

ماذا تعرف عن High 5؟



High 5 لثباتة البدنية عبارة عن مجموعة من الموارد التي تهدف إلى مساعدة الطلاب في التحكم في لياقتهم من خلال اتخاذ الخيارات الصحية فيما يتعلق بممارسة أنشطة اللياقة البدنية والتغذية والترطيب. وتعني اللياقة البدنية أن يتناول الطلاب الأطعمة الصحية بالإضافة إلى شرب الكثير من الماء والحركة لمدة 60 دقيقة أو أكثر كل يوم. وتم إعداد موارد **High 5** لزيادة المعرفة والوعي بالسلوكيات الصحية، وإشراك الطلاب في الأنشطة البدنية لتعزيز المرونة والقوة والتحمل. وتقدم موارد **High 5** نهجًا شاملاً لتعليم الطلاب الذين يعانون من إعاقات فكرية وغيرهم من الأصحاء، والتي يمكن استخدامها في نطاق برنامج النشاط البدني الشامل للمدرسة. وتتاح موارد **High 5** للأعمار من 8 إلى 11 و12 إلى 14 و15 إلى 21.

موارد High 5

توفر **High 5** معلومات حول كيفية التمتع بصحة سليمة، إذ تشمل الأدلة نصائح تتعلق بالتغذية، وطرق الحفاظ على رطوبة الجسم، وتمارين للصحة والأداء الرياضي. ويمكن للمعلمين استخدام الأدلة الإرشادية لدعم برامج التربية الصحية والبدنية المستندة إلى المعايير.

وتضم **بطاقات High 5** مجموعة متنوعة من التمارين التي تستهدف تعزيز المرونة والتحمل والقوة وإحراز التقدم من خلال ثلاثة مستويات (أساسي ومتوسط ومتقدم) لتشجيع الطلاب على الانخراط في ممارسة تمارين أكثر تعقيدًا بالطرق الصحيحة. وتحتوي البطاقات على صور وإرشادات بسيطة تمكن الطلاب من استخدامها بشكل مستقل أو في مجموعات.

وتُعد مقاطع فيديو **High 5** أحد الموارد المكتملة للبطاقات والدليل الاسترشادي إذ تقدم عروضًا توضيحية لكل تمرين، إلى جانب الموسيقى المُقدمة من برنامج **هيب هوب بابلنيك هيلث (Hip Hop Public Health)** بالإضافة إلى ميزة توقيت/إعداد لمساعدة الطلاب في تتبع المدة التي يقضونها في كل تمرين. وهناك 9 مقاطع فيديو تشمل من 27 إلى 36 تمرينًا لكل فئة عمرية.

طرق استخدام High 5

- يمكن دمج موارد **High 5** في إطار الفصل الدراسي أو صف تخطيط النشاط، أو الروتين اليومي، أو في استراحة حركة تتراوح مدتها من 10 إلى 15 دقيقة، أو فصل التربية البدنية، أو في درس التثقيف الصحي.
- ويمكن استخدام موارد **High 5** لدعم نشاطات ما قبل المدرسة وبعدها والنادي الجماعية والفرق الرياضية والبرامج الصيفية.
- يمكن استخدام دليل **High 5** لإعداد برامج التثقيف الصحي وتعليم الإرشادات الغذائية مثل تناول المجموعات الغذائية الخمس وأهمية الحفاظ على رطوبة الجسم.
- ويمكن الاستفادة من **بطاقات ومقاطع فيديو High 5** لتشجيع الشباب على ممارسة النشاط البدني بانتظام طوال اليوم الدراسي لأداء الـ 60 دقيقة الموصى بها أو أكثر بشكل يومي.
- شجّع الطلاب والعائلات على استخدام أداة التتبع الأسبوعي أو أداة التتبع المُخصصة لمدة 12 أسبوعًا الواردة في **أدلة وبطاقات High 5** لمتابعة أهدافهم الصحية وتعزيز اللياقة البدنية.
- تناسب موارد **High 5** تعزيز الاندماج الاجتماعي للطلاب من ذوي الإعاقات الفكرية بالإضافة إلى الأصحاء في النوادي المُوحدة وأنشطة التربية البدنية المُوحدة وأنشطة المشاركة الجماعية في المدرسة.

موارد إضافية

- **خطط الأنشطة المُوحدة للأولمبياد الخاص** - خطط دروس مدتها 60 دقيقة تقدم عدد من المهارات الرياضية وتدريبات اللياقة البدنية من خلال **High 5**
- دليل مقدم الرعاية لدعم استخدام موارد **High 5** في المنزل
- يمكن مشاركة التعليقات حول موارد **High 5** من خلال الاستطلاع [هنا](#)
- يمكن الاطلاع على المزيد من موارد اللياقة البدنية للأولمبياد الخاص [من هنا](#)

تم إعداد محتويات مجموعة موارد "High 5 لثباتة البدنية" في إطار تمويل سخّي من وزارة التعليم الأمريكية، رقم H380W150001 ورقم H380W160001. ومع ذلك، لا تمثل هذه المحتويات بالضرورة سياسة وزارة التعليم الأمريكية، ولا ينبغي لأحد اقتراض مصادقة الحكومة الفيدرالية عليها.

تم إعداد هذا المورد بدعم من مؤسسة Golisano Foundation، واتفاق التعاون رقم NU27DD000021 التابع للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC). وتقع مسؤولية محتوياته على عاتق الأولمبياد الخاص، ولا تمثل بالضرورة آراء مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC).