



unesco

التمهيد لإعداد سياسات
شاملة للتربية
البدنية الجيدة:
ملخص للسياسات



صدر في عام 2021 عن منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو)،
7 بلاس دي فونتنوا، 75352 باريس 07 إس بي، فرنسا

©اليونسكو 2021

الترقيم الدولي: ISBN: 978-92-3-600112-8

EAN: 9789236001128



الانتفاع الحر بهذا المنشور مُتاح بموجب ترخيص نسبة المصنّف إلى صاحبه - الترخيص بالمثل 3.0 منظمة دولية حكومية
(CC-BY-SA 3.0 IGO) (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/>). ويوافق المنتفعون بمحتوى هذا

المنشور على الالتزام بشروط الاستخدام الواردة في مستودع الانتفاع الحر لليونسكو
(<http://www.unesco.org/open-access/terms-use-ccbysa-ar>).

العنوان الأصلي:

Making the case for inclusive Quality Physical Education policy development: a policy brief

صدر في عام 2021 عن منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو)

ولا تعبر التسميات المستخدمة في هذا المنشور وطريقة عرض المواد فيه عن أي رأي لليونسكو بشأن الوضع القانوني لأي بلد أو إقليم
أو مدينة أو منطقة، ولا بشأن سلطات هذه الأماكن أو بشأن رسم حدودها أو تخومها.

ولا تعبر الأفكار والآراء الواردة في هذا المنشور إلا عن رأي كاتبها، ولا تمثل بالضرورة وجهات نظر اليونسكو ولا تلزم المنظمة بأي شيء.
تنسيق المنشور وجهة الاتصال:

السيدة نانسي ماك لينين (sport@unesco.org)، شعبة الشباب والرياضة في اليونسكو

إعداد: السيدة نانسي ماك لينين

إسهام: السيدة أريلي أغيري غارسيا

تصميم: www.tandt.design

الترجمة للغة العربية: السيدة سينتيا قسيس

تنسيق تصميم النسخة العربية: www.afkarstudio.com



unesco

منظمة الأمم المتحدة
للتربية والعلم والثقافة

التمهيد لإعداد سياسات شاملة للتربية البدنية الجيدة: ملخص للسياسات

يعرض ملخص السياسات المستند إلى الأدلة الذي بين يدي القارئ مزايا الاستثمار في إعداد سياسة شاملة للتربية البدنية الجيدة. ويستند مضمونه استناداً مباشراً إلى نتائج التدخّلات القطرية التي تظهر بوضوح قيمة الشراكات بين القطاعات في مجال إعداد سياسات التربية البدنية الجيدة وفي توفير برامج تربية بدنية جيدة منخفضة التكلفة عظيمة الأثر تؤدي إلى تسريع إجراءات التعافي في مرحلة ما بعد جائحة كوفيد. ويتضمّن هذا الملخص مجموعةً من التوصيات العملية الموجهة لأصحاب المصلحة المعنيين بنظم التعليم الرياضي في كل من في القطاعين العام والخاص، بالإضافة إلى الموارد اللازمة لدعم تنفيذ هذه التوصيات.

تمهيد

يمكن أن تؤدي المشاركة في دروس التربية البدنية الجيدة إلى خفض نسبة السمنة بمقدار 30%، وهذه النسبة مرتبطة بارتفاع نتائج الاختبارات بنسبة 40%، كما يمكن أن تؤدي إلى تقليل الاكتئاب والقلق بنسبة 30%، وبخاصة بين الفتيات والنساء الشابات.

بوسع التربية البدنية الجيدة تحقيق الكثير، إلا أنها لا يمكنها تحقيق ذلك بمفردها. فنحن بحاجة إلى إجراء تغييرات منهجية تشمل قطاعات الرياضة، والتربية والتعليم، والصحة، والشباب. ولإحداث تأثير واسع النطاق، فإننا بحاجة إلى تغيير السلوكيات، وبناء المهارات وتمكين المتعلمين، وإشراك مجتمعاتهم المحلية في نفس الوقت. ينبغي أن يحدث ذلك خلال جميع المراحل العمرية للأشخاص، بدءاً من الطفولة وخلال مرحلة الدراسة، وبما يتماشى مع أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة. يناهز الهدف 4 من أهداف التنمية المستدامة المعني بالتعليم إلى تحقيق المساواة في التعليم الجيد والشامل وتوفير فرص التعلم مدى الحياة للجميع بحلول عام 2030. ويؤيد الهدف 3 من أهداف التنمية المستدامة تعزيز أنماط الحياة الصحية والرفاهية. ويدعو الهدف 5 إلى تحقيق المساواة بين الجنسين وإلى تمكين جميع النساء والفتيات. تُعتبر سياسات التربية البدنية الجيدة وبرامجها وسيلة لمتابعة تحقيق جميع هذه الأهداف وتسريع إجراءات التعافي في مرحلة ما بعد جائحة كوفيد.

هذا، وتعتبر مجموعة موارد التربية البدنية الجيدة التي أعدتها اليونسكو، بما في ذلك المنهجية التشاركية لتنقيح السياسات التي أثبتت فعاليتها، وسيلة لتطبيق رؤية وطنية متماسكة تستغل الشراكات لتعزيز عملية تخطيط السياسات، وتصميمها وتطبيقها.

إننا على ثقة من أن هذا الملخص المستند إلى الأدلة تحت عنوان «التمهيد لإعداد سياسات شاملة للتربية البدنية الجيدة: ملخص للسياسات» سوف يكون بمثابة مصدر إلهام، وأفكار، وحلول عملية للحكومات الوطنية، والمنظمات الرياضية، والقطاع الخاص، والمجتمع المدني حول كيفية استخدام الرياضة لتوفير التربية الشاملة، والتنمية المستدامة، والحفاظ على استدامة مجتمعاتنا.

غابرييلا راموس

غابرييلا راموس

المديرة العامة المساعدة للعلوم
الاجتماعية والإنسانية في اليونسكو

أظهرت جائحة كوفيد، على نحو مؤلم، مدى مركزية الرياضة والنشاط البدني بالنسبة للصحة العامة. يعاني ما يقرب من ربع سكان العالم من ظروف صحية كامنة تزيد من قابليتهم للتأثر بالفيروس، فضلاً عن ارتفاع نسب الوفيات بين الأشخاص الذين يعانون من السمنة ومشكلات أخرى يمكن للنشاط البدني أن يساعد في التخفيف



من حدتها. هناك أيضاً ما أطلق عليه البعض اسم الجائحة الموازية، وهو عبارة عن مشكلات الصحة النفسية المتفشية بين الأشخاص المضطرون إلى الامتناع عن النشاط البدني، وبخاصة الشباب. فعلى سبيل المثال، يشير المعهد الوطني الأمريكي للصحة النفسية إلى أن أعلى نسبة إصابات بالأمراض النفسية قد سُجلت لدى الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و25 عاماً، حيث بلغت النسبة 29.4%.

على الرغم مما سبق، فقد شهدت معدلات النشاط البدني انخفاضاً حتى قبل تفشي الجائحة، إذ بلغت نسبة الشباب الذين يعيشون حياةً بعيدة عن النشاط البدني 80%. وهذا الوضع مقلق بشكل خاص بالنسبة للمراهقات: حيث لم تحقق نسبة 84% من فتيات المدارس مستويات النشاط البدني التي توصي بها منظمة الصحة العالمية.

هنالك حلول لهذه المشكلات. فيمكن للتربية البدنية، إذا نُفذت كما ينبغي، أن تساعد على تحسين الصحة النفسية والشعورية للأطفال، وتساعد في تنمية المهارات الاجتماعية والفكرية التي تنفعهم طوال حياتهم، حيث تجلي لهم قيمة العمل ضمن فريق، والجدارة، والجهود، وتحمل المسؤولية. بعبارة أخرى، ينبغي ألا يقل الجانب «التربوي» أهمية عن الجانب «البدني» في التربية البدنية. لأجل ذلك، تعمل اليونسكو على تعزيز «التربية البدنية الجيدة»، بوصفها نهجاً يجمع بين التفكير النقدي والقيم والقدرات التي تهدف التربية البدنية التقليدية إلى تعزيزها.

إن التربية البدنية الجيدة نشاط منخفض التكلفة/ عالي التأثير يعود بفوائد على مستوى الحفاظ على الصحة والمخرجات التربوية وقدرة الفرد على التحمل.

شكر وتقدير

لم يكن من الممكن إصدار هذا المنشور من دون الإسهامات القيّمة التي قام بها عدد كبير من الأشخاص والمؤسسات. فتود شعبة الرياضة في اليونسكو أن تشكرهم على دعمهم ووقتهم وجهودهم.

المراجعون الأقران في اليونسكو:

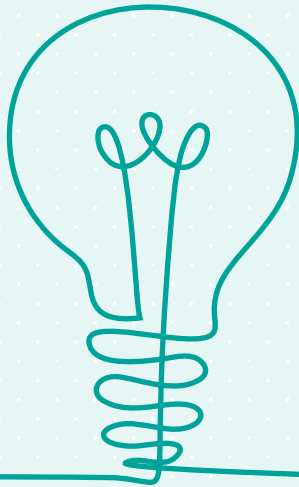
كاتيا أنغير، وكي لينغ، ولوي يونغ فينغ، وجوليا سكاتشي، وكيم جوليون إنسيل، ورالوكا بيتري-ساندور، وميمونة عبد الرحمن، ويان دينيسون، وإيميلي دوجاس، ودميانو جيامباولي، وأنجيلا ميلو، وأوريو إيكيبلي، وفيليب مولر-فيرث، وألكسندر شيشليك.

المراجعون الأقران في منظمة الأمم المتحدة:

تايس برادو (هيئة الأمم المتحدة للمرأة) وأرتور بوركوفسكي (منظمة الأمم المتحدة للطفولة،اليونيسف).

ونتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى شركائنا الملتزمين والمتفانين في اللجنة الأولمبية الدولية على الدعم المالي الذي قدّموه والذي أتاح إعداد هذا المنشور.

كما نخص بالشكر والتقدير زملائنا في اليونسكو وفي وكالات الأمم المتحدة الأخرى على إسهاماتهم، حيث سخروا ما لديهم من خبرات في مجالات إعداد السياسات، ومشاركة الشباب، والمساواة بين الجنسين، والتربية والتعليم والصحة. ولا بدّ من الإشادة بشكل خاص بروح القيادة التي تتحلّى بها نانسي ماك لينين التي تولّت إدارة جميع مراحل إعداد هذا المنشور، فضلاً عن التزام وإسهامات كل من أريلي أغيري غارسيا وفيكوتوار إيمي.



مقدمة

” بإمكان التربية البدنية والنشاط البدني والرياضة أن تحقق مجموعة من المزايا المتنوعة للأفراد والجماعات المحلية والمجتمع بوجه عام “

المادة 2: ميثاق اليونسكو الدولي للتربية البدنية والنشاط البدني والرياضة

إدراج عامل الجودة في التربية البدنية

ما معنى ذلك؟

إن التربية البدنية شيء والتربية البدنية الجيدة شيء آخر. ثمة فروق جوهرية بينهما أهمها الوتيرة، والتنوع، والإدماج، والمعنى والمحتوى القيمي. وتركز التربية البدنية الجيدة على التعلّم بمساعدة الأقران وعلى التنمية الشاملة للمهارات.

لماذا؟

إنّ الاستثمار في التربية البدنية الجيدة يساعد الطلاب على تنمية المهارات البدنية والاجتماعية والشعورية التي تسهم في إعداد مواطنين يتمتعون بصحة جيدة ولديهم قدرة على التحمل واستشعار للمسؤولية على الصعيد الاجتماعي.

كيف؟

ألقوا نظرة على مجموعة سياسات التربية البدنية الجيدة التي حددها اليونسكو للحصول على المزيد من المعلومات والاطلاع على مزيد الأدوات العملية اللازمة لدعم توفير تربية بدنية شاملة تستند إلى القيم في بلدكم.

الخطوة الأولى في التنمية المستدامة هي أن يتحلّى المواطنون بالنشاط، ويتمتعوا بالصحة الجيدة ويمارسون رياضة بدنية. وقد تم التركيز بشدة، خلال جائحة كوفيد، على أهمية الصحة الجيدة وعلى أوجه القصور في البنى التحتية الصحية القائمة. وسيكون سد الثغرات في مجال الصحة ذا أهمية قصوى بالنسبة إلى إجراءات التعافي. تُعتبر المدارس مدخلاً طبيعياً لتحفيز تغيير السلوكيات المرتبطة بأنماط الحياة الصحية. وبالتالي، فإنّ الاستثمار في تقديم خدمات تربية مبتكرة ومتكاملة، وفي التمارين الرياضية والتغذية الجيدة، ضروري بوصفه مكوناً أساسياً في إجراءات التعافي.

ومن المعلوم جيداً أنّ المشاركة الفردية في تدخلات محددة الأهداف ومبنية على القيم في مجال الرياضة والتربية البدنية والنشاط البدني تؤدي إلى تحسين الصحة الجسدية والنفسية. كما أنّ المشاركة في بيئات تتعلّم نشطة ومشبعة بالقيم، مثل فصول التربية البدنية الجيدة، تؤدي إلى تحسين رأس المال الثقافي والفردى والشعوري. ويرتّب على هذا الأمر تسريع عملية اكتساب المهارات الاجتماعية والشعورية التي تعزّز ثقة الطلاب بأنفسهم، مما يؤدي بدوره إلى تنمية المرونة النفسية والاجتماعية اللازمة للاستجابة بطريقة مبتكرة وفعالة للآزمات المستقبلية المرتبطة بالصحة أو العمل أو الإدماج. يُنظر إلى المنشور بعنوان «الرسومات المعلوماتية الخاصة بالتربية البدنية الجيدة» للحصول على المزيد من المعلومات.

المكوّنات الأساسية لإعداد سياسة شاملة وموجهة نحو تحقيق الأثر المرجو منها:

الملكية المحلية: ينبغي أن تلبّي السياسة الاحتياجات المحلية وأن تتوافق مع العمليات المحلية.

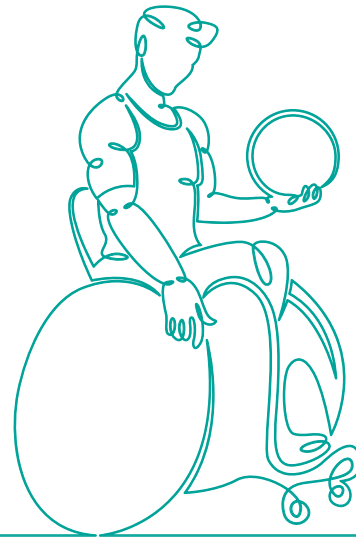
المشاركة: ينبغي تشجيع أصحاب المصلحة جميعهم على المشاركة في عملية إعداد السياسة.

الشمول: ينبغي على الجميع أن يشعر بأنه معني بالسياسة، بما في ذلك ممثلو الفئات المحرومة.

مراعاة جانب النوع الاجتماعي: ينبغي النظر إلى عملية إعداد السياسات من منظور المساواة بين الجنسين لتبيان مدى تشبع المحتوى والعملية والنهج بوجهة نظر أو تجربة ذكورية أو أنثوية أو تأثرها بها أو انحيازها لها.

التمكين: ينبغي أن تتيح السياسات الفرصة لتمكين الفئات المهمشة أو المعرضة للخطر.

بالنظر إلى النتائج المشتركة على صعيدي التربية والتعليم والصحة، تُعتبر دروس التربية البدنية الجيدة فرصةً منخفضة التكلفة/ شديدة التأثير يمكن للحكومات استغلالها. فمن خلال دمج مجالات التعلّم البدني والنفسي والاجتماعي بعضها مع بعض، حيث يتمكن الطلاب من خلال اطلاعهم على مناهج التربية البدنية الجيدة من خوض مجموعة التجارب المتنوعة والديناميكية المستندة إلى المخرجات التربوية المرتبطة بمعرفة القراءة والكتابة والحساب. يكتسب الطلاب الذين يشاركون في التربية البدنية الجيدة التي تُقدم باستخدام ممارسات تعلّم وتعليم مبتكرة ومستندة إلى القيم، القدرة على التفكير النقدي والأهلية للتواصل بشكل فعّال. هذه المهارات ذات أهمية قصوى للتعاقي، والاستمرارية، والقضاء على أوجه عدم المساواة الاجتماعية المتفشية.



” إنَّ التزام كالي العدالة والادماج في التعليم يعرف الادمج بوصفه «عملية تغيير تضمن استفادة جميع الأطفال، والشباب والكبار استفادة تامةً من فرص التعلّم الجيد، مع مراعاة التنوّع وإنزاله منزلته، والقضاء على جميع أنواع التمييز في التعليم وأثناءه»

المادة 2: ميثاق اليونسكو الدولي للتربية البدنية والنشاط والرياضة

مزايا الاستثمار

✓ **تقلل** مزاوله نشاط بدني منتظم من **خطر** الإصابة بأمراض القلب، والسكتات الدماغية، والسرطان، والسكري وغيرها من الأمراض غير السارية؛

✓ يحقق الاستثمار في الوقاية من الأمراض غير السارية والسيطرة عليها **عائدات مرتفعة للبلدان على جميع مستويات الدخل**، ويسهم بالتالي في النمو الاقتصادي؛ وعلى المدى البعيد، تحقق الوقاية من الأمراض غير السارية عائدات أكبر على الاستثمار مما تحققه السيطرة عليها:

يسمح الاستثمار في النشاط البدني بآثار ما يصل إلى

2.741
دولارًا أمريكيًا

للفرد الواحد في السنة



✓ يمكن أن تؤدي المشاركة في أنشطة بدنية يومية، بما في ذلك البرامج الملائمة مثل التربية البدنية الجيدة، إلى تقليل نسبة **السمنة بمقدار 30%** وهذه النسبة مرتبطة بارتفاع نتائج الاختبارات الأكاديمية بنسبة 40%؛

✓ ترتبط مزايا الرياضة والتربية البدنية بانخفاض معدلات القلق ويمكن أن تؤدي إلى انخفاض **معدلات الإصابة بالإكتئاب** وبغيره من الاضطرابات النفسية المزمنة **بنسبة 30%**. كما أنها تسهم في خفض مستويات الإجهاد، وزيادة احترام الذات والثقة بالنفس، وتقلل معدلات الانتحار وتعاطي المخدرات والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر؛

✓ تسهم التربية البدنية الجيدة في تنمية **المهارات والقيم** التي تعزز القدرة على التحمل على المستوى الاجتماعي والشعوري والنفسي والبدني وتدعم التفكير النقدي؛

✓ تعزز التربية البدنية الجيدة الإدماج، وتدعم تمكين الفتيات والأشخاص ذوي الإعاقة، وتشجع الحوار والتفاهم بين الثقافات، وتساعد على التصدي لآزدرء فئات بعينها.

أضرار عدم الاستثمار

X **الخمول البدني هو أحد العوامل الأساسية التي تزيد من خطر الإصابة بالأمراض غير السارية،**

يتسبب الخمول البدني في الوفاة المبكرة لـ

5 ملايين

إنسان سنويًا.



X يتسبب الخمول البدني في عدد من الوفيات يفوق التي يتسبب فيها **التدخين،**

X **المراهقات أقل نشاطاً على المستوى البدني من المراهقين،** حيث لا يحقق 84% من المراهقات مستويات النشاط البدني التي توصي بها منظمة الصحة العالمية مقارنة بـ 78% من المراهقين، الأمر الذي يؤدي إلى تفاقم أزمة الخمول ويفضي إلى ارتفاع مستوى الأمراض غير السارية،

X **إن الأعباء الصحية** الناجمة عن الأمراض غير السارية أكثر ارتفاعاً بين النساء منها بين الرجال، وذلك طوال مرحلة المراهقة وفي جميع البلاد مهما كانت مستويات الدخل فيها، الأمر الذي يؤدي إلى ترسيخ عدم المساواة بين الجنسين؛

X يكلف الخمول البدني الاقتصاد العالمي ما يربو على **70 مليار دولار أمريكي: 54 مليار لمصاريف الرعاية الصحية و14 مليار خسائر في الإنتاجية.**

81%

من الطلاب الذين تتراوح أعمارهم

بين 11 و 17 عامًا

في جميع أنحاء العالم يزاولون نشاطاً بدنياً لأقل من 60 دقيقة في اليوم.



الاستثمار في التربية البدنية الجيدة = النهوض ببرامج التنمية الدولية

أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة، وخطة عمل قازان التي اعتمدها اليونسكو، وخطة العمل العالمية بشأن النشاط البدني التي وضعتها منظمة الصحة العالمية، ومنهاج عمل بيجين، وغيرها.

إنَّ الاستثمار في التربية البدنية الجيدة يعني الاستثمار في المساواة بين الجنسين، والإدماج، والصحة الجيدة والرفاهية، والتعليم الجيد والأهلية للعمل. ويمكن أن تسهم التربية البدنية إسهامًا مباشرًا في تنفيذ برامج التنمية الدولية، بما في ذلك

خطة عمل قازان

المعتمدة من اليونسكو

مجالات السياسة 1-3 (تعزيز التربية البدنية الجيدة والنشاط البدني في المدارس) و 2 - 3 (توفير التعليم الجيد، وتعزيز التعلم مدى الحياة للجميع وتنمية المهارات عن طريق ممارسة الرياضة)

منهاج عمل بيجين

- المرأة والصحة
- تعليم المرأة وتدريبها
- المرأة في مواقع السلطة وصنع القرار
- المرأة في مرحلة الطفولة
- العنف ضد المرأة



أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة

- 3 الصحة الجيدة والرفاهية
- 4 التعليم الجيد
- 5 المساواة بين الجنسين
- 17 الشراكات

خطة العمل العالمية بشأن النشاط البدني التي وضعتها منظمة الصحة العالمية

تسهم في الأهداف الاستراتيجية الأربعة جميعها:

- 1 إنشاء مجتمع نشط
- 2 إنشاء بيئات نشطة
- 3 تهيئة أشخاص نشيطين
- 4 إرساء نظم نشطة

التأثير من خلال إقامة الشراكات متعددة الأطراف أصحاب المصلحة

” إحدى أكثر المبادرات العالمية تميّزاً وأهميةً في مجال التربية
البدنية في القرن الماضي

معهد الرياضة والتنمية (جنوب أفريقيا)

دراسة حالة دولية –

مشروع سياسات التربية البدنية الجيدة



المكتب الدولي للتربية



INTERNATIONAL
OLYMPIC
COMMITTEE



World Health
Organization



unicef

نَفَّذت اليونيسكو مشروعًا عالميًا يُعنى بسياسات التربية البدنية الجيدة في أربعة بلدان تجريبية (فيجي، والمكسيك، وجنوب أفريقيا، وزامبيا) بين عامي 2016 و 2018. وُصِّمَ هذا المشروع بإسهام من أكثر من 50 منظمةً وخبيرًا من جميع مناطق العالم. واستهدفت التدخلات الفُطرية توفير الدعم العملي للحكومات من أجل إعداد سياسات شاملة للتربية البدنية تتمحور حول الأطفال وتعزّز اكتساب المهارات. وقد حصل كل بلد على مجموعة سياسات خاصة بالمشروع تتضمن موادًا تقنية وإجرائية وترويجية.

وتم التركيز على المشاركة واسعة النطاق لأصحاب المصلحة المعنيين في قطاعات الرياضة والتربية والتعليم والصحة على المستويين السياسي والاجتماعي. وتولّت اللجنة الأولمبية الدولية وشركة «نايك» تمويل عملية الترويج الدولية والتدخلات الفُطرية، وتكفّلت مجموعة من الشركاء الدوليين بتنفيذ المشروع وتوفير الدعم العيني له. وتولّى خبراء مستقلون معنيون بتقييم المشاريع من معهد الرياضة والتنمية تحديد العائدات الملموسة للاستثمار في كل بلد من البلدان المشاركة، بحسب ما ورد في مشروع سياسات التربية البدنية الجيدة: تحليل العملية والمحتوى والأثر. ومن أبرز ما حققه المشروع اعتماد سياسة التربية البدنية الأولى من نوعها في فيجي، واستراتيجية سياسات التربية البدنية المشتركة بين الوزارات في المكسيك، وممارسات

العام وبين وزارات التربية والتعليم، والصحة، والرياضة والشباب. تزداد أهمية المزايا الموضوعية والإجرائية للشراكات بين أصحاب المصلحة المتعددين، التي تم عرضها أثناء إعداد أدوات سياسات التربية البدنية الجيدة واعتمادها، في ظل المناخ الحالي الذي يشهد انهياراً اقتصادياً وإنهاكاً للإمكانيات الحكومية. ويعزّز هذا السياق وإجراءات التعافي المرتبطة به الأساس المنطقي لاعتماد نهج متكامل لتخطيط سياسات التربية البدنية وصياغتها وتطبيقها. باختصار، يمكن من خلال الاعتماد على الخبرات ونتائج اتفاقيات الشراكة بين القطاعين العام والخاص في مجال التربية والتعليم، والصحة، والرياضة والشباب، تحقيق توفير كبير في التكاليف، وتحسين محتوى السياسات، والتواصل، والتنفيذ.

التحليل النقدي للوضع من أجل إثراء عملية تطبيق سياسات التربية البدنية الجيدة الموجهة نحو تحقيق الأثر المرجو في جنوب أفريقيا، وإطار تطبيق سياسة التربية البدنية الجيدة في زامبيا. وكتيجة مباشرة للطابع التفاعلي والتشاركي للمشروع، الذي اشترك فيه واضعو السياسات جنباً إلى جنب مع المعلمين، والمنظمات غير الحكومية، والأوساط الأكاديمية، والهيئات الرياضية والشباب، شملت الوثائق الوطنية المتعلقة بالسياسات خرائط طريق مبتكرة تُعنى بالتخطيط والبرمجة والممارسات الشاملة؛ ومبادرات خلاقية لدعم تدريب المعلمين؛ ومنصات لإعداد المناهج المتمحورة على الطلاب على نحو تشاركي، ووضع آليات شاملة لضمان التواصل الفعال مع الجمهور



بناء رؤية متكاملة: فوائد النهج القائم على تعدد الشركاء في إعداد السياسات

ائتلاف الشركاء الدوليين: تعزيز المناصرة والأثر

” إنَّ الشراكات العالمية بين أصحاب المصلحة المتعددين ضرورية لتحقيق التنمية المستدامة. وتعكس نتائج مشروع سياسات التربية البدنية الجيدة مدى النجاح الذي حققه نهج الشراكات هذا في مجال إعداد السياسات الرياضية. ونأمل في أن يتم استخدامه بوصفه نموذجًا لتعزيز النهج الشامل والتشاركي في القطاعات الأخرى أيضًا.“

غابريلا راموس، المديرية العامة للمساعدة للعلوم الاجتماعية والإنسانية في اليونسكو

نموذج للممارسات الجيدة

✓ ساعد الالتزام باتفاقية الشراكة العالمية لتصميم مشروع سياسات التربية البدنية الجيدة وتنفيذه على حشد الموارد، وتوفير إدارة رفيعة المستوى، وتعزيز الترويج لمزايا الاستثمار في برامج التربية البدنية الجيدة. وقد أعطى هذا الأمر زخمًا إيجابيًا للمشروع وشجع بلدانًا إضافية على استكمال هذه المهمة اعتمادًا على التمويل الذاتي.

يتعيَّن أن تكون الاستراتيجية الشاملة للتربية والتعليم جامعةً ومعدة خصيصًا لمكافحة جميع أشكال عدم المساواة والتمييز، بما في ذلك تلك القائمة على أساس الوضع الاجتماعي والاقتصادي، والنوع الاجتماعي، والانتماء العرقي، والميول الجنسية، والهوية الجنسية والاحتياجات الخاصة. ولا يتطلب التعليم الجيد توفير الموارد فحسب، بل يتطلب أيضًا استراتيجيات تعليم وتعلُّم خلاقية تسع الجميع دون استثناء. ويعني ذلك، على المستوى الدولي، أنَّ الشبكات العالمية واتفاقيات الشراكة يجب أن تعمل على حشد الموارد والدعم الفني للبلدان المنخفضة الدخل والمجتمعات المحلية المحرومة داخل كلِّ بلد من البلدان.



التعاون المشترك بين الوزارات: التنمية المتكاملة ركن أساسي في التنفيذ

”أتاحت المشاركة في مشروع سياسات التربية البدنية الجيدة فرصةً استراتيجيةً لزامبيا من أجل تعزيز وتنظيم التعاون بين وزارات المعنية بالرياضة والتربية والتعليم والصحة. وأدى النهج المشترك بين الوزارات، الذي اعتمد في تصميم إطار تطبيق سياسة التربية البدنية في البلد، إلى ظهور سلسلة من الأحكام ذات المنحى العملي التي ترتبط بالتربية البدنية والتي تنسجم مع البرامج الوطنية الخاصة بالصحة والتربية والتعليم. وكانت هذه المرة الأولى التي ترد فيها أوجه الترابط هذه بين السياسات الرياضية والتربوية والصحية بشكل صريح في وثيقة سياسية وطنية.“

بيسي مالميلوي كيميلو، المديرية السابقة للأنشطة الرياضية، وزارة الشباب والرياضة، زامبيا.

نموذج للممارسات الجيدة

✓ أدى التعاون الوثيق بين وزارات التربية والتعليم، والشباب والرياضة في زامبيا، الذي أصبح ميسراً نتيجة للنهج التشاركي لمشروع التربية البدنية الجيدة، إلى تسليط الضوء على قيمة التبادلات بين الوزارات، وأدى إلى وضع إطار وطني لتطبيق التربية البدنية يشتمل على أهداف واضحة وشاملة تتمثل في توفير تربية بدنية جيدة، وأنماط حياة مليئة بالنشاط، وتحقيق التنمية المتوازنة في البلد.

يجب أن تكون سياسات التربية البدنية الجيدة مستندة إلى خبرات أصحاب المصلحة في وزارات الصحة، والتربية والتعليم، والشباب، والرياضة والمساواة بين الجنسين. ويضمن اعتماد نهج مشترك بين الوزارات تحقيق الانسجام بين تصميم السياسات والالتزامات وإعداد الميزانية، الأمر الذي يدعم تطبيق جميع الأطر السياسية ذات الصلة تطبيقاً متكاملًا، ويسهم في حشد القدرات، ويحقق وفرة في التكاليف التربوية والصحية على المدى القريب والمتوسط والبعيد.

الشراكات بين القطاعين العام والخاص: تبادل المزايا

”أتاح لنا مشروع سياسات التربية البدنية الجيدة فرصةً فريدةً ومجزيةً للتعاون مع أصحاب المصلحة في القطاع العام والمجتمعات المحلية. لقد كان اطلاعنا على أداة السياسة خلال فترة إعدادها والتعاون الوثيق مع الفريق العامل على صياغتها محل تقدير منا. وقد أمدتنا مشاركتنا في هذه العملية بالمعارف التي نحن بحاجة إليها من أجل الإسهام في توفير التربية البدنية في المدارس الابتدائية في إطار التزام شركة «نايك» من خلال الحملة التي نظمتها لحث الأطفال على أن يكونوا نشطين.“

كيلى لو، المديرة الأقدم، الأثر الاجتماعي والمجتمعي، شركة نايك

نموذج للممارسات الجيدة

✓ سهّلت منهجية مشروع التربية البدنية الجيدة إدماج جهات فاعلة من القطاع الخاص والنشاط الرياضي وإشراكها في جميع مراحل ومستويات تنفيذ المشروع (الدولية/الوطنية/المحلية). ففي المكسيك، التزمت شركة «نايك» بتوفير الدعم لتقييم مواضع الخلل في التنفيذ على صعيد إطار سياسة التربية البدنية. وقد ساعد هذا الأمر في إعداد استراتيجية وطنية لتوفير التربية البدنية، أقرتها وزارات التربية والتعليم، والصحة والرياضة بالإضافة إلى جهات فاعلة من القطاع الخاص، وتضمّنت توصيات واضحة بشأن إدماج الأقليات، وتأمين المرافق الشاملة والاتصالات ذات الصلة.

يمكن للشراكات بين القطاعين العام والخاص أن توفر الموارد الفكرية والمادية اللازمة لتطبيق أطر سياسات التربية البدنية الجيدة والبرامج المتكاملة للرياضة والتربية والصحة والمساواة بين الجنسين على الصعيدين الوطني والمحلي.

ويمكن للشراكات بين السلطات الوطنية، والهيئات الرياضية والقطاع الخاص أن تدعم الأنشطة وأنماط الحياة الصحية خارج إطار المدرسة، وأن تنقل التعلّم من صفوف التربية البدنية الجيدة إلى الأوساط المجتمعية، وأن تعوض النقص في القدرات على صعيد البنية التحتية والخبرات.

إشراك المجتمع المحلي: ترسيخ الملكية وضمان الأهمية

” من بين نقاط القوّة في عملية تنقيح سياسة التربية البدنية الجيدة في فيجي إشراك أصحاب المصلحة بشتى أنواعهم، ابتداءً من الأطفال ووصولاً إلى الشباب؛ ومروراً بالمعلّمين وأولياء الأمور؛ والخبراء في السياسات والاختصاصيين في التربية البدنية. وقد تم تحقيق هذا الأمر من خلال إنشاء فريق وطني متنوع يضم خبراء ومتطوعين في التربية البدنية قادوا العملية بنشاط على الرغم من محدودية الموارد المتاحة. وبفضل الجهود الجبارة التي بذلها الفريق الوطني للتربية البدنية الجيدة، تمت مناقشة محتوى السياسة باللغات المحلية وعُقدت مشاورات في جميع أنحاء البلد. وقد أدى تنظيم المشاورات التي عُقدت إلى إعداد وثيقة سياسية تفي بالاحتياجات المحلية وتُشعر السكان الوطنيين بأنهم معنيون بها. ”

مارغريت إيستغايت، منسقة التربية البدنية الجيدة، فيجي

نموذج للممارسات الجيدة

✓ يُعتبر النهج التشاركي والمتكامل والتصاعدي بمثابة الأساس لمنهجية مشروع سياسات التربية البدنية الجيدة. وقد تم تطبيق هذا النهج التفاعلي والشامل لتصميم السياسات في جميع البلدان المشاركة. وفي فيجي، تم إشراك أكثر من 1390 تلميذاً، و330 معلماً و990 والداً ووالدةً من 197 مدرسة في إعداد سياسة التربية البدنية الأولى من نوعها في البلد، وذلك عبر سلسلة من المشاورات وورش العمل. وقد أدت المشاركة رفيعة المستوى للجهات الفاعلة المحلية إلى اعتماد رؤية شاملة، ومتماسكة ومتكاملة للتربية البدنية الجيدة تفي بالاحتياجات المحددة ويمكن استخدامها كمرجع لبلدان أخرى تطبق أطراً سياسية ناشئة في مجال التربية البدنية.

إن تشجيع مشاركة المجتمع المحلي بأكمله، وبخاصة إدماج الفئات المهمّشة تقليدياً في العمليات المرتبطة بالسياسات، مثل النساء، والأقليات العرقية، والأشخاص ذوي الإعاقة، له أهمية حيوية في تعزيز مواءمة محتوى السياسات وشمولها، وضمان انسجام الأهداف التمهيديّة للسياسات مع الاحتياجات الشعبية والنقص في القدرات، وبناء توافق وطني يدعم تطبيق هذه السياسات. كما يعزّز اعتماد نهج تشاركي ومتعدّد الجوانب لإعداد السياسات قدرة هذه السياسات على التغيير، أي قدرتها على إحداث نقلة في السلوكيات المرتبطة بأنماط الحياة الصحية. ومما يساعد على تحقيق سلسلة موحّدة من ردود الفعل (المحلية - الوطنية)، أن يتم اعتماد نهج تكراري لتصميم السياسات يعطي الأولوية للمشاركة المدنية عبر مشاورات مرحلية (عبر الإنترنت/وجهاً لوجه) مع المجموعات الديمغرافية المختلفة التي تعيش في المناطق الحضرية والريفية.

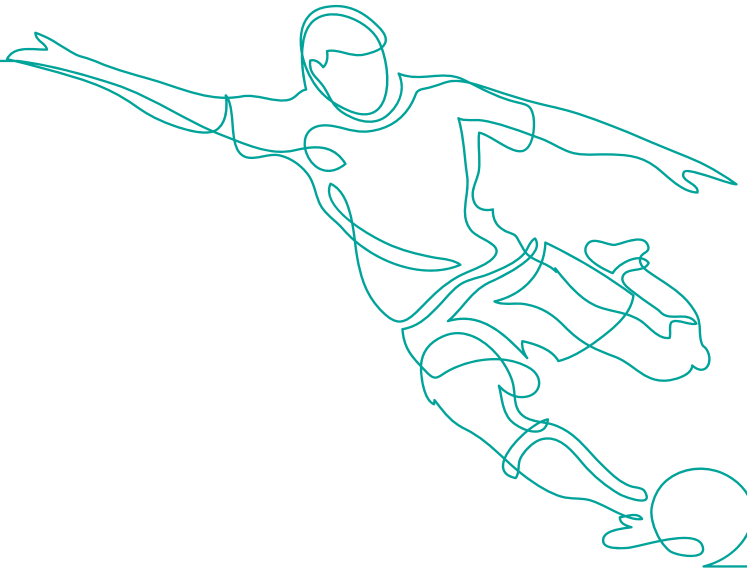
توصيات بشأن السياسات

” يجب أن تدعم جميع المؤسسات الحكومية والرياضية والتربوية حرية الفرد في تنمية رفايته وقدراته البدنية والنفسية والاجتماعية من خلال التربية البدنية وممارسة النشاط البدني والرياضة “

المادة 1-2: ميثاق اليونسكو الدولي للتربية البدنية والنشاط البدني والرياضة

وتتمتع الجهات الفاعلة الحكومية، والمنظمات غير الحكومية، والمجموعات الصناعية، والجهات الفاعلة النخبوية والشعبية، التي تمثل بيئة الرياضة والتربية والتعليم، بسلطة هامة في هذا المجال. فتتوجه التوصيات التالية إلى أصحاب المصلحة المختلفين هؤلاء بهدف تشجيعهم على اعتماد نهج متكامل يشمل الرياضة والتربية والتعليم والصحة لبناء رؤية وطنية للتربية البدنية.

تؤدي التربية البدنية الجيدة دوراً هاماً في تكوين عالم لا يُترك فيه أحد خلف الركب ويتمتع فيه المواطنون بالصحة الجيدة والقدرة على التحمل، ويتحلون بالمهارات الاجتماعية والشعورية اللازمة لاجتياز مراحل الحياة المختلفة. وتُعتبر التربية البدنية والتفكير النقدي ركنين أساسيين في معرفة القراءة والكتابة ومعرفة الحساب. وبالتالي، فإنه يتعين على البرامج الوطنية لبناء القدرة على الصمود والتعافي أن تعكس عائدات الاستثمار والمخرجات التربوية الهامة المرتبطة بالحصول على تربية بدنية جيدة وشمولية، ومركزة على الأطفال، ومدعومة من اختصاصيين في التربية والتعليم.

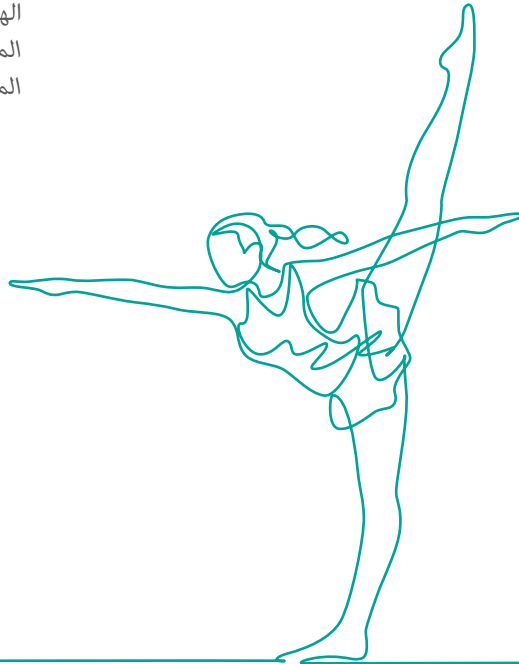


الحكومات

- استعراض الوثائق الخاصة بسياسات التربية البدنية ومراجعتها بما يتماشى مع المبادئ التوجيهية لليونسكو بشأن سياسات التربية البدنية الجيدة و منهجية تنقيح السياسات؛
- إنشاء شبكة أو منصة لتسهيل تبادل المعارف والتعاون بين وزارات الوطنية المعنية بالتربية والتعليم، والمال، والصحة، والمساواة بين الجنسين وحقوق المرأة، والرياضة والشباب؛
- دعم التبادلات الإقليمية لتشاطر المعارف، والممارسات الجيدة، وحشد القدرات، وتعزيز قيمة بناء رؤية متكاملة بين القطاعات المعنية بالصحة، والرياضة، والتربية والتعليم، والشباب والمساواة بين الجنسين؛
- الاستثمار في الحوار بين القطاعين العام والخاص فيما يتصل بالرياضة والتربية والتعليم والصحة لتعزيز المشاركة بين المجموعات ذات المصلحة، وتبادل الممارسات الجيدة ورسم خريطة الموارد (الفكرية، والمالية، والمرتبطة بالبنية التحتية) المتاحة لدعم التنفيذ المتكامل للسياسات وتوفير تربية بدنية جيدة في المدارس؛
- تنظيم سلسلة من ورش العمل المواضيعية التي تضم معلمي وخبراء في القيم التربوية من بين مجموعات أخرى، فضلاً عن الخبراء في الممارسات الشاملة المعنية بالمساواة بين الجنسين والأشخاص ذوي الإعاقة، والشباب، والعاملين في مجال الرياضة والصحة، والأكاديميين، بهدف مناقشة إعداد استراتيجية متكاملة تربط بين الرياضة والتربية والتعليم وتدعم تطبيق أطر السياسات القائمة، وتبرز نماذج للممارسات الجيدة المرتبطة بتوفير تربية بدنية متكاملة في المدارس؛
- استكشاف الفرص المتاحة للاستثمار في التعليم والتدريب الشمولي الذي يساعد على تغيير المواقف الجنسانية. ويتعين توفير هذا التعليم عبر وسائل متعددة، بما في ذلك التكنولوجيا المتاحة للجميع باعتبارها وسيلةً للتخفيف من حدة الطابع الجنساني للفجوة الرقمية ولتعزيز التكافؤ بين الجنسين في صفوف مدربي التربية البدنية ومعلميها وغيرهم من موظفي القطاع العام؛
- استعراض النظم الوطنية للرصد والتقييم بهدف تعميم نهج متعدّد الجوانب لجمع البيانات مدعوم بمؤشرات مصنّفة (بحسب نوع الجنس، والانتماء العرقي، والإعاقة) يتم من خلالها رصد الأثر المتمايز للتربية البدنية الجيدة على الطلاب؛
- إشراك الشباب وغيرهم من المجموعات المهمّشة تقليدياً في عمليات إعداد السياسات النظامية، من خلال عقد مشاورات وأحداث تفاعلية، على شبكة الإنترنت ووجهًا لوجه، لتعزيز أهمية محتوى سياسات التربية البدنية وزيادة المشاركة المحلية.

الجهات الراعية والهيئات الرياضية في القطاع الخاص

- توسيع نطاق الاستثمارات لتتخطى مجال الرياضة من أجل تقديم دعم مباشر لتوفير تربية بدنية جيدة في المدارس وتوطيد الروابط بين المدرسة والمجتمع المحلي التي تتيح ترجمة النتائج المدرسية إلى نتائج عملية في الأوساط «الواقعية»؛
- استكشاف الفرص المتاحة للابتكار وإقامة الشراكات مع الهيئات التربوية المحلية، والوطنية والإقليمية بهدف توفير التربية البدنية الجيدة؛
- دعم البلدان والأعمال الميدانية من خلال نشر موارد التربية البدنية الجيدة عبر الشبكات وتشجيع المشاركة العملية؛
- التعهد بتوفير دعم عيني، أو فكري أو مالي لمساعدة بلدان أخرى في مراجعة سياساتها المتعلقة بالتربية البدنية بما يتماشى مع موارد اليونسكو المرتبطة بالتربية البدنية الجيدة، فضلاً عن المشاركة في الأنشطة والتدخلات ذات الصلة بمجال التربية البدنية؛
- تقديم الدعم العيني لإعداد أدوات رقمية، بما في ذلك التطبيقات والدورات التدريبية على شبكة الإنترنت، توفر تربيةً بدنيةً متاحةً للجميع وشاملة وتساعد في الحد من الطابع الجنساني والمتعدد الجوانب للفجوة الرقمية.
- دعم البلدان والأعمال الميدانية من خلال نشر موارد التربية البدنية الجيدة عبر الشبكات ووسائل التواصل الاجتماعي، بما في ذلك فيسبوك، وتويتر، وانستغرام، الخ؛
- استخدام مجموعة موارد التربية البدنية الجيدة، ولا سيما **المبادئ التوجيهية بشأن السياسات، والرسومات المعلوماتية، ومجموعة أدوات المناصرة**، للدفاع عن أهمية وقيمة تنقيح سياسات التربية البدنية حتى تتماشى مع الممارسات الجيدة على الصعيد الدولي؛
- إيجاد فرص للمشاركة والترويج من خلال تنظيم فعاليات ودورات تدريبية (على شبكة الإنترنت أو وجهًا لوجه) تركز على تنمية التربية البدنية الجيدة وتوفيرها؛
- توفير الدعم للمنظمات الشبابية والشباب لتوصيل صوتهم، ودعم نماذج الممارسات الجيدة لصانعي القرار فيما يتصل بمشاريع التربية البدنية والرياضة المنفذة على مستوى القاعدة الشعبية، والمشاركة على نحو مباشر في إعداد السياسات من خلال تبادل **مجموعة أدوات اليونسكو لمناصرة سياسات التربية البدنية الجيدة**؛
- ابتكروا، وشاركوا ممارساتكم الجيدة مع اليونسكو من خلال وضع علامة @UNESCO في منشوراتكم، ومن خلال استخدام الهاشتغين #QPE4Life و#Active4Life. ويمكن أيضًا مشاركة الممارسات الجيدة من خلال إرسال المعلومات المرتبطة بالمبادرة المعنية إلى العنوان الآتي sport@unesco.org



تسليط الضوء الرقمنة: أساليب العمل المبتكرة على شبكة الإنترنت

نماذج للممارسات الجيدة

- ✓ في المكسيك، تُدعم استراتيجية تنفيذ التربية البدنية الجيدة بدورة إلكترونية مفتوحة حاشدة تُتاح مجاناً لتدريب معلّمي التربية البدنية على توفير التربية البدنية الجيدة.
- ✓ وفي جنوب أفريقيا، بلغت المشاركة الواسعة النطاق للجهات الفاعلة في المجتمع المدني ولممثلي القطاع الخاص في عملية تنقيح السياسات أعلى مستوياتها، وذلك من خلال التدريب عبر شبكة الإنترنت وعقد المشاورات على الصعيد المحلي.

تعزّز رقمنة الموارد الدولية والوطنية (المبادئ التوجيهية، وخطط العمل، والمشاورات، والاستمارات) إمكانية الوصول المجاني وتزيد من مشاركة المجتمع المدني في عمليات إعداد السياسات. ومع ذلك، ينبغي مراعاة الطابع المتعدّد الجوانب للفجوة الرقمية والحاجة إلى توفير تكنولوجيات بديلة منخفضة التكلفة للأفراد أو المجتمعات المحلية التي ليس لديها إمكانية الوصول إلى التكنولوجيا الرقمية و/أو التي لا تملك المهارات اللازمة للاطلاع على المعلومات المتاحة عبر الإنترنت. إن التطوير الشامل للبنية التحتية التكنولوجية وتوفير أدوات التدريب المستهدفة لتعزيز قدرات المجتمعات المحلية المهتمشة لا يقل أهمية عن تقليص الفجوة الرقمية على المدى البعيد.



تسليط الضوء المناصرة: زيادة المدى والأثر

نماذج للممارسات الجيدة

المكسيك:

- ✓ مؤتمر دولي بشأن التربية البدنية الجيدة
- ✓ منتدى أكاديمي
- ✓ مقطع فيديو يشرح مشروع التربية البدنية الجيدة

جنوب أفريقيا:

- ✓ ندوة أفريقية بشأن التربية البدنية في بريتوريا
- ✓ الاحتفال بشهر التربية البدنية في البلد
- ✓ إعداد مجلة متخصصة #Active4Life وتوزيعها على المدارس المحلية لدعم تنفيذ المشروع وتقديم النصائح العملية بشأن أنماط الحياة الصحية.

زامبيا:

- ✓ عقد ورشة عمل وطنية تضم أصحاب المصلحة الأساسيين وتستهدف مشاركة وسائل الإعلام الوطنية في المشروع، فضلاً عن عينة كبيرة تمثل مجموعات أخرى من أصحاب المصلحة.
- ✓ عقد اجتماع لحشد الموارد بهدف توصية وزارات التربية، والصحة، والرياضة، والشباب والمال بالاستثمار في المشروع.

تمثل المناصرة مكونًا أساسيًا من مكونات بناء التوافق بين مجموعات أصحاب المصلحة الأساسيين في مجال الرياضة، والتربية والتعليم، والصحة، وداخل المجتمع المدني بشكل عام. فقد كانت المناصرة مكونًا هامًا من مكونات مهمة ائتلاف الشركاء الدوليين في إطار مشروع التربية البدنية الجيدة. وتم تزويد البلدان المشاركة بمواد المناصرة، بما في ذلك الاستراتيجية الاسترشادية للمناصرة والتواصل على الصعيد الوطني والتدريب المرتبط بها. ونتيجةً لذلك، شهد كل بلد نموًا مطردًا على صعيد الأنشطة المرتبطة بالتربية البدنية خلال تنفيذ المشروع.



المراجع

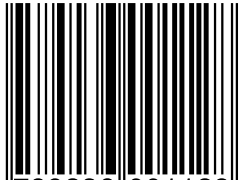
- I. American College of Sports Medicine, International Council of Sports Science and Physical Education and Nike, Inc., (2012). *Designed to Move: a physical activity action agenda*, Beaverton;
- II. *International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport (2015);*
- III. Krushnapriya Sahoo et al. (2015) *Child obesity: Causes and consequences*, J Family Med Prim Care;
- IV. Learning Metrics Task Force (2013) *To ward Universal Learning: A global framework for measuring learning*. Report n° 2 of the Learning Metrics Task Force. Montreal and Washington: UNESCO Institute for Statistics and Center for Universal Education at the Brookings Institution;
- V. Rachel Nugent et al. (2018) *Investing in non-communicable disease prevention and management to advance the Sustainable Development Goals*, The Lancet Taskforce on NCDs and economics 1, The Lancet;
- VI. Save the Children (2013) *Food for Thought: Tackling child malnutrition to unlock potential and boost prosperity*;
- VII. Schwimmer JB, Burwinkle TM, Varni JW (2003) *Health-related quality of life of severely obese children and adolescents*, JAMA;
- VIII. UNESCO (2015) *Global Citizenship Education: Topics and Learning Objectives*;
- IX. UNESCO (2015) *Quality Physical Education Policy Guidelines*;
- X. UNESCO (2016) *Strategy on Education for Health and Well-being: Contributing to the Sustainable Development Goals*;
- XI. UNESCO (2019) *International Forum on Inclusion and Equity in Education, Cali, Colombia*;
- XII. UNICEF (2013) *Sustainable Development Starts and Ends with Safe, Healthy and Well-educated Children*;
- XIII. UNICEF (2017) *Sport for Development: Giving Children a Sporting Chance for a Better Life*;
- XIV. International Olympic Committee (2017) *Olympic Values Education Programme*;
- XV. WHO (2018) *Global Action Plan on Physical Activity*;
- XVI. WHO (2016) *Global Health Observatory (GHO) data: Prevalence of Insufficient Physical Activity*.

قوموا بالتغيير:

هل تريدون معرفة المزيد؟

- [الموقع الإلكتروني للتربية البدنية الجيدة](#)
- [الرسومات المعلوماتية الخاصة بالتربية البدنية الجيدة](#)
- [مقطع الفيديو الخاص بالتربية البدنية الجيدة](#)
- [المبادئ التوجيهية الخاصة بالتربية البدنية الجيدة](#)
- [كيفية التأثير في عملية إعداد سياسات شاملة للتربية البدنية الجيدة: مجموعة أدوات موجهة للشباب لمناصرة السياسات](#)

يُرجى الاتصال بالسيدة نانسي ماك لينين (sport@unesco.org) للحصول على مزيد من المعلومات بشأن المشروع وفرص المشاركة فيه.



9 789236 001128

