



نسل راست قامت

اهمیت حرکات اصلاحی در مدارس

هنگامی که در مورد سلامتی صحبت می‌شود، بی‌تردید وضعیت بدنی مطلوب در رأس فهرست عوامل تن‌درستی و سلامت قرار می‌گیرد. وضعیت بدنی مناسب به معنی قرار گرفتن مناسب استخوان‌ها، ستون مهره‌ها و مفاصل است، به طوری که عضلات و رباط‌ها به‌طور طبیعی عمل کنند. بدین ترتیب، در وضعیت بدنی صحیح، فعالیت عضلات در کمترین حد خود است. این شرایط همچنین به عملکرد طبیعی و مناسب ارگان‌های داخلی، سیستم عصبی و سیستم تنفسی کمک می‌کند (۲۰۱). منظور از وضعیت بدن، حالت واحدی از ساختار بدن در کلیه‌ی موقعیت‌های ایستایی و حرکتی مثل نشستن، ایستادن، خوابیدن، راه رفتن و دویدن است.

بدیهی است، قرارگیری مداوم بدن در راستایی غیر طبیعی و وضعیت بدنی نامناسب طی استراحت یا حین انجام کار باعث ایجاد ناهنجاری بدنی، ناراحتی، درد و ناتوانی مزم‌ن کمر و گردن می‌شود (۲۰۱). برخی از ناهنجاری‌های بدنی یا علائم قابل مشاهده‌ی ناشی از وضعیت‌های نامطلوب قامت عبارت‌اند از: شانه‌های نامتعادل یا گرد شده، ستون فقرات تابدار، سر کج، سر به جلو، پشت صاف، پشت کج، پشت گرد، لگن مایل، لگن بیش از حد به جلو یا به عقب چرخیده، زانوی عقب رفته، پاهای به داخل یا به خارج چرخیده، پاهای ضرب‌دوری، پاهای پرنانزی و ناهنجاری‌های دیگر بدنی.

ضرورت و اهمیت طرح

راست‌قامتی و حرکات اصلاحی

با توجه به شرایط زندگی آپارتمان‌نشینی و جامعه‌ی ماشینی امروز، فقر حرکتی به همراه عادت‌های وضعیتی و حرکتی نادرست در کودکان و نوجوانان تهدیدی اساسی برای سلامت حال و آینده‌ی این گروه سنی است، که جامعه را مستعد گسترش انواع ناهنجاری‌های بدنی طی دهه‌های آینده می‌کند. از آنجا که عادت به کم‌حرکتی و اتخاذ شیوه‌های نادرست وضعیت یا حرکت اعم از نشستن، ایستادن، خوابیدن و حمل اشیاء بیشتر در سنین پایین شکل می‌گیرد و در

طول سال‌های بعدی عمر پایدار می‌ماند، ضروری است قبل از تثبیت و شکل‌گیری این عادت‌ها اقدامات لازم برای پیروی از اصول و شیوه‌های صحیح حرکت به مورد اجرا درآید، چرا که تلاش‌های بعدی در جهت تغییر عادت‌های تثبیت شده بسیار مشکل و چه بسا پرهزینه خواهد بود. به‌علاوه، پیشگیری نکردن مناسب و به‌موقع از تثبیت این عادت‌ها وضعیتی نامناسب از یک سو و فقر حرکتی از سوی دیگر باعث بروز ضعف و ناهنجاری‌هایی در دستگاه استخوانی، عضلانی و مفصلی افراد جامعه می‌شود. این ضعف و ناتوانی نه تنها شکل ظاهری

فرد را تغییر می‌دهد، بلکه یکی از عوامل انزوا، افسردگی، فشار روی مفاصل بدن و در نتیجه آرتروز زودرس و بیماری‌های دیگر می‌شود. اختلالات اسکلتی عضلانی هنوز آن قدر شدت نیافته‌اند که برای فرد مبتلا مشکلات جدی ایجاد کنند و او را به دست جراح ارتوپد بسپارند یا ناگزیر به استفاده از وسایل کمکی و انواع بریس‌ها و پروتزها کنند و عنوان بیمار به فرد اطلاق شود. بنابراین، امکان شناسایی، بهبود و اصلاح از طریق حرکات اصلاحی وجود راست‌قامتی و حرکات اصلاحی، وزارت آموزش و پرورش بر انجام اقدامات لازم به‌منظور پیشگیری، شناسایی به‌موقع تغییرات نامطلوب قامتی و ارائه‌ی حرکات اصلاحی به دانش‌آموزان تأکید می‌کند. در این راستا مقرر است، کارشناسان مسئول تربیت بدنی و سلامت و مدیران مدارس طبق ضوابط و مقررات شیوه‌نامه‌ی طرح راست‌قامتی و حرکات اصلاحی، همکاری لازم را با هم داشته باشند.



بدن، اعتماد به نفس و شادابی فرد نام برد و در بخش اجتماعی، بهره‌وری بالاتر، نشاط بیشتر و صرفه‌جویی در هزینه‌های بهداشت و درمان کشور قابل ذکر است. لذا آموزش وضعیت‌های درست بدنی و پیشگیری از ناهنجاری‌های ناشی از رعایت نکردن آن‌ها امری ضروری است. این آموزش، به خصوص برای دانش‌آموزان، از اهمیت بیشتری برخوردار است. برنامه‌ی اصلاح وضعیت بدنی دانش‌آموزان قصد دارد با آموزش و فرهنگ‌سازی عادت‌های وضعیتی و حرکتی صحیح شامل نشستن، ایستادن، خوابیدن، راه رفتن و حمل اشیاء به دانش‌آموزان در مدرسه و خانه، از بروز تغییرات نامطلوب قامتی آنان جلوگیری کند و در صورت داشتن ناهنجاری دانش‌آموزان را شناسایی و با تمرینات اصلاح وضعیتی از پیشرفت عادت‌های غلط جلوگیری کرده و اصلاح شوند. دبیران تربیت‌بدنی با همکاری مراقبان سلامت مدارس می‌توانند با استفاده از منابع علمی یا جزوات آموزشی استانی (تهیه شده توسط گروه آموزشی) با طرح درس مدون، مواد آموزشی تئوری در رابطه با مفاهیم وضعیت‌های مطلوب بدنی را به دانش‌آموزان ارائه دهند. همچنین، اختصاص بخشی از نمره‌ی مستمر و پایانی مربوط به حیطه‌ی نگرشی و همچنین حیطه‌ی دانشی و مهارتی ارزشیابی در ارتباط با فعالیت‌های خارج از کلاس و شرکت در فعالیت‌های فوق برنامه، به گزارش‌های دریافتی از دانش‌آموزان و

بر اساس شیوه‌نامه‌ی اجرایی طرح راست‌قامتی و حرکات اصلاحی، وزارت آموزش و پرورش بر انجام اقدامات لازم به منظور پیشگیری، شناسایی به موقع تغییرات نامطلوب قامتی و ارائه‌ی حرکات اصلاحی به دانش‌آموزان تأکید می‌کند.

نامناسب است و امکان تشکیل کلاس در محوطه‌ی روباز وجود ندارد، ارائه شود و یا به صورت جزوه، بروشور، عکس و پوستر در اختیار دانش‌آموزان و والدین قرار گیرد. مکان‌های مناسب اجرا: کانون حرکات اصلاحی، اتاق ورزش، کلاس درس، حیاط مدرسه، سالن اجتماعات و نمازخانه.

بخش‌ها

طرح راست‌قامتی و حرکات اصلاحی دو بخش دارد:
الف) برنامه‌ی اصلاح وضعیت بدنی دانش‌آموزان (راست‌قامتی)؛
ب) کانون‌های تن‌درستی و حرکات اصلاحی.

اصلاح وضعیت بدنی دانش‌آموزان (راست‌قامتی)

داشتن وضعیت مطلوب بدنی اثرات مثبت فردی و اجتماعی فراوانی برای فرد و جامعه دارد. از فایده‌های فردی وضعیت مطلوب بدنی می‌توان به کاهش خستگی، ارتقای سطح عملکرد اعضا و دستگاه‌های

اهداف طرح راست‌قامتی و حرکات اصلاحی

- پیشگیری از عادت‌های غلط وضعیتی و حرکتی
- پیشگیری از شیوع ناهنجاری‌های اکتسابی دستگاه عصبی - عضلانی - اسکلتی
- آموزش دانش‌آموزان در زمینه‌ی عادت‌ها و الگوهای حرکتی صحیح
- ارجاع و معرفی دانش‌آموزان دچار ناهنجاری‌های اسکلتی مشاهده شده توسط معلم یا مربی بهداشت یا تیم غربالگر به کانون‌های تندرستی و حرکات اصلاحی
- ارزیابی و اصلاح ناهنجاری‌های بدنی توسط مربیان حرکات اصلاحی

شرایط زمانی و مکانی

زمان مناسب اجرا: محتوای آموزشی مورد نظر پایه‌های تحصیلی در این برنامه می‌تواند در بخش‌هایی از ساعت درس تربیت‌بدنی، به‌ویژه زمانی که شرایط جوی

اصلاح یا کاهش ناهنجاری‌های عضلانی اسکلتی خود فعالیت می‌کنند.

مراحل و فرآیند اجرایی طرح راستقامتی و حرکات اصلاحی (الف) تشخیص و غربالگری

تشخیص به چند صورت انجام می‌شود:

۱ رسیدگی به مراجعان حضوری: مربیان افرادی را که خود بدون معرفی‌نامه از مدرسه برای معاینه و ارزیابی به کانون می‌روند، ارزیابی می‌کنند و پس از تشخیص نوع ناهنجاری و شدت آن، برای شروع روند اصلاحی‌شان پرونده تشکیل می‌دهند.

۲ شناسایی از طریق معلم تربیت‌بدنی.

۳ اعزام غربالگر به مدارس: فرد یا تیم غربالگر کانون تن‌درستی و حرکات اصلاحی با دریافت ابلاغ از مدیر اداره‌ی آموزش و پرورش منطقه، ناحیه و شهرستان و با هماهنگی مدیران مدارس در خصوص تعیین روز ارزیابی و شرایطی که دانش‌آموزان باید در هنگام غربالگری داشته باشند، به مدرسه‌ها می‌روند.

ب) تشکیل پرونده و ارائه‌ی خدمات
ج) ارزشیابی و ارائه‌ی گزارش: سنجش و ارزیابی مجدد ناهنجاری‌های دانش‌آموزان در دوره‌های مشخص زمانی و ارائه‌ی گزارشی از مراحل و روند اصلاح دانش‌آموز به اولیا، مدرسه‌ی محل تحصیل دانش‌آموز و اداره‌ی محل خدمت.

وظایف معلمان، مربیان بهداشت و کارشناس مسئول تربیت‌بدنی و سلامت در حوزه‌ی سلامت، نقش اصلی در آموزش به دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان بر عهده‌ی کارشناس مسئول تربیت‌بدنی و سلامت و معلمان است. معلمان و مربیان بهداشت در مدرسه با دانش‌آموزان به‌طور مستقیم و مستمر تماس دارند. به همین دلیل، می‌توانند وضعیت و عملکرد روزانه‌ی آن‌ها را به‌خوبی رصد کنند. البته وظیفه‌ی معلم یا مربی بهداشت تشخیص بیماری و درمان



در مورد پیشگیری از ناهنجاری‌های بدنی داشته باشند.

کانون تن‌درستی و حرکات اصلاحی

معاینه‌ی طبی و فیزیکی، مطابق برنامه‌های مراقبت سلامت هر کشور که در هر سنی متفاوت است، ضرورت دارد. معاینه‌ی فیزیکی سالانه‌ی کودکان و نوجوانان نیز می‌تواند فرصتی به وجود آورد تا اختلافات جسمی زودرس شناسایی و اصلاح شوند. لذا وجود کانون‌های تن‌درستی و حرکات اصلاحی در تشکیلات ادارات آموزش و پرورش مناطق، نواحی و شهرستان‌ها برای آموزش، شناسایی و اقدام به موقع در خصوص دانش‌آموزان دارای ناهنجاری و کمک به بهبود و اصلاح ناهنجاری‌های قامتی آنان در راه رسیدن به تن‌درستی و سلامتی، ضروری به‌نظر می‌رسد. کانون تن‌درستی و حرکات اصلاحی فضای مناسبی است که در آن دانش‌آموزان، تحت نظر مربیان دوره دیده و متخصص با بهره‌گیری از امکانات و لوازم خاص، در جهت انجام تمرینات اصلاحی از طریق اجرا در منزل یا اجرا در کلاس‌های داخل کانون، در راستای

اولیایشان، مبنی بر رعایت عادات حرکتی مناسب در منزل، بدون مانع است.

نحوه‌ی نظارت و پیگیری برنامه‌ی اصلاح وضعیت بدنی دانش‌آموزان

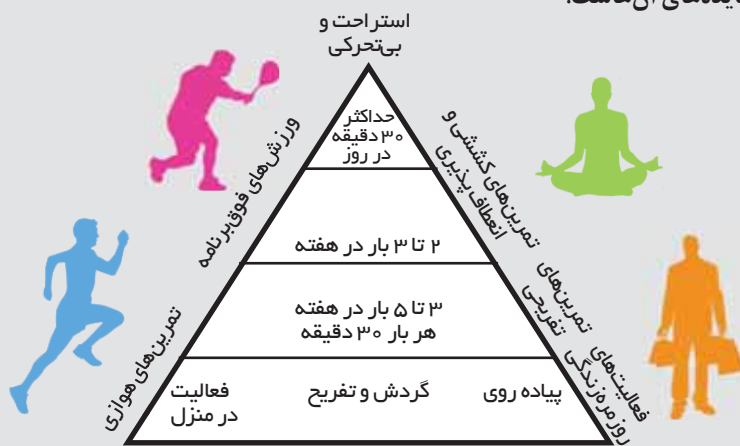
۱ تذکرات و یادآوری مداوم به دانش‌آموزان از طرف معلم تربیت‌بدنی، مراقب سلامت و سایر معلمان

۲ توصیه‌ی مدیر و معاون در مراسم آغازین و تشویق دانش‌آموزان به حفظ وضعیت صحیح بدنی

۳ آموزش و اطلاع‌رسانی به خانواده‌ها. مدیران مدارس لازم است تمهیدات لازم را به‌منظور آگاه‌سازی اولیای دانش‌آموزان به عمل آورند (طرح در جلسات انجمن اولیا، ارسال اطلاعیه و ...) و نسبت به طراحی فرم مناسب، مکاتبه با اولیا و همچنین تکثیر و در اختیار قرار دادن رسانه‌های آموزشی مناسب و مرتبط اقدام کنند. نقش والدین در این فرایند می‌تواند خیلی کمک‌کننده باشد. مربی سلامت یا تیم کانون تن‌درستی و حرکات اصلاحی باید با هماهنگی مدیر مدرسه در برنامه‌های خود جلساتی به‌منظور آگاه‌سازی والدین

راز طول عمر

هرم فعالیت بدنی راه خوبی برای به تصویر کشیدن انواع فعالیت و میزان تأثیر هر یک در ایجاد تندرستی و آمادگی جسمانی است. مانند هرم مواد غذایی برای فعالیت بدنی نیز هرمی تعریف شده است. در این هرم، فعالیت‌های بدنی قسمت‌های پایین بیشتر و فعالیت‌های بدنی قسمت‌های بالاتر کمتر انجام می‌شوند. رعایت موارد این هرم به کسب آمادگی جسمانی و تقویت و توسعه‌ی آن منجر می‌شود. هرم فعالیت بدنی الگوی مفیدی برای توصیف انواع فعالیت و فایده‌های آن‌هاست.



نکات قابل توجه

- هیچ فعالیتی به تنهایی همه‌ی مزایا را تأمین نمی‌کند.
- در برخی موارد می‌توان یک فعالیت را جایگزین دیگری کرد.
- کم فعالیت کردن بهتر از اصلاً فعالیت نکردن است.
- انجام فعالیت‌های طبقه‌ی سوم، حتی اگر فعالیت‌های دو سطح بالاتر را در حد محدودی انجام می‌دهید، مفید است.
- چهار سطح هرم بر اساس میزان نتایج مفید حاصل از فعالیت بدنی منظم مشخص شده‌اند.
- فعالیت‌هایی که بر تندرستی جامعه و گروه کثیری از مردم تأثیر بیشتری دارند، در قاعده‌ی هرم قرار دارند.
- از آن جا که فعالیت‌های قاعده‌ی هرم، شدت نسبتاً کمتری دارند، انجام آن‌ها به مذاق بسیاری از افراد که به تازگی برنامه‌ی فعالیت بدنی را شروع می‌کنند، خوشایندتر است و مزایای بیشتری دارد. ضمن اینکه این گونه فعالیت‌ها مفید نیز هستند. فعالیت‌های نزدیک به قاعده‌ی هرم، به‌طور معمول باید نسبت به فعالیت‌هایی که به قله هرم نزدیک‌تر هستند، به دفعات بیشتری انجام شوند.

منبع

ورزش و فعالیت بدنی منظم (از مجموعه راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم) - تألیف: دکتر حامد فرساد و همکاران

نیست، ولی حمایت سریع و صحیح از دانش‌آموز، وظیفه‌ی اوست و می‌تواند در پیشگیری و تشخیص ناهنجاری‌های بدنی به دانش‌آموزان کمک کند و برای ارزیابی دقیق و اصلاح ناهنجاری‌ها او را به کانون تن‌درستی و حرکات اصلاحی هدایت کند. در این موضوع، مربی بهداشت مدرسه می‌تواند خیلی کمک کند، چون در نظر بسیاری از والدین ایشان پزشک مدرسه است.

به‌طور خلاصه، وظایف کارشناس مسئول تربیت بدنی و سلامت طرح راست‌قامتی و حرکات اصلاحی عبارت‌اند از:

- ۱ راه‌اندازی کانون تن‌درستی و حرکات اصلاحی و انجام شیوه‌نامه‌ی اجرایی آن طبق مصوبه‌ی وزارت آموزش و پرورش.
- ۲ توانمندسازی، به‌روزرسانی اطلاعات و بهره‌گیری از دانش متخصصان حرکات اصلاحی، دبیران تربیت بدنی و مربیان بهداشت در زمینه‌ی سنجش ساختار قامتی و حرکات اصلاحی.
- ۳ ترویج موضوع ناهنجاری‌های بدنی در جامعه (فرهنگ‌سازی) و به‌خصوص بین مدارس و خانواده‌ها.
- ۴ گردآوری مطالب، پوستر و جزوات برتر به‌منظور استفاده در مدارس و کانون.
- ۵ ترغیب و تشویق و ایجاد رقابت سازنده بین همکاران در تولید دانش مفید. نکته‌ی آخر، ما در قبال پیشگیری، شناسایی و اصلاح ناهنجاری‌های بدنی مسئول هستیم و این یکی از وظایف ماست. ■

منابع

۱. دانشمندی، حسن؛ علیزاده، محمد حسین و قراخلو، رضا (۱۳۹۴). حرکات اصلاحی. انتشارات سمت. تهران.
۲. سخنگویی، یحیی و افشارمند، زهره. (۱۳۹۳). حرکات اصلاحی. انتشارات حتمی