

اردو و خوراکی



هدف

۱. آگاه شدن دانش آموزان از مزایای خوراکی های محلی - بومی و ترغیب ایشان به خوردن آن (توجه به سلامت تغذیه)
 ۲. افزایش روحیه مشارکت گروهی در فعالیت های دسته جمعی
 ۳. فرهنگ سازی به منظور ایجاد تفریحات بانشاط و پرهیجان با حداقل امکانات و هزینه ها
- روش:** برنامه ریزی برای یک اردوی نیمروزه خارج از مدرسه با مشارکت دانش آموزان، شامل مراحل: پیاده روی سبک، خوردن صبحانه دسته جمعی، و انجام بازی های محلی.



شیوه ارزشیابی

- سنجش میزان مشارکت بچه ها با ملاک هایی که از قبل به ایشان اعلام شده است.

قبل از اجرا

به بچه ها مژده می دهیم یک جلسه کلاسی تربیت بدنی متفاوت خواهیم داشت. اردو همیشه برای بچه ها با هیجان ها و خاطرات زیاد همراه است. وعده آن را می دهیم و در مورد پیام های بهداشتی که مهم ترین اهداف مورد نظر در این اردو است، با بچه ها گفت و گو می کنیم. سلامتی و نشاط جسم و روح با خوردن غذای طبیعی و سالم در کنار تحرک و فعالیت جسمانی محقق می شود.

از طرف دیگر، بهترین شرایط برای جذب انرژی های مفید و مثبت حاصل از صرف خوراک و فعالیت انجام شده، قرار گرفتن در فضایی شاداب و دوستانه است. پیامبر اسلام (ص) می فرماید: «محبوب ترین غذا نزد خدا آن است که دست ها بر آن بسیار باشند. جمعی غذا بخورید و پراکنده نباشید، چرا که برکت در اجتماع است.» (مفاتیح الحیات، ص ۱۴۵). با هم بودن و دور هم غذا خوردن باعث تحریک اشتها می شود و هورمون ها و آنزیم های ترشح شده نیز به هضم و جذب بهتر غذا کمک می کنند.

با مشارکت دادن بچه ها در این قسمت، از ایشان می خواهیم نظراتشان را درباره شرایط برگزاری یک اردوی خوب برای رسیدن به اهداف بالا بیان کنند. می توانند با فرصتی که در اختیارشان قرار می گیرد، به صورت گروهی فکر کنند.

خلاصه مواردی را که بچه ها اشاره می کنند جمع بندی و با توجه به آن ها، ملاک های ارزشیابی اردو و کارها و تدارکات لازم برای هر گروه را مشخص می کنیم:

۱. مشارکت گروهی، فراهم آوردن شرایط همدلی و هم فهمی، خوب شنیدن نظرات دیگران و گرفتن تصمیم جمعی
۲. تحقیق درباره تغذیه سالم و طبیعی برای اردو و تقسیم کار برای تهیه آن و ملزومات اردو
۳. تحقیق درباره بازی های محلی دسته جمعی و نمایش دادن چند نمونه در اردو که با توجه به زمان اردو می توان تعدادی یا همه آن ها را انجام داد.



چشمه کبود حیرت انگیز

ساعت ۸:۳۰ صبح به روستای چشم نواز و حیرت انگیز چشمه کبود رسیدیم. وارد مدرسه ای شدیم که در حیاطش به هر سمتی که نگاه می کردید، با منظره ای زیبا و سبز مواجه می شدید. البته این مدرسه کمبودهایی هم داشت. برای مثال، سرویس بهداشتی نداشت و کل آب مدرسه از یک چاه تأمین می شد که بهره برداری از آن هم به شیوه کاملاً سنتی بود. دانش آموزان در صف هایی در حالت خردار چند سرود را به طور دسته جمعی خواندند. پس از اجرای کوتاه کلاسی، در صف طویلی که متشکل از دانش آموزان، معلمان، مسئولان و گروه تولید بود، از مدرسه بیرون رفتیم و در دل آن طبیعت بی نظیر، به همراه باران لطیفی که نم نم می بارید، تا محل اجرا پیاده روی کردیم.





صبحانه‌ای که نمی‌شد از آن گذشت

در بدو ورودمان به مدرسه، با دوغ‌های شگفت‌آوری که مخصوص صبحانه بود، از ما پذیرایی شد. در محل اجرا هم با صبحانه مفصل و طبیعی و بی‌نظیری شامل دوغ، تخم‌مرغ محلی با روغن کرمانشاهی، خیار و گوجه محلی و آبدار و لذیذ، و کره محلی ما را حسابی شرمندۀ مهمان‌نوازی پرخلوصشان کردند. با اینکه ما صبح در راه مدرسه صبحانه خورده بودیم، اما از این صبحانه نمی‌توانستیم بگذریم.



صبح اجرا

یادآوری رعایت نظم و ترتیب، شنیدن نظرات دیگران، کمک به یکدیگر در شرایط اردو، به‌وجود آوردن فضایی خوب و صمیمی برای داشتن اردوی خوب گروهی؛ چک کردن وسایل و ملزومات اردو؛ تقسیم وسایل گروه برای حمل آن‌ها.

شروع حرکت از مدرسه - برای انتخاب مسیر پیشنهاد می‌شود:

۱. در روستاها و شهرهای کوچک که از منابع طبیعی در دسترس برخوردارند، با یک ساعت پیاده‌روی می‌توان به دشت یا صحرا رسید.

۲. در شهرهای بزرگ، اگر امکان پیاده‌روی به یک فضای محلی نزدیک وجود دارد، خوب است و در غیر این صورت بهتر است با وسیله‌ای مانند اتوبوس، به یک پارک بزرگ یا فضایی در اطراف شهر رفت که با صرف زمان کوتاه بتوان به آن رسید و بخشی از راه را پیاده طی کرد.

پیشنهاد می‌شود در طول مسیر سرودها و شعرهای دسته‌جمعی خوانده شود و فضای گفتن شوخی‌های مناسب را ایجاد کرد تا همدلی گروهی افزایش یابد. پس از یک پیاده‌روی و کوهنوردی سبک یک ساعته، خوردن صبحانه بسیار لذت‌بخش خواهد بود. صبحانه را می‌توان به صورت گروهی، اما در جمع کل دانش‌آموزان صرف کرد.

قبل از شروع، هر گروه با اشاره به خوراکی‌هایی که تهیه کرده است، درباره فایده‌های آن‌ها به اختصار صحبت می‌کند.

بچه‌ها به شستن دست‌ها ترغیب می‌شوند. در نهایت صبحانه با نام و یاد خدای مهربان و تشکر از نعمت‌های فراوان عطا شده، آغاز می‌شود.

یکی از بازی‌های محلی که در اردو انجام شد:

بازی په لان:

این بازی در دو گروه ۳ تا ۵ نفری اجرا می‌شود. گروه‌ها با فاصله تقریبی ۱۰ متر از هم روبه‌روی یکدیگر می‌ایستند. هر گروه سه عدد سنگ اصلی را که در زبان محلی «پهل» نامیده می‌شود پشت سر و به‌صورت ایستاده در زمین می‌کارند. فاصله سنگ‌ها از هم ۱ متر است. هر کدام از افراد گروه یک سنگ کوچک به طرف سنگ‌های بزرگ تیم مقابل پرتاب می‌کند. سپس گروه حریف این کار را تکرار می‌کند. هر بازیکنی که موفق شود یکی از سنگ‌های بزرگ گروه روبه‌رو را ببیند، یک پرتاب دیگر به‌عنوان جایزه به او داده می‌شود. بازی تا زمان افتادن تمام سنگ‌های یک گروه ادامه پیدا می‌کند.

پس از پایان بازی، نوبت جمع‌بندی است. خوب است که هر گروه فرصت اظهارنظر درباره برگزاری اردویی این‌چنینی را داشته باشد.

لازم است در انتها، معلم پس از شنیدن صحبت‌های هر گروه، از ایشان بپرسد اگر قرار باشد بار دیگر به اردو بروند، دوست دارند چه تغییری در شرایط اردو ایجاد شود و به چه دلیل؟ در نهایت معلم می‌تواند ارزیابی خود را با توجه به ملاک‌های از پیش تعیین شده به هر گروه ارائه دهد.

اردو فعالیتی ساده و کم‌هزینه است که در تمامی مدارس کشور با هر وضعیتی، قابل برنامه‌ریزی است. البته لازم است اهداف هر اردو به‌درستی تبیین شوند. در این اردو، دانش‌آموزان یک جلسه تربیت‌بدنی متفاوت را تجربه کردند که در کنار انجام حرکات ورزشی در مراحل گوناگون، کار گروهی و همراه شدن با نظرات بقیه اعضا را نیز آزمودند.

در ضمن در گروه‌های اجتماعی بزرگ توجه ویژه به عناصر تربیتی و اخلاقی نظیر صبر، پشتکار، همکاری، صداقت، تحمل برد و باخت، کنترل خشم، رعایت نوبت و پذیرش رهبری در انجام فعالیت‌های ورزشی گروهی، قابل حصول است.

در مسیر

در مسیر پیاده‌روی به سمت محل اردو، بچه‌ها ما را مورد محبت خود قرار می‌دادند و گیاهان طبیعی دارویی را که در گوشه و کنار مسیر رویتان بودند، به ما معرفی می‌کردند. یکی از اهالی بزرگوار روستا هم با دیدن ما، با شوق به جمع پیوستند و در باقی مراحل اجرا، با تعریف داستان‌هایی از فرهنگ و آداب و رسومشان، ما را به وجد آوردند.



برای یافتن چنین فضا و منظره‌ای در شهرهای بزرگ و دارای امکانات، باید چند کیلومتر راه پیمود!

سند برنامه درسی ملی، صفحه ۲۸

دانش‌آموزان در خلال فعالیت‌های بدنی یاد می‌گیرند چگونه در قالب گروه کار کنند، اعتمادبه‌نفس خود را افزایش دهند، برای اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی کنند، خطر کنند، در مسائل درگیر شوند و به کمک دیگران مسائل را حل کنند.

شما بگویید!

تعریف شما از اردو چیست؟ برای اثربخش کردن اردو به چه نکاتی باید توجه کنیم؟