابة السؤالين السابقين يمثل سلوكاً مستمراً وجزءاً من نمط حياته اليومية؟

إضاءة:

الخمول والوهن الناجم عن بعض المشاكل الصحية نتيجة خلل هرموني، أو نقص فيتامينات ومعادن الجسم الضرورية، فإنه خمول مرضي وهو خارج عن المقصود بالخمول البدني.

كلما زاد عدد ساعات الخمول البدني، وكان الخمول عادة يومية للفرد، تحولت هذه الساعات الخاملة إلى سلوك دائم يهدد صحته، ويرفع فرص إصابته بالأمراض المزمنة، خاصة إذا ترافق الخمول مع وجود عوامل أخرى تدعمه، كالوراثة، وسوء التغذية، وقلة النوم.

نشاط

2-2

استكشاف: أجب عن السؤال:

- ضع قائمة تحتوي على عادات من سلوك الخمول البدني التي تلاحظها في حياتك؟
مثال: الجلوس أثناء مشاهدة التلفاز في المنزل في فترة العصر.

أهم الأسباب التي تدفع معظم الخاملين لاعتماده نمطاً في حياتهم التالي: عدم وجود وقت كافي لممارسة النشاط البدني - قلة الوعي بمخاطر الخمول البدني - عدم توفر مرافق أو بيئة مناسبة - نقص الدعم الاجتماعي - اعتماد الشباب على التقنية في ساعات راحتهم - الطقس القاسي.

أسباب ظهور الخمول البدني:

تختلف الأسباب الخاصة التي تجذب الناس للخمول البدني، كل حسب حالته ووضعته ونمط حياته، إلا إن الدراسات قد رصدت أهم وأوضح الأسباب التي تدفع معظم الخاملين لاعتماده نمطاً في حياتهم، من أبرزها:

أسباب ظهور الخمول البدني

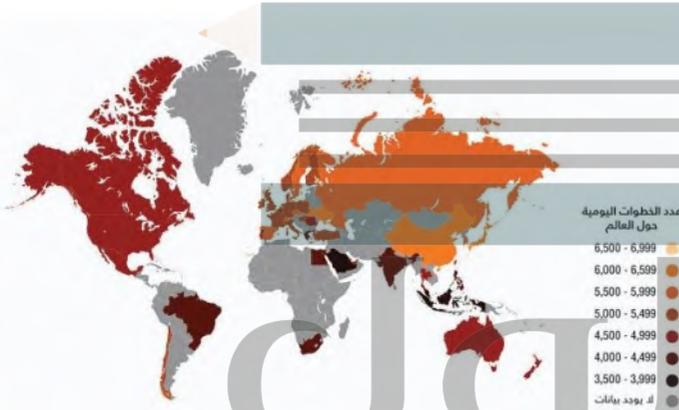




- رتب - من وجهة نظرك - أسباب شيوع الخمول البدني تنازلياً، بحيث يأتي الأهم أولاً ثم المهم؟ وشارك قائمتك مع زملائك في الصف، ولاحظ ما بينكم من تشابه أو اختلاف في ترتيب الأسباب.

مستويات انتشار سلوك الخمول البدني

تشير الإحصاءات والدراسات الوطنية والعالمية الحديثة إلى ارتفاع نسبة انتشار الخمول البدني بين أوساط الشباب من كلا الجنسين، على سبيل المثال، دراسة قامت برصد عدد الخطوات اليومية لكل فرد في مجموعة من الدول، وكشفت النتائج انخفاض عدد الخطوات لدى الأفراد عن ستة آلاف خطوة في بعض الدول، ومنها: البرازيل، أمريكا، الهند، ومنطقة الخليج العربي (الشكل رقم 2-2). وأوصت الدراسات بضرورة توجيه الشباب والمجتمعات إلى أهمية التقليل من ساعات الخمول البدني، وزيادة ساعات النشاط والحركة. فكثرة الجلوس وقلة الحركة تتسبب في إضعاف أجهزة الجسم، وبالتالي يصبح الجسم أقل مقاومة للأمراض.



الشكل رقم (2-2) يوضح معدل عدد الخطوات في اليوم حول العالم.

نسب الممارسين للنشاط البدني في المملكة العربية السعودية :

حددت الهيئات الوطنية والدولية متوسط عدد ساعات الأنشطة البدنية التي يحتاج الجسم تأديتها في أسبوع واحد بـ (ممارسة نشاط بدني بشدة متوسطة يعادل 150 دقيقة في الأسبوع، أو ممارسة نشاط بدني بشدة مرتفعة يعادل 75 دقيقة في الأسبوع) لفئة البالغين، وقد أظهرت نتائج الإحصاءات الرياضية للهيئة العامة للإحصاء أن نسبة السكان الذين يمارسون النشاط البدني لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً في المملكة بلغت (29.7%) بزيادة (9.7) نقطة مئوية مقارنة بعام 2019. وبلغت نسبة الذكور الذين يمارسون نشاطاً بدنياً (36.1%) في حين بلغت نسبة الإناث اللاتي يمارسن نشاطاً بدنياً (20.3%).



- تنقسم أسباب زيادة معدل الخمول البدني لدى الفرد إلى: أسباب اختيارية، وأخرى إجبارية.
- يقصد بالخمول البدني، الوضع الذي يكون الجسم فيه ثابتاً بلا حركة بدنياً، أثناء فترة الاستيقاظ، كالجلوس على الكرسي أو الأرض، الاستلقاء لمشاهدة التلفاز، ومتابعة مواقع التواصل الاجتماعي ونحوه.
- أبرز أسباب الخمول البدني هي: قلة الوعي بخطورة سلوك الخمول البدني، الطقس القاسي خاصة في حالات ارتفاع درجات الحرارة، اعتماد الأفراد على التقنية في ساعات راحتهم.

■ اقترح كلمة مقابلة للخمول البدني، ثم صف أثرها على صحة الفرد والمجتمع؟

■ حدد أهم أسباب ظهور الخمول البدني في فئة الشباب؟



كلمة مقابلة للخمول البدني : العمل الدؤوب الجاد ولاسيما أثناء تأدية ما ينفع المسلم من أمور الدنيا والآخرة وقد قيل في الأمثال والحكم العربية ما يوافق الحديث في معناه فقيل : (الحركة بركة، والبطالة هلكة)

أهم أسباب ظهور الخمول البدني في فئة الشباب : عدم وجود وقت كاف- قلة الوعي بمخاطر الخمول البدني.-عدم توفير مرافق أو بيئة مناسبة- نقص الدعم الاجتماعي- اعتماد الشباب على التقنية في ساعات راحتهم- الطقس القاسي.

إثراء



مصادر المعلومات الإلكترونية :

لمزيد من المعلومات يمكن زيارة الموقع الإلكتروني للهيئة العامة للإحصاء في المملكة العربية السعودية، والإطلاع على أحدث إحصاءات ممارسة الأسرة للرياضة على الرابط التالي:



تفكير ناقد



• لماذا يجعل البعض الخمول البدني سلوكاً رئيساً في حياتهم اليومية؟

1. تقدم العمر. .
2. إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.
3. نمطية الحياة اليومية.
4. العادات والتقاليد.

