



النشاط الصباحي

ماهية النشاط الصباحي :

إذا ما تبينا المفهوم الحديث لدور المدرسة كمؤسسة تربوية فإن برامجها تبدأ مع افتتاح أبوابها في الصباح الباكر لتستقبل طلابها ومعلميها الذين يحضرون في وقت مبكر . ومن المعروف أن عددا من الطلاب يحضرون قبل بداية الاصطفاف الصباحي بوقت مبكر قد يكون طويلا لدى بعضهم . وهؤلاء يستحقون أن تعد وتصمم لهم برامج يستثمرون فيها أوقاتهم بما يخدم العملية التربوية والتعليمية هذا من جهة ومن جهة أخرى لمعالجة ظاهرة حالات الحضور المتأخر لدى بعض الطلاب إلى المدرسة .

تعريف النشاط الصباحي :

هو ذلك النشاط المبرمج والموجه من قبل الهيئة التعليمية لتحقيق أهداف المنهج التربوية والذي يخضع له الطالب منذ أن يذلف باب المدرسة حتى بداية الحصة الأولى .

أهداف النشاط الصباحي :

- 1- الاستثمار الأمثل للأوقات الحرة التي يقضيها الطالب في المدرسة بما يعود عليه بالنفع والفائدة من الناحية العقلية والنفسية والبدنية والاجتماعية .
- 2- إيجاد بيئة تعليمية شاملة يتفاعل الطالب مع برامجها وأنشطتها تحت إشراف تربوي سليم .
- 3- خلق بيئة تربوية جذابة تعمل على إشباع رغبات وميول الطلاب بما يخدم العملية التربوية والتعليمية .
- 4- العمل على تطبيق المفهوم الواسع للمنهج الذي يتضمن جميع ماتقدمه المدرسة لطلابها من خبرات تحقق للرسالة المناطة بها .
- 5- تنمية حب البيئة التعليمية والاعتزاز بالانتماء للمدرسة .
- 6- ترسيخ سلوك النوم المبكر لدى الناشئة حتى يصبح سلوكا اعتياديا في حياتهم العامة . والاستيقاظ مبكرا لاستقبال اليوم بحيوية ونشاط .

النشاطات الصباحية الحرة :

النشاط الصباحي الحر هو ذلك النشاط الذي تقدمه المدرسة لطلابها بغرض الاستفادة من الفترة الزمنية التي تسبق برامج الاصطفاف الصباحي ونبدأ مع فتح المدرسة أبوابها ويحق لكل طالب أن يشارك في أي نشاط يرغبه ومنذ أن يذلف مدخل المدرسة وتشتمل على النشاطات الآتية :

(1) النشاط الرياضي الصباحي الحر :

- مفهوم النشاط الرياضي الصباحي الحر :

هو ذلك النشاط المتاح الذي تهيئه المدرسة منذ الصباح الباكر يمارس فيه الطلاب أنشطة رياضية تعود عليهم بنفع وفائدة في الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية ، وبذلك يقبل الطالب على المدرسة باللهفة والاشتياق ويتفاعل مع أقرانه في برامج موجهة تستثمر هذا الوقت الحر .

- أهداف النشاط الرياضي الحر :

- 1- أن تكون حركات سهلة ولا تحتاج إلى مجهود عالي الشدة .
- 2- أن تتناسب مع الزي الوطني .
- 3- أن لا تحتاج إلى فترة تهيئة وإحماء طويلة .
- 4- أن تمارس بشكل فردي أو ثنائي أو في مجموعات صغيرة .



المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة مكة المكرمة
تعليم جدة (بنين) النشاط / الرياضي



- 5- أن تكون تحت إشراف قيادات رياضية تربوية واعية .
وهناك أمثلة حية على النشاط الصباحي الرياضي الحر الممارس في المدارس وأبرز تلك الرياضات هي :
أ- رياضة المشي داخل فناء المدرسة وبين أروقتها .
ب- ممارسة بعض ألعاب المضرب وخاصة كرة الطاولة والتنس والريشة الطائرة .
ت- الألعاب الترفيهية كالبلياردو ، والألعاب الترفيهية والمسلية .
ث- ممارسة بعض الألعاب المصغرة كما في الكرة الطائرة المصغرة وكرة السلة المصغرة ... إلخ)
ج- المناقشات التحليلية لبعض الأنشطة الرياضية المقامة بالمدرسة أو خارجها .

(2) برامج الإصطفاف الصباحي :

إن برامج الإصطفاف الصباحي والنشاطات المقدمة فيه تعتبر واجهة المدرسة أمام زوارها من مشرفين تربويين وأولياء الأمور حيث يخرج الزائر بانطباع عن المدرسة بمجرد مشاهدته جزء من فعاليات النشاط الصباحي ، بالإضافة إلى ذلك له أثر إيجابي على بقية اليوم الدراسي لدى كل من الطلاب والمعلمين وإدارة المدرسة

- أهداف الإصطفاف الصباحي :

- 1- تنشيط الدورة الدموية مما يساهم في إبعاد الخمول والكسل عن الطالب واستقبال الحصة الأولى بالإستعداد التام .
- 2- الوقاية من الإصابات الشائعة والتي يمكن ان يتعرض لها الطالب في مراحل حياته المختلفة عن طريق الزيادة البسيطة في مرونة المفاصل ومطاطية العضلات .
- 3- ممارسة عادات حركية تتأصل في سلوكه نحو النشاط البدني من أجل الصحة البدنية والنفسية ، وتستمر معه طوال حياته .
- 4- تنمية الإحساس بالإنتماء للمدرسة التي تعد امتداداً للانتماء للمجتمع السعودي عن طريق الأداء الحركي الجماعي .
- 5- المحافظة على سلامة القوام عن طريق تطبيق عادات صحية سليمة كالوقوف الصحيح وتطبيق آلية المشي والإسلوب العلمي الأمثل في حمل الحقائب والكتب المدرسية .
- 6- بث الوعي بأهمية النشاط الرياضي لصحة الفرد والمجتمع .
- 7- تشجيع الطلاب على ممارسة النشاطات الرياضية والترغيب في ذلك من خلال التنبيه عنها والإعلان عن نتائج الفعاليات .
- 8- إعداد القيادات في المجال الرياضي من خلال تكليف بعضهم بمهام تدريبية أو مسؤوليات إشرافية .

• الشروط الواجب أن تراعى في الإصطفاف الصباحي :

ينبغي على الهيئة الإدارية تهيئة المكان المناسب ، الذي تتوفر فيه مقومات النجاح وأهمها الآتي :

- 1- إنتشار الطلاب بشكل مناسب في فناء المدرسة أو الساحة الكبيرة ، ويفضل وضع علامات ضابطة لتجديد أماكن وقوف الطلاب في الإصطفاف .
- 2- مراعاة عدم مواجهة الطلاب لأشعة الشمس لتأثير الإشعة فوق البنفسجية على خلايا العين ، وكذلك شدة الضوء تؤدي إلى ضعف التركيز ، وتأثر الناحية النفسية والشعور بالمضايقة .
- 3- إيجاد منبر (مكان عال) يكون مستواه أعلى من مستوى وقوف الطلاب يقف عليه من يلقي الكلمة أو مؤدي التمرينات الصباحية ، ليتسنى لجميع الطلاب مشاهدته .
- 4- توزيع الصوت بشكل مناسب على جميع المستمعين ، مع مراعاة إنسيابية الصوت بالشكل الواضح بحيث لا يكون الصوت مزعجاً .



المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة مكة المكرمة
تعليم جدة (بنين) النشاط / الرياضي



- 5- مشاركة جميع التربويين من الهيئة الإشرافية والإدارية والتعليمية ، والمتابعة الدقيقة لجميع الفعاليات مع تقديم التغذية الراجعة في الوقت المناسب .
- 6- التنوع في تنفيذ البرامج المصاحبة للاصطفاف الصباحي ، للقضاء على النسق الواحد لشدة انتباه الطلاب ولطرد الخمول والكسل .
- 7- تنظيم الإعلانات والمفاجآت السارة وعرضها بالشكل المبهر المضيء .

• **البرامج المنفذة في الاصطفاف الصباحي :**

يشتمل الاصطفاف الصباحي على عدد من البرامج المصاحبة لفعاليات الاصطفاف الصباحي وهي تشمل العديد من الأنشطة وتتمثل في الآتي :

(أ) **البرنامج الرياضي:**

وهو البرنامج الرياضي المصاحب للاصطفاف الصباحي ويشتمل على العديد من الفعاليات التي تسهم في تحقيق بعض أهداف التربية البدنية وهي :

1- التمرينات الصباحية :

ينبغي أن تتوفر فيها الشروط الآتية :

- مناسبتها للزني الوطني من حيث مدى الحركة والمحافظة على هندام الطالب .
- حالة الطقس من حيث الحرارة أو البرودة الشديدة ، وما يترتب على ذلك من توزيع الأحمال " الكثافة " (شدة التمرينات وتكرارها) .
- شمولية التمرينات للأجزاء الرئيسية في الجسم (الرجلين - الجذع - الذراعين - المنكبين - الرقبة)
- تنوع التمرينات وتغطيتها معظم عناصر اللياقة الحركية المتمثلة في الرشاقة (الرشاقة - المرونة - التوازن - التوافق)
- توزيع الراحة من حيث فترات الراحة (الإيجابية - السلبية - الإيجابية السلبية)

• **أهداف التمرينات الصباحية :**

- تنشيط الدورة الدموية مما يساعد على بداية اليوم الدراسي بحيوية ونشاط وتحسين المستوى الصحي للطلاب .
- تحسين مرونة المفاصل وزيادة مطاطية العضلات .
- ممارسة عادات صحية سليمة لاكتساب القوام السليم .
- تنمية روح الأداء الجماعي من خلال الحركات الإيقاعية الجماعية .
- تعويد الطلاب على ممارسة التمرينات البدنية خارج المدرسة .

2- الإعلام الرياضي :

الإعلام يبرز النشاط وخاصة النشاطات التي تنفذها المدرسة حيث تتاح الفرصة في برامج الإصطفاف الصباحي لإعلانها وإبرازها للجميع نظرا لتواجد طلاب المدرسة والهيئة التعليمية والإدارية في مكان واحد ويهدف الإعلام الرياضي إلى التالي :

- التتويه عن نتائج الأنشطة الداخلية والخارجية المنفذة وأبرز الأحداث المصاحبة لفعاليتها .



المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة مكة المكرمة
تعليم جدة (بنين) النشاط / الرياضي



- الإعلان عن النشاطات المراد تنفيذها والشروط التي ينبغي أن توضح للمشاركين .
- تكريم الطلاب والمعلمين الذين حققوا مستويات وحضور متميز في الأنشطة الرياضية ، سواء على مستوى النشاط الداخلي أو الخارجي /الخاص بالمنتخبات الوطنية أو على مستوى إدارة التعليم أو مستوى المدرسة .
- تعويد الطلاب على المناقشة الهادئة وإبداء الرأي بموضوعية حول القضايا الرياضية دون تعصب .

● **المدركات الخاطئة في تنفيذ النشاط الصباحي :**

1- **وقوف الطلاب أو بعضهم في مواجهة الشمس مما يتسبب في الأمور التالية :**

- تأثير أشعة الشمس " فوق البنفسجية " على خلايا العين ، وتراكم هذا التأثير مع مرور الوقت .
- عدم القدرة على ملاحظة الملقى مما يؤدي إلى عدم التركيز ، وبالتالي عدم التفاعل مع ما يقدمه .
- الشعور بالمضايقة مما يوحي للطلاب بالتذمر والإيحاء النفسي بعدم الرغبة في المشاركة .
- قد يعمد الطالب إلى الوقوف في وضع غير صحيح لتفادي أشعة الشمس ، مما ينتج عنه انحرافات بسيطة في القوام .

- تكرار نظام معين في الاصطفاف أو في تنفيذ البرنامج الثقافي أو التمرينات الصباحية مما يوحي بالملل والضجر والضيق لدى الجميع .
- معاقبة المتأخرين من الطلاب بتمرينات جزائية .

من الأخطاء الشائعة في كثير من المدارس استخدام التمرينات البدنية كعقاب بدني للطلاب المتأخرين عن الحضور حيث يفرغ معلم التربية البدنية الحصّة الأولى في الجدول الدراسي لهذا الغرض لذا ينبغي :

- معالجة حالات التأخر بأسلوب تربوي هادف دون تأخير وبشكل مباشر .
- قد يمارس هذا المدرك الخاطيء معلم غير متخصص وغير ملم بالأسس العلمية في تهيئة الأعضاء للجهد البدني مما يكون له الأثر السلبي على جسم الطلاب .
- ناهيك عن الآثار النفسية السيئة التي تؤثر على الطالب من إجراء هذا العقاب ، وحرمانه جزء كبير من الحصّة الأولى .

2- **تكرار تنفيذ البرنامج :**

إن فصل برامج الاصطفاف بعضها عن بعض يضعف الفعاليات وخاصة فصل التمرينات عن فقرات الإذاعة حيث تتراوح فترة التمرينات من (5 - 7) دقائق ، ثم يترك معلم التربية البدنية الموقع للمسؤولين عن الإذاعة المدرسية الذين يتولون تقديم الفقرات على التوالي لمدة تتراوح (5 - 7) دقائق ، وهذه الآلية عليها بعض المآخذ تتمثل في الآتي :

- توزيع الأحمال في الفترات التدريبية مع أوقات الراحة ، حيث ينصح بفترة راحة بعد كل تمرينين أو ثلاثة تمرينات .
- وقوف الطلاب فترة طويلة للاستماع لفقرات الإذاعة المدرسية وهم في وضع سكون ، وهذه مدعاة للتضجر والاستياء وعدم تقبل ما يلقى على مسامعهم .
- الاستمرار على نمط وسياق واحد مما يشعر الطلاب بالآلية الرتيبة ، وبالتالي تضعف معها المتابعة والتركيز لما يقدم من فقرات .

3- **سلبيات بعض المعلمين وانعدام مشاركتهم الفاعلة في النشاط الصباحي وتنعصر في الآتي :**

<https://www.facebook.com/mawso3aegypt/>



المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة مكة المكرمة
تعليم جدة (بنين) النشاط / الرياضي



- يتجمع بعض المعلمين في ناحية من فناء المدرسة ، ويتحدثون بأصوات عالية ، مما يؤثر على الملقى والمستمع، ويضعف من فعاليات النشاط الصباحي .
- عدم مشاركة بعض المعلمين في تنظيم وضبط الاصطفاف الصباحي وترك معلم التربية البدنية في الساحة لوحدة مع بعض المعلمين .
- عدم القناعة أو الإلمام بالدور الذي يلعبه النشاط الصباحي في المنهج المدرسي ، وعدم معرفة المهام المناطة بالمعلم قبل وأثناء وبعد تنفيذ النشاط الصباحي .

• **المهام والأدوار المناطة بمعلم التربية البدنية :**

يعد معلم التربية البدنية في المدرسة العمود الفقري وحجر الزاوية في برنامج النشاط الصباحي وله الدور الكبير في نجاح وتفاعل هذا البرنامج وهناك نقاط يجب على معلم التربية البدنية بالمدرسة مراعاتها لزيادة فاعلية وبرنامج الاصطفاف الصباحي وتتمثل في الآتي :

- المسافات البينية بين الطلاب .
- تنوع التمرينات ومناسبتها مع حالة الطقس .
- عدم تثبيت الطلاب في أوضاع قد تسبب لهم توترا عضليا .
- كسر عامل الملل بالتجديد والابتكار لشد انتباه الطلاب بشكل مستمر .
- تخصيص منبر للإلقاء أعلى من مستوى وقوف الطلاب ، لسهولة رؤيته من الجميع .
- مناقشة الصعوبات التي يواجهها مع مدير المدرسة ، أو مع لجنة النشاط الصباحي .