

استراتيجية فئة الصغار

#مجتمع_صحي_رياضي | 2021



”إن دعم صغار السن في مجتمعنا في اتباع أسلوب حياة صحي هو أمر جوهري وبالغ الأهمية. نحن نعمل على قدم وساق لتوفير الفرص لصغار السن وجميع أفراد المجتمع للتمتع بأسلوب حياة صحي ونشط“

صاحب السمو الملكي الأمير خالد بن الوليد بن طلال آل سعود



”بالمضي قدمًا، نسعى في الاتحاد السعودي للرياضة للجميع على ضمان أن شبابنا يلبي توصية منظمة الصحة العالمية التي توصي بممارسة النشاط البدني اليومي لمدة 60 دقيقة على الأقل وذلك من خلال توفير برامج عالية الجودة داخل المدرسة وخارجها“

شيماء صالح الحصيبي

تتمحور رؤيتنا حول رياضة فئة الصغار ونشاطهم البدني



بناء عادات من الأنشطة البدنية تدوم
لأجيال طويلة ...
...ونتيجة لذلك انخفضت نسبة 15% من الخمول البدني
لدى الصغار



المحتوى

1 ماذا نعرف عن الصغار؟

2 لماذا نركز على فئة الصغار والمراهقين؟

3 ما هي استراتيجيتنا الجديدة للصغار؟

4 ما الذي نحاول تحقيقه؟

أهداف رؤية 2030



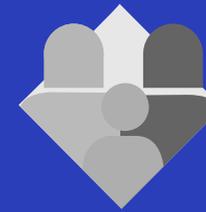
أمة طموحة

رفع من مشاعر التواضع،
والتعاطف، والتعاون عند
الصفار لتعزيز المجتمع



اقتصاد مزدهر

الاستثمار المبكر في
تطوير التعليم للأطفال
والمراهقين لزيادة
الإنجازات المستقبلية



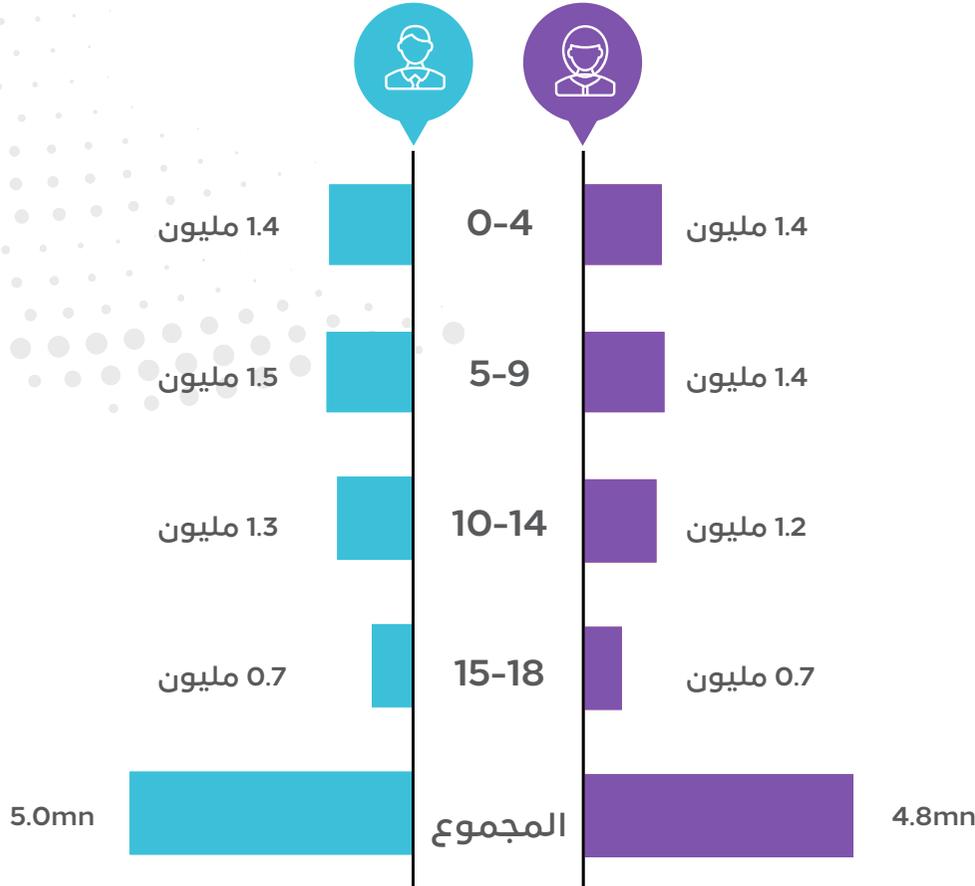
مجتمع حيوي

صناعة شخصية وطنية
للأطفال والمراهقين
لإنتاج قادة المستقبل
يتمتعون بالصحة والقوة

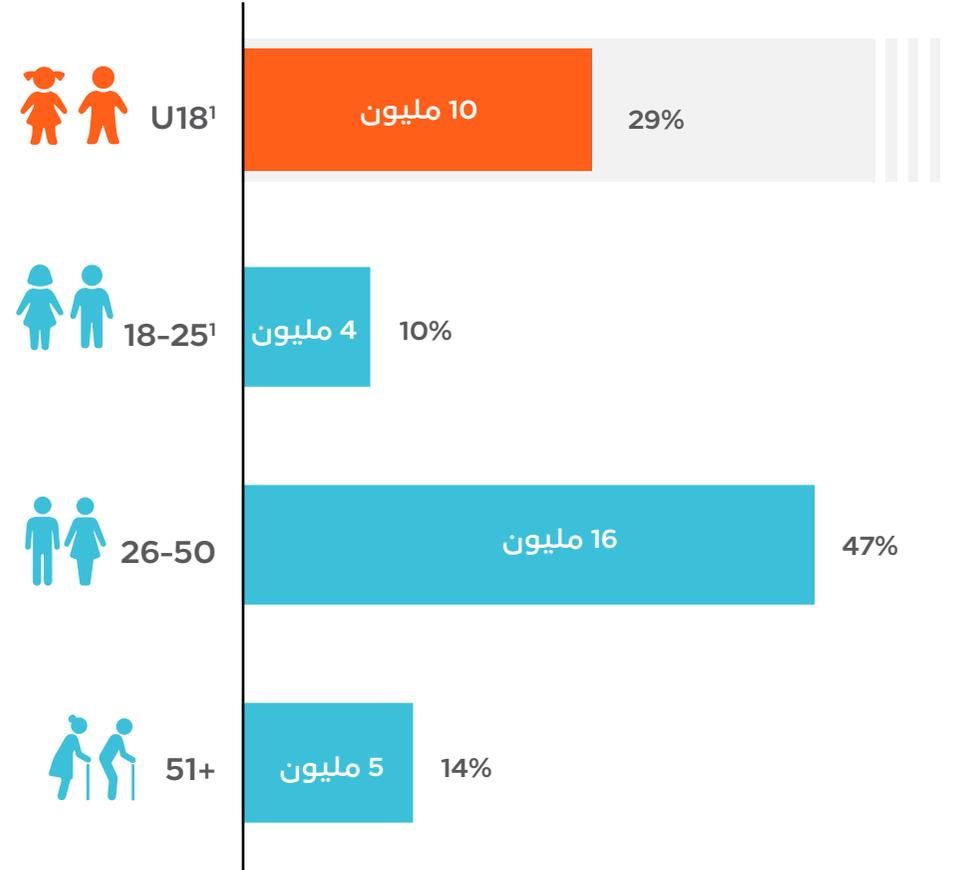
ماذا نعرف عن الصفار؟

هناك 10 مليون طفل ومراهق في المملكة يشكلون 29% من إجمالي عدد السكان

الهرم السكاني للفئة الأصغر من 18 سنة حسب الفئة العمرية والجنس



عدد السكان حسب الشريحة السكانية



ماذا نعرف عن الصفار؟

1

الصفار لديهم خصائص مميزة تميزهم
عن أي فئة أخرى



يعتبرون اجتماعيين
ويقضون الكثير من
الوقت مع أصدقائه
وعائلاتهم



يتأثرون كثيراً كبيراً
بآباءهم وأفراد
أسرتهم



دائماً ما يمرون بمراحل
انتقالية أثناء المراحل
المدرسية



يستمتعون
بالمنافسات
ويحتفلون بالإنجازات



يعتمدون كثيراً
بتواصلهم على
الأنظمة الرقمية
ويستمتعون بالألعاب
الإلكترونية



ماذا نعرف عن الصفار؟

يمر الصفار عبر مراحل انتقال مميزة مختلفة أثناء
بلوغهم مرحلة الرشد

المرحلة الثانوية

(15-17 سنة)

- قضاء المزيد من الوقت مع الأصدقاء
- البدء بالتفكير في الجامعات والوظائف
- السعي لأن يكون مستقل
- اهتمام أكبر حول المظهر
- تجربة أمور جديدة مرتبطة بالحواز الثقافية والأسرية (خاصة البنات)

المرحلة المتوسطة

(10-14 سنة)

- بدأ المخالطة والتأثر بالمعارف والعلاقات الاجتماعية
- نمو بعض الخصائص الجسدية والفكرية
- قضاء المزيد من الوقت في الألعاب والمنصات الرقمية

المرحلة الابتدائية

(5-9 سنوات)

- استكشاف الخيارات المختلفة لتشكيل الاهتمامات والمهارات
- بناء الصداقات والمهارات الاجتماعية
- المرور بنفس الروتين في الحياة اليومية
- تقليد سلوك الآباء لأن تأثيرهم كبير جداً

ما قبل المدرسة

(0-4 سنوات)

- بدء المشي والركض
- قضاء معظم الوقت مع الأهل وأفراد الأسرة
- بدء الإدراك والبحث عن الأنشطة الترفيهية

المحتوى

1 ماذا نعرف عن الصغار؟

2 لماذا نركز على فئة الصغار والمراهقين؟

3 ما هي استراتيجيتنا الجديدة للصغار؟

4 ما الذي نحاول تحقيقه؟

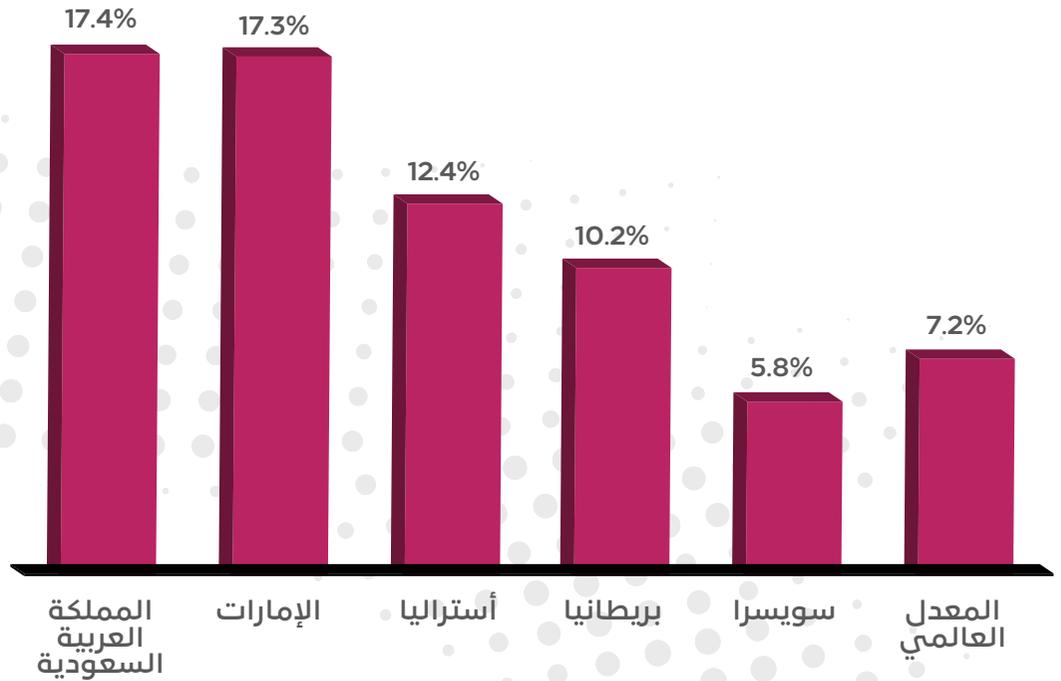
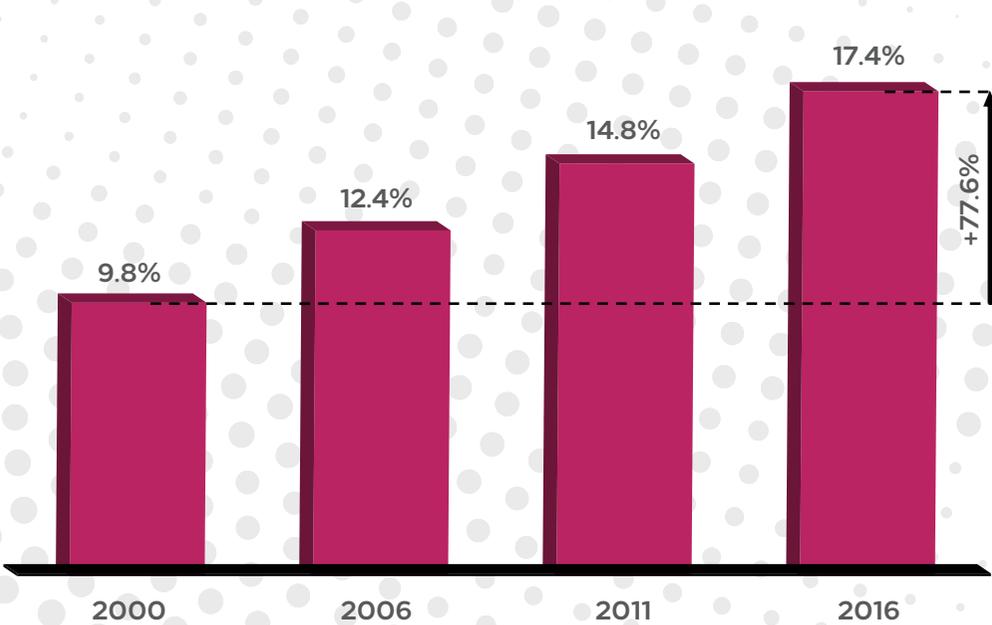


لماذا نركز على فئة الصغار والمراهقين؟

البدانة بين الصغار تشكل مصدراً للقلق
الصحي على الصعيد الوطني

ارتفعت معدلات البدانة بين الصغار بما يزيد
على 75% منذ عام 2000

لدى المملكة العربية السعودية واحدة من أعلى
معدلات البدانة بين الصغار في العالم

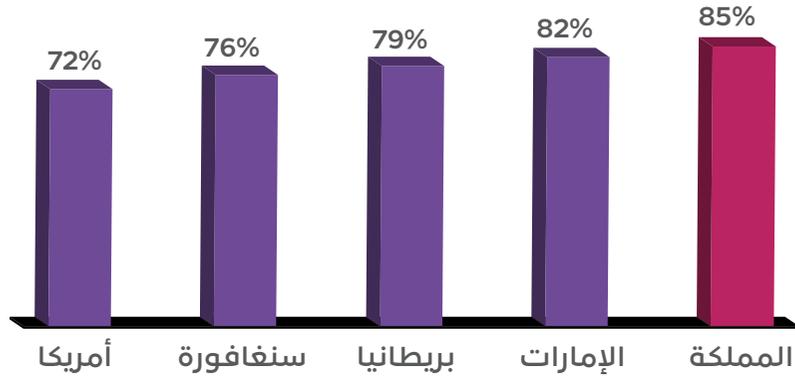


لماذا نركز على فئة الصغار والمراهقين؟

2

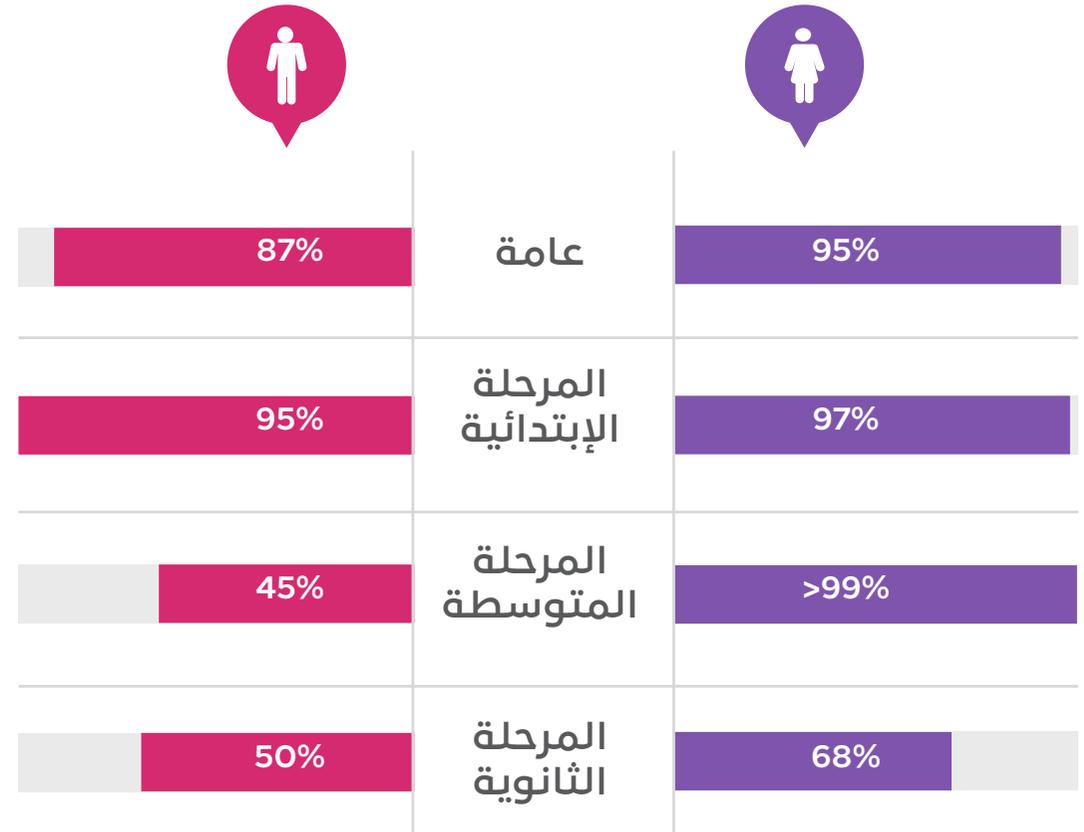
تُعتبر مستويات النشاط البدني للأطفال والمراهقين في السعودية أقل من مستويات البلدان الرائدة

% من الصغار (11-17) لا يستوفون توصيات منظمة الصحة العالمية لقضاء 60 دقيقة من النشاط البدني في اليوم



هنالك فجوة كبيرة بين الجنسين على صعيد المشاركة مع انخفاض نسبة نشاط الفتيات، لا سيما الأعمار الأصغر سنا

% من انتشار النشاط البدني بين الصغار حسب الجنس



الرؤى الرئيسية

- يعود السبب لمحدودية تنفيذ برنامج التربية البدنية في مدارس البنات لأن مشاركة الفتيات في سن مبكرة يُعتبر منخفض جداً
- يُعتبرن الطالبات في المدارس الثانوية أكثر نشاطاً بسبب توفر فرص التعليم خارج المدارس، كالقدرة على الانضمام إلى صالات الرياضة الخاصة
- وعلى الرغم من كل هذا التحسينات التي حصلت مؤخراً، إلا أن هنالك حواجز ثقافية وعائلية لا تزال تمنع بعض الفتيات من النشاط

لماذا نركز على فئة الصغار والمراهقين؟

2

سلطت بعض الرؤى الناتجة عن دراستنا الضوء على بعض المسائل الرئيسية المتعلقة بالأنشطة البدنية للأطفال والمراهقين

متوسط فترة حصة التربية
في الأسبوع

> 60 دقائق

متوسط فترة حصة التربية
في الأسبوع

يعتبر الصغار أقل نشاطا
في الصيف بسبب إغلاق
المدارس

57%

من الصغار يمارسون %
الأنشطة البدنية بشكلٍ أقل
في الصيف

يقضي الصغار الكثير من الوقت على الأنشطة
التي تتطلب جلوسًا طويلًا

35%

يلعب الصغار ألعاب
الفيديو لأكثر من 4
ساعات في اليوم

73%

الصغار يشاهدون
التلفزيون لأكثر من
ساعتين في اليوم

ولا تزال الحواجز المتصلة بالمجتمع تشكل
شاغلا رئيسيا

9%

قال بعض الصغار أنهم
يشعرون بالكسل لدرجة
عدم تمكنهم من
ممارسة الرياضة

23%

من الصغار تطرقوا إلى أن
عدم توفر الوقت من أحد
الحاجز على الرغم من الأبحاث
تظهر عكس ذلك

ولا تزال إمكانية الوصول
إلى المنشآت تمثل
مشكلة

34%

من الصغار استشهد
بالحواجز المتعلقة بالمنشآت

لم يمارس غالبية الصغار
غير النشطين ممارسة
منتظمة قط

70%

أما الصغار غير النشطين فلم
يمارسوا النشاط البدني قط
بانتظام



المحتوى

1 ماذا نعرف عن الصغار؟

1

2 لماذا نركز على فئة الصغار والمراهقين؟

2

3 ما هي استراتيجيتنا الجديدة للصغار؟

3

4 ما الذي نحاول تحقيقه؟

4

ما هي استراتيجيتنا الجديدة للصفار؟

3

الهدف 1

ضمان حصول الصفار على
تجارب تفاعلية داخل
المدرسة وخارجها لبناء
أسس وعادات النشاط
البدني على مدى الحياة



الهدف 2

هدفنا الثاني هو تحقيق المتعة والثقة والمستوى الكافي من الكفاءة في مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية للأطفال والمراهقين لمحو الأمية البدنية



ما هي استراتيجيتنا الجديدة للصفار؟

3

تعتمد استراتيجيتنا على الرؤى التي نجمعها من خلالها مسح المشاركة الوطنية الخاص بنا

هناك العديد من الرياضات الجديدة للأطفال والمراهقين

26%

من الصفار يسبحون شهرياً

11%

دورة الصفار شهرياً

30%

من الصفار إما يمشون أو يركضون شهرياً

من الممكن أن تعمل زيادة العروض على زيادة الطلب من الصفار

85%

من الصفار يريدون تجربة رياضة جديدة

يبحث الصفار عن برامج ممتعة

40%

من الصفار يعتقدون أن البرامج الممتعة من الممكن أن تكون أكثر نشاطاً

الآباء يشكلون قدوة رئيسية للأطفال والمراهقين

80%

من الآباء النشطين لديهم أطفال نشطين أيضاً

إن قضاء الوقت مع الأسرة يشكل حافزاً كبيراً للأطفال والمراهقين

63%

يقضي الصفار أكثر من 4 ساعات مع أسرهم

37%

ذكر الصفار أن أنشطة الأسرة تعتبر من المحفزات

النشاط في الهواء الطلق منتشر لدى الصفار

48%

يمارس الصفار الأنشطة في الحدائق العامة

وهناك استعداد قوي لزيادة النشاط

45%

من الصفار غير النشطين على استعداد ان يصبحوا أكثر نشاطاً

ما هي استراتيجيتنا الجديدة للصفار؟

3

ونتيجة لهذا فقد حددنا أربعة محفزات رئيسية لمشاركة الصفار، والتي تشكل مركز استراتيجيتنا

4

الترفيه والاستمتاع

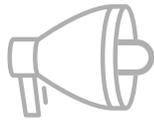
تُعتبر الأنشطة الترفيهية والممتعة جاذبة للأطفال والمراهقين ويفضلونها عن الأنشطة التقليدية



3

الأنشطة الخارجية

توجد رغبة كبيرة لممارسة الأنشطة خارجياً في الأماكن العامة لا سيما أنها فرصة تسمح للأبناء بقضاء بعض الوقت مع عائلاتهم وأصدقائهم



2

المزايا العائلية

يأتي تأثير نشاط الأبناء بشكل كبير من قبل الآباء وهذا مطلوب على المستوى المجتمعي



1

رياضات المدارس

يعتبر المحفز الرئيسي للأنشطة والثقافة البدنية هي مادة التربية البدنية في المدارس بالإضافة إلى الدور المهم الذي يلعبه معلم التربية البدنية



ما هي استراتيجيتنا الجديدة للصفار؟

3

لقد ركزنا على 4 أساسيات رئيسية
للأطفال والمراهقين



السياسة

سوف نؤثر على سياسات
الجهات المعنية من خلال
عرض تأثير النشاط على
القطاعات الأخرى



الأشخاص

سوف نبني شبكة قوية
من معلمي التربية
البدنية المؤهلين
والمحفزين لضمان حماية
الصفار



الأماكن

سوف نضمن من إمكانية
الوصول إلى المدارس
والمنشآت العامة
المناسبة، والتي تلبي
احتياجات الصفار، حيث
تشير الرؤى الناتجة من
المسح إلى أن هناك حواجز
ذات صلة بالمنشآت



البرامج

سوف نمكن مجموعة
واسعة من الفرص
الشاملة داخل المدرسة
وخارجها



في المدرسة

المكان الذي يقضي فيه الصغار نصف يومهم حيث يكونون أكثر عرضة للرياضة والنشاط البدني

سوف نعرض فوائد زيادة تكرار ومدة فصول التربية البدنية على النتائج التعليمية الرئيسية طويلة المدى مثل درجات الاختبار والتغيب. وسوف نتعاون مع صناع السياسات التعليمية لتحديد معدل تكرار ومدة حصص التربية البدنية استنادًا على الدرجات التعليمية لضمان تحقيق التوازن الفعال

سوف نعمل بشكل وثيق مع صانعي السياسات التعليمية في تطوير وتنفيذ المناهج الجديدة في مدارس البنات باتباع نهج قوي. وسوف يشمل ذلك عرض أثر وتقييم السلوكيات والمواقف، وتصميم وتنفيذ البرامج المناسبة، وتتبع ورصد التقدم المحرز



خارج المدرسة

توفر البرامج فرصاً للتطوير من خلال مجموعة متنوعة من الألعاب الرياضية، وزيادة فرص مشاركة الصغار، وخاصة مع الأسرة

سوف نضمن قدرة الصغار على الوصول بقوة إلى البرامج الأسرية من خلال تصميم البرامج التي تتضمن الآباء، وتطوير مجموعات أدوات خاصة بالأهل، ودعم شركاء التنفيذ في تقديم العروض العائلية المناسبة

سوف نزيد من الفرصة لتحقيق الاستفادة خارج نطاق البرامج المدرسية من خلال تمكين ودعم مختلف شركاء التنفيذ وتصميم البرامج المناسبة العمر لتلبية الاحتياجات المحددة

سوف نعمل على زيادة فرص المنافسة المجتمعية للأطفال والمراهقين من خلال إدخال هياكل مختلفة في مجموعة متنوعة من الألعاب الرياضية التي سوف ندعمها باستمرار للسماح لشركائنا في مجال تقديم الخدمات، مثل المجموعات والاتحادات الرياضية بأن يكون لهم الريادة في التنفيذ

سوف نكفل البرامج التي تلبي مطالب الفتيات من خلال توفير إرشادات وتوصيات إلى شركاء التنفيذ اعتماداً على الرؤى كما سوف ندعم شركاء التنفيذ في البرامج المخصصة للإناث



الحدائق العامة

تعتبر هذه المواقع مهمة لأنشطة الصغار، كونها تتيح الفرصة للأسر لممارسة الرياضة معا بالإضافة إلى أنها تسمح للأطفال والمراهقين بالتواصل مع أصدقائهم، وهو أحد أهم المحفزات الأساسية للأطفال والمراهقين للبقاء نشطين

سوف نعمل مع الجهات المعنية الرئيسية على تحسين استغلال المنتزهات العامة للأنشطة الصغار من خلال توفير الرؤى الرئيسية، وتدريب القائمين على الأنشطة المؤهلة، والاستثمار المباشر في "المنشآت الصغيرة"، وهي منشآت رياضية ذات أحجام أصغر لجعلها أكثر ملاءمة للأطفال والمراهقين



مراكز التسوق

يقضي الصغار أوقاتاً طويلة في مراكز التسوق لتنوع الأنشطة والبرامج المختلفة. إضافة إلى ملاءمتها في جميع الأحوال الجوية مما يجعلها موقعاً مهماً

سوف نعمل مع مشغلين خاصين لتوفير مساحات مناسبة مثل مناطق اللعب في المراكز التجارية من خلال توفير مجموعة متنوعة من دروس التجربة المجانية، وسوف نضمن توفير الدعم والتشجيع المستمر للمشغلين لمساعدتهم في التصميم وتنفيذ البرامج الصحية



المنشآت المدرسية

توجد معظم أنشطة الصغار في المنشآت المدرسية، ولذلك فهي مهمة لضمان تقديم مفاهيم التربية البدنية البدنية والثقافة البدنية

وسوف نتعاون مع صانعي السياسات التعليمية لزيادة الاستفادة من المرافق المدرسية خلال ساعات الدراسة وبعدها وإظهار الفوائد على الصغار ودعم المدارس في زيادة الحد الأقصى لاستخدام المنشآت من خلال مبادئ توجيهية وتوصيات شاملة



القائمين على أنشطة المجتمع

يلعب القائمين على أنشطة المجتمع دورًا رئيسيًا في إلهام النشاط وبناء عادات تدوم مدى الحياة من خلال تنفيذ البرامج وتنشيط الأماكن التي تستهدف الصغار والتي قد تشمل على الآباء والمعلمين

سوف نطور إطار عمل لتحفيز القائمين على تفعيل المجتمع وجعلهم متخصصين في برامج الصغار من خلال جذب الناشطين عن طريق سبل الترويج المختلفة، وتدريبهم على المهارات الأساسية المطلوبة للأطفال والمراهقين، ونشرها في الأماكن المناسبة، وتزويدهم بالحوافز المناسبة



معلمات التربية البدنية

تُعتبر معلمات التربية البدنية جزء مهم لضمان حصول الفتيات الطالبات على التعليم المناسب حول الثقافة البدنية في سن مبكر وفي مادة التربية البدنية بطريقة ممتعة وجاذبة

سوف نقوم بتدريب معلمات التربية البدنية لتحسين جودة عروض الأنشطة البدنية في مدارس البنات من خلال العمل مع الجهات المعنية الرئيسية لتصميم المتطلبات والتدريبات لضمان شعور الطالبات بالراحة والصحة والأمان خلال الفصول الدراسية



السياسات التعليمية

تحظى السياسات في قطاع التعليم بتأثير كبير على نشاط الصغار، حيث أن النشاط الأساسي وتعلم الثقافة البدنية الأساسية توجد داخل الأسوار المدرسية

سوف نعمل على التأثير على صانعي السياسات التعليمية من خلال تحديد هذه السياسات إنشاء لجان عمل لضمان التنسيق وعرض تأثير النشاط البدني في الأهداف التعليمية الوطنية الرئيسية مثل زيادة العروض التعليمية



سياسات الأماكن العامة

تعتبر سياسات الأماكن العامة مهمة لضمان تسهيل الوصول إليها، وملاءمتها، وحرصها على توفير التمارين الرياضية للأطفال والمراهقين مع أسرهم وأصدقائهم

بناء وتعزيز العلاقات مع المدن من خلال توضيح كيف يمكن للرياضة والأنشطة البدنية المساعدة في تحقيق أهدافها

كما سوف نركز على جوانب التمكين الاستراتيجية الرئيسية لضمان ذلك التأثير الأقصى على الصغار



الإجراءات الوقائية

وضع إطار عمل للتدابير الوقائية يمكن استخدامها في مختلف المجالات الرئيسية، بما في ذلك على الأشخاص والبرامج والأماكن



الشراكات

تحديد نهج مخصص واستخدامه لإقامة شراكات مع الجهات المختلفة لزيادة الوصول إلى الصغار ومشاركة أفضل الممارسات والفرص معهم



التقنية الرقمية والبحوث

سوف نطور وظائف ومحتوى مخصص في منصتنا الرقمية استنادًا إلى أفضل الممارسات العالمية وسوف نجري بحثًا خاصًا للأطفال والمراهقين لزيادة فهمنا. تسهيل الوصول إلى المنصات الرقمية



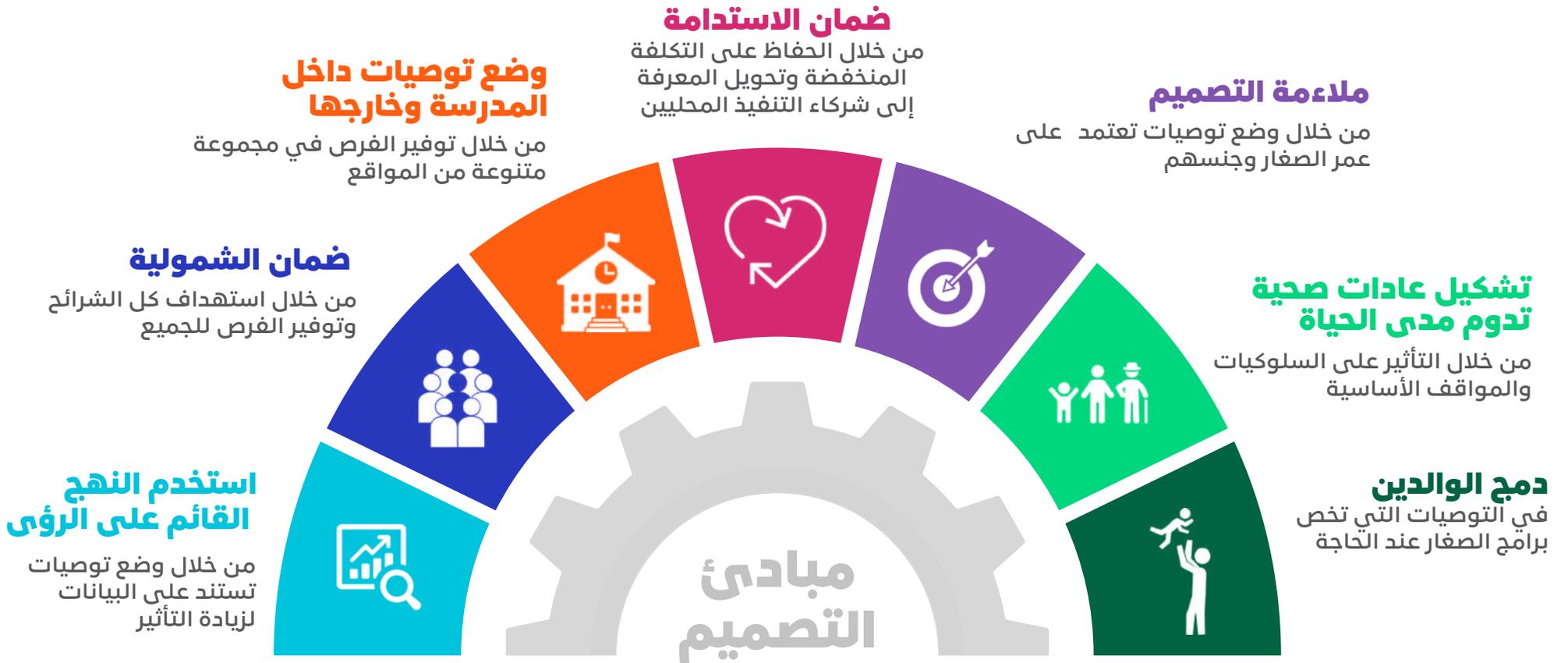
التواصل

سوف نضمن أن الاتصالات والحملات اليومية مصممة لتناسب مختلف الفئات العمرية للأطفال والمراهقين من خلال الاستفادة من البيانات والرؤى

ما هي استراتيجيتنا الجديدة للصفار؟

3

تتبع الاستراتيجية مبادئ تصميم رئيسية لضمان اتباع النهج الشامل





المحتوى

1 ماذا نعرف عن البالغين؟

1

2 لماذا نركز على فئة البالغين؟

2

3 ما هي استراتيجيتنا الجديدة للناضجين؟

3

4 ما الذي نحاول تحقيقه؟

4

لقد حددنا المقاييس الرئيسية والأهداف الطموحة للمراقبة ومتابعة التقدم



القياس

- النسبة المئوية بين الصفار الذين لا يستوفون توصيات منظمة الصحة العالمية لممارسة النشاط لمدة 60 دقيقة على الأقل في اليوم
- النسبة المئوية من الصفار الذين يمارسون التمارين الرياضية مرة واحدة في الأسبوع على الأقل لمدة 30 دقيقة كجدول مكثف متوسط الكثافة
- النسبة المئوية من الصفار الذين يظهرون الحماس، الكفاءة والثقافة، والمعرفة بالنشاط البدني
- تباين في النسبة المئوية بين الذكور والإناث الذين يمارسون الرياضة لمرة واحدة في الأسبوع على الأقل لمدة 30 دقيقة كجدول متوسط الكثافة
- النسبة المئوية من الأباء الذين غالباً ما يمارسون التمارين الرياضية مع أطفالهم



مؤشرات الأداء الرئيسية

- النسبة المئوية لانتشار النشاط البدني بين الصفار
- النسبة المئوية من الصفار النشطين
- النسبة المئوية من الصفار الذين يتمتعون بثقافة بدنية
- النسبة المئوية للفجوة بين الجنسين في النشاط البدني
- النسبة المئوية من الأباء الذين يمارسون الرياضة بانتظام مع أطفالهم

4 ما الذي نحاول تحقيقه؟

وهذا من شأنه أن يعود بفوائد جمة على الصغار على مدى الحياة وبين الأجيال



وتُظهر الأبحاث التي أجراها معهد أسبن أن الأطفال النشطين بدنياً يتعاملون مع حياتهم تعاملًا أفضل

تتضاعف الفوائد وقد تطيل عمر الفرد بحيث قد يصل إلى خمس سنوات

ينقل الآباء عاداتهم إلى أطفالهم، بحيث تتضاعف هذه العادات عبر الأجيال

البلوغ

المراهقة

الأطفال النشيطون بدنياً

#HealthyActiveCommunity

