

ISSN: 1735-4919

www.roshdmag.ir

ماهنامه فرا



دانشگاه آموزش عالی
مادان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
مركز نشریات، مركز آموزی آموزش

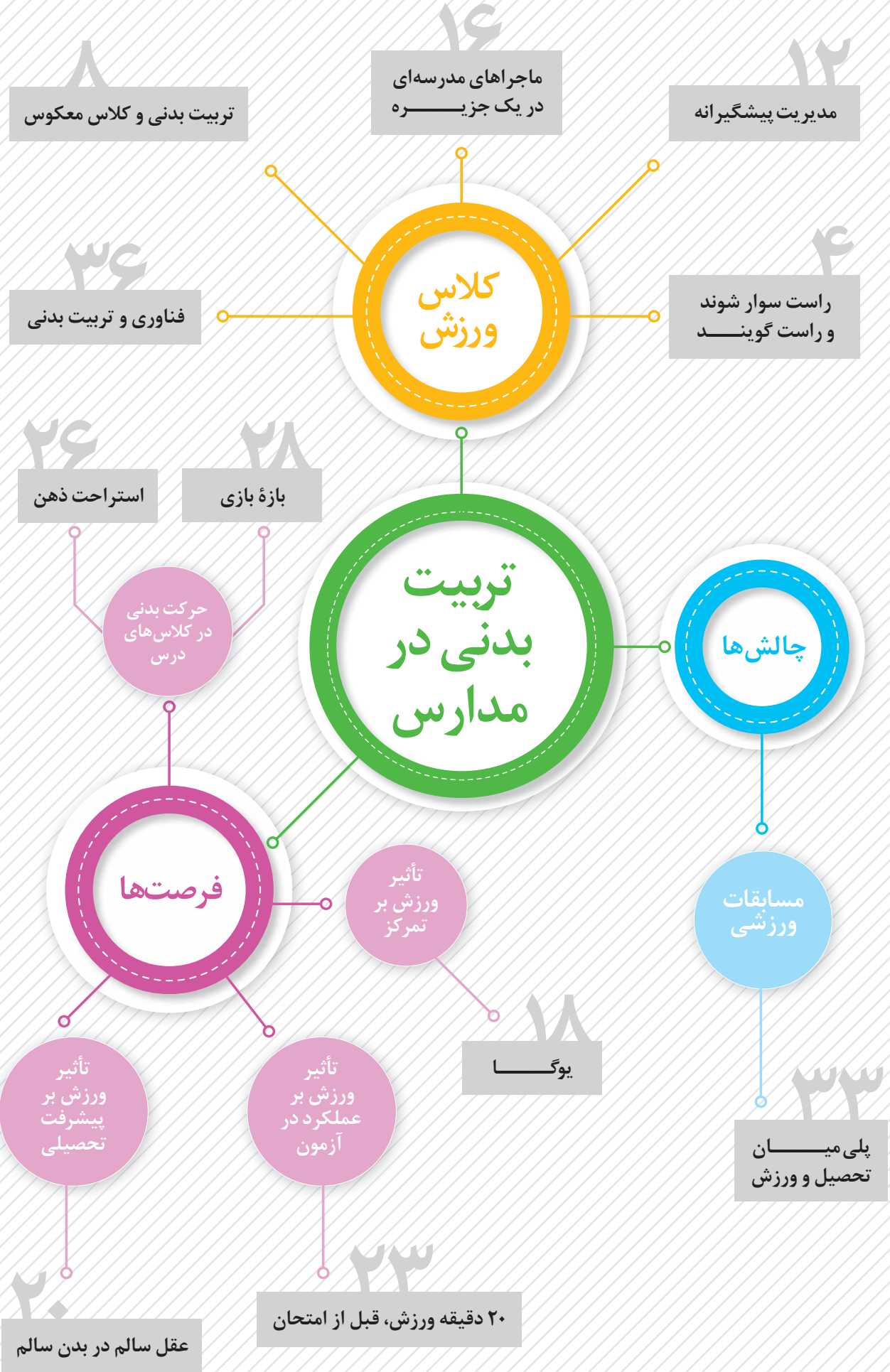


ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای معلمان
کارشناسان آموزش و پرورش و دانشجویان دانشگاه فرهنگیان
دوره پانزدهم - اردیبهشت ۱۳۹۸ - شماره پیدرپی ۱۱۸ - ۴۸ صفحه - ۱۳۰۰۰ ریال



استراحت ذهن

عقل سالم در بدن سالم
پلی میان تحصیل و ورزش
راست سوار شوند و راست گویند



۱۶ ماجراهای مدرسه‌ای در یک جزیره

۱۲ مدیریت پیشگیرانه

۸ تربیت بدنی و کلاس معکوس

کلاس ورزش

۴ راست سوار شوند و راست گویند

۳۶ فناوری و تربیت بدنی

تربیت بدنی در مدارس

۲۸ بازه بازی

۲۶ استراحت ذهن

حرکت بدنی در کلاس‌های درس

چالش‌ها

مسابقات ورزشی

فرصت‌ها

تأثیر ورزش بر تمرکز

۸ یوگا

۳۳ پلی میان تحصیل و ورزش

تأثیر ورزش بر پیشرفت تحصیلی

تأثیر ورزش بر عملکرد در آزمون

۲۳ ۲۰ دقیقه ورزش، قبل از امتحان

۲ عقل سالم در بدن سالم

- راست سوار شوند و راست گویند / بابک اسکندری ۴
تربیت بدنی و کلاس معکوس / محمد عطاران ۸
مدیریت پیشگیرانه / جواد آزمون ۱۲
عقل سالم در بدن سالم / نیره شاهمحمدی ۲۰
۲۰ دقیقه ورزش قبل از امتحان / ترجمه: شهلا فهیمی ۲۳
استراحت ذهن / ترجمه: محمدمین اسپروز ۲۶
بازة بازی / ترجمه: سیده فاطمه شبیری ۲۸
پلی میان تحصیل و ورزش / ترجمه: آیدا جعفری ۳۳
فناوری و تربیت بدنی / ترجمه: مریم طباطبائیها ۳۶
طرح نظام ملی سنجش آموزش / زینب گلزاری ۳۹



اندیشه

طنز | معمایی برای زنگ ورزش / رویا صدر ۲۴

- ماجراهای مدرسه‌ای در یک جزیره / هیوا علیزاده ۱۶
یوگا / مهناز بزرگیان ۱۸
کاش همیشه این گونه امتحان بدهیم / شیبا ملک ۴۲
آزمون بدون آه / مهناز بزرگیان ۴۴
مدت امتحان: ۶۰+۲۰+۵ دقیقه! / فاطمه زریابی ۴۶



تجربه

مدیر مسئول: محمد ناصری
شورای سردبیری: محمد عطاران
سیده فاطمه شبیری
شورای برنامه ریزی و کارشناسی:
شیبا ملک
زینب گلزاری
علیرضا منسوب بصیری
مدیر داخلی: بهناز پورمحمد
ویراستار: افسانه جعتی طباطبائی
طراح گرافیک: عبدالحمید سیامک نژاد
عکس روی جلد: اعظم لاریجانی
نشانی پستی دفتر مجله:
تهران، ایران شهر شمالی، پلاک ۲۶۶
صندوق پستی ۱۵۸۷۵/۶۵۸۵
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱-۹ داخلی ۴۲۰
تلفن‌های امور مشترکین:
۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

صندوق پستی امور مشترکین:
۱۵۸۷۵/۳۳۳۱
چاپ و توزیع: شرکت افست
شمارگان: ۱۳۵۰ نسخه

وبگاه: www.roshdmag.ir
Email: farda@roshdmag.ir



نویسندگان و مترجمان محترم!

- این مجله متعلق به شماست. تجربه‌های ناب، ایده‌ها و حاصل پژوهش‌های خویش را در اختیار دفتر مجله قرار دهید تا با انعکاس آن‌ها در مجله، علاقه‌مندان به این حوزه در تجارب شما شریک شوند. از شما عزیزان تقاضا داریم:
- مقاله‌هایی را که می‌فرستید، با موضوع مجله مرتبط باشد و در جای دیگری چاپ نشده باشد.
 - مقالات، حاوی مطالب کلی و گردآوری شده نباشد.
 - مقاله ترجمه شده با متن اصلی همخوانی داشته باشد و متن اصلی نیز همراه آن باشد. چنانچه مقاله را خلاصه می‌کنید، این موضوع را قید فرمایید.
 - نثر مقاله، روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه‌های علمی و فنی، دقت لازم را مبذول فرمایید.
 - در نگارش مقاله از منابع و مآخذ معتبر استفاده کنید و در پایان آن، فهرست منابع را بیاورید.



یار ذخیره؟!!

حداقل در ادبیات کهن ایرانی در مقایسه با آنچه در جهان معاصر مشاهده می‌کنیم، حساسیت و عنایت کمتری به ورزش مشاهده می‌کنیم.

در جهان پیشامدرن، تقابل جسم و روح تداوم می‌یابد. ما در تاریخ قرون وسطی در غرب شاهد ستم‌های ناعادلانهٔ فراوان بر بدن هستیم؛ پس از رنسانس، در غرب به تدریج به جنبه‌های مادی و جسمانی آدمی توجه می‌شود؛ بدن محلی از اعراب می‌یابد و فرودستی مسلم جسم یا بدن به چالش گرفته می‌شود. بدین ترتیب، بدن وارد گفتمان جدیدی از اندیشه اجتماعی می‌شود که جایگاه والا و در خور احترامی برای آن تصویر می‌کند. ارج نهادن این گفتمان جدید به بدن در حدی است که برخی متفکران قائل به نوعی چرخش اجتماعی به نام چرخش به سمت جامعهٔ جسمانی می‌شوند.

توجه به بدن در قرن جدید بسیار فراگیر شده است؛ به طوری که علاوه بر حوزه‌های آموزشی که

نمی‌دانم خوانندهٔ نشریه که حتماً آموزش عمومی را در دبستان و دبیرستان گذرانده است، چه تصویری از درس ورزش در مقایسه با سایر دروس دارد. در ذهن من، ورزش در مقایسه با سایر دروس اثر و رد کمتری باقی گذاشته است. زنگ ورزش ما در گذشته یا صرف دروس به اصطلاح مهم‌تر مانند ریاضیات و علوم می‌شد یا اینکه به دلیل برف و باران در کلاس به انجام دادن تکالیف می‌گذشت. در دورهٔ دبیرستان هم فقط یک بار دبیر ورزش اختصاصی داشتیم که تنها کار او در درس ورزش، تأکید بر خرید لباس ورزشی بود. به سال‌های آخر دبیرستان هم که رسیدیم، با وجود حجم زیاد دروس و اهمیت زیادی که به آن‌ها می‌دادند، عملاً ورزش به فراموشی سپرده شد. کم ارزش شمرده شدن درس ورزش و تربیت بدنی، علاوه بر کمبود امکانات از نظر محیطی و مادی، ناشی از نگاه اولیا و دبیران به ورزش بود که البته ریشه در فرهنگ گذشتهٔ ما داشت.



تفریحی سالم و ترویج بهداشت و اصول سالم زیستن و پیشگیری از ایجاد بیماری و اختلال و معلولیت‌های اندامی و توانمندسازی افراد در تسلط بر رفتار خود و حفظ سلامت است.^۱ از این رو ورزش به عنوان یک مادهٔ درسی، اهمیتی هم‌تراز سایر دروس در حوزه‌های مختلف یادگیری دارد. نباید ورزش را همچون یارذخیرهٔ سایر دروس فرض کرد که هر گاه لنگ می‌مانند و وقت کم می‌آورند، به کمک آن‌ها می‌آید و وقت و توان خود را برای دیگر دروس خرج می‌کند، بلکه ورزش و تربیت بدنی فی نفسه اصالت دارند و از حیث توجه به تمامی جنبه‌های وجود آدمی باید مورد توجه مربیان و سیاستگذاران مدارس قرار گیرند. نباید ورزش و تربیت بدنی در مدارس، به جای هدف اصلی‌شان که به قول توران میرهادی، کسب دانش و تولید محصول مادی یا معنوی است، معطوف رقابت شود، که در این صورت، کیفیت تلاش فرد نزول می‌کند و اسیر رقابت می‌شود. بخش عمدهٔ این شمارهٔ نشریهٔ رشد مدرسهٔ فردا دربارهٔ تربیت بدنی و ابعاد مختلف آن است. همچنین، در ادامهٔ بحث ارزشیابی در شمارهٔ پیشین نشریه، مطالبی را در این حوزه آورده‌ایم.

* پی‌نوشت‌ها

۱. اباذری یوسفعلی، و حمیدی، نفیسه. (۱۳۸۷)، جامعه‌شناسی بدن و پاره‌ای مناقشات، نشریهٔ پژوهش زنان. دورهٔ ششم. شمارهٔ چهار. صص ۱۶۰-۱۲۷.
۲. برنامهٔ درسی ملی ایران، صفحهٔ بیست و نه.

ورزش و تربیت بدنی را در زمره برنامه‌های اساسی آموزش و پرورش قرار داده‌اند، در زندگی روزمره هم به گونه‌های مختلف مانند جراحی‌های زیبایی، مد، لباس، آرایش، رژیم غذایی، درمان، شیک‌پوشی و امثال این‌ها، بدن در مرکز توجه دارد و جامعه‌شناسی بدن امروزه از مسائل مورد توجه جامعه‌شناسان است. در واقع، بدن به گونه‌ای نشانه بدل شده است که با تغییر در آن و ریاضت و تحمل درد جراحی و رژیم غذایی، به لذتی روحی دست پیدا می‌کنند، اما در حوزهٔ تعلیم و تربیت با بدن به گونه‌ای دیگر برخورد می‌شود.

در سند برنامه درسی ملی ایران، تربیت بدنی و سلامت در کنار هم در یک حوزه قرار گرفته‌اند و هدف از تربیت بدنی "سلامت کامل جسمی و روانی دانش‌آموزان به عنوان امانت الهی و به‌کارگیری روش‌های درست فعالیت جسمانی، ارتقای توانایی‌های بدنی و حرکتی، تبیین روش‌های

راست سوار شوند و راست گویند

بابک اسکندری

مربی ژیمناستیک و پژوهشگر هنر

از آنجا که با کودکان، کار می‌کنیم، لازم است بدانیم: هم در حوزه جسمانی و هم در حوزه روانی: کودکان در حال رشدند. رشد استخوانی: فرایند تبدیل غضروف به استخوان در کودکان تا ۱۰ سالگی است. رشد روانی: ما با موجودات حساسی در ارتباط هستیم. در واقع، پی‌ریزی شخصیت کودکان هم تا ده سالگی است، همان‌گونه که در یک ساختمان، اسکلت و پی (فونداسیون) خیلی مهم است و برای آن وقت زیادی صرف می‌شود و اگر درست پی‌ریزی نشود یا «خشت اول» را معمار کج بگذارد، «تا ثریا می‌رود دیوار کج». برای همین، اگر می‌خواهیم نسل مانا و ماندگاری داشته باشیم، باید به آموزش این گروه سنی بها دهیم. چون سلامت



یکی از مهم‌ترین مبانی و اصول زندگی تعادل است که در تمامی فرهنگ‌ها به آن توجه شده است. آیات نخست سوره اعلی اشاره به تعادل دارد: الذی خلق فسوی والذی قدر فهدی: به تعبیری، تعادل موجب هدایت است. در فرهنگ‌های دیگر از جسم به عنوان معبد یاد می‌شود که روح در آن ساکن است. در اندیشه مولانا جسم، مرکب روح است و لازم است تحت کنترل روح قرار گیرد. اسب داند اسب را کوهست یار هم سواری داند احوال سوار چشم حس، اسب است و نور حق، سوار بی‌سواره، اسب خود ناید به کار در فرهنگ‌های شرقی، آساناها یعنی حرکات کششی و انعطافی، مقدمه یوگا و شناخت خداوند است. از این اشتراک‌ها به این فهم می‌رسیم که تسلط بر جسم و تعادل در جسم که با حرکات انعطافی حاصل می‌شود، مقدمه تعادل روانی و روحی است.

عقل سالم در بدن سالم

این مقدمه برای ورود به بحث سلامت جسم و روان کودکان است. حال باید بررسی کنیم برای تربیت کودکانی که نسبت به بدن خود و احساساتشان شناخت دارند و به تعبیری به خودآگاهی رسیده‌اند، چگونه باید عمل کنیم. خوب است در ابتدا این سؤال‌ها را مد نظر قرار دهیم:

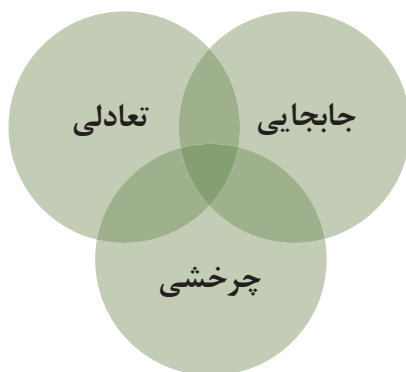
- (۱) از کجا و در چه فضایی شروع کنیم؟ گروه مخاطب ما چه ویژگی‌هایی دارد؟
- (۲) به کجا می‌خواهیم برسیم؟ چه نتیجه‌ای می‌خواهیم بگیریم؟
- (۳) چگونه؟ روش کار چیست؟ چه روش‌هایی مناسب این گروه و این هدف است؟

**اگر بتوانیم
کودکانی تربیت
کنیم که نسبت
به بدن و
احساساتشان
شناخت داشته
باشند، یعنی
به خودآگاهی
رسیده و خود را
شناخته‌اند و در
این صورت، راه
خویش را پیدا
می‌کنند**

قدرت، انعطاف‌پذیری، چابکی و هماهنگی و کنترل بدنی طراحی شده است. ژیمناستیک کنترل بدن با استفاده از حرکت برای ماهر کردن بدن می‌باشد. این تعریف در بازی‌ها برای تسلط یافتن بر اشیاء و اجرای یک هدف و در حرکات موزون برای ابراز احساسات، نگرش‌ها، ایده‌ها و مفاهیم به کار می‌رود. به‌طور کلی، این واژه به معنای هر حرکت فیزیکی روی زمین یا با وسایل، به منظور افزایش استقامت، انعطاف‌پذیری - چابکی و هماهنگی و کنترل بدن است. به عبارتی، مدیریت بدن با استفاده از حرکات اصولی به منظور تسلط یافتن بر بدن در موقعیت‌های مختلف مکانی، زمانی و نیرو می‌باشد.

تقسیم‌بندی مهارت‌ها در ژیمناستیک

۱. مهارت‌های جابه‌جایی؛
 ۲. مهارت‌های تعادلی؛
 ۳. مهارت‌های چرخشی.
- توضیح اینکه در هر حرکت یا ورزشی این مهارت‌ها مورد نیاز است.



مهارت‌های بنیادی

- در ژیمناستیک هر حرکت مرکزیتی دارد و به صورت زیر طبقه بندی می‌شود:
۱. **مهارت بنیادی با مرکزیت پاها:** حرکاتی که در آن‌ها پاها دخالت اصلی دارند؛ مانند: ایستادن - راه رفتن و پریدن.
 ۲. **مهارت بنیادی با مرکزیت دست‌ها:** حرکاتی که به کارگیری قدرت دست‌ها و بازوها در آن‌ها بیشترین دخالت را دارند، شامل: گرفتن، کشیدن، هل دادن، استقرار و آویزان شدن.

جسمانی و روانی آن‌ها در اولویت است.

این سؤال‌ها از کودکی تا به حال ذهن مرا مشغول داشته است:

- برای اینکه کودک، جسم خویش و احساس خویش را بشناسد، چه روش‌هایی وجود دارد؟

- چه فضاهایی لازم است برای کودکان به‌وجود آوریم؟

- آیا رویکرد ما در حوزه‌های ورزشی در فضاهای کودکان با توجه به روحیات حساسشان باید رقابتی باشد؟ یعنی رقابت ایجاد کنیم؟

- یکی از روش‌ها برای انگیزه دادن به کودکان که در حال حاضر مورد استفاده قرار می‌گیرد، رقابت است.

در زندگی واقعی حتی در گیاهان و جانوران رقابت وجود دارد و در زندگی طبیعی انسان‌ها هم این رقابت هست. چگونه کودکان را برای این امر مهم آماده کنیم؟ روش برخورد آن‌ها در این جایگاه چگونه باید باشد؟

چگونه روح همکاری و کار کردن در گروه را در کودکان به‌وجود آوریم؟ به خصوص در ورزش‌های رقابتی تیمی که این مسئله بسیار مهم است.

- چگونه کودکانی تربیت کنیم که جایگاه شخصی خود را بشناسند و خود را با دیگر کودکان مقایسه نکنند؟

- اگر رقابت و مقایسه به کودکان آسیب می‌رساند، چه روش‌هایی را می‌توانیم جایگزین آن‌ها کنیم؟

- کنترل هیجان را چگونه به کودکان بیاموزیم و راه تخلیه هیجانی چیست؟

- چه ورزش‌هایی برای کودکان در سنین متفاوت مناسب است؟

- در حوزه‌های ورزشی، برای دادن انگیزه به کودکان آیا فقط رویکرد رقابتی وجود دارد یا روش‌های دیگری هم هست؟

- در انتخاب روش، باید به سلامت روان و جسم کودک بیشتر اهمیت دهیم یا به رقابت؟ در انتخاب روش، بین سلامت جسم و سلامت روان کودک چه توافقی باید برقرار کنیم؟

- از آنجا که انجام دادن فعالیت‌های بدنی بسیار مشکل است، چگونه می‌شود انگیزه فعالیت و حرکت را بدون رقابت در کودکان به‌وجود آورد؟

جست‌وجو برای پاسخ این پرسش‌ها، مدخلی است برای ورود به بحث ورزش کودکان. هنگامی که بحث ورزش و تعادل خصوصاً در ارتباط با کودکان مطرح می‌شود اولین عبارتی که به ذهن متبادر می‌گردد ژیمناستیک است. در ادامه مقدمات و اصولی در ارتباط با ژیمناستیک خصوصاً در حوزه کودکان مطرح می‌شود.

ژیمناستیک: الفبای ورزش

ژیمناستیک یک واژه کلی و جهانی است و به هر تمرین بدنی در روی زمین یا با وسیله اطلاق می‌شود که برای پیشرفت،

۳. مهارت‌های بنیادی با مرکزیت اندام فوقانی یا ستون فقرات: حرکاتی که در آن‌ها ستون فقرات دخالت اصلی دارند؛ مثل: دراز کشیدن، چرخش‌های طولی، عرضی، میانی، غلتیدن

کار کردن روی این مراکز باعث خودآگاهی و شناخت بدن می‌شود.

حرکات با مرکزیت اندام فوقانی	حرکت با مرکزیت دست‌ها	حرکات با مرکزیت پاها
دراز کشیدن	گرفتن	ایستادن
چرخش‌های طولی و عرضی	کشیدن	راه رفتن
میانی	هل دادن	دویدن
غلتیدن	استقرار	پریدن
آویزان شدن	آویزان شدن	کشیدن
↓	هل دادن	↓
قلب کردن	فشار دادن، ضربه زدن، استقرار	بادست بالا رفتن
↓	پرتاب	
قاب گرفتن	↓	
	استقرار	

آگاهی رسیده است. همان‌طور که دیدیم، حرکت مرکزیتی دارد که می‌تواند (جابه‌جایی) - (تعادلی) - (چرخشی) باشد. مرکز حرکت ممکن است دست یا اندام فوقانی یا پاها باشد.

توضیح اینکه هر حرکتی (مثلاً فوتبال) را در نظر می‌گیریم: فوتبال با مرکزیت پاهاست؛ یعنی هر کس قبل از اینکه بخواهد فوتبالیست شود، باید در حرکات با مرکزیت پا مهارت پیدا کند. به عبارتی، فرد وقتی می‌تواند خوب به توپ شوت بزند که بتواند خوب راه رود یا خوب بدود.

در بسکتبال، مرکزیت با دست‌هاست؛ هر چند که روی پاها هم لازم است تمرکز شود. به همین صورت، در مُشت‌زنی (بوکس) دست‌ها و در تکواندو پاها مرکزیت دارند. علاوه بر این، در تمام این رشته‌ها جابه‌جایی، چرخیدن و تعادل مهم است. بعضی حرکات، مثلاً جابه‌جایی، تعادلی هستند، بعضی‌ها چرخشی تعادلی و بعضی هر سه با هم. به خاطر همین، کسانی که به مراحل پیشرفته‌تر یک ورزش می‌رسند، اول در حوزه تعادل نسبت به خود موفق بوده‌اند.

برای همین، قبل از شکل‌گیری این تعادل نسبت به خود (خودآگاهی) توپ دادن به کودک صحیح نیست.

اولویت‌های کودکان: و قرار گرفتن هر مهارت در جای مناسب

خودآگاهی

۱. بدن آگاهی
۲. دیدن
۳. شنیدن
۴. حس کردن
۵. مهارت‌های اجتماعی

تعادل

خود
شیء و محیط (طبیعت)
دوستان

با کودکانی در ارتباط هستیم که لازم است نسبت به بدنشان آگاه شوند خوب ببینند، خوب بشنوند، احساساتشان را بشناسند، مهارت‌های اجتماعی یعنی کار گروهی و همکاری را یاد بگیرند. یاد بگیرند که به هم کمک کنند و مشارکت داشته باشند. ما قبل از اینکه امکانی را به کودکان بدهیم، لازم است، اول ظرفیت آن را ایجاد کنیم؛ مثلاً تلویزیون امکان مناسبی است ولی در وقت و زمان مناسب. وقتی کودک یاد گرفت خوب ببیند و خوب بشنود، مسلماً هر چیزی را نگاه نمی‌کند یا توپ را وقتی به کودک می‌دهیم که مهارت‌های بنیادینی که قبلاً

مراکز نیروهای اصلی

حال که ژیمناستیک و مهارت‌های آن را تعریف کردیم، لازم است بدانیم که: ژیمناستیک کودکان قطعاً در حوزه فعالیت‌های خود آن‌ها تعریف می‌شود و فعالیت‌ها باید مناسب کودکان باشند. قطعاً کودک لازم است تعادل‌های اولیه را به دست آورد. تعادل در کودکان بسیار مهم است؛ کودک در حال رشد یاد می‌گیرد که بخزد و بعد، چهار دست و پا راه برود. او به مرور که نسبت به پاهای خود آگاهی پیدا می‌کند، ایستادن را یاد می‌گیرد. بعد، راه رفتن و دویدن را می‌آموزد و همه این‌ها نوعی تعادل است و توازن و هماهنگی و انعطاف خود را لازم دارد. کودک از یک نوع تعادل به تعادل بعدی می‌رود. در اینجا نقش ژیمناستیک و حرکات پایه آن بسیار پررنگ است؛ چون کودک صحیح ایستادن و درست راه رفتن و درست نشستن و صحیح دویدن را یاد می‌گیرد و اگر درست آموزش ببیند، بسیاری از مشکلات بزرگسالان را پیدا نمی‌کند. سیستم قلبی عروقی و تنفسی او قوی می‌شود، استخوان‌بندی‌اش محکم می‌شود، عضلاتش درست شکل می‌گیرد و اتفاق خوب دیگری برایش می‌افتد که هماهنگی عصب و عضله است.

هماهنگی عصب و عضله بعدها به کودک کمک می‌کند که در حیطه‌های ورزشی دیگر موفق باشد. به علاوه، در حیطه‌های هنری به او کمک می‌کند. و مهم اینکه به بدن

ما لازم است عادات ورزش، صحیح و اصولی را در کودکان این سرزمین به وجود آوریم تا نسلی با نشاط و سرزنده داشته باشیم. هر عادت را که بخواهیم در کسی ایجاد کنیم، لازم است اول تمایل و انگیزه و علاقه در او به وجود آوریم. دوم آموزش دهیم که این عادت صحیح ورزشی چگونه شکل بگیرد که هم حیطة سلامت فرد را بالا ببرد و هم حیطة روانی.

عادت

تمایل
علم
مهارت

مهارت هم با تکرار به وجود می‌آید. این عادات ماست که به رفتار ما شکل می‌دهد و رفتار ماست

که شخصیت ما را به وجود می‌آورد و شخصیت فرد ماست که به جامعه هویت می‌دهد.

حال، با چه روش‌هایی می‌توانیم در کودکان انگیزه ایجاد کنیم؟ اینجا است که لزوم هنر مشخص می‌شود، هنر می‌تواند به کمک ما آید. ژیمناستیک در چهار هزار سال پیش برای اهداف نظامی بود و بعداً برای اهداف درمانی هم به کار گرفته می‌شد. امروز نیز از حرکات ژیمناستیک در توان‌بخشی معلولیت‌ها استفاده می‌شود.

در ارتش: رژه سربازان و فعالیت‌های بدنی که روحیه سرباز را می‌سازند، نوعی ژیمناستیک است. در رژه برای انگیزه دادن از مارش و طبل و در در ورزش باستانی از تمبک استفاده می‌کنند. بدون شک، ریتم و حرکت جدا از هم نیستند و برای درک ریتم، به کار گرفتن ابزار موسیقی بسیار لازم است. مخصوصاً در بخش

کنترل هیجانی و بروز احساسات موسیقی بسیار مؤثر است. مورخان خاستگاه خرک حلقه را کشور ایران می‌دانند. ایرانیان باستان سوارکاران ماهری بودند که از این ابزار برای توانایی سوارکار استفاده می‌کردند.

در پایان، سخنی از استرابو، تاریخ نگار یونانی، ذکر می‌کنم: «پارسیان کار قصه‌گویی و خنیاگری را با هم در آمیختند.

در دوره ساسانی گوسان‌ها یا خنیاگران آموزگاران پاک ذهن و شریف و راستگویند که با داستان‌ها و افسانه‌های سودمند کارهای ایزدان و مردان نامی را با نوای موسیقی برای کودکان باز گویند.

از سن ۲۴-۵ سالگی به پارسیان می‌آموزند که تیر و زوبین بیندازند، راست سوار شوند و راست گویند.»



گفته‌ایم، در آن‌ها شکل گرفته باشد. از همه مهم‌تر، لازم است کنترل هیجانی او شکل گرفته باشد که اگر بعدها رقابتی هم کرد، آسیب نزند و آسیب نبیند.

مهم است که کودکان در محیط‌هایی پرورش یابند که هم در حیطة ورزشی و هم هنری و حوزه‌های دیگر احساس شکست نکنند؛ چون با موجودات حساسی طرف هستیم که این احساس شکست تا آخر زندگی می‌تواند همراهشان باشد. در حیطة‌های روان‌شناسی، روان‌شناسان معتقدند که طرح‌واره‌ها در کودکی شکل می‌گیرند و همه آن احساس‌ها را با خود به میانسالی و کهنسالی می‌آوریم. وظیفه ماست که به کودکان به جای احساس شکست، انگیزه رشد و حرکت بدهیم تا خودشان را بشناسند. کودکان را باید جست‌وجوگر پرورش دهیم تا احساس سرزندگی و نشاط را همیشه با خود داشته باشند.

انگیزه

هیچ حرکتی اتفاق نمی‌افتد، مگر اینکه انگیزه ابتدا به وجود بیاید.

واژه ورزش در زبان عربی «ریاضی» است که از ریاضت گرفته شده است. به عبارتی، ورزش کردن انگیزه می‌خواهد و گر نه بسیار دشوار است. برای همین، رقابت را انگیزه قرار می‌دهند.

کسانی که به
مراحل پیشرفته
یک ورزش
می‌رسند، اول
در حوزه تعادل
نسبت به خود
موفق بوده‌اند.
برای همین، قبل
از شکل‌گیری این
تعادل نسبت به
خود (خودآگاهی)
توپ دادن به
کودک صحیح
نیست

تربیت بدنی و کلاس معکوس

محمد عطاران

یا از دانشجویی دیگر نقل می‌کند: «خیلی خوبه که تو کلاس معکوس کارهای مختلفی انجام می‌دیم؛ یه لحظه بحث می‌کنیم، لحظه‌ای به مسئله‌ای فکر می‌کنیم، جایی هم نظر می‌دیم و صحبت می‌کنیم. خلاصه کارهای مختلفی انجام می‌دیم و بیکار نیستیم و من این تنوع توی کلاس رو خیلی دوست دارم و اصلاً خسته نمی‌شم. حتی بعضی وقت‌ها بیرون کلاس و موقع رفتن به خونه هم بحث رو ادامه می‌دیم با بچه‌ها»^۱.

معلمان زیادی هم برای ترویج این ایده کانال‌های اجتماعی راه انداخته‌اند. برخی از معلمان ایرانی در عین اقدام و اجرای این روش، تجربه‌های خود در این باره را در فضای مجازی هم‌رسانی کرده‌اند. خانم فرخنده ابادری، یکی از دبیران فیزیک ایرانی، که تجربه‌های خود در آموزش فیزیک

ایده نوآورانه کلاس معکوس چند سالی است که در جهان مطرح شده است. من خود با این ایده حدود شش سال پیش آشنا شدم و تصمیم گرفتم آن را آزمون کنم. پس از تجربه آن در کلاس درس خود در دوره کارشناسی ارشد دانشگاه، چند سال پیش حدود سی دبیر ورزش را در تهران گردآوری کردم و مبنای این روش را در کارگاهی دو روزه به آن‌ها آموختم و سعی کردم بازخورد آن‌ها را ببینم. در دومین اجلاس بین‌المللی انجمن مطالعات برنامه درسی ایران، کارگاه دیگری در همین زمینه اجرا کردم. تمام هدفم این بود که بتوانم به تدریج و با رویه گام به گام این روش را ترویج کنم. خوشبختانه با اولین کتابی که در این زمینه ترجمه کردم، جامعه دانشگاهی و آموزش و پرورش کشور با این ایده به صورتی مثبت برخورد کرد. اکنون که سه سال از ترجمه این کتاب و معرفی کلاس معکوس می‌گذرد، علاوه بر چهار رساله دکتری که دانشگاه‌های معتبر دولتی کشور عهده‌دار آن بوده‌اند، چندین پایان‌نامه کارشناسی ارشد در این حوزه به پایان رسیده است. از آن جمله، دکتر حسن کاویانی رساله دکتری خود در دانشگاه اصفهان را با استفاده از روش تحقیق کیفی انجام داده است. او روش معکوس را در کلاس درسی در دوره کارشناسی اجرا و تجربه‌های دانشجویان را گزارش کرده است. از آن جمله، از قول دانشجویی می‌نویسد: «توی اکثر کلاس‌ها حس خواب می‌آید سرانجام و بعضی وقت‌ها واقعاً کلافه می‌شم و استاد فقط میاد و کلی صحبت می‌کنه اما توی کلاس معکوس، استاد زیاد حرف نمی‌زنه و کلاسو می‌سپاره به دانشجویها و این خیلی خوبه که ما دانشجویها با هم بحث می‌کنیم و این جوری توی کلاس فعال هستیم و حس خستگی هم اصلاً نمیداد سرانجاممون»^۲.

به صورت معکوس را در وبلاگش هم‌رسانی کرده است، در این باره می‌نویسد:

«بالاخره بچه‌ها یه عمری با روش سخنرانی درس رو یاد گرفتن و اکثراً حل مسئله رو از رو دست دوستان یا کتابای کمک‌درسی نوشتن، و کمتر شده برای حل مسئله‌ای فکر کنن. امروز بچه‌ها داشتن گروهی مسئله حل می‌کردن. اولین جلسه جدی برای حل مسئله بود (مبحث چگالی). یکی از بچه‌ها در یکی از گروه‌ها که تقریباً سر یک مسئله بیست دقیقه فکر کرده بود، بعد از اینکه راه حل رو فهمید با خوشحالی گفت: تا به حال تو عمرم این همه وقت برای حل یک مسئله نگذاشته بودم. بهش گفتم: خوبی روش معکوس دقیقاً همینه که باعث می‌شه تو یه مسئله حل کنی اما با فکر خودت، و روش حل کردن رو یاد بگیری. خودشم به نظرم خوشحال بود. درسته برای بچه‌ها یه کم سخته اما من فکر کنم بچه‌ها تازه دارن یاد می‌گیرن چه جور فکر کنن و مسائل رو خودشون حل کنن»^۶.

او در یادداشت دیگری به بازخورد والدین اشاره می‌کند و می‌گوید:

«امروز دو تا از مادرها آمده بودن مدرسه وضعیت درسی دخترشون رو بپرسن. کلی تشکر کردن. گفتن فیلم‌ها رو روی موبایل خودشون ریختن و می‌دن بچه‌هاشون ببینن. حتی بعضی اوقات خودشونم می‌شینن با اونا فیلم رو می‌بینن و این خیلی برام جالب بود»^۷.

وقتی یادداشت‌های خانم ابازری را می‌خواندم بسیار خوشحال شدم که معلمان ما به اعتمادبه‌نفسی دست یافته‌اند که طرح‌ها و ایده‌ها را خود به آزمون می‌گذارند و نتایج آن را با دیگران هم‌رسانی می‌کنند. به نظر می‌رسد که هم محققان و هم عملگران حوزه تعلیم و تربیت، اکنون به گونه‌ای فعال با ایده‌ها و روش‌های جدید در تعلیم و تربیت مواجه می‌شوند و همراه با عمل، به پژوهش نیز دست می‌زنند.

البته هم در ایران و هم در کشورهای دیگر اغلب دروسی مانند علوم یا ریاضیات و زبان و درس‌های مشابه به صورت معکوس ارائه شده‌اند و در دروسی مانند تربیت‌بدنی از این روش کمتر استفاده شده است. به نظر می‌رسد موانعی بر سر راه معکوس کردن کلاس تربیت‌بدنی وجود دارد. یکی از آن‌ها این است که معلمان برای این درس، تکلیف منزل نمی‌دهند! به همین سبب، اغلب دانش‌آموزان کلاس تربیت‌بدنی را در مقایسه با سایر درس‌های اصلی، کمتر علمی می‌پندارند.

معلمان درس‌هایی مانند تربیت‌بدنی، باید زمان کلاس را تجزیه و تحلیل کنند تا مطمئن شوند که هر دو هدف تناسب اندام و نیل به اهداف آموزشی برآورده شده است. معلمان تربیت‌بدنی با توضیح فعالیت‌ها، آموزش قوانین بازی‌ها، فصل‌بندی‌ها و دسته‌بندی فرایندها و استفاده مناسب از زمان ارزشمند کلاس، دچار چالش می‌شوند.

معکوس کردن کلاس تربیت‌بدنی می‌تواند به معلم برای استفاده بهتر از زمان کلاس و انجام دادن این‌گونه کارها کمک کند و برای فعالیت‌های فیزیکی زمان بیشتری فراهم کند.

معمولاً معلمان تربیت‌بدنی، دانش‌آموزان را به نشستن در کلاس و گوش دادن به قواعد بازی‌ها و فعالیت‌ها متقاعد می‌کنند و برای ارزیابی، آزمون‌های کلاسی می‌گیرند. معلمان در کلاس معکوس می‌توانند آموزش و ارزیابی را به خارج از زمان کلاس موکول کنند. آن‌ها می‌توانند فیلم‌های آموزشی بسازند و دانش‌آموزان هم نظراتشان را ضبط کنند و در آزمون‌های برخط شرکت کنند. معلمان تربیت‌بدنی همچنین می‌توانند از سایر فرصت‌های مجازی مانند قرار دادن نتایج کلاس، به روزرسانی وبگاه و شبکه‌های اجتماعی نیز استفاده کنند و با استفاده از ابزارهای ایجاد همکاری مانند اسناد گوگل^۵ (برگه‌ها، کاربرگه‌ها، ...) برای آن دسته از دانش‌آموزانی که به تربیت‌بدنی بیشتر علاقه دارند، به راحتی منابع پیشرفته‌تری فراهم کنند.

جین هانسن^۶، یکی از معلمان است که از روش معکوس در تربیت‌بدنی استفاده کرده است. او می‌گوید که تجربه‌اش با دانش‌آموزان متوسطه اول نشان می‌دهد که بیشتر آن‌ها می‌خواهند هر چه سریع‌تر در بازی یا فعالیتی، فعالانه شرکت کنند. او می‌گوید که وقتی از دانش‌آموزان می‌خواهد به ارائه محتوا درباره یک بازی توجه کنند، دیگر دقت نمی‌کنند. آن‌ها نیازی نمی‌بینند مانند سایر کلاس‌ها برای یاد گرفتن محتوای درسی به معلم گوش

کنند. به راحتی می‌توان دید که این شیوه آموزشی آن‌ها را به چالش نمی‌کشد. یادگیری معکوس، در اینجا به کمک می‌آید. معلم تربیت‌بدنی با آماده کردن دانش‌آموزان قبل از ورود به کلاس، می‌تواند زمان فعالیت‌ها و تمرین‌های دانش‌آموزان را به حداکثر برساند.^۷

**دانش‌آموزان
نوجوان از
مشاهده خود
و معلم در
فیلم لذت
می‌برند. بر این
اساس، می‌توان
نمونه‌هایی
درست کرد
که معلم و
دانش‌آموزان را
در حال انجام
دادن فعالیت‌های
مربوط به
مهارت‌های پایه
ورزشی نشان
دهد (مانند
پرتاب کردن و
گرفتن توپ).
می‌توان از
بازی‌هایی
که معمولاً
انجام می‌شود
فیلم‌هایی
ساخت؛ زیرا به
دانش‌آموزان
کمک می‌کند
که قبل از بازی،
روش انجام دادن
آن را ببینند**



سطوح معکوس کردن کلاس تربیت بدنی

معکوس کردن در هر سطحی شیوه‌ای متفاوت با سطوح دیگر دارد، ولی ساختن فیلم برای دانش‌آموزان دارای نفعی کلی است. دانش‌آموزان نوجوان از مشاهده خود و معلم در فیلم لذت می‌برند. بر این اساس، می‌توان نمونه‌هایی درست کرد که معلم و دانش‌آموزان را در حال انجام دادن فعالیت‌های مربوط به مهارت‌های پایه ورزشی نشان دهد (مانند پرتاب کردن و گرفتن توپ). می‌توان از بازی‌هایی که معمولاً انجام می‌شود فیلم‌هایی ساخت؛ زیرا به دانش‌آموزان کمک می‌کند که قبل از بازی، روش انجام دادن آن را ببینند.

هانسنت برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی و اوایل دبیرستان فیلم‌هایی ساخته است که منحصراً آموزشی هستند و در آن‌ها قوانین پایه ورزش بررسی می‌شود. او به معلمان تربیت بدنی دانش‌آموزان سال‌های آخر توصیه می‌کند که فیلم‌های آموزشی را با آموزش چگونگی تفکیک مهارت پیشرفته و تحلیل بازی تلفیق کنند. حتی دانش‌آموزان در این مرحله می‌توانند فیلم‌های آموزشی بسازند و دانش خود

معکوس کردن کلاس تربیت بدنی، سرشار از آزمون و خطاست و می‌توان زمان بیشتری در کلاس به تناسب اندام، بازی و فعالیت پرداخت

را نشان دهند و با تحلیل ترندهای بازی یا ارزیابی سطح مهارت‌های خود یا همسالانشان رشد کنند.

به نظر وی، چیزهایی که تکرار می‌شود چیزهایی هستند که می‌توان آن‌ها را در فیلم‌ها ارائه کرد. دانش‌آموزان می‌توانند فیلم را در خارج از کلاس تماشا کنند. در نتیجه، معلم در کلاس برای انجام دادن فعالیت‌های مهم‌تری، وقت پیدا می‌کند. در حیاط مدرسه یا سالن ورزش، بالاترین اولویت معلمان زمان فعالیت کیفی است که باعث جنب‌وجوش و مشارکت دانش‌آموزان می‌شود. او می‌گوید:

«اولین درسی که تصمیم گرفتم آن را معکوس کنم، پیکبال^۱ بود. برای ساختن فیلم، پس از جست‌وجو در گوگل، چند عکس مناسب برای ارائه مطلب را بارگیری کردم. با استفاده از منابع رایگان عکس، تصویر خنده‌داری از مادر بزرگی را که با راکت پیکبال برای حریفش خودنمایی می‌کرد، پیدا کردم. همچنین، عکسی از زمین ورزشی پیکبال یافتیم که می‌توانستیم از آن در ارائه مطلبی مربوط به تاریخچه و قوانین بازی، استفاده کنیم. دکمه ضبط نرم‌افزار ثبت صفحه نمایش^۲ را فشار دادم. هر آنچه روی صفحه نمایشگر بود و نیز با استفاده از وب کم^۳ فعالیت‌هایم را ضبط کردم. سپس مطلبم را همان‌طور که به‌طور معمول در کلاس می‌گویم، ارائه دادم.



معلمان
تربیت بدنی
با توضیح
فعالیت‌ها،
آموزش قوانین
بازی‌ها،
فصل بندی‌ها
و دسته بندی
فرایندها و
استفاده مناسب
از زمان ارزشمند
کلاس، دچار
چالش می‌شوند.
معکوس
کردن کلاس
تربیت بدنی
می‌تواند به معلم
برای استفاده
بهتر از زمان
کلاس و انجام
دادن این گونه
کارها کمک
کند و برای
فعالیت‌های
فیزیکی زمان
بیشتری فراهم
کند

می‌توانستند برای کسب نمره بالاتر چندین بار در آزمون‌ها شرکت کنند؛ در نتیجه، نمرات کلی آن‌ها افزایش یافت. میزان آمادگی برای بازی‌ها و فعالیت‌های کلاسی هم افزایش یافته بود. سازگاری دانش‌آموزان با کلاس معکوس باعث شد که هانسنت بازی‌های جدیدی را به آن‌ها معرفی کند که تا به حال ندیده بودند، و مشارکت بچه‌ها واقعاً عالی بود.

«مدیریت توجه دانش‌آموزان به هنگام نمایش فیلم در کلاس، برای من خیلی جذاب است. چون آزادانه فقط بر محیط آموزشی تمرکز دارم. همچنین به علت تجربه‌ای که دانش‌آموزان با فناوری فیلم و تلویزیون دارند، به تصویر من در فیلم توجه بیشتری دارند تا به خود من، وقتی به‌طور زنده و مستقیم به آن‌ها درس می‌دهم. وقتی دانش‌آموزان پس از مشاهده فیلم‌ها برایم دست می‌زنند، اعتمادبه‌نفس من بالا می‌رود.»

زمانی که خودم به آن‌ها، درس می‌دادم هیچ‌وقت برایم دست نمی‌زدند. فکر می‌کنم استفاده از ارائه فیلم در کلاس باعث می‌شود که به‌عنوان معلم تجدید قوا کنم و همچنان برای اداره کلاس در وقت باقی‌مانده، انرژی داشته باشم.»

* پی‌نوشت‌ها

۱. حسن کاویانی، بی‌بی‌عشرت زمانی، محمدجواد لیاقت‌دار، یاسمین عابدینی. (۱۳۹۶). فرایند یادگیری در کلاس معکوس: بازنمایی از برنامه درسی تجربه شده در آموزش عالی. فصلنامه مطالعات برنامه درسی آموزش عالی. سال ۸ شماره ۲. بهار و تابستان. صص ۲۱۴ - ۱۷۹. همان. ۲.
۳. وبلاگ یادگیری معکوس فیزیک <http://abazarif.blogfa.com>
۴. همان.
5. Google document
6. Jane Haunsent
۷. جان برگمن و ارون سمز. (۱۳۹۶). ترجمه محمد عطاران و مریم فرحمن‌خانقاه. انتشارات مرآت. صص ۷۵.
۸. Pickleball: ورزشی که ترکیبی از تنیس، بدمینتون و پینگ‌پنگ است. تعداد بازی‌کنان آن دو یا چهار نفر و محوطه بازی آن همانند محوطه زمین ورزش بدمینتون است. ابزار لازم برای بازی نیز یک راکت چوبی و یک توپ بیسبال پلاستیکی سوراخ‌دار است.
9. screen capture software
10. Web Cam
11. Online forms

در زمان ضبط، نگران اشتباهاتم نبودم؛ چون بعداً قابل تدوین بودند. زمانی که کارم تمام شد، فیلم را تدوین کردم. تدوین فیلم زمان‌بر بود اما کم‌کم آسان‌تر و سریع‌تر شد. بعد از ذخیره فیلم روی رایانه شخصی‌ام، فیلم را برای تماشای دانش‌آموزان روی وبگاه مدرسه و یوتیوب بارگذاری کردم.

معکوس کردن ارزیابی درس تربیت بدنی

آزمون برخط بهترین وسیله برای اندازه‌گیری درک دانش‌آموزان از فیلم‌هاست. این آزمون‌ها چند نوع دارند؛ نوع اول، برنامه‌های سازنده کاربرگ‌های برخط^{۱۱} اند. این نوع برنامه‌ها به آسانی ساخته می‌شوند و می‌توان آن‌ها را به سادگی با پیوندی در وبگاه به اشتراک گذاشت. امکان ساختن سؤالات در قالب‌های گوناگون مانند چندگزینه‌ای، جواب کوتاه، جواب بلند، انتخابی، انتخاب از فهرست و رتبه‌بندی عددی وجود دارد. برنامه‌های سازنده کاربرگ‌های برخط، منعطف و به آسانی قابل استفاده‌اند. می‌توانید کاربرگ‌های گوگل را در صفحه‌ای که فیلم را ارسال کرده‌اید وارد کنید. سؤالات به‌صورت اختیاری یا اجباری تعیین می‌شوند و معمولاً می‌توانید نتایج را در برگ‌هایی که رایانه زمان انجام دانش‌آنها را محاسبه می‌کند ببینید. براساس تجربه جین هانسنت کاربرگ‌های برخط بهترین ابزار برای جمع‌آوری اطلاعات و نظرسنجی از دانش‌آموزان است. یکی دیگر از ابزارهای مفید برخط، برنامه آزمون تحت رایانه است. بسیاری از این برنامه‌ها نسبتاً ارزان‌اند و به شما یک نظام آزمون جامع بسیار معلم‌پسند می‌دهند. می‌توانید به سؤالات وبگاه تصویر، صدا، فیلم، متن و پیوند اضافه کنید. سؤالاتان می‌تواند در قالب چندگزینه‌ای، جای خالی، جواب کوتاه، درست و غلط، تطبیقی، عددی، نوشتن چکیده و نظرسنجی باشد. پس از ساختن آزمون، می‌توانید آن را در قالب یک پیوند مستقیم به اشتراک بگذارید. آزمون‌ها به‌صورت خودکار نمره‌دهی می‌شوند. برای جلوگیری از تقلب دانش‌آموزان، مطمئن شوید که ابزار مورد نظر امکان تصادفی کردن سؤالات و جواب‌ها را به شما می‌دهد. هر آزمون می‌تواند زمان محدود و مشخصی داشته باشد.

نتایج کلاس تربیت بدنی معکوس

تجربه هانسنت نشان می‌دهد که معکوس کردن کلاس تربیت بدنی، سرشار از آزمون و خطاست و می‌توان زمان بیشتری در کلاس به تناسب اندام، بازی و فعالیت پرداخت. دانش‌آموزان از آزادی انجام دادن آزمون در خارج از کلاس، با مسئولیت خود و تعیین زمان آن لذت می‌بردند. اگر دانش‌آموزی غیبت داشت، به راحتی مانند بقیه مسئول تکمیل کارش بود. چون هانسنت از آزمون‌های برخط استفاده می‌کرد، نمرات دانش‌آموزان در امتحان افزایش یافت. دانش‌آموزان

مدیریت پیشگیرانه

راهبردهای مدیریتی در تدریس تربیت بدنی

تلخیص و تنظیم: جواد آزمون

اشاره

مقاله حاضر در چارچوب نظریه رفتارگرایی نگاشته شده است، که یکی از نظریه‌های مطرح در قلمرو تعلیم و تربیت است و لزوماً تنها نظریه مقبول این حوزه نیست.

«راهبردهای تدریس^۱»، مجموعه‌ای از اعمال معین از پیش برنامه‌ریزی شده هستند که تحقق یک هدف خاص کوتاه مدت را در چارچوب و محدوده یک درس یا واحد درسی، سبب می‌شوند. برخلاف اغلب مهارت‌های تدریس کارآمد و مؤثر که در دم و به صورت تعاملی در حین یک درس به کار گرفته می‌شوند، راهبرد همیشه از قبل و به‌عنوان بخشی از یک طرح درس صریح، تعیین می‌شود. در حقیقت، «راهبرد» روشی است که معلم برای عملی کردن هر بخش از درس در نظر دارد یا توسط معلم و یا دانش‌آموزان عملیاتی می‌شود.

راهبردهای تدریس را می‌توان به دو گروه اصلی، یعنی راهبردهای مدیریتی و آموزشی، تقسیم کرد. راهبردهای مدیریتی^۲ باعث بهبود و ارتقای ساختار هر درس یا واحد درسی می‌شوند. بدین ترتیب، معلم می‌تواند احتمال وقوع یادگیری دانش‌آموزان را به حداکثر برساند. این راهبردها را می‌توان در هر زمانی در درس یا واحد درسی اعمال کرد. «راهبردهای آموزشی^۳» به‌طور مستقیم اشتغال دانش‌آموزان را قبل و در حین اجرای فعالیت‌های یادگیری برنامه‌ریزی شده، تسهیل می‌کنند. از این‌گونه راهبردها در زمان مشخص و براساس برنامه‌های معلم در هر طرح درس استفاده می‌شود.

با عنایت به اهمیت و جامعیت راهبردهای مدیریتی و قابلیت استفاده از آن‌ها در تدریس سایر دروس، در ادامه از بین انواع راهبردهای مدیریتی، یعنی راهبردهای پیشگیرانه، تعاملی و گروه‌بندی، راهبردهای پیشگیرانه معرفی و به‌طور خلاصه تشریح می‌شوند.

انواع راهبردهای مدیریتی

اصلی‌ترین برنامه مدیریتی، برنامه‌ای است که برای مدیریت پیشگیرانه به وجود آمده است. این برنامه، رفتار و اشتغال به فعالیت مطلوب دانش‌آموزان در کلاس درس را افزایش می‌دهد. همه درس‌ها و واحدهای درسی تربیت بدنی به مقداری وقت مدیریتی، که برای بخش‌های مشخص درس طراحی شده‌اند، مثل شروع کلاس، مرحله میانی یا انتقالی و پایان کلاس نیاز دارند. بسیاری از راهبردهای کارآمد می‌توانند مشکلات مدیریتی موجود در برخی از موقعیت‌های پیچیده آموزشی در تربیت بدنی را کاهش دهند و یا از بین ببرند.

مدیریت پیشگیرانه

نمی‌توان سوءرفتارهای دانش‌آموزان یا زمان‌های از دست رفته کلاس، یعنی مشکلاتی را که وقت کلاس را تلف می‌کنند و موجب استرس معلم می‌شوند و فضایی منفی در مکان ورزشی ایجاد می‌کنند، به‌طور کامل حذف کرد. با این حال، معلم



می‌تواند یک برنامه مدیریتی پیشگیرانه (یا احتیاطی) آماده کند تا احتمال بروز مشکلات رفتاری در کلاس را کاهش، و وقت لازم برای یادگیری و خودآموزی را افزایش دهد.

راهبردهای مدیریتی در ابتدای تشکیل کلاس

این نکته حائز اهمیت است که درس تربیت‌بدنی باید شروعی مهیج و فوری داشته باشد و تا پایان درس استمرار یابد. وقتی معلمی هم‌زمان با شروع کلاس از راهبردهای مدیریتی خوبی بهره می‌گیرد و جو حاکم بر کلاس و انتظاراتش از درس را بیان می‌کند، این پیام روشن را به دانش‌آموزان می‌رساند که «وقت یادگیری» است.

● اعلان طرح درس به دانش‌آموزان (از طریق نصب در محلی و یا تحویل به آن‌ها):

اغلب اوقات دانش‌آموزان بدون هیچ تصور و اطلاعی از محتوای درس به کلاس تربیت‌بدنی می‌آیند. دانش‌آموزان به فضای ورزشی می‌آیند و در انتظار می‌مانند تا معلم اطلاعات سربسته و نامعینی را دربارهٔ درس به آن‌ها بدهد؛ مثلاً: «امروز قصد داریم، سرویس تنیس را کار کنیم...». گاهی دانش‌آموزان می‌پرسند: «کی بازی می‌کنیم؟» در مدارس متوسطه، اعلام و مرور کامل‌تر طرح درس در اتاق تعویض لباس بسیار ساده است؛ در این صورت، دانش‌آموزان می‌دانند که از آن‌ها چه انتظاری می‌رود. در کلاس‌های ابتدایی، معلمان اطلاعات کامل‌تری دربارهٔ درس (به محض شروع) به دانش‌آموزان می‌دهند.

● اعلان یا بیان نکات آموزشی خاص مربوط به هر روز:

کلاس‌های تربیت‌بدنی را می‌توان در فضاهای مختلف مدرسه یا اطراف آن و یا حتی در حالت مساعد بودن اوضاع جوی، در هوای آزاد برگزار کرد. هنگامی که در اجرای برنامه‌های درسی عادی تغییراتی (مثلاً از سالن به فضای باز رفتن و یا برعکس) ایجاد می‌شود، دانش‌آموزان به نکات آموزشی خاص در مورد

اینکه چه لباسی بپوشند و چگونه محل کلاس را پیدا کنند، نیاز دارند. معمولاً معلم باید به کمک تعدادی از دانش‌آموزان، خبررسانی کند و یا اینکه صبر کند تا همهٔ دانش‌آموزان به کلاس بیایند و آن‌گاه آن‌ها را به مکان جدید انتقال دهد. در مدارس متوسطه، برنامهٔ مناسب این است که از یک یادداشت کتبی برای دانش‌آموزان استفاده شود تا آنان در رختکن و قبل از اینکه لباس‌هایشان را عوض کنند، از مکان و شرایط بازی اطلاع یابند. در مدارس ابتدایی، معلم تربیت‌بدنی از بقیهٔ معلمان می‌خواهد که تغییرات زمان و مکان کلاس را به صورت

روزانه به دانش‌آموزان اعلام کنند. بنابراین، کلاس‌های تربیت‌بدنی باید آمادهٔ تغییرات لازم در مکان، برنامه و روش‌های کاری باشند.

● تدارک یک فعالیت فوری:

برخی از مشکلات مدیریتی به این دلیل پیش می‌آیند که دانش‌آموزان نمی‌دانند در شروع کلاس چه کاری انجام دهند و منتظر می‌مانند تا معلم درس را شروع کند. به همان میزان که تعداد دانش‌آموزان در مکان ورزشی، قبل از شروع کلاس، بیشتر می‌شود، مدت انتظار می‌تواند فرصتی برای ایجاد سوءرفتار دانش‌آموزان باشد؛ زیرا دانش‌آموزان به‌طور مستقیم تحت نظارت معلم نیستند. در چنین شرایطی، معلم می‌تواند یک «فعالیت فوری» یا فی‌البداهه (یعنی فعالیت‌هایی که نیازمند آمادگی یا کار و تلاش کمی است؛ مثلاً یافتن و جمع‌آوری اشیاء و عوامل خطرناک موجود در فضای کلاس، کشش یا راه رفتن و...) را تعیین و اعلام کند که دانش‌آموزان بتوانند بلافاصله بعد از ورود به فضای ورزشی انجام دهند. در این صورت، احتمال رفتارهای بد در مدت انتظار نیز کاهش می‌یابد.

مدیریت اقتضایی

مدیریت اقتضایی^۵ در کلاس‌ها شامل فنون اصلاح و تعدیل رفتار است، که بسیار مؤثر ارزیابی شده‌اند. چنین برنامه‌ای، دربارهٔ رابطه رفتار دانش‌آموز و نتایج مترتب بر آن توضیح روشنی می‌دهد. اگر یک دانش‌آموز در حین انجام دادن یک رفتار مناسب از پیش تعیین شده دیده شود، به او جایزه می‌دهند و او را

تشویق می‌کنند. این جایزه و تشویق نتیجهٔ رفتار اوست. تشویق این احتمال را افزایش می‌دهد که دانش‌آموز رفتاری را حفظ و یا تکرار کند اما اگر رفتاری بد از دانش‌آموز مشاهده شود، هیچ جایزه‌ای به او داده نمی‌شود. حتی می‌توان او را تنبیه

نمی‌توان
سوءرفتارهای
دانش‌آموزان یا
زمان‌های از دست
رفتهٔ کلاس، یعنی
مشکلاتی را که
وقت کلاس را
تلف می‌کنند و
موجب استرس
معلم می‌شوند
و فضایی منفی
در مکان ورزشی
ایجاد می‌کنند،
به‌طور کامل حذف
کرد. با این حال،
معلم می‌تواند یک
برنامهٔ مدیریتی
احتیاطی (یا
کند تا احتمال
بروز مشکلات
رفتاری در
کلاس را کاهش،
و وقت لازم
برای یادگیری
و خودآموزی را
افزایش دهد



کرد و از این طریق احتمال وقوع دوباره آن رفتار را کاهش داد. راهبردهای متعدد مبتنی بر اقتضا برای مدیریت پیشگیرانه در تربیت بدنی وجود دارد.

● بازی رفتار خوب:

در این راهبرد، دانش‌آموزان گروه‌هایی را تشکیل می‌دهند. به ازای هر رفتار نامناسب که از اعضای هر گروه سر می‌زند، یک امتیاز منفی برای وی و گروهش منظور می‌شود. هر گروه با گروه‌های دیگر رقابت می‌کند تا در مدت زمان کلاس، در بازی رفتار صحیح برنده شود. معلم یا دستیار او در طول کلاس برای هر گروه از یک ورقه امتیاز استفاده می‌کند و به گروه برنده (که کمترین امتیاز منفی را دارد) در آخر کلاس یک جایزه کوچک می‌دهد.

● قراردادهای رفتاری:

ماهیت قراردادهای رفتاری این است که معلم و تک‌تک دانش‌آموزان توافق‌نامه‌ای را برای مدت‌زمانی مشخص (مثلاً یک هفته، سه جلسه پیاپی کلاس) می‌نویسند. در این توافق‌نامه تعیین می‌شود که اگر دانش‌آموز وظایف قراردادی خود را انجام دهد، جایزه دریافت کند. یک قرارداد ساده (اما الزام‌آور!) نوشته می‌شود و سپس معلم و دانش‌آموزان آن را امضا می‌کنند. نکته مهم برنامه این است که دانش‌آموز در فرایندی شرکت می‌کند و پیشاپیش تعهد می‌دهد که چگونه رفتار کند و می‌داند اگر قوانین کلاس را رعایت نکند، چه عواقبی در انتظار اوست.

● جمع‌آوری نشان یا یادگاری^۱ (یا همان کارت امتیاز):

روش جمع‌آوری نشان یا یادگاری، رفتار صحیح و مناسب را تشویق می‌کند؛ بدون اینکه وقت کلاس را بگیرد. در این روش، دانش‌آموزان برای هر نمونه از رفتارهای خوبشان، یک امتیاز، یک برچسب، یا یک برگه غیربهدار دریافت می‌کنند. وقتی

دانش‌آموزی تعداد مشخص و از پیش تعیین‌شده‌ای از این نشان‌ها را دریافت کند، می‌تواند آن‌ها را با جایزه‌ای کوچک تعویض کند (مثلاً خوراکی‌های سالم، مدال سینه و یا یک کتاب رنگی). و یا در ازای آن‌ها امتیازاتی در کلاس به‌دست آورد (مثلاً برخورداری از وقت آزاد در زمان‌های آخر برگزاری کلاس، گرفتن نقش مبصر در طول روز و یا داشتن وقت اضافی در رختکن بعد از کلاس).

● محرومیت موقت:

یکی از رایج‌ترین فنون مدیریت رفتار، دادن محرومیت موقت^۲ (که در ورزش به معنای زمان استراحت است) است که در آن هر دانش‌آموزی که رفتار نامناسبی از خود نشان دهد،

برای مدتی از فعالیت‌های کلاسی محروم می‌شود. منطقه معین محرومیت موقت معمولاً در حاشیه‌های مکان ورزشی است، که البته باید در محدوده دید معلم باشد. دانش‌آموز فعالیت‌های کلاسی را می‌بیند اما اجازه ندارد کاری انجام دهد. در قوانین اعلام شده کلاس، از قبل، مدت‌زمان محرومیت موقت برای هر تخلف مشخص می‌شود. بنابراین، دانش‌آموزان از احتمال وقوع آن آگاه‌اند و خودشان باعث می‌شوند که محرومیت موقت بگیرند یا نگیرند. وقتی زمان محرومیت موقت سپری شد، دانش‌آموز می‌تواند به فعالیت‌های کلاس بپیوندد.

● انضباط قاطعانه^۳:

این روش شرح می‌دهد که معلم‌ان چگونه می‌توانند یک برنامه انضباطی پیشگیرانه در کلاس‌های خود داشته باشند. معلم به‌طور واضح، الزامات و قوانین محیط کلاس را به منظور تحقق یادگیری برای دانش‌آموزان شرح می‌دهد و سپس از آنان می‌خواهد که از طریق رفتارهای مناسب، این قوانین را رعایت کنند. برای مثال، به دانش‌آموزان کلاس می‌گوید: «لازم است کاملاً مطمئن شویم، وسایلی را که از آن‌ها استفاده شده است، سر جای خود گذاشته‌ایم تا نفر بعدی به راحتی بتواند از آن‌ها استفاده کند». وقتی این الزام و قانون بیان شد و همه دانش‌آموزان آن را فهمیدند، معلم منتظر وقوع و رعایت آن می‌شود و خود نیز همراه با دانش‌آموزان مصراحت قضیه را دنبال می‌کند. اگر انتظاری برآورده نشود، فوراً به کانون توجه کلاس تبدیل می‌شود و درس ادامه پیدا نمی‌کند تا اینکه معلم از رفتار دانش‌آموزان در این زمینه راضی گردد.

● قواعد انضباطی مدرسه:

امروزه بسیاری از مدارس درصددند از برنامه انضباطی خود استفاده و آن را اجرا کنند. قسمت منحصر به فرد این برنامه‌ها این است که قوانین در کل مدرسه اعمال می‌شوند و عواقب تخلف (یا نقض مقررات)^۴ از قوانین، در میان همه معلم‌ان و در همه دروس و همه اوقات یکسان است. یک نمونه از این برنامه‌ها عبارت است از:

با مشاهده اولین تخلف از طرف معلم به متخلف اخطار شفاهی داده می‌شود.

با مشاهده دومین تخلف اخطار کتبی روی تابلوی اعلانات نوشته یا تخلف توسط معلم ثبت می‌شود.

با مشاهده سومین تخلف: ۱۰ دقیقه محرومیت موقت

با مشاهده چهارمین تخلف: ۲۰ دقیقه محرومیت موقت

با مشاهده پنجمین تخلف: تماس با والدین و یا یادداشت فرستادن برای آن‌ها

با مشاهده ششمین تخلف: اخراج موقت (تعلیق) از کلاس و درس

با مشاهده هفتمین تخلف: اخراج موقت (تعلیق) از مدرسه.

از آنجا که این تخلفات در همه دروس پیش می‌آید، پیام این برنامه‌های انضباطی به دانش‌آموزان آن است که نمی‌توانند در یک کلاس رفتاری نامناسب داشته باشند و در کلاس بعدی نیز

درس تربیت بدنی
باید شروعی مهیج
و فوری داشته
باشد و تا پایان
درس استمرار
یابد. وقتی
معلمی هم‌زمان
با شروع کلاس
از راهبردهای
مدیریتی خوبی
بهره می‌گیرد و
جو حاکم بر کلاس
و انتظارش از
درس را بیان
می‌کند، این
پیام روشن را
به دانش‌آموزان
می‌رساند که
«وقت یادگیری»
است

آن را تکرار کنند. به دلیل اینکه سابقه تخلفات یک دانش آموز تا مدتی ثبت و نگهداری می‌شود، صرف نظر از فاصله زمانی بین وقایع، سابقه تخلف قبلی برای تخلف بعدی محاسبه و منظور می‌گردد (مثلاً دانش آموزی که در ساعت ریاضی مرتکب تخلف نوع سوم شده است، با ارتکاب تخلف در ساعت درس تربیت‌بدنی و چند هفته بعد، در واقع مرتکب تخلف نوع چهارم شده است و باید موقتاً ۲۰ دقیقه محروم شود). این برنامه‌های انضباطی باعث می‌شوند که همهٔ معلمان و مدیران و مدرسه برای ارتقای رفتارهای مناسب از یک راهبرد مشترک استفاده کنند.

● طرح‌های دانش‌آموزی:

اکثر برنامه‌های مدیریت پیشگیرانه توسط معلمان طراحی و به دانش‌آموزانی تحمیل می‌شوند که در این برنامه‌ها حق انتخاب ندارند. همان‌طور که دانش‌آموزان بزرگ‌تر می‌شوند و پیشرفت می‌کنند، حق انتخابشان بیشتر می‌شود و خود را مسئول انتخاب‌هایشان می‌دانند. بنابراین، دانش‌آموزان می‌توانند نقش فعالانه‌تری در فرایند ساخت یک برنامهٔ انضباطی در تربیت‌بدنی داشته باشند. چنین برنامه‌ای را می‌توان بین معلم و دانش‌آموزان تنظیم کرد؛ به طوری که به دانش‌آموزان اجازه داده شود فهرستی از قوانین کلاس و همچنین عواقب تخلفات پیشنهاد دهند. البته ممکن است دانش‌آموزان قوانینی را پیشنهاد دهند که معلم نتواند به دلایل ایمنی و مسئولیتی، آن‌ها را بپذیرد؛ بنابراین، می‌تواند مرزهایی را مشخص کند تا دانش‌آموزان انتخاب قوانین را در محدودهٔ آن‌ها انجام دهند. برای مثال، یک معلم تربیت‌بدنی دبیرستان از یک کلاس دهمی می‌پرسد: «زمان متوسط برای خروج از کلاس و حضور در سالن یا زمین ورزش و شروع کلاس چقدر است؟» از طریق مذاکره، اعضای کلاس به این نتیجه می‌رسند که پنج دقیقه زمان برای انجام دادن این کار لازم است؛ زیرا نه باعث عجله کردن آن‌ها می‌شود و نه وقتشان را تلف می‌کند. پس از آنکه دربارهٔ این مسئله توافق می‌شود، معلم می‌پرسد: «اگر دانش‌آموزان در عرض این پنج دقیقه لباس نپوشند و در زمین ورزش حاضر نشوند، چه باید کرد؟» برخی از پیشنهادها دانش‌آموزان عبارت‌اند از: «ده دور، دور زمین دویدن» و یا «پنج دقیقه محرومیت در شروع بازی» و یا «ماندن در زمین ورزش بعد از اتمام کلاس و کمک کردن به جمع‌آوری وسایل». معلم توضیح می‌دهد که چون مخالف تنبیه کردن دانش‌آموزان از طریق تکلیف بیشتر است، کلاس باید گزینهٔ دوم یا سوم را انتخاب کند. در نهایت، رأی اکثریت به قانون جدید کلاس تبدیل می‌شود.

● طرح‌های حل اختلاف توسط همتایان و گروه:

مشکلات رفتاری تنها بین معلم و دانش‌آموز پیش نمی‌آید و در بعضی موارد، ممکن است این اختلاف بین دو دانش‌آموز باشد. بنابراین، نباید تنها معلم مدیریت کلاس تربیت‌بدنی را به عهده داشته باشد. دانش‌آموزان همهٔ رده‌ها می‌توانند راهبردهایی برای

مدیریت رفتار خود و دیگر هم‌کلاسی‌هایشان یاد بگیرند. این بدان معنی نیست که خبرچین‌ها یا پلیس‌های کلاس تخلفات را به معلم گزارش دهند بلکه دانش‌آموزان باید مهارت‌های حل مسئله و مذاکره را یاد بگیرند تا از مشکلات احتمالی جلوگیری کنند یا آن‌ها را، بدون اینکه به دخالت و داوری معلم نیازی باشد، کاهش دهند. برای مثال، یک معلم می‌تواند دو دانش‌آموز را که در حال بحث‌اند این‌گونه راهنمایی کند: «به یک مکان دیگر در سالن ورزش بروید و مسئله را بین خود حل کنید و تا وقتی راه‌حلی پیدا نکرده‌اید برای اجرای فعالیت‌ها باز نگردید. البته راه حل شما باید به گونه‌ای باشد که اگر دوباره این اتفاق بیفتد، بتوانید آن را حل کنید».

✎ خلاصه

تدریس به نوعی یک تلاش و کار مدیریتی است. کلاس درس، سازمان و اداره و معلم، مدیر این نهاد است. همان‌طور که یک مدیر بدون اعمال مدیریت مطلوب قادر به تحقق اهداف سازمان خودش نیست، معلم هم بدون اعمال مدیریت نمی‌تواند اهداف یادگیری را تحقق بخشد. صرف نظر از نوع مادهٔ درسی که تدریس می‌شود، همهٔ معلمان نیازمند بهره‌مندی از راهبرد یا روش‌های مطلوب برای مدیریت کلاس خود هستند. اگرچه این مقالهٔ تلخیصی با اقتباس از کتاب «الگوهای آموزشی در تربیت‌بدنی» تهیه و تنظیم شده است، راهبردهای معرفی شده در آن احتمالاً برای سایر معلمان نیز کاربردی و قابل استفاده‌اند. راهبردهای پیشگیرانه در این مقاله به‌طور مختصر بیان شده‌اند. علاقه‌مندان برای کسب اطلاعات بیشتر و بهره‌مندی از سایر راهبردها و مطالب کتاب می‌توانند به منبع مقاله مراجعه کنند.

* منبع

«الگوهای آموزشی در تربیت‌بدنی» مایکل دلبو متسلا. مترجمان: رضوان رضوانی اصل، جواد آزمون، وحید رفیعی ده‌بیدی، محبوبه محمدپور. تهران: انتشارات سمت، ۱۳۹۴.

* پی‌نوشت‌ها

1. Teaching Strategies
2. Managerial Strategies
3. Instructional Strategies
4. Instant Activity
5. Contingency Management
6. Token economies
7. time - out
8. Assertive Discipline
9. Infraction

همان‌طور که

دانش‌آموزان

بزرگ‌تر می‌شوند

و پیشرفت

می‌کنند، حق

انتخابشان

بیشتر می‌شود و

خود را مسئول

انتخاب‌هایشان

می‌دانند.

بنابراین،

دانش‌آموزان

می‌توانند نقش

فعالانه‌تری در

فرایند ساخت

یک برنامهٔ

انضباطی در

تربیت‌بدنی داشته

باشند

ماجراهای مدرسه‌ای در یک جزیره

ورزش و بازی، فرصتی برای آموزش تلفیقی

هیوا علیزاده

طراح آموزشی و پژوهشگر

چنین بازی‌ای برای معلم، آن هم خانم معلمی که فوتبال نمی‌دانست، سخت بود ولی خب از آن بازی‌های لذت‌بخش بچه‌ها بود؛ به خصوص برای کسانی که به ندرت به آن‌ها پاس می‌دادند. همین نوع بازی کمک به کشف شد و کم کم باعث پیشرفت آن‌ها شد؛ تا جایی که گل‌هایی به ثمر رسید و آن قدر حس ذوق و شوق متولد شد که تیم گل‌خورده هم تیم زنده‌گل را تشویق می‌کرد!

بازی فوتبال فرصتی ایجاد کرد برای تجربه کردن شستن کاورهای ورزشی و همچنین نقاشی کردن خط‌های کف زمین فوتبال. فوتبال راه خود را به کتابخانه نیز پیدا کرد؛ چون معلم برای سؤالاتی که در مورد برخی خطاها و ... پیش می‌آمد، «دایرةالمعارف ورزش» تهیه کرد که خیلی وقت‌ها کنار زمین بود و چه لحظات دلنشینی برای خانم معلم بود وقتی می‌دید که یک نفر برای حل یک دعوا، به‌طور خودجوش می‌آمد و دایرةالمعارف فوتبال را به کنار زمین می‌برد و با مطالعه آن، مسئله حل می‌شد.

در سالی که گذشت، ورزش و بازی در مدرسه زندگی با یازده دانش‌آموز چهارم ابتدایی، از آن بسترهایی بود که رشد و بالندگی را در بسیاری جنبه‌ها تسهیل می‌کرد. برای معلم مدرسه نیز نقش دریچه‌ای به روی شناخت مسئله‌های واقعی دانش‌آموزانش را داشت. چرا که بازی، دنیای حقیقی آن‌ها بود؛ آن قدر حقیقی که بسیاری از رویاهایشان نیز در آن متولد می‌شد.

نرمش صبحگاهی علاوه بر فرصتی برای حرکت‌های کششی، زمانی بود برای آشنا شدن با کلمه‌هایی مثل تمرکز؛ اینکه چشمانمان را ببندیم و به صدای باد و پرندها گوش بدهیم. فوتبال مدرسه نه فقط فرصتی برای مسابقه، بلکه بستری برای حل مسئله بود. اینکه تعداد اعضای مناسب هر تیم برای زمین کوچکمان چند نفر است، اینکه با توجه به آب و هوای جزیره چه ساعتی مناسب فوتبال است، که البته نتیجه شد همه ساعت‌ها! چون مهم‌تر از آب و هوای جزیره، گویی هوای دل بچه‌ها بود که فوتبال دوست داشتند! البته به قول خودشان نه هر فوتبالی، دلشان می‌خواست معلمشان کنار زمین باشد یا حداقل از پشت پنجره آن‌ها را ببیند و با اجرای قوانینی که دانش‌آموزان و معلم تدوین کرده بودند، با نظم بازی کنند تا بیشتر به آن‌ها خوش بگذرد.

بازی‌های فوتبال اول صبح آسمش فوتبال با سکوت بود تا مزاحمتی برای همسایه‌ها ایجاد نشود. یکی از انواع بازی فوتبال‌هایی که در مدرسه اختراع شد، فوتبال با مجوز شوت بود! در این نوع فوتبال که با هدف تأکید بر پاس‌کاری اختراع شده بود، هر تیم زمانی حق شوت کردن به دروازه داشت که در تیم چهارنفره‌اش، حداقل سه پاس داده باشد و البته داوری



ورزش فرصتی
برای تمرین
مهارت‌های
زندگی - شستن
کاورها توسط
دانش‌آموزان
مدرسه
زندگی - ۹۷-۹۶



**معلم مدرسه
بارها مشاهده
می‌کرد که در
بازی است که
مسئله‌های واقعی
همچون کنترل
خشم، همکاری
و ... خود را
نشان می‌دهد
و به نظر کاملاً
منطقی است؛
چون دنیای
واقعی کودک،
بازی است و اگر
می‌خواهیم به
رشدش کمک
کنیم، بهتر
است به دنیای
واقعی‌اش احترام
بگذاریم**

روی آن را امضا کردند. آقای حسینی هم در یکی از برنامه‌های رکوردزنی آن را پوشید و در مصاحبه تلویزیونی از بچه‌های مدرسه زندگی قدردانی کرد که خانم معلم فیلمش را در کلاس نشان داد و بچه‌ها کلی ذوق کردند. ورزش و بازی در مدرسه زندگی محدود به زمین فوتبال نبود و از برنامه‌ریزی برای شرکت در مسابقات بین‌مدرسه‌ای تا بازاندیشی بعد از آن ادامه داشت.

علاوه بر این‌ها، بازی و ورزش از خط‌کشی لی لی و تلفیقش با درس کسرهای ریاضی در کف سالن مدرسه تا مسابقات فوتبال دستی و شطرنج و بازی‌های رومیزی مختلف در همه جا حضور داشت. معلم مدرسه بارها مشاهده می‌کرد که در بازی است که مسئله‌های واقعی همچون کنترل خشم، همکاری و ... خود را نشان می‌دهد و به نظر کاملاً منطقی است؛ چون دنیای واقعی کودک، بازی است و اگر می‌خواهیم به رشدش کمک کنیم، بهتر است به دنیای واقعی‌اش احترام بگذاریم و او را در همان دنیای راستگی با دقت مشاهده کنیم!

فوتبال کمک کرد که دامنه‌ی واژه‌های بچه‌ها با کمک همیار معلم مهربان، خانم زنجانی که در زبان انگلیسی مهارت داشت، در زمین بازی رشد کند.

همچنین، دانش‌آموزان مدرسه زندگی با حمایت پشتیبان مدرسه که تمام هزینه‌های مدرسه را تقبل کرده بود، این فرصت را پیدا کردند که مدتی شاگرد آقای محمدحسین حسینی فخرجی (صاحب رکورد روپایی جهان) باشند، که البته حضور ایشان در مدرسه حال و هوایی خاصی داشت. اینکه قبل از ورود ایشان کودکان پیشنهاد دادند برایشان پوسترهایی درست کنند و ورودشان را خوشامد بگویند و البته یکی از قراردادهای ایشان که بچه‌ها خبرش را در روزنامه خوانده بودند، مسئله کلاس ریاضی مدرسه شد. هر دو هفته یک بار، بچه‌ها با شوق منتظر بودند که آقای حسینی بیاید. برای تولد ایشان هم به پیشنهاد خود بچه‌ها یک لباس ورزشی تهیه شد و همه



حضور یک
حرفه‌ای
حرکت‌های
نمایشی
در جمع
دانش‌آموزان
مدرسه
زندگی
۹۷-۹۶



یوگا

مهناز بزرگیان

دبیر مطالعات اجتماعی منطقه ۲

هنوز لبخند ظریفی را که دکتر بر لب داشت، به یاد می‌آورم؛ زمانی که اصرار داشتیم به او بقبولانم که در حال مبتلا شدن به آلزایمر هستم. موضوع فراموشی و عدم تمرکز دیگر وخیم شده بود. حتی در مدیریت زندگی روزانه‌ام هم دچار مشکل شده بودم. فراموشی‌های عجیب و غریبی پیدا کرده بودم. یکبار ناگهان به گوشی تلفن که کنارم روی میز بود، نگاه کردم و یادم افتاد که شماره مادرم را حدود بیست دقیقه پیش گرفته بودم. سریع به او زنگ زدم؛ تا خواستم عذرخواهی کنم، مادرم گفت: «عجبه ... یادت افتاد زنگ زدی! مهناز، فکری برای فراموشی‌ات بکن». اطرافیان هم متوجه تشدید مشکلم شده بودند.

اگر از کودکی که دچار عدم تمرکز بودم، با یوگا زندگی می‌کردم، این همه رنجی را که تا به حال کشیده‌ام، قطعاً نمی‌کشیدم و در تحصیل و کار خود موفقیت بیشتری پیدا می‌کردم



**اگر کودکی،
نوجوانی،
بزرگ‌سالی و یا
حتی سالمندی
را می‌شناسید که
علائم بیش‌فعالی
دارد، می‌توانید
او را با اطمینان
کامل به انجام
دادن یوگا
ترغیب و متقاعد
کنید**

ادیتش کردم. در کلاس یوگا که فقط باید صدای تنفس شنیده شود، دائم سر و صدا ایجاد می‌کردم؛ حرف می‌زدم، غر می‌زدم و تکان می‌خوردم، اما کم‌کم بر خودم تسلط پیدا کردم. یاد گرفتم هجوم افکار به ذهنم را با نگرستن به دم و بازدم می‌توانم کنترل کنم. من که حتی در خواب از هجوم بی‌رحمانه افکار رهایی نداشتم و تا صبح در حال کابوس و رویا دیدن بودم، مدت‌هاست به ندرت در خواب آشفتنه می‌شوم و تا صبح با آرامش استراحت می‌کنم. با «دیربشتی» گرفتن در یوگا توانستم بی‌حرکت ماندن را تجربه کنم. با نفس‌های عمیق و طولانی و ایستادن روی سر، خون و اکسیژن را به اعماق سلول‌های خاکستری رنگ مغز رساندم و اکنون، در آستانه پنجاه سالگی مدت یک سال است که بدون مصرف هیچ دارویی تمرکز و حافظه‌ام بسیار افزایش پیدا کرده است. می‌توانم به راحتی و بدون حواس‌پرتی کتاب بخوانم. سال‌ها بود که نتوانسته بودم کتابی را به‌طور کامل و در کوتاه‌مدت تمام کنم ولی در این ماه سه کتاب را تمام کرده‌ام. برای من که معلم هستم و به شدت به مطالعه نیاز دارم و به سبب عدم تمرکز در حال ترک شغلم بودم، انگار معجزه‌ای رخ داده است. این تجربه باعث شکل گرفتن این سؤال و افسوس در من شد که چرا تا به حال این آگاهی را نداشته‌ام. اگر از کودکی که دچار عدم تمرکز بودم با یوگا زندگی می‌کردم، این همه رنجی را که تا به حال کشیده‌ام، قطعاً نمی‌کشیدم و در تحصیل و کار خود موفقیت بیشتری پیدا می‌کردم.

اگر کودکی، نوجوانی، بزرگ‌سالی و یا حتی سالمندی را می‌شناسید که علائم بیش‌فعالی دارد، می‌توانید او را با اطمینان کامل به انجام دادن یوگا ترغیب و متقاعد کنید. مطمئن باشید دعای خیرش همیشه شامل حالتان خواهد شد. قربان «خواهر کوچیکه»، استادم ندا! این را هم بگویم یوگا برخلاف ظاهر آرامش‌ورزش سختی است. کنگ‌فو نتوانسته بود اشکم را از شدت درد دریاورد ولی یوگا توانست!



به کار کرد. او اصرار داشت که یوگا حالم را بهتر می‌کند ولی منی که همیشه در حال وول خوردن بودم و احساس می‌کردم برای بی‌حرکت ماندن باید به زمین زنجیرم کنند، مگر می‌توانستم حتی چند دقیقه روی مت (زیر انداز) آرام بگیرم و تمرکز کنم؟ مگر می‌توانستم یک ساعت و نیم دویدن و عرق ریختن، کنگ‌فو را رها کنم و به جای آن یک ساعت و نیم بنشینم و خیره به نقطه‌ای بمانم و نفس بکشم؟ حتی فکرش هم برایم شکنجه‌آور و نشدنی بود. ولی به اصرار خواهرم و تقریباً به زور، یوگا را در محضر این استاد عزیزتر از جانم، یعنی «خواهر کوچیکه»، شروع کردم. نمی‌دانید چقدر

عقل سالم در بدن سالم

نقش فعالیت‌های بدنی و ورزش در موفقیت تحصیلی

نیره شاه‌محمدی



مقدمه

امروزه فناوری و مدرن شدن زندگی و همچنین گسترش زندگی شهری و فرهنگ آپارتمان‌نشینی گرچه از بسیاری جهات رفاه و آسایش را برای بشر به ارمغان آورده، با کاهش تحرک و فعالیت بدنی همراه بوده و سلامت جسمانی و آمادگی قلبی و عروقی انسان را تحت تأثیر قرار داده است. انسان امروزی به سبب فقر حرکتی، در معرض ابتلا به بیماری‌هایی همچون افزایش فشار خون، افزایش چربی خون، عوارضی چون چاقی، تغییر شکل وضعیتی استخوان‌ها، ضعف عضلانی و ضعف عمومی در مقابله با انواع بیماری‌ها قرار دارد.

از طرف دیگر، هم‌گام با توسعه فناوری و علوم گوناگون، علوم ورزشی نیز وارد عمل شده‌اند و با رشد و بالندگی، در جهت جلوگیری از صدمات و آسیب‌های ضعف حرکتی و همچنین درمان بسیاری از بیماری‌ها گام‌های مهمی برداشته‌اند. بنابراین، بدون شک تربیت بدنی و ورزش از اجزاء لاینفک جامعه بشری محسوب می‌گردد. در واقع، تضمین سلامت و شادابی تک‌تک افراد جامعه تا حد زیادی به میزان فعالیت‌های بدنی و ورزشی آن‌ها بستگی دارد.

امروزه دانش تربیت‌بدنی و علوم ورزشی در نظام آموزش و پرورش جهان، جایگاهی بس ارزشمند و مهم یافته است. با عنایت به اینکه تربیت‌بدنی و ورزش می‌تواند تأثیر بسزایی در رشد و شکوفایی انسان در تمام مراحل زندگی، به‌خصوص دوران کودکی و نوجوانی، داشته باشد ضرورت وجود آن در برنامه درسی دوره‌های تحصیلی مختلف آشکار است؛ از این رو، برنامه‌ریزان تعلیم و تربیت در هر کشور سعی می‌کنند با گنجاندن درس تربیت‌بدنی و ورزش در برنامه‌های درسی مدارس نیازهای دانش‌آموزان و جامعه را برآورده نمایند. این به‌گونه‌ای است که در برنامه و دوره‌های تحصیلی مدارس با فراهم آوردن فرصت‌های لازم برای دانش‌آموزان، آن‌ها را در زمینه‌های مختلف رشد جسمی، عاطفی، ذهنی و مهارتی یاری می‌دهد. متأسفانه امروزه به علت کسر بودجه و تمرکز بیشتر بر موضوعات درسی و آموزشی، آموزش جسمانی و تربیت بدنی در بسیاری از مدارس کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد و بیشتر تأکید مدیران و معلمان بر آماده‌سازی دانش‌آموزان برای آزمون‌های استاندارد است. مسلماً تربیت‌بدنی به‌عنوان یک ماده درسی در مدارس در صورتی می‌تواند ثمربخش باشد که اهمیت و ارزش خود را نمایان سازد. دستیابی به آرمان‌های آموزشی در زمینه تربیت بدنی مدارس و اجرای مطلوب فعالیت‌های ورزش به برنامه‌ریزی آموزشی و درسی دقیق و علمی نیاز دارد.

فواید تربیت‌بدنی و ورزش

فعالیت جسمانی و بدنی فواید زیادی برای بدن و مغز دارد و به افزایش ضربان قلب، تقویت عضله قلب و گردش خون در سراسر بدن منجر می‌شود. این نوع از فعالیت، خون بیشتری به مغز می‌رساند، میزان هموگلوبین خون را افزایش می‌دهد و در نتیجه، کار انتقال اکسیژن به قسمت‌های مختلف بدن بهتر انجام می‌شود. همچنین، باعث ایجاد انرژی بیشتر و کار مؤثرتر مغز می‌شود و هنگامی که مغز کارآمدتر کار می‌کند، کارکردهای

اجرای بدن بیشتر می‌شود. از آنجایی که کارکردهای اجرایی، سه مهارت اصلی حافظه فعال (ضروری‌ترین و اساسی‌ترین مفاهیم مورد نیاز برای یادگیری)، کنترل بازدارنده (حمایت از رفتارهای کلاسی خود راهبر مانند کنترل خشم) و انعطاف‌پذیری شناختی (مهارت‌های تفکر) را در بر می‌گیرد، مشخص می‌شود که بین کارکردهای اجرایی با یادگیری و موفقیت تحصیلی ارتباط وجود دارد. تمرین‌های بدنی باعث افزایش توانایی‌های مغز نیز می‌شوند، به انسان در معالجه بیماری‌های روانی، مانند افسردگی و اضطراب، یاری می‌رسانند و تأثیرات بسیاری بر تقویت روان و اعصاب دارند. نتایج مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که ورزش و فعالیت‌های بدنی و سازمان‌یافته عامل مؤثری در توسعه سلامت و نشاط و شادابی تمام اقشار جامعه است. شادابی و نشاط دانش‌آموزان، که قشر عظیمی از جامعه را تشکیل می‌دهند، سلامت روحی و روانی جامعه آینده را تضمین می‌کند.

از دیگر فواید تربیت‌بدنی و ورزش می‌توان به نقش آن در پرورش و القای ارزش‌های اجتماعی به کودکان، نوجوانان و جوانان اشاره کرد. اگر از بازی و ورزش در موقعیت‌های مختلف به‌عنوان مبنای تربیت اجتماعی و رفتار مطلوب انسانی استفاده شود، شاید بتوان گفت در میان روش‌های مختلف آموزشگاهی بهترین شیوه اثرگذاری تربیتی و ساختن دانش‌آموزان و معرفی ارزش‌های اجتماعی به آن‌ها است.

تربیت‌بدنی، ورزش و پیشرفت تحصیلی

عوامل بسیاری از جمله وضعیت اجتماعی-اقتصادی و دخالت والدین در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارند. انتظارات والدین از پیشرفت و موفقیت تحصیلی فرزند خود، بر میزان حضور آن‌ها در مدرسه و سطح توجهشان در کلاس درس تأثیر می‌گذارد. در این میان، در سه دهه گذشته، پژوهش‌های زیادی

بر اساس مطالعات انجام شده، افزایش میزان ساعت درس تربیت‌بدنی و ورزش موجب پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در درس ریاضی و خواندن و نوشتن می‌گردد؛ زیرا این دو درس با عملکرد اجرایی و کارآمدی مغز، که اساس عملکرد تحصیلی هستند، در ارتباط‌اند و ورزش نیز بر این دو عملکرد تأثیر بسزایی دارد



**اهمیت دادن
بیش از حد به
دروس اصلی
مانند ریاضیات،
علوم و ادبیات، در
بعضی از واحدهای
آموزشی به کم
اهمیت شدن
درس تربیت
بدنی و آموزش
ورزش منجر شده
است؛ به طوری
که با فرض
پیشرفت تحصیلی
دانش آموزان و
افزایش نمرات
استاندارد آن‌ها،
برخی مدارس
مبادرت به
کاهش زنگ
ورزش و آموزش
فعالیت بدنی
کرده‌اند. حتی در
بعضی مدارس،
کلاس‌های اضافی
به قیمت حذف
زنگ تربیت بدنی
و ورزش تشکیل
شده است**

رابطه بین آمادگی جسمانی، فعالیت بدنی و شناخت (که در برگیرنده تمامی فرایندهای ذهنی است) و پیشرفت تحصیلی را بررسی و توصیف کرده‌اند.

یافته‌های پژوهش‌های انجام شده در زمینه رابطه بین فعالیت‌های ورزشی و بدنی با پیشرفت تحصیلی بیانگر آن است که بین زمان اختصاص یافته به زنگ تفریح و ورزش با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ارتباط وجود دارد. دانش‌آموزانی که زمان بیشتری را به فعالیت بدنی و ورزش اختصاص می‌دهند، نسبت به سایر دانش‌آموزان مشکلات رفتاری کمتر و پیشرفت تحصیلی بهتری دارند. تمرین‌های بدنی موجب بالا رفتن قدرت عضلانی آن‌ها می‌شود، خون بیشتری در عضلاتشان جریان می‌یابد و از میزان خستگی و دردهای عضلانی ناشی از فشارهای روانی می‌کاهد. همچنین، این تمرین‌ها با افزایش سطح آندروفین خون موجب بالا رفتن نشاط و شادابی در دانش‌آموزان می‌شود؛ بنابراین، دانش‌آموزان قابلیت‌های بیشتری برای فائق آمدن بر مشکلات روانی پیدا می‌کنند. در مقابل، بی‌حرکی یکی از عوامل مهم خستگی زودرس، عدم تمرکز فکری و کاهش قدرت ذهنی و جسمی، کاهش قد، ضعیف شدن عضلات در سنین رشد و میان‌سالی می‌شود و در سنین بالاتر نیز شخص را مستعد پوکی استخوان می‌کند. همچنین بین رفتار سالم، فعالیت بدنی، پایین بودن تراکم توده بدنی، عادات خوب غذایی و پیشرفت تحصیلی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد؛ در حالی که بی‌حرکی سبب اضافه وزن و چاقی، بدشکلی ظاهر و عدم تناسب اندام، بیماری‌های غیرواگیر مانند سرطان، بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون بالا، دیابت (قند خون) و افسردگی می‌شود.

براساس مطالعات انجام شده، افزایش میزان ساعت درس تربیت بدنی و ورزش به ۷۰ تا ۳۰۰ دقیقه در هفته، موجب پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در دروس ریاضی و خواندن و نوشتن می‌گردد؛ زیرا این دو درس با کارکردهای اجرایی و کارآمدی مغز، که اساس کارکردهای تحصیلی هستند، در ارتباطاند و ورزش نیز بر این دو کارکرد تأثیر بسزایی

دارد. به بیان دیگر، کارکردهای اجرایی و سلامت مغز اساس عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را تشکیل می‌دهد. کارکردهای شناختی پایه که به توجه و حافظه مربوطاند و یادگیری را تسهیل می‌کنند، با فعالیت جسمانی افزایش می‌یابند. مشارکت

مداوم در فعالیت‌های جسمانی، کارکردهای شناختی و سلامت مغز را افزایش می‌دهد. با توجه به اینکه مغز مسئول فرایند ذهنی و اعمال فیزیکی بدن انسان است، سلامت آن در طول عمر اهمیت دارد. در بزرگسالان، سلامت مغز نشان‌دهنده فقدان بیماری و ساختار و عملکرد مطلوب است. در کودکان، سلامت مغز می‌تواند بر اساس رشد موفقیت‌آمیز توجه، رفتار فرد در هنگام انجام دادن کار و تکلیف، حافظه و عملکرد تحصیلی در یک محیط آموزشی اندازه‌گیری شود. دانش‌آموزانی که در فعالیت‌های جسمانی با شدت متوسط و بالا شرکت می‌کنند، از رشد عملکرد شناختی بالاتری برخوردارند و وظایف شناختی خود را با دقت بیشتری انجام می‌دهند. بنابراین، با توجه به اهمیت زمان صرف شده برای یادگیری، اگر برای دانش‌آموزان فعالیت‌های ورزشی متناسب با رشد آن‌ها در نظر گرفته شود، می‌تواند زمان انجام تکلیف و نیز توجه دانش‌آموز را در محیط کلاس افزایش دهد.

بر مبنای مطالعات انجام شده، دانش‌آموزانی که رژیم غذایی خوبی دارند و در فعالیت‌های بدنی بسیار شرکت می‌کنند، عملکرد شناختی، یادگیری و پیشرفت تحصیلی بالاتری دارند. اگر چه عملکرد تحصیلی از تعامل پیچیده بین عقل و متغیرهای زمینه‌ای ناشی می‌شود، سلامت عامل مهم حیاتی در توانایی دانش‌آموز در یادگیری است؛ زیرا به لحاظ تجربی تأیید شده است که کودکان سالم بهتر یاد می‌گیرند و مطالعات متعدد تأیید کرده‌اند که فعالیت بدنی به سلامت فرد در ابعاد مختلف مانند: آمادگی قلبی-عروقی و عضلانی، سلامت استخوان، سلامت روانی، اجتماعی و شناختی و مغز منجر می‌شود دانش‌آموزانی که از لحاظ بدنی فعال‌ترند، پیشرفت تحصیلی بالاتر و عزت‌نفس بیشتری دارند. فعالیت بدنی منظم بر پیشرفت تحصیلی در درس املای دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد. اهمیت دادن بیش از حد به دروس اصلی مانند ریاضیات، علوم و ادبیات، در بعضی از واحدهای آموزشی به کم اهمیت شدن درس تربیت بدنی و آموزش ورزش منجر شده است؛ به طوری که با فرض پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و افزایش نمرات استاندارد آن‌ها، برخی مدارس مبادرت به کاهش زنگ ورزش و آموزش فعالیت بدنی کرده‌اند. حتی در بعضی مدارس، کلاس‌های اضافی به قیمت حذف زنگ تربیت بدنی و ورزش تشکیل شده است. در مقابل، مدارسی که برنامه‌های فعالیت بدنی را به صورت مدرسه‌محور دنبال می‌کرده‌اند، مدعی آن بوده‌اند که آموزش روزانه فعالیت بدنی نه تنها اثر منفی بر آموزش آکادمیک دانش‌آموزان ندارد بلکه باعث تمرکز بیشتر، عملکرد رفتاری مطلوب‌تر و افزایش توانایی دانش‌آموزان در درک بهتر (افزایش توانایی‌های شناختی) دانش‌آموزان شده است. همچنین، توانایی ایروبیک به طور مثبتی با موفقیت تحصیلی ارتباط دارد.

* پی‌نوشت

1. Body mass index

۲۰ دقیقه ورزش قبل از امتحان

آلن هنری
مترجم: شهلا فهیمی

سرحال به‌طور قابل توجهی دارای عقده‌های قاعده‌ای بزرگ‌تر بودند. عقده‌های قاعده‌ای بخشی کلیدی از مغز است که به حفظ توجه و «کنترل عملکرد» یا توانایی هماهنگی حرکات و افکار کمک می‌کند. با اینکه هر دو گروه از کودکان دارای پیشینه اقتصادی و اجتماعی، شاخص توده بدنی و سایر متغیرهای مشابه بودند، محققان به این نتیجه رسیدند که سلامت بدنی، موجب بزرگ‌تر شدن این بخش از مغز آن‌ها شده است. علاوه بر این، در مطالعه‌ای که به تازگی همان پژوهشگران

**سلامت جسمی
در توانایی
ذهنی شما تأثیر
بسیاری دارد و
فعالیت و ورزش
صبحگاهی، حتی
کمی پیاده‌روی،
قبل از امتحانات،
احتمال موفقیت
شما را افزایش
می‌دهد**

در دانشگاه ایلینویز انجام داده‌اند، گروه دوم از کودکان ۹ و ۱۰ ساله بر اساس سطح سلامت جسمانی طبقه‌بندی شدند و از مغز آن‌ها اسکن گرفته شد. در ادامه از این کودکان آزمون‌های متفاوتی گرفته شد و این بار حافظه فعال آن‌ها مورد مطالعه قرار گرفت. این حافظه با فعالیت هیپوکامپ، که بخشی در لوب گیجگاهی است، ارتباط دارد. اسکن‌های ام. آر. آی نشان داد که کودکان سالم‌تر هیپوکامپ‌های قوی‌تری دارند.

البته، دشوار است بگوییم که این نتایج در مورد نوجوانان و بزرگسالان نیز صدق می‌کند اما مطالعه‌ای که روی گروهی از جوانان، گروه سنی دانشجویان کالج، انجام شد، ارتباطی را بین سلامت سیستم گردش خون و شناخت (ادراک) به اثبات رساند. بر این اساس می‌توان گفت سلامت جسمی در توانایی ذهنی شما تأثیر بسیاری دارد و فعالیت و ورزش صبحگاهی، حتی کمی پیاده‌روی، قبل از امتحانات، احتمال موفقیت شما را افزایش می‌دهد.

شما سخت مطالعه کرده‌اید، خواب خوبی داشته‌اید، صبحانه خوبی میل کرده‌اید و کاملاً برای آزمون مهم آماده‌اید. ممکن است به این نتیجه رسیده باشید که پیاده رفتن به محل آزمون یا صرف ۲۰ دقیقه وقت برای فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، دویدن یا هر فعالیت ورزشی دیگر، موفقیت شما را در آزمون افزایش می‌دهد.

تحقیقی که در اینجا به آن استناد می‌شود، در سال ۲۰۱۰ انجام شده است. در این تحقیق، تعدادی از کودکان ۹ و ۱۰ ساله انتخاب شدند و مورد مطالعه قرار گرفتند. این کودکان قبل از آزمون کمی ورزش کردند؛ ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دویدن و بازی کردن. سپس، با کودکانی که قبل از آزمون فعالیتی نداشتند، مقایسه شدند. نتیجه‌ای که به دست آمد حاکی از آن بود که در شرایط یکسان، کودکانی که قبل از آزمون فعالیت و ورزش کرده‌اند، نسبت به گروه دیگر نمرات بهتری کسب می‌کنند. محققان مطالعه خود را با گروه‌های دیگری از بچه‌ها تکرار کردند و به نتایج مشابهی دست یافتند.



سپس، از مغز این کودکان تصویربرداری پزشکی (MRI) به عمل آوردند. آزمایش‌های ام. آر. آی (MRI) تصویری روشن‌تر از آنچه اتفاق افتاده بود، نشان داد. به علاوه، کودکان سالم و

* منبع

<http://lifehacker.com/20-minutes-of-exercise-before-an-exam-may-boots-your-pe-1541773646>

معامله‌هایی برای زندگی ورزشی

رویا صدر

تصویرگر: سام سلماسی

فصول سال تحصیلی تشکیل کلاس ورزش در حیاط مدرسه بلامانع می‌باشد.

- * برای پویایی زندگی ورزش از چه اقداماتی می‌توان استفاده کرد؟
- از اختصاص آن به درس‌های دیگری که از برنامه عقیم.
- * چرا ساعات ورزش از دو ساعت به یک ساعت تقلیل پیدا کرده؟
- چون ورزش درس بسیار مهمی است و چیزها هرچه کمتر باشند، قدرشان بیشتر دانسته می‌شود.
- * چه موانعی برای ورزش کردن دانش‌آموزان در مدارس وجود دارد؟
- خوش‌بختانه هیچ؛ چون در خیلی از مدارس اصولاً پدیده‌ای به نام ورزش کردن دانش‌آموزان وجود ندارد.
- * در زندگی ورزش چگونه می‌تواند ۴۰ درصد دانش‌آموز را در حیاط کوچک یک مدرسه استیجاری جا داد؟
- به نوبت.
- * لاکچری‌ترین ماده درسی کدام است؟
- ورزش؛ چون در بسیاری از اوقات صد درصد ارزش تزیینی دارد.
- * «پیش‌بینی سالن ورزشی برای مدارس تازه

آیا می‌دانید که ...

- * ساعت ورزش چیست؟
- ساعتی که قرار است جبرانی کلاس‌های دیگر در آن برگزار شود.
- * قانون بقای ساعت ورزش کدام است؟
- ساعت ورزش از بین نمی‌رود بلکه از درسی به درس دیگر اختصاص می‌یابد.
- * در یک مدرسه انتخاب معلم ورزش به چه عاملی بستگی دارد؟
- به عامل وجود معلم مازاد در دفتر مدرسه.
- * اندازه استاندارد فضای ورزشی برای یک دانش‌آموز چقدر است؟
- ابعاد وجودی دانش‌آموز! به قدری که امکان چرخش کمر بر محور ستون فقراتش را داشته باشد. هر حرکت دیگری به علت کمبود جا از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.
- * مهم‌ترین وظیفه معلم ورزش چیست؟
- توپ را در اختیار دانش‌آموزان گذاشتن، تا نوبتی با آن بازی کنند.
- * ساعات ورزش در چه زمان‌هایی باید در حیاط مدرسه برگزار شود؟
- به جز بهار که فصل گرده‌افشانی و آلرژی است و پاییز که هوا وارونه است و زمستان که هم هوا وارونه است و هم سرما و یخبندان است، در سایر



ساخت لازم است»، این جمله را کجا شنیده‌اید؟
 - در مدینه فاضله افلاطونی.
 * اگر شاگردی خواب ببیند که زلزله آمده و زیر آوار مانده، تعبیر خواب او چیست؟
 - تعبیرش این است که باید در زنگ ورزش از جایش به قاعده ۴ درجه ریشتر تکان بخورد و خودش را بجنباند که این امر خسارات جبران‌ناپذیری بر روح و روان این عزیز یکجانشین وارد ساخته و او را زیر آوار دستور بی‌رحمانه: «یه تکونی به خودت بده» خردوخمیر می‌کند.
 * نام دیگر زنگ ورزش چیست؟
 - ساعت بیکاری.
 * بهترین جمله برای اینکه دانش‌آموزان ترغیب به انجام ورزش شوند، چیست؟
 - در این مکان انجام عملیات ورزشی ممنوع است.
 * بهترین راهکار برای تشویق و ترغیب دانش‌آموزان به انجام ورزش در مدارس چیست؟
 - سرکوفت زدن به دانش‌آموز کم‌تحرک و تحقیر او در حضور جمع و تکرار: «تو چقد تنبلی ... درست هم مثل ورزشته؟ ... پاشو یه تکونی به خودت بده ...»
 * برای تحقق شعار «لزوم ورزش در مدارس» چه راهکارهایی را می‌توان پیاده کرد؟
 - برگزاری سمینار بین‌المللی «لزوم ورزش در مدارس» با نون و گوجه اضافه، برگزاری شب شعر در ادارات آموزش و پرورش با موضوع «لزوم ورزش در مدارس»، نصب پلاکارد و تابلو و نوشتن جمله قصار روی دیوار در رابطه با «لزوم ورزش در مدارس»، ایجاد جلسات توجیهی برای معلمان در رابطه با «لزوم ورزش در مدارس»، ایراد سخنرانی برای دانش‌آموزان در رابطه با «لزوم ورزش در مدارس»، برگزاری مسابقه شعر و متن ادبی میان دانش‌آموزان و معلمان با موضوع «لزوم ورزش در مدارس» و راهکارهای متعدد دیگر.



استراحت ذهن^۱

استراحت‌های کوتاه ورزشی در کلاس

مترجم: محمدامین اسپروز

خوشایند است. پیش از اجرای استراحت ذهنی در کلاس خود، حتماً هدف آن را برای دانش‌آموزان توضیح دهید. اطمینان حاصل کنید که دانش‌آموزان درک کرده‌اند که تأثیر استراحت‌های ذهنی بر اساس تحقیقات به صورت علمی ثابت شده است. همچنین، حتماً پیش از شروع فعالیت به دانش‌آموزان بگویید چه رفتاری را از آن‌ها انتظار دارید؛ مثلاً به آن‌ها یادآوری کنید که همه باید با تمام وجود در این فعالیت مشارکت کنند، زمان را با زمان سنج اندازه‌گیری کنید. در صورت امکان، فعالیت را به صورت شفاف توضیح و نمایش دهید. در نهایت، سعی کنید از شیوه‌ای استفاده کنید که دانش‌آموزان بلافاصله بعد از استراحت ذهنی، به روند کار برگردند.

فعالیت بدنی و عملکرد ذهنی

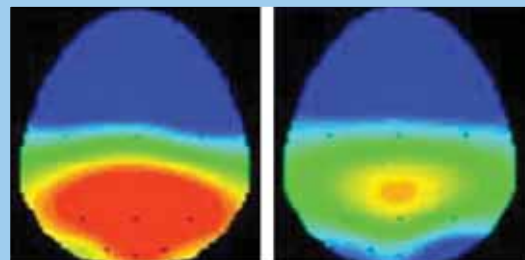
این تصاویر، اسکن مغز یک دانش‌آموز در حال شرکت در آزمون خواندن را نشان می‌دهند. در تصویر سمت چپ که پس از یک استراحت

استراحت ذهنی، راهی سریع و مؤثر برای تغییر یا متمرکز کردن وضعیت فیزیکی و روانی دانش‌آموزان است.

همچنین، ابزاری کاربردی برای فعال‌سازی، تقویت و تحریک ذهن است. تحقیقات نشان می‌دهد که استراحت ذهنی، باعث افزایش تمرکز دانش‌آموز می‌شود و استرس او را کاهش می‌دهد. برخی از استراحت‌های ذهنی، از طریق بحث یا سایر روش‌های شفاهی صورت می‌پذیرد. برخی دیگر، به دانش‌آموز کمک می‌کند ذهنش را آزاد سازد اما اثرگذارترین استراحت‌های ذهنی، دارای سطحی از فعالیت بدنی نیز هستند که مسیرهای عصبی را تحریک می‌کنند و باعث کارکرد هم‌زمان هر دو نیم‌کره مغز می‌شوند.

دانش‌آموزان باید هر ۳۰ - ۲۵ دقیقه یک‌بار، استراحت ذهنی همراه با حرکت داشته باشند. فعالیت‌های استراحت ذهنی، حدود ۳ - ۱ دقیقه از زمان کلاس را اشغال می‌کنند اما باعث افزایش زیاد کارایی دانش‌آموزان می‌شوند. استراحت‌های ذهنی، هم برای دانش‌آموزان و هم برای آموزگاران

ورزشی است، فعالیت مغز (مناطق قرمز رنگ) افزایش داشته است. تصویر سمت راست، پس از ۳۰ دقیقه شرکت در آزمون خواندن بدون وقفه است.



کدام از دانش‌آموزان از گروه جدا نمی‌مانند. این حرکات و رشد توانایی‌های حرکتی، ممکن است دانش‌آموزان را به مشارکت بیشتر در کلاس‌های ورزش ترغیب کنند.

نتیجه‌گیری

استراحت‌های کوتاه ورزشی در مدرسه باعث افزایش فعالیت بدنی می‌شوند، رفتار دانش‌آموز را بهبود می‌بخشند و به حفظ سلامتی کمک می‌کنند.

اگر چه استراحت‌های ورزشی، فعالیت‌های بدنی را افزایش می‌دهند، ممکن است تأثیر

مستقیمی بر بیماری‌های مزمن (مانند فشارخون و چاقی) نداشته باشند. با اینکه این فعالیت‌ها برای درمان بیماری‌های مزمن کافی نیستند، شواهد نشان می‌دهد که استراحت‌های ورزشی در کلاس، ممکن است باعث شوند دانش‌آموزان در خارج از ساعات کلاس نیز فعالیت بدنی بیشتری داشته باشند. با توجه به خطرات اثبات شده در اثر بی‌حرکی، این استراحت‌ها دانش‌آموزان را از نشستن طولانی مدت و بی‌حرکی در امان نگه می‌دارند.

استراحت‌های ورزشی را می‌توان با درس ادغام کرد؛ برای مثال، معلمان ریاضی می‌توانند مباحث علمی را از طریق فعالیت بدنی تدریس کنند. فعالیت بدنی در حین یادگیری، زمانی را که دانش‌آموز برای یادگیری صرف می‌کند، کاهش و در نتیجه، بر اثربخشی کلاس می‌افزاید.

آموزگاران برای اینکه استراحت‌های ورزشی را در کلاس به کار بگیرند، ممکن است به تمرین نیاز داشته باشند.

مدارسی که با کمبود منابع و کاهش بودجه برای فعالیت ورزشی روبه‌رو هستند، می‌توانند بیشترین بهره را از استراحت‌های ورزشی ببرند.

اهمیت وقفه‌های فشرده ورزشی

از نظر سلامت و تناسب اندام: وقفه‌های فشرده در تمرین ورزشی، روشی اثبات شده و کارآمد برای ارتقای سلامت و تناسب اندام است. ایجاد این گونه وقفه‌ها در میان بزرگسالان، هر روز طرفداران بیشتری پیدا می‌کند. براساس تحقیقات، این وقفه‌های کوتاه باعث بهبود تناسب اندام، افزایش قدرت و استقامت می‌شوند.

و تأثیر آن‌ها به اندازه سایر تمرین‌های ورزشی و گاه بیشتر از آن‌هاست؛ در حالی که برای تأثیرگذاری به زمان بسیار کمتری هم نیاز دارند.

از نظر عملکرد تحصیلی: ایجاد وقفه‌های ورزشی در مدارس نقش مهمی در بهبود فضای آموزشی دارند.

تحقیقات نشان داده است که ایجاد وقفه‌های ورزشی برای دانش‌آموزان ابتدایی (سنین ۹ تا ۱۱ سال)، از فعالیت‌های خارج درسی (مانند بی‌نظمی و حرف‌زدن با هم‌کلاسی‌ها) می‌کاهد و توجه دانش‌آموز به درس و آموزگار را که برای تمرکز بر درس، به‌خصوص در شرایطی که امکان حواس‌پرتی بیشتر است ضرورت دارد، افزایش می‌دهد. این وقفه‌ها علاوه بر فوایدی که برای یادگیری دارند، سواد بدنی^۲ دانش‌آموز، مانند افزایش اعتمادبه‌نفس در حرکت را نیز ارتقا می‌دهند. از مهارت‌های حرکتی اساسی، از جمله پریدن و دویدن، در طول این فعالیت‌ها استفاده می‌شود. همه دانش‌آموزان در این فعالیت مشارکت می‌کنند و نیازی نیست در صف منتظر بمانند یا به دستورالعمل‌های طولانی گوش فرا دهند؛ همچنین، چون رقابتی در کار نیست، هیچ

دانش‌آموزان باید هر ۲۵-۳۰ دقیقه یکبار، استراحت ذهنی همراه با حرکت داشته باشند. فعالیت‌های استراحت ذهنی، حدود ۱-۳ دقیقه از زمان کلاس را اشغال می‌کنند اما باعث افزایش زیاد کارایی دانش‌آموزان می‌شوند. استراحت‌های ذهنی، هم برای دانش‌آموزان و هم برای آموزگاران خوشایند است

* بی‌نوشت‌ها

1. brain breaks
2. physical literacy

بازۀ بازی^۱

نکاتی برای اجرای فعالیتهای ورزشی کوتاهمدت در کلاس درس

ترجمه: سیده فاطمه شبیری
تصویرگر: سید میثم موسوی

دیگری که همراه با هر کدام، بچهها یک حرکت ورزشی انجام می دهند.

کارت بازی



از یک دسته کارت استاندارد استفاده کنید.

روی هر کارت یکی از چهار فعالیت (پریدن در جای خود، دویدن در جا، بشین و پاشو، خم شدن) را بنویسید. کارت‌ها را به طور تصادفی توزیع کنید و از بچهها بخواهید فعالیت مربوط به کارتی را که دریافت کرده‌اند، به مدت ۲۰ ثانیه انجام دهند. بعد، کارت را به نفر کناری خود بدهند. انتقال کارت‌ها پنج بار انجام می‌شود.

به دانش‌آموزان یادآوری می‌کنید که انتظار دارید همه آن‌ها با حداکثر توانشان در فعالیتهای مشارکت کنند.

برای شروع و پایان هر فعالیت، علائمی را قرارداد کنید.

اگر ممکن است از موسیقی مناسب استفاده کنید.

برای ایمنی بیشتر از بچهها بخواهید در فاصله مناسب از میز و صندلی‌ها و هم‌کلاس‌هایشان بایستند.

خودتان را هم، برای فعالیت بدنی مشتاق نشان دهید و با خوش‌رویی در فعالیتهای مشارکت کنید.

سماجت کنید! ممکن است بچههای متوسطه در ابتدا به مشارکت بی‌میل باشند.

فهرستی از فعالیتهای با شماره در پاکتی در کلاس باشد و هر بار هر معلم یکی را تصادفی در آورد.

از من امتحان بگیر!



موقع مرور یک آزمون،

تعدادی سؤال‌های درست -

غلط از بچهها بپرسید. اگر جواب سؤال «درست» بود، بچهها

بزن بریم تور!



بچهها را به یک تور تخیلی در استان یا کشوری دیگر مهمان کنید؛ مثلاً بگویید: بچهها داریم

می‌رویم اصفهان؛

توی چهار باغ قدم می‌زنیم ... حالا از کوه صفا بالا می‌رویم ... حالا در زاینده‌رود شنا می‌کنیم ... و همین‌طور شبیه‌سازی‌های

باید ۱۵ ثانیه سر جایشان بپرند و اگر «غلط» بود، خم شوند و نوک انگشتان پایشان را لمس کنند.



آونگ

بچه‌ها نشست‌اند و دست‌هایشان را بالا می‌برند. از آن‌ها بخواهید دست راستشان را ده بار (مثل خدا حافظی کردن) و دست چپشان را نیز ده بار، تکان بدهند پای چپ را ده بار و پای راستشان را ده بار حرکت دهند. تعداد حرکت را با شمردن از ۱۰ تا ۱ حساب کنید. برای جذاب شدن، سرعت شمردنتان را زیاد و کم کنید.



حرکت با فیلم

گرچه بیشتر ویدیوهای حرکات ورزشی ۲۰ تا ۴۰ دقیقه‌ای هستند، می‌شود آن‌ها را به قطعات کوتاه با حرکت‌هایی که ۲-۴ دقیقه طول می‌کشند، تقسیم و پخش کرد. اگر در کلاس‌تان تلویزیون دارید، می‌توانید از پخش ویدیویی این حرکت‌های کوتاه استفاده کنید.



اسمت را بنویس!

با استفاده از انگشت اشاره‌تان به‌عنوان یک مداد خیالی، اسمتان را با فونت بزرگ در هوا بنویسید. حالا همین فعالیت را با یک عضو دیگر بدن - به‌عنوان مداد خیالی - تکرار کنید: آرنج، زانو، انگشت ...
حواستان باشد که سر کج، گ و نقطه حروف را جا نیندازید!



باد و باران!

در کلاستان بوران درست کنید. از بچه‌ها بخواهید دستورالعمل شما را دنبال کنند: کف دستشان را آرام و ملایم به هم مالش دهند؛ بعد آرام دست‌ها و بعد، ران‌هایشان را به هم بزنند. حالا پاهایشان را محکم به زمین بکوبند (بوران به نقطه اوج خودش رسیده!). بعد، کوبیدن پاهایشان را متوقف کنند و فقط ران‌ها را به هم بزنند. سپس به کف زدن آرام برگردند؛ دست‌ها را آرام به هم مالش دهند و متوقف شوند. هر حرکت را ۲۰ ثانیه ادامه دهند.



ایستگاه‌ها

سه ایستگاه را در نقاط مختلف کلاس مشخص کنید که هر کدام با علامتی که نشان دهنده یک فعالیت فیزیکی متفاوت (مشیت زدن به یک شیء، دویدن در جا، پریدن دوپا، بشین و پاشو و ...) است مشخص شده‌اند. بچه‌ها را به سه گروه تقسیم کنید. هر گروه را به یک ایستگاه بفرستید و بخواهید فعالیت آن ایستگاه را ۱ دقیقه انجام دهند و به ایستگاه بعدی بروند.



پاکت‌نامه

پنج تا ده پاکت‌نامه را که در هر کدام نام یک فعالیت فیزیکی روی کاغذ نوشته شده است روی، تابلویی در جلوی کلاس وصل کنید. روی پاکت‌ها اعداد ۱۰، ۱۵، ۲۰، ۲۵ و ... را بنویسید. یکی از دانش‌آموزان را صدا کنید تا یکی از پاکت‌ها را بردارد. از بچه‌ها بخواهید فعالیت بدنی داخل پاکت را

به تعداد نوشته شده روی پاکت تکرار کنند. فعالیت‌ها می‌توانند این‌ها باشند: مشت‌زدن، پریدن، بشین و پاشو، چرخاندن بازوها، بالا و پایین پریدن، خم شدن و چسباندن بازوها به زانوی مخالف و ...



ضربه

از همه بخواهید رو به صندلی‌شان و دست‌ها چسبیده به طرفین بدن بایستند و ۲۵ بار با پای چپ و بعد ۲۵ بار با پای راست. به صندلی‌شان ضربه بزنند. در ۶۰ ضربه بعدی، یکی در میان با نوک انگشت پای چپ و راستشان به صندلی ضربه بزنند (برای سخت‌تر شدن کار می‌توانید از آن‌ها بخواهید بازوهایشان را هم هنگام همین ضربه‌زدن، بالا و پایین ببرند).

را شنیدند، بایستند، بعد بپرند و سپس بنشینند. این کار را برای هر متنی می‌توانید انجام دهید؛ مثلاً حین خواندن یک مطلب خبری، هر بار کلمات یک، یکی، ... را شنیدند به سرعت بایستند، بپرند و بنشینند.



موج

از بچه‌ها بخواهید در یک دایره بایستند و حرکت قدیمی موج را انجام دهند؛ یعنی یک نفر دستش را بالا برد و بلافاصله نفر بعدی حرکت او را تقلید کند. حالا از نفر اول بخواهید که حرکت متفاوتی را برای شروع موج، انجام دهد؛ مثلاً دولا شود یا به سمت چپ خم شود، یا به سمت راست خم شود و هر بار بچه‌ها به نوبت و بلافاصله، حرکت او را تقلید کنند و ادامه دهند.



ذن

چراغ‌ها را خاموش کنید و از بچه‌ها بخواهید که به هیچ چیز فکر نکنند و تا دو دقیقه هم اجازه ندهند هیچ فکری به ذهنشان بیاید. بعد، از آن‌ها بخواهید همچنان چشم و دهانشان را بسته نگاه‌دارند و چندین بار با هم و به‌طور هماهنگ نفس عمیقی بکشند و با صدای بلند «او م م م م» نفس را بیرون دهند.



نفس عمیق بکش!

به‌طور معمول در موقع اضطراب، تعداد ضربان نبض بالا می‌رود. برای کاهش تنش و فشار، به بچه‌ها یاد دهید که تا ۵ شماره هوا را وارد بینی کنند، با ۵ شماره بعدی، نفس را از بینی خارج کنند و این کار را ده بار با آرامش انجام دهند. بعد، از آن‌ها بخواهید همراه با تصور افکار مثبت، هوا را وارد ریه‌های خود کنند و با بیرون دادن نفس، افکار منفی را بیرون بفرستند.

چالش رد کردن توپ

همه بچه‌ها پشت صندلی‌شان بایستند. کاغذ



قطعه‌ای از یک داستان

قطعه‌ای از یک داستان را بخوانید (یا بدهید یکی از دانش‌آموزان بخواند). از بچه‌ها بخواهید هر بار که کلمه خود، خودم، خودت یا خودش



می‌تواند در ۱۵ ثانیه بیشترین تعداد دفعات را با همین وضعیت متناوب بایستند و بنشینند.



آرامش

به بچه‌ها بگویید:

در حالی که دست‌ها را بالای سر می‌برید، سه نفس عمیق بکشید.

به مدت یک دقیقه، فعالیت‌های کششی ملایم انجام دهید (بدن را به اطراف بکشید. خم شوید و نوک انگشتان پا را لمس کنید، بازوها را در هوا بچرخانید، گردن را بچرخانید و ...).
 ۵ سرهابتان را ۲۰ ثانیه (با شمارش من) روی میز بگذارید.



تاس تناسب اندام

از دو تاس استفاده کنید. به هر عدد روی

تاس اول، یک حرکت ورزشی اختصاص دهید و تاس را بیندازید تا حرکتی که باید انجام شود، مشخص گردد. از تاس دوم برای تعیین تعداد دفعاتی که هر حرکت باید انجام شود، استفاده کنید.

مثال‌هایی از فعالیت‌ها: قدم زدن در جای خود، چسباندن آرنج به زانو، و راه رفتن روی پاشنه.



انتخاب تصادفی

گروه‌های ۴ یا ۵ نفره تشکیل دهید. از هر گروه بخواهید سه

گلوله شده‌ای را به سمت یکی از دانش‌آموزان پرتاب کنید و از او بخواهید که کاغذ را بگیرد و آن را برای دانش‌آموز دیگری که ایستاده است، پرتاب کند و پس از پرتاب، بنشیند. سپس، دانش‌آموز جدیدی توپ را برای فرد ایستاده دیگری بفرستد و بنشیند. این کار ادامه پیدا کند تا وقتی همه دانش‌آموزان بنشینند. آخرین نفر، گلوله کاغذ را برای شما بفرستد. این کار را تکرار کنید. برای اضافه کردن چالش، زمان بگیرید که چقدر طول می‌کشد تا این فعالیت انجام شود یا ببینید در طول سه دقیقه کل بچه‌های کلاس چند بار توپ را پرتاب می‌کنند و می‌نشینند.



بالا / پایین

از دانش‌آموزی بخواهید که به جلوی کلاس بیاید. یک عدد سه رقمی را روی تخته بنویسید؛ طوری که او عدد را نبیند.

دانش‌آموز در حال در جا زدن سعی کند عدد را حدس بزند و بقیه بچه‌ها هم تا وقتی عدد پیدا نشده است، در جا بزنند. اگر عدد خیلی پایین بود، بچه‌ها بالا و پایین بپرند (یعنی عدد بزرگ‌تری حدس بزن) و اگر عدد بزرگ بود، بچه‌ها خودشان را جمع کنند و بنشینند (عدد کوچک‌تری حدس بزن). وقتی عدد درست حدس زده شد، دانش‌آموز دیگری را برای تکرار این کار، به جلوی کلاس بیاورید.



آفتاب مهتاب

بچه‌ها دو به دو گروه‌بندی شوند و پشت به پشت بنشینند؛ در حالی که از پشت بازوهایشان را در هم گره کرده‌اند. آن‌ها با اعلام شما، باید سعی کنند بدون کمک دست‌هایشان بایستند.

موفقیت بچه‌ها به این بسته است که درست هم‌زمان، همدیگر را از پشت هل دهند. به کلاس فرصت دهید تا همه در گروه‌های دونفره بایستند. می‌توانید مسابقه بگذارید و ببینید کدام گروه

سنگ، کاغذ، قیچی با پا!



از بچه‌ها بخواهید گروه‌های دونفره تشکیل دهند و با پایشان به این ترتیب سنگ کاغذ قیچی بازی کنند: سه بار جفت پا بالا بپرند و روی زمین بیایند و بار سوم، موقعیت پایشان را در یکی از این سه حالت قرار دهند. سنگ: پاها جفت، کاغذ: پاها با فاصله از هم، قیچی: یک پا جلو و یک پا عقب.

فعالیت بدنی و تعداد دفعاتی را که هر یک از آن فعالیت‌ها باید انجام شود، روی کاغذهای جداگانه بنویسند (مثلاً پنج بار زدن آرنج به زانو). کاغذها را در یک گلدان بریزید؛ از یکی از دانش‌آموزان بخواهید یکی از کاغذها را به‌طور تصادفی بیرون بیاورد و از همه کلاس بخواهد که فعالیت نوشته شده روی آن کاغذ را انجام دهند. بعد از اینکه دانش‌آموزان آن فعالیت نوشته شده روی آن کاغذ را انجام دادند، کاغذ را به گلدان برگردانید و از دانش‌آموزی از گروهی دیگر بخواهید کاغذی را بیرون آورد. کاغذهای بچه‌ها را نگه دارید تا هر زمان در فواصل کلاس به حرکت‌های کوتاه نیاز شد، از همین کاغذها استفاده کنید.

وقفه



از بچه‌ها بخواهید بایستند، نفسشان را مدت پنج ثانیه به داخل ریه‌ها بکشند، پنج ثانیه آن را نگه دارند و آرام و در طول پنج ثانیه نفس را بیرون دهند. این کار را پنج بار تکرار کنند.

ساعت شو!



از بچه‌ها بخواهید بایستند و از بازوی راستشان برای نشان دادن عقربه دقیقه‌شمار ساعت و از بازوی چپشان برای نشان دادن عقربه ساعت‌شمار استفاده کنند. حالا یک ساعت را اعلام کنید (مثلاً ۵ و ۱۰ دقیقه) و از بچه‌ها بخواهید که با حرکت دادن بازوهایشان، ساعت مورد نظر را بسازند. به مرور، با افزایش سرعت اعلام کردن ساعت، هیجان را بالا ببرید.

کوئیز حرکتی



پنج سؤال چند گزینه‌ای مرتبط با موضوع کلاس آماده کنید. به هر یک از گزینه‌ها یک فعالیت حرکتی متفاوت اختصاص دهید؛ مثلاً گزینه الف: چرخاندن بازو، گزینه ب: قدم زدن درجا، گزینه ج: گرفتن انگشت پا، گزینه د: بالا و پایین پریدن. سؤال را بخوانید. هر کس بنا به پاسخی که فکر می‌کند گزینه صحیح است، حرکت فیزیکی مرتبط با آن گزینه را انجام دهد؛ مثلاً اگر فکر می‌کند گزینه ب صحیح است، در جا بزند. ۲۰ ثانیه فرصت دهید تا حرکت را ادامه دهند و سپس، پاسخ درست را اعلام کنید. این فعالیت برای هر درسی قابل اجراست.

* پی‌نوشت

۱. این نوشته منتخبی است از - IN - SCHOOL activity Breaks - American Heart Association

قابل دسترس در نشانی:
<http://www.heart.org/idc/groups/heart-public>

پلی میان تحصیل و ورزش^۱

مترجم: آیدا جعفری
عکاس: غلامرضا بهرامی

مقدمه

برای بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای که در سنین دبیرستان هستند، میان تمرین‌های ورزشی و درس خواندن تضاد وجود دارد. این چالش، موضوع جدیدی نیست. معمولاً اولویت بسیاری از ورزشکاران دبیرستانی، تلاش برای تمام کردن تحصیل در دبیرستان، در سریع‌ترین زمان ممکن است تا بتوانند وارد باشگاه‌های ورزشی شوند؛ زیرا در این باشگاه‌ها بیشترین امکان پیشرفت برای آن‌ها وجود دارد، اما بدون حمایت در دوران دبیرستان، این دانش‌آموزان نمی‌توانند به اهداف تحصیلی خود برسند.

سیاست‌گذاران، دولت‌ها، بخش‌های آموزشی و وزارتخانه‌های ورزشی در سراسر جهان سعی دارند ورزشکارانی را تربیت کنند که بتوانند در رقابت‌های جهانی، نماینده کشورشان باشند. علاوه بر این، مسئولیت تحصیل ورزشکاران دبیرستانی نیز تا

زمانی که بتوانند برای زندگی پس از دوران ورزشکاری آماده شوند، بر عهده کشورهاست. همه ورزشکاران، موفق به ورود به رقابت‌های جهانی نمی‌شوند و کسانی هم که موفق می‌شوند ورزش را به‌عنوان شغل انتخاب کنند، اغلب تا پیش از ۴۰ سالگی از ورزش کناره می‌گیرند.

براساس تحقیقی که آکادمی جهانی ورزش^۲ در سال ۲۰۱۳ درباره دبیرستان‌های تربیت‌بدنی (که در آن‌ها دانش‌آموزان دارای استعداد‌های ورزشی، هم تمرین و هم تحصیل می‌کنند) انجام داده است، در این مدارس پنج نکته مشترک مشاهده می‌شود:

🔸 تمرکز بر حمایت از دانش‌آموزان توسط آموزگار است. آموزگاران معمولاً پیش‌تر ورزشکار بوده‌اند.

🔸 برنامه درسی علمی در زمان‌بندی انعطاف‌پذیر است؛ به‌خصوص برای دوره‌های غیبت طولانی و مدیریت‌شده‌ای که



دانش‌آموزان باید در مسابقات شرکت کنند.

🔸 مدرسه با نهادهای مرتبط مانند باشگاه‌های ورزشی، سازمان‌های دولتی و انجمن‌های پزشکی همکاری دارد، تا دانش‌آموز از این طریق بتواند با این نهادها در ارتباط باشد.

🔸 در این مدارس تعداد کارکنان نسبت به دانش‌آموزان بیشتر از حد استاندارد و میزان ترک تحصیل کم است.

🔸 برخی از این مدارس به دانش‌آموزان کمک می‌کنند که در دبیرستان‌های عادی، به تحصیل سایر علوم بپردازند.

بخش دیگری از این تحقیق، به نظرات منفی ورزشکاران و والدین درباره مدارس تربیت‌بدنی می‌پردازد. یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های آن‌ها، انعطاف‌ناپذیری برنامه درسی است. شواهد نشان می‌دهد که بسیاری از ورزشکاران ترجیح می‌دهند پس از دبیرستان، تحصیل را رها کنند تا زمان بیشتری برای تمرین‌های ورزشی داشته باشند. تعداد ورزشکارانی که پس از این تصمیم دوباره به تحصیل برمی‌گردند، بسیار کم است. در نتیجه، وضعیت شغلی برای این گروه یک چالش است و یافتن شغلی که بتواند در آن امنیت داشته باشد، دشوار است. روش‌هایی که دولت‌ها، نهادهای آموزشی و مدارس تربیت‌بدنی برای بررسی این چالش‌ها به کار می‌برند متفاوت است اما موارد زیر را در آن‌ها به‌طور مشخص می‌توان مشاهده کرد:

🔸 الگوهای استاندارد برای «بهترین روش اجرا» بسیار نادر است.

🔸 روشی بین‌المللی برای ارزیابی عملکرد و کیفیت مدارس تربیت‌بدنی وجود ندارد و مشخص نیست هر یک از این مدارس به چه میزان، میان ورزش و آموزش سایر علوم تعادل برقرار می‌کنند.

🔸 وقتی «بهترین روش اجرا» در جایی به کار گرفته می‌شود، نمی‌توان آن را به سایر مدارس و کشورها تعمیم داد.

بخش اول: یک راهکار جهانی

آکادمی جهانی ورزش، به‌عنوان سازمانی بین‌المللی در حوزه آموزش و پرورش، سعی در تدوین استاندارد برای مدارس تربیت‌بدنی دارد، تا بتوان بهترین کیفیت تحصیلی ممکن را در مقیاس جهانی در اختیار ورزشکاران قرار داد. در همین راستا، این آکادمی پروژه تحقیق و توسعه را با همکاری سازمان «نظام آموزشی بین‌المللی (IB)» آغاز کرد. این سازمان چهار برنامه آموزشی را برای بیش از یک میلیون دانش‌آموز در ۱۴۵ کشور جهان اجرا می‌کند و هدف آن، آماده کردن دانش‌آموزان برای زندگی در قرن بیست‌ویکم است.

یکی از اجزای اساسی تحصیلی باکیفیت و جامع در مدارس تربیت‌بدنی، انعطاف‌پذیری برنامه درسی است. تمرین‌های ورزشی ورزشکاران دبیرستانی معمولاً در ساعات صبح و عصر انجام می‌شود و این زمان، با ساعات مدرسه در تداخل است. مسابقات و تمرین‌های اضافه، دانش‌آموز را برای تطابق با

ساعات مدرسه محدودتر می‌کند. پروژه‌ای که این دو سازمان آغاز کرده‌اند، میان این ورزشکاران و سایر دانش‌آموزان تفاوت قائل می‌شود و برای ارائه زمان‌بندی انعطاف‌پذیر، راهکار ارائه می‌دهد.

سازمان نظام آموزشی بین‌المللی، برنامه‌های خود را به صورت دوره‌هایی برای کمک به رشد مهارت‌های ذهنی، فردی، حسی و اجتماعی دانش‌آموزان ارائه می‌کند. چالش اصلی این پروژه، اجرای یک سیستم برای کاهش تعداد جلساتی است که دانش‌آموز از دست می‌دهد. در سال ۲۰۱۲، این پروژه به صورت آزمایشی آغاز شد و تعدادی مدرسه انتخاب شدند. به مدارس، دو گزینه ارائه شد که می‌توانستند یکی از آن‌ها را انتخاب کنند:

🔸 **گزینه اول:** افزایش زمان دوره آموزشی «نظام آموزشی بین‌المللی» به چهار سال که در آن به ورزشکاران، یک برنامه زمان‌بندی چهارساله داده می‌شود، که ترکیبی از ورزش و درس علمی است. در حقیقت، دانش‌آموزان می‌توانند دو سال آخر دبیرستان را در چهار سال بگذرانند و میان ورزش، مدرسه و زندگی تعادل برقرار کنند.

🔸 **گزینه دوم:** دریافت یک برنامه درسی اضافی، که به ورزشکاران کمک می‌کند بتوانند دیپلم خود را در همان زمان مقرر بگیرند. در این روش، مدارس باید انعطاف بیشتری در مورد زمان‌بندی نشان دهند.

برای موفقیت این پروژه آزمایشی، لازم است تمامی مدارس شرکت‌کننده ارزیابی شوند تا نه تنها جدیت آن‌ها برای مشارکت در این طرح، بلکه نتایج به دست آمده نیز سنجیده شود. این ارزیابی در دسته‌های زیر انجام می‌شود:

🔸 **مدرسه تا چه حد موفق شده است اولویت‌های ورزشی و علمی را با هم ادغام کند؟**

🔸 **چند نفر از دانش‌آموزان، ورزشکار حرفه‌ای (دارای قرارداد با فدراسیون‌های ملی) هستند و نتایج آزمون‌های علمی آن‌ها در مقایسه با سایر دانش‌آموزان چگونه است؟**

🔸 **آیا تسهیلات ورزشی محلی و استاندارد در مدرسه وجود دارد؟ آیا حمایت‌های (قابل اندازه‌گیری) داریویی، غذایی و دسترسی به مربی وجود دارد؟**

🔸 **آیا مدرسه، کارکنانی واجد شرایط مناسب برای حمایت از ورزشکاران دارد؟ (مدرسه باید حداقل یک نفر کارمند تمام‌وقت برای این گروه از دانش‌آموزان داشته باشد). همچنین، آیا مدرسه با فدراسیون‌های ورزشی ارتباط دارد؟**

🔸 **آیا مدرسه به این دانش‌آموزان در زمینه مدیریت زندگی، مشاوره می‌دهد؟**

مدرسی که بتواند در این ارزیابی موفق شوند، عنوان

«مرکز آموزشی مناسب برای ورزشکاران» را دریافت می‌کنند.

بخش دوم: ارائه یک راهکار استاندارد

سیاست‌گذاری مرکز ورزشی بریتیش کلمبیای کانادا، مثال دیگری از تلاش برای رسیدن به استاندارد واحد برای تحصیل و ورزش است. در کانادا، به دلیل گستردگی جغرافیایی و پراکندگی جمعیت، تحصیل به صورت ایالتی مدیریت می‌شود. در عین حال، با اینکه برنامه‌هایی برای حمایت از ورزشکاران دبیرستانی در هر ایالت وجود دارد، استاندارد جامعی برای تمام ایالت‌ها در دسترس نیست.

در سال ۲۰۱۰، در مرکز ورزشی پاسیفیک کانادا برای ارزیابی وضعیت فعلی ورزش در دبیرستان‌ها و شناسایی بهترین روش، تحقیقی انجام گرفت و در نهایت، سیستم اتود ورزشی کبک به عنوان بهترین الگو انتخاب شد. ویژگی‌های اصلی این سیستم عبارت است از:

۱. دانش‌آموزان در سیستم اتود ورزشی کبک، ۶۰ درصد زمان مدرسه را در کلاس‌های عادی و ۴۰ درصد باقی‌مانده را در کلاس‌ها یا به تمرین ورزشی می‌گذرانند.

۲. مدارس برای اینکه بتوانند در این سیستم شرکت کنند، باید استانداردهایی را که وزارت آموزش کبک برایشان تعیین کرده است بگذرانند. باید توافق‌های رسمی میان مدرسه و فدراسیون‌های مرتبط ورزشی برقرار شده باشد و نقش‌ها و مسئولیت‌های هر یک از طرفین در توافق‌نامه مشخص باشد.

۳. وزارت آموزش برای به اشتراک گذاشتن تجارب و هماهنگ‌سازی سیاست‌ها کنفرانس‌هایی برگزار می‌کند.

در نتیجه این تحقیق، رویکردی برای توسعه همکاری سازمان‌های ورزشی و مدارس تربیت‌بدنی شکل گرفت. مقصود از این همکاری، کنترل کیفی استانداردها و ایجاد فضای مناسب برای دانش‌آموزان ورزشکار بود. هدف این پروژه به شرح زیر است:

۴. کاهش دادن زمانی که دانش‌آموزان ورزشکار باید در کلاس‌های علمی بگذرانند؛

۵. کمک به دانش‌آموزان برای رشد در ورزش، مانند برگزاری سمینارهایی در خصوص تغذیه، مراقبت در مقابل آسیب‌دیدگی و ارائه ابزارهای مورد نیاز برای بهبود عملکرد ورزشی و یادگیری راهبردهایی برای مراقبت از سلامت فیزیکی و روانی؛

۶. حمایت و مشاوره؛ برای مثال، ممکن است ورزشکار برخی کلاس‌ها، تکالیف و امتحانات را از دست بدهد و مدرسه باید به او کمک کند تا بتواند خود را به مباحث درسی برساند.

بخش سوم: شناخت از طریق برچسب کیفی

در سوئیس، تحقیقی براساس الگوی ورودی - فرایند - خروجی انجام شده است. در این الگو، بررسی می‌شود که

ترکیب صحیحی از ورودی‌ها (برای مثال سیستم آموزشی) در کنار فرایندهای مؤثر (برای مثال آموزشگاه‌های مناسب برای ورزشکاران)، می‌تواند خروجی مناسبی برای ورزشکار، یعنی موفقیت در تحصیل، استخدام، زندگی و ورزش حرفه‌ای داشته باشند.

براساس این تحقیق، برای رسیدن به خروجی موفقیت‌آمیز چند مؤلفه باید وجود داشته باشد:

زیرساخت: مدارس باید فضایی مناسب برای ورزشکار ایجاد کنند و رویکردی با برچسب کیفی داشته باشند. همچنین، دانش‌آموزان باید به تسهیلات مناسب برای تمرین دسترسی داشته باشند.

مدیریت و اداره مدرسه: مدرسه باید در قبال نیازهای دانش‌آموزان ورزشکار، انعطاف‌پذیر باشد.

آموزگاران: مدارس باید آموزگاران با رویکرد خدمت‌رسانی و حمایت از ورزشکار داشته باشند.

فناوری: آموزش از راه دور و سایر رویکردهای اینترنتی به ورزشکار کمک می‌کند که بتواند در حین رقابت‌های ورزشی نیز به تحصیل ادامه دهد.

نتیجه‌گیری

در این مقاله، یک نمونه مطالعه موردی بررسی شد. براساس این تحقیقات، اولین قدم برای خدمت‌رسانی به دانش‌آموزان ورزشکار این است که آن‌ها را به‌عنوان گروه خاصی از دانش‌آموزان با نیازهای خاص بشناسیم؛ دانش‌آموزانی که ممکن است نتوانند با سیستم زمان‌بندی استاندارد کلاس‌ها پیش بروند.

از آنجا که مدارس و مناطق در کشور شرایط متفاوتی دارند، ممکن است استانداردسازی دقیق امکان‌پذیر نباشد. با این حال، اجرای استانداردهایی برای کنترل کیفیت، به اشتراک‌گذاری روش‌های مؤثر و توسعه همکاری برای رشد فعالیت‌های ورزشی و آموزشی و رسیدن به اهداف آن، لازم است.

* پی‌نوشت

۱. این متن ترجمه بخشی از مقاله Building a Bridge Between World Education and Sports است که در سال ۲۰۱۳ در مجله World Academy of Sport منتشر شده است.
2. World Academy of Sport
3. International Baccalaureate
4. British Columbia Canadian Sport Centre
5. Pacific Canadian Sport Centre
6. Quebec Sport-Etude

اولین قدم برای خدمت‌رسانی به دانش‌آموزان ورزشکار این است که آن‌ها را به‌عنوان گروه خاصی از نیازهای خاص بشناسیم؛ دانش‌آموزانی که ممکن است نتوانند با سیستم زمان‌بندی استاندارد کلاس‌ها پیش بروند

فناوری و تربیت بدنی^۱

رالف کریشمن^۲
ترجمه: مریم طباطبائیها

دیگر، برخی از نمونه‌ها نشان می‌دهند که برخی از معلمان با ورود فناوری، به‌خصوص به بخش ورزش مخالف‌اند. بنابراین، شاید بشود گفت که آن دسته از آموزگاران که تبحر بیشتری در برنامه‌های آی تی دارند، به استفاده از برنامه‌های جامع در مورد ورزش علاقه‌مندترند. گروهی از معلم‌ها فناوری را بی‌پروا، بی‌اثر و البته غیرضروری می‌دانند؛ چرا که ورزش را تنها امری

امروزه فناوری اطلاعات در سراسر زندگی روزمره ما رواج یافته و جایگاه ویژه‌ای را به خود اختصاص داده است. در عصری که امروزه آن را عصر دیجیتال می‌نامیم، فناوری به بخش آموزش هم راه باز کرده است.

اکنون تربیت‌بدنی جایگاه محکم‌تری در مدارس دارد. گسترش روش‌های فناوریانه، انطباق آن‌ها با روش‌های مرسوم در مدارس و یکپارچگی فیزیکی نشان می‌دهد که به این امر توجه بسزایی شده است. با وجود این، هنوز هم استفاده از فناوری در تمرین‌های ورزشی چندان جایگاهی پیدا نکرده است و تربیت‌بدنی امری ورای برنامه‌های رایانه‌ای دیده و پنداشته می‌شود.

امروزه گروه‌های مختلفی در مدارس و مراکز آموزشی به وجود آمده‌اند تا اهمیت روش و استفاده از فناوری را در این مورد آموزش بدهند. بسیار مهم است که تمرین‌ها و علوم مختلف در این زمینه در محیط مدرسه یادآوری شوند و به صورت علمی و تخصصی مورد آزمایش قرار بگیرند. حدود یک سال پیش، طی آزمایش‌ها و تحقیقات گسترده‌ای که صورت گرفت، مشخص شد که آموزش مربی‌ها و معلمان در مدارس از منظر علمی یکی از مهم‌ترین اموری است که می‌شود در توسعه فناوری در ورزش از آن استفاده کرد. معلم‌ها باید از فیلترهای زیادی برای دستیابی به علم و استفاده از شیوه‌های به‌روز برای ورزش و تمرین‌ها عبور کنند. یافته‌های پژوهشی درباره دیدگاه معلمان تربیت‌بدنی نسبت به ادغام فناوری با آموزش جسمانی، نتایج متفاوتی را در رابطه با نگرش مثبت یا منفی آن‌ها در زمینه فناوری گزارش داده است، از یک طرف، برخی از نمونه‌ها نظرات مثبت در زمینه استفاده از فناوری را ارائه می‌دهند و از سوی



فیزیکی، و رای هرگونه استفاده از فناوری، می‌پندارند و خیلی از آن‌ها هم بر این اندیشه‌اند که می‌شود با به‌کارگیری هر چه بهتر فناوری، به روش‌های بهینه‌ای برای انجام دادن حرکات جسمانی رسید.

معلم‌ها استفاده از رایانه و فناوری را در ورزش و البته تربیت‌بدنی متعارض با اصول و قواعد کلی می‌دانند. به زعم آن‌ها، استفاده از رایانه می‌تواند جلوی هرگونه فعالیت فیزیکی بهینه را بگیرد و مانع پیشرفت دانش‌آموزان شود و این از برنامه‌های ورزشی کلاسی به دور است؛ گرچه در عصر حاضر گفتن چنین چیزی نمی‌تواند پایه و اساس علمی داشته و صحیح باشد.

حالا بعد از گذشت سال‌ها و انجام گرفتن تحقیقات بسیار، دانشمندان و برنامه‌ریزان آ‌ی‌تی، برنامه‌های کاربردی زیادی را طرح‌ریزی کرده‌اند که پا به عرصه ظهور گذاشته‌اند و می‌توانند اطلاعات دقیق علمی را به‌روزرسانی کنند و برنامه‌ریزی‌های لازم برای انجام دادن حرکات و تمرین‌های ورزشی برای هر هفته یا هر روز را به معلم‌ان بدهند. این برنامه‌ها می‌توانند میزان تحرک دانش‌آموزان، میزان کالری مصرفی، صحت اجرای حرکات در تربیت‌بدنی، تعداد و دفعات اجرای هر حرکت به تفکیک اعضای بدن، میزان تنفس، دم و بازدم و البته زمان را به درستی برنامه‌ریزی کنند و در اختیار معلم‌ان قرار دهند. هدف از این کار، رفتن دانش‌آموزان و البته معلم‌ان به سوی مهارت‌های خاص در ورزش است. اگرچه این روزها این روش پیشرفت کرده است اما متأسفانه استفاده

از روش‌های رایانه‌ای در ورزش همچنان در اقلیت قرار دارد که متخصصان در تلاش برای گسترش و رواج آن در نظام آموزش و پرورش هستند.

در ادامه، ابزارهایی که می‌توان از آن‌ها برای دستیابی به فناوری در ورزش بهره گرفت، بررسی می‌شوند. این فناوری‌ها اگرچه در اقلیت قرار دارند، در تربیت‌بدنی می‌توان از آن‌ها به‌صورت بهینه استفاده کرد.

- لپ‌تاپ‌های کوچک

که قابلیت حمل نیز داشته باشند و در ورزشگاه‌ها، حتی بدون وجود یک پریز کوچک هم بشود از آن‌ها استفاده کرد؛ کامپیوترهای کوچکی که بشود برنامه‌های ورزشی را در آن‌ها ثبت کرد و از آن‌ها استفاده نمود.

- ویدئو پروژکتورهای ال‌سی‌دی

می‌توان آن‌ها را در مدارس و ورزشگاه نصب کرد و برنامه‌های ورزشی، ساعات و زمان‌بندی‌ها را به همراه تصاویر درستی از اجرای حرکات روی آن‌ها به نمایش درآورد.

- تجهیزات صوتی

از این ابزارها می‌توان در برنامه‌های ورزشی مثل ژیمناستیک و حرکات موزون استفاده کرد تا با یک ریتم مشخص و ثابت، تعادل و انضباط در حرکات را به ورزشکاران نشان بدهند.

- مانیتورهای قلبی

از این مانیتورها برای حفظ و اندازه‌گیری ضربان قلب در حین انجام حرکات ورزشی استفاده می‌شود و دانش‌آموزان می‌توانند هنگام انجام دادن حرکات ورزشی تعداد ضربان قلب خود را بر حسب دقیقه و یا ثانیه اندازه‌گیری کنند.

- گام‌شمار

دستگاهی است که می‌توان با آن تعداد قدم‌ها را بر حسب زمان اندازه‌گیری کرد و دانش‌آموزان می‌توانند سطح فعالیت بدنی خود را اندازه‌گیری کنند.

- ابزارهای دستی (کوشی همراه، جی‌پی‌اس و ...)

با نصب نرم‌افزارهای خاص روی این دستگاه‌ها، می‌توان در هر زمان و مکانی انواع میزان حرکت، مسیر اجرای حرکت ورزشی، میزان کالری مصرفی، میزان آب بدن و بسیاری دیگر از امکانات را با خود به همراه داشت.

معلم‌ها استفاده از رایانه و فناوری را در ورزش و البته تربیت‌بدنی متعارض با اصول و قواعد کلی می‌دانند. به زعم آن‌ها، استفاده از رایانه می‌تواند جلوی هرگونه فعالیت فیزیکی بهینه را بگیرد و مانع پیشرفت دانش‌آموزان شود و این از برنامه‌های ورزشی کلاسی به دور است



نوبه خود نقطه قوتی در پیشرفت فناوری در زمینه تربیت بدنی است.

یکی دیگر از نمونه‌های بارز ورود فناوری و رایانه به ورزش، فعالیت‌های است که به ورزش الکترونیکی موسوم است. گرچه همگی تاحدودی با این روش آشنایی داریم و آن را می‌شناسیم، بد نیست اندکی هم از این فناوری صحبت کنیم. در این روش، سیستمی به نام لیگ بین‌المللی داریم. در این سیستم ورزشکاران و بازیکنان خوب حرفه‌ای و البته مبتدی‌ها هم می‌توانند حضور داشته باشند و به وسیله رایانه در زمینه ورزش‌های فکری با هم به رقابت بپردازند.

حال می‌توانیم این موضوع را به مدارس هم تعمیم بدهیم. می‌توان چنین برنامه‌ای را در سطح مدارس و بین دانش‌آموزان اجرا کرد تا بتوانند در منزل از این برنامه استفاده کنند و در زمینه‌های متنوع با هم به رقابت بپردازند.

تمام این برنامه‌ها و شیوه‌ها و البته فناوری‌ها، منوط به آموزش معلمان و مربی‌های ورزشی است. رسانه‌های دیجیتال باید توانایی آموزش معلم‌ها و مربیان را داشته باشند و بتوانند آن‌ها را با نحوه صحیح استفاده از این ابزارها آشنا سازند. دانش‌آموزان باید تجربه‌های اولیه خود را به همراه مربی و معلمی کارآموده به دست بیاورند و از همان ابتدا در فهم رسانه‌های دیجیتالی و نحوه استفاده از آن‌ها دخیل باشند، آن را لمس کنند و بفهمند. به هر حال، با توجه به پیشرفت مهارت‌ها در قرن بیست‌ویکم، میزان استفاده از رسانه‌های دیجیتالی و رایانه روزبه‌روز بیشتر شده است و خواهد شد. استفاده از این ابزارها منطقی، پیچیده و البته هوشمندانه است و از آن‌ها نه‌گیزی است و نه قابل اجتناب‌اند. معلمان می‌توانند با استفاده از چارچوب‌های مثبت توسعه‌یافته، به تکنیک‌های ورزشی و عضلانی هر چه بهتری دست یابند. می‌توان به کمک فناوری و رایانه در مدارس، هر چه بهتر به فعالیت‌های بدنی پرداخت و با داشتن زمان‌بندی مناسب، حرکات برنامه‌ریزی شده، سالم و علمی، آن‌ها را به کارگیری هر چه بهتر و غنی‌تر رایانه و دانش‌های رایانه‌ای به دانش‌آموزان کمک کرد که در راستای زندگی سالم قدم بردارند.

* منابع

این مقاله ترجمه‌ای است از:
Kretschmann, R. (2010). Physical Education 2.0. In M. Ebner & M. Schiefner (Eds.), Looking Toward the Future of Technology-Enhanced Education: Ubiquitous Learning and the Digital Native (pp. 432--454). Hershey, PA: IGI Publishing.

2. Rolf Kretschmann



- ویدئو کنسول‌های بازی

در برخی از این بازی‌ها کاربران باید با استفاده از اعضای بدن و فعالیت‌های فیزیکی بازی را پیش ببرند. برخی از این بازی‌ها امکان جنبش، تلاش و حرکات منظم روی تشک ورزشی را تنها جلوی تلویزیون و بدون رفتن به ورزشگاه فراهم می‌آورند. این‌ها فقط تنها چند نمونه ساده از کاربرد فناوری و رایانه در راستای بهینه‌سازی فعالیت‌های ورزشی در مدارس و مجتمع‌های آموزشی است که به کارگیری آن‌ها می‌تواند به معلمان و مربیان ورزشی، کمک شایانی کند.

یکی از برنامه‌های مفیدی که امروزه در بسیاری از مراکز آموزشی مورد استفاده قرار می‌گیرد، برنامه جامع برای دانش‌آموزان است؛ به این ترتیب که در ابتدای سال یک جدول کلی به رایانه داده می‌شود و طی سال تحصیلی میزان فعالیت‌ها، برنامه‌های ورزشی انجام شده، میزان پیشرفت بچه‌ها، انواع ورزش‌های مورد علاقه هر دانش‌آموز و محاسبه میزان تحرک آن‌ها در این برنامه ثبت می‌گردد. در طول این فرایند، دانش‌آموزان هر کدام می‌توانند با رمز خود به این برنامه وارد شوند و مشکلات

و سؤالات خود را با مربی ورزشی‌شان مطرح کنند. در پایان یک سال تحصیلی می‌شود روند کلی از فعالیت یک دانش‌آموز و میزان پیشرفت او داشت که این به

ویدئو

پروژکتورهای

ال‌سی‌دی

می‌توان آن‌ها

را در مدارس و

ورزشگاه نصب

کرد و برنامه‌های

ورزشی، ساعات

و زمان‌بندی‌ها را

به همراه تصاویر

درستی از اجرای

حرکات روی آن‌ها

به نمایش درآورد

طرح نظام ملی سنجش آموزش

تنظیم: زینب گلزاری

آن‌هاست که به‌عنوان ابزاری قوی برای بهبود کیفیت آموزش و همچنین بهبود فرایند یاددهی - یادگیری می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. سنجش بازده‌های آموزش به چند روش صورت می‌گیرد: این روش‌ها عبارت‌اند از:

سنجش‌های کلاس‌محور و مدرسه‌محور

سنجش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در رسیدن به هدف‌ها و مطالب تدریس شده در کلاس درس، شناخته‌ترین و متداول‌ترین شیوه سنجش است که توسط معلمان و مدارس انجام می‌گیرد. امتحانات و سنجش‌های کلاسی در واقع با آموزش‌های داده شده و فعالیت‌های انجام شده در کلاس درس مرتبط‌اند. هدف از سنجش‌های کلاسی، تعیین رشد و پیشرفت دانش‌آموزان و میزان موفقیت آن‌ها در رسیدن به معیارها یا استانداردهای تعیین شده معلم کلاس است.

به سبب متفاوت بودن پرسش‌های سنجش در مدارس مختلف، از نتایج این سنجش‌ها نمی‌توان برای مقایسه و شناخت نقاط قوت و ضعف مدارس بهره گرفت.

سنجش سراسری یا عمومی

هدف این نوع سنجش، اندازه‌گیری عملکرد تمام دانش‌آموزان یک پایه (معمولاً آخرین سال یک دوره آموزش) با آزمون یا آزمون‌های یکسان و شیوه‌ای هماهنگ است. با توجه به دقیق بودن پرسش‌های امتحان و یکسان بودن اجرا و نمره‌گذاری، امکان مقایسه دانش‌آموزان، مدارس و مناطق آموزشی از طریق نمره‌های کسب شده در سنجش وجود دارد.

سنجش‌های عمومی معمولاً رقابتی و اثرگذارند. در مواردی که از نتایج سنجش برای تصمیم‌گیری درباره دانش‌آموزان (ارتقاء، مدرک و گواهی تحصیلی) استفاده می‌شود، دست‌اندرکاران با

مقدمه

ارزشیابی معتبر و علمی کیفیت نظام آموزشی کشور، نیازمند ابزارهای دقیق، معتبر و مستمر است. با وجود چنین ارزشیابی‌ای می‌توان تحلیل درستی از وضعیت آموزش کشور ارائه داد و مشکلات و موانع را شناسایی و برای رفع آن‌ها برنامه‌ریزی کرد. آنچه امروز از آن با عنوان سنجش و ارزشیابی سراسری در نظام آموزشی کشور یاد می‌شود، به واقع، بررسی میزان دستیابی به اهداف کتاب‌های درسی و محتوای آموزشی است. نتایج این ارزشیابی، گزارش درستی از وضعیت نظام آموزشی در اختیار متولیان برنامه‌ریزی قرار نمی‌دهد. عدم شناسایی درست نقاط ضعف، به برنامه‌ریزی‌هایی با حداقل تأثیر و کارآمدی منجر می‌شود.

طرح نظام ملی سنجش آموزش در کشور، راهکاری برای مقایسه عملکرد نظام آموزش کشور در سال‌های مختلف است. گزارش‌های حاصل، ابزاری معتبر برای تحلیل، شناسایی و تعیین جهت حرکت نظام آموزشی به سمت اصلاح یا بهبود در اختیار برنامه‌ریزان می‌گذارد.

گزارش حاضر بخشی از پژوهش دکتر علی‌رضا کیامنش است که در طرح نظام ملی آموزش انجام گرفته است.

بررسی مبانی سنجش ملی

تصمیم‌گیری و پاسخ‌گویی در مورد مسائل آموزشی، مستلزم جمع‌آوری اطلاعات مناسب در زمینه یادگیری دانش‌آموزان است. مسئولان نظام آموزشی تنها در صورت آگاهی دقیق از آنچه دانش‌آموزان در نتیجه آموزش می‌دانند و می‌توانند انجام دهند و یا آنچه باید بدانند و انجام دهند، می‌توانند برای رفع کمبود و ضعف‌های شناخته شده برنامه‌ریزی کنند.

هدف اصلی سنجش و ارزشیابی، کمک به تعیین استانداردهای کسب شده در سطح کشور یا استان و منطقه و افزایش تدریجی



مشکلات و اعتراضات زیادی روبه‌رو می‌شوند که از جمله آن‌ها می‌توان به اعتراض نسبت به غیر عادلانه بودن این سنجش‌ها به علت یکسان نبودن امکانات و تجهیزات مدارس، تأثیر عوامل مختلف اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی بر عملکرد دانش‌آموزان و همچنین امکان تقلب و دست‌کاری در نتایج اشاره کرد.

سنجش‌های ملی

سنجش ملی آموزشی نوعی از سنجش است که در تمام کشور اجرا می‌شود. این نوع سنجش را تحت شرایطی می‌توان همان امتحانات رسمی یک کشور دانست که با ارتقای تحصیلی و اعطای مدرک همراه است و با برنامه درسی ملی به شکل رسمی عجین می‌باشد. به‌طور کلی، سنجش ملی آموزشی می‌تواند با اهداف زیر انجام شود:

- نشان دادن عملکرد دانش‌آموزان در طول زمان؛
- ارزشیابی تأثیر اصلاحات یا ابداعات آموزشی؛

- مقایسه عملکرد دانش‌آموزان در ابعاد منطقه‌ای، جنسیتی و پیشینه‌ای؛
- گزارش عملکرد دانش‌آموزان در برابر برون‌داده‌های برنامه درسی؛
- اندازه‌گیری عملکرد دانش‌آموزان در برابر شاخص‌های محلی یا بین‌المللی؛
- ایجاد مبنایی ملی برای مقایسه عملکرد دانش‌آموزان در آینده.

سنجش‌های بین‌المللی

تا حد زیادی مشابه سنجش‌های ملی مبتنی بر نمونه‌اند. تفاوت عمده آن‌ها این است که سنجش‌های ملی در داخل کشور تهیه می‌شوند و به اجرا در می‌آیند اما در سنجش‌های بین‌المللی، بخشی از مراحل کار به‌صورت گروهی یا توسط متخصصان دیگر کشورها انجام می‌گیرد. سؤال‌های آزمون دربرگیرنده فصل مشترک برنامه‌های درسی کشورهای شرکت‌کننده در مطالعه است. سعی می‌شود هر سؤال آزمون در برنامه‌های درسی ۸۰ درصد کشورهای شرکت‌کننده وجود داشته باشد. به همین دلیل، فقط بخشی از سؤال‌های آزمون در برنامه درسی یک کشور تدریس می‌شود. هدف از مطالعات بین‌المللی، مشخص کردن پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان یک کشور در داخل همان کشور و مقایسه آن با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان سایر کشورهای شرکت‌کننده در مطالعه است. این مطالعات معمولاً به روش روندپژوهی، هم‌دسته‌ای انجام می‌شوند.

بررسی سنجش آموزشی در چند کشور

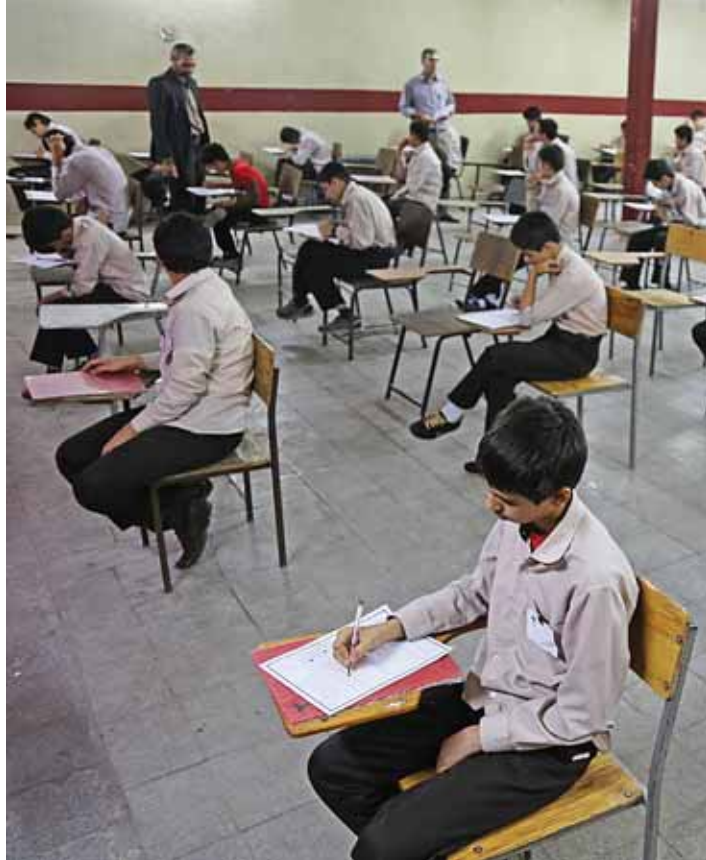
اجرای سنجش‌های ملی، بیانگر عزم ملی کشورها برای

کسب آگاهی از میزان پیشرفت دانش‌آموزان خود از ابعاد مهم تحصیلی نظیر سواد، ریاضیات، علوم و در مواردی فناوری اطلاعات و ارتباطات و شهروندی است. برای نمونه، شورای تحقیقات آموزشی استرالیا به‌طور گسترده برای مدارس، آزمون‌های گروهی و فردی از جمله آزمون‌های حساب کردن، سوادآموزی، توانایی عمومی، تیزهوشان و استعدادهای درخشان، سواد هیجانی و نیازهای خاص تهیه می‌کند. در تایلند «سازمان توسعه برنامه درسی و آموزش» وزارت آموزش و پرورش مسئولیت حفظ کیفیت آموزش و پرورش را بر عهده دارد و این وظیفه را از طریق اجرای سالانه سنجش ملی برون‌داده‌های یادگیری در پایان دوره‌های ابتدایی (پایه ۶)، مقدماتی (پایه ۹) و پیشرفته (پایه ۱۲) انجام می‌دهد.

در جمهوری کره قبل از تهیه ابزار سنجش، برنامه درسی ملی تجزیه و تحلیل می‌گردد و استانداردهای پیشرفت مشخص می‌شوند. آزمون‌های مورد استفاده برای اجرای سنجش‌های ملی، توسط «مؤسسه ملی ارزشیابی آموزشی» تهیه می‌شوند. سنجش ملی پیشرفت تحصیلی برای نظارت بر استانداردهای ملی پیشرفت تحصیلی (نه برای مدرک و تعیین وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان) در چندین موضوع درسی و در پایه‌های ۳، ۶، ۹ و ۱۰ اجرا می‌شود. اکثر مدارس به‌صورت داوطلبانه در این سنجش‌ها شرکت می‌کنند. بهبود کیفی آموزش ابتدایی و متوسطه، بهبود و توسعه آموزش و یادگیری در سطح ملی از طریق تهیه و اجرای برنامه‌های درسی و ارزشیابی آموزشی، رسالت اصلی و اولیة این مؤسسه است.

در ایتالیا، وزارت آموزش و پرورش هدف‌های برنامه درسی هر درس در هر پایه را تدوین می‌کند. آزمون‌های کشوری (ملی) با توجه به هدف‌های تدوین شده برای هر درس توسط «مؤسسه ملی سنجش نظام آموزشی» در درس‌های اصلی نظیر زبان

با توجه به تأثیر نتایج سنجش بر دانش‌آموزان، این امکان وجود دارد که معلمان به تدریج به تدریس مطالب مورد سؤال در سنجش‌های عمومی گرایش پیدا کنند



آموزش، برنامه‌های خاصی تدوین می‌شود و به اجرا درمی‌آید.

تفاوت سنجش‌های عمومی و ملی

سنجش‌های عمومی معمولاً با هدف تعیین میزان دانش و مهارت دانش‌آموزان در مطالب آموخته شده و در نهایت، تصمیم‌گیری در مورد ارتقا و صدور مدرک تحصیلی، هدایت تحصیلی، گزینش دانش‌آموزان برای ورود به دوره‌ها یا برنامه‌های خاص انجام می‌گیرند. تعیین میزان دانش و مهارت فرد دانش‌آموزان و قضاوت در مورد عملکرد هر فرد، مهم‌ترین کارکرد سنجش‌های عمومی است. به همین سبب، همه دانش‌آموزان پایه تحصیلی مورد نظر در این نوع سنجش شرکت دارند.

پرسش‌های سنجش‌های عمومی یا کشوری معمولاً یک بار مصرف‌اند. به همین سبب، امکان بررسی و محاسبه شاخص‌های آماری آزمون و سؤال‌های آزمون وجود ندارد. با توجه به تأثیر نتایج سنجش بر دانش‌آموزان، این امکان وجود دارد که معلمان به تدریج به تدریس مطالب مورد سؤال در سنجش‌های عمومی گرایش پیدا کنند.

سنجش‌های ملی (از طریق سرشماری و سنجش تمام دانش‌آموزان کشور در پایه تحصیلی خاص یا از طریق انتخاب یک گروه نمونه معرف از دانش‌آموزان هدف) به خصوص سنجش‌های نمونه‌محور، معمولاً با هدف ارزشیابی آموزشی و بررسی میزان موفقیت نظام آموزشی در رسیدن به هدف‌های آموزشی و کسب معیارهای آموزشی انجام می‌گیرند. در این نوع سنجش، طیف گسترده‌ای از هدف‌های برنامه درسی در آزمون مورد توجه قرار می‌گیرد.

سنجش‌های ملی برخلاف سنجش‌های عمومی که هر سال تکرار می‌شوند، با فاصله زمانی ۲-۴ سال و یا بیشتر انجام می‌گیرند.

در سنجش‌های ملی گاه همه دانش‌آموزان و گاه نمونه معرفی شده از دانش‌آموزان یک پایه در آزمون شرکت می‌کنند. چون عملکرد دانش‌آموزان در محتوای برنامه درسی مورد توجه است نه عملکرد فرد فرد آنان، ضرورتی ندارد که تمام دانش‌آموزان به سؤال‌های یکسان پاسخ دهند. با استفاده از نمونه‌گیری ماتریسی چندگانه گروه‌های مختلف، نمونه‌های دانش‌آموزی به مجموعه سؤال‌های مختلف آزمون پاسخ می‌دهند. این شیوه باعث می‌شود که از یک طرف، زمان اجرای آزمون در مدارس کاهش یابد و وقت کمتری از آموزش به ارزشیابی اختصاص داده شود و از طرف دیگر، طیف وسیع‌تری از هدف‌های برنامه درسی در آزمون مورد پرسش قرار گیرند.

ایتالیایی، زبان انگلیسی، ریاضیات، علوم، مذهب (کاتولیک)، تاریخ، جغرافیا، فناوری اطلاعات، موسیقی و هنر تهیه و اجرا می‌شوند. هر آزمون ملی متشکل از دو بخش شفاهی و کتبی است.

در سوئد، با استناد به نتایج به دست آمده از آزمون ملی در مورد هر دانش‌آموز قضاوت می‌شود. شرکت در آزمون ملی دوره دبستان داوطلبانه، اما شرکت در آزمون دروس‌های زبان مادری، ریاضی و زبان انگلیسی در پایه نهم اجباری است. با وجود این، نمره حاصل از این آزمون‌ها در سرنوشت دانش‌آموز اثرگذار نیست.

در هلند، مؤسسه ملی تدوین برنامه‌ها، برنامه درسی، محتوا و هدف‌های مورد انتظار را مشخص می‌کند. در این کشور، سنجش‌های ملی با هدف اندازه‌گیری یادگیری دانش‌آموزان و مقایسه آن با هدف‌های تعیین شده از طریق انتخاب نمونه معرف با فاصله ۲ سال در پایه‌های ۲، ۴، ۶ و ۸ صورت می‌گیرد. به عبارت دیگر، اثربخشی برنامه‌های قبلی و برنامه‌های جدید با توجه به تجدیدنظر در برنامه‌ها هر ۵ سال یک بار، از این طریق مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد. از داده‌های این سنجش‌ها برای ارزشیابی اثربخشی برنامه‌های درسی و در صورت ضرورت تغییر در هدف‌های مورد انتظار استفاده می‌شود. این آزمون‌ها را «مؤسسه ملی اندازه‌گیری آموزشی» انجام می‌دهد.

بسیاری از کشورها با شرکت در مطالعات بین‌المللی و بهره‌گیری از این فرصت‌ها، ضمن فراهم آوردن تصویری روشن از وضعیت آموزش و پرورش خود، این امکان را نیز فراهم می‌آورند که تصویر واقعی خویش را در یک آیین جهانی مشاهده کنند. در این کشورها سنجش و جمع‌آوری اطلاعات با هدف شناخت ضعف‌ها و مشکلات و تفسیر منطقی از علل ضعف‌ها و مشکلات انجام می‌گیرد و در پی هر ارزشیابی، برای بهبود و افزایش کیفیت

سنجش‌های ملی به خصوص سنجش‌های نمونه‌محور، معمولاً با هدف ارزشیابی آموزشی و بررسی میزان موفقیت نظام آموزشی در رسیدن به هدف‌های آموزشی و کسب معیارهای آموزشی انجام می‌گیرند

کاش همیشه این گونه امتحان بدهیم

خود کار قرمزهای لعنتی!

شیبا ملک

گزارش یک آزمون گروهی عملکردی

در آزمون پایان ترم اول درس علوم کلاس نهم بخشی از نمره آزمون به فعالیتی چند مرحله‌ای اختصاص یافت: دانش‌آموزان حدوداً از دو هفته قبل می‌دانستند که قرار است یک فعالیت گروهی، بخشی از آزمون پایان ترم آن‌ها باشد.

همچنین می‌دانستند که:

- باید در گروه‌های سه یا چهار نفره فعالیت کنند.
- یکی از مفاهیم اصلی فصل ۳ یا ۴ کتاب علوم را انتخاب کنند.

- نشان دهند که مفهومی را که انتخاب کرده‌اند، خوب فهمیده‌اند؛ می‌توانند آن را تعمیم دهند و با ابزاری کمک آموزشی یا تابلویی تعاملی و یا آزمایشی کمی، آن را ارائه نمایند.

مقوا، چسب، کاغذ رنگی و مقداری وسایل بازیافتی در اختیارشان است و خودشان هم می‌توانند مواد بازیافتی به همراه بیاورند؛ زمان فعالیت ۹۰ دقیقه است. نیمه اول زمان صرف کار عملی خواهد شد و در بقیه زمان باید به گروه‌های دیگر بازخورد دهند و با توجه به بازخوردهایی که به کار خودشان داده شده است، باید کار خود را اصلاح کنند و ارتقا دهند.

۱. بخش اول

روز آزمون فرا رسید. فضای اولیه کلاس حاکی از آن بود که بچه‌ها آماده و دست پر آمده‌اند. طرح‌ها و ایده‌های خود را روی میز و زمین و حتی دیوار نصب کردند و مشغول کار شدند. برخی ابزار کمک آموزشی طراحی می‌کردند و گروهی مدلی تعاملی برای آموزش یک مفهوم می‌ساختند. گروهی ایده‌هایی

«خانم فقط ۲۵ صدم، اگر همین ۲۵ صدم را به من بدهید، رتبه‌ام در کلاس جا به جا می‌شود» یکی از خاطرات ناخوشایند معلمی، شاید برای هر کس که با خودکار قرمز به سراغ برگه‌های دانش‌آموزان رفته باشد، مواجهه با همین چانه‌زنی‌ها برای نمره است.

آنچه طی دهه‌ها در آموزش و پرورش هنوز سخت و سنگین بر جای خود مانده و تکان نخورده، همین نمره‌ها و رتبه‌ها و ماجراهای برگه‌های امتحانی است. احتمالاً برای تغییر این شرایط، همه ما در کارگاه‌های ارزشیابی شرکت کرده‌ایم و احتمالاً حرف‌هایی شنیده‌ایم که به نظرمان بسیار آسمانی می‌آیند.

از یک طرف در کارگاه ارزشیابی، سنجش و پایش یادگیری را بخشی از آموزش می‌بینیم و از طرف دیگر، هر ماه و هر هفته باید به جنگ لیست نمرات کلاسی و ماهانه و میان ترم و پایان ترم برویم. تنها بخش به روز و مدرن ارزشیابی این است که باید نمره‌ها را وارد سیستم رایانه مدرسه کنیم.

واقعاً چگونه می‌توانیم حداقل بخشی از آموخته‌هایمان در کارگاه‌های سنجش و ارزشیابی را در کلاس‌های خودمان به کار ببندیم؟

آنچه در ادامه می‌آید، داستان یکی از تلاش‌های من برای به کارگیری این آموخته‌هاست. در واقع، روایت آزمونی است که من از خودم گرفته‌ام برای اینکه ببینم ارزشیابی در سطوح بالاتر را تا چه میزان آموخته‌ام.

شاید مجال تابستان برای همه ما زمان خوبی باشد برای اینکه به اجرای مدل‌های مشابهی بپردازیم و برایش طرحی بریزیم.

برگه
خودارزیابی و
برگه حاوی
بازخورد به
نقد و نظر
هم‌کلاسی‌ها



**نگاه معلمانۀ
بچه‌ها به کارشان
ستودنی بود؛
در این ۹۰
دقیقه آن‌ها هم
آموختند و هم
دو فصل کتاب را
با یکدیگر مرور
کردند. ارزشیابی
شدند، ارزشیابی
کردند و برخی
بدفهمی‌هایشان
اصلاح شد.
من هم در کنار
آن‌ها، ناظری شاد
بودم. همه با هم
بسیار به وجد
آمده بودیم**

واقع‌بینانه و منطقی پذیرا شدند و نشان دادند که از دیدن کارهای یکدیگر و خواندن نظرات لذت برده‌اند.

با یکدیگر هم‌فکری کردند و در مورد کارهای خودشان و دیگران بحث کردند.

معلمان دیگری که داوران نهایی کارها بودند هم، از این همه تنوع و ایده و نقد و نظر به خصوص ایده‌های آموزشی خلاقانه به وجد آمده بودند.

برخی از کارها را نگه داشتم تا سال‌های بعد با استفاده از آن‌ها تدریس کنم.

نگاه معلمانۀ بچه‌ها به کارشان ستودنی بود؛ در این ۹۰ دقیقه آن‌ها هم آموختند و هم دو فصل کتاب را با یکدیگر مرور کردند. ارزشیابی شدند، ارزشیابی کردند و برخی بدفهمی‌هایشان اصلاح شد.

من هم در کنار آن‌ها، ناظری شاد بودم. همه با هم بسیار به وجد آمده بودیم.

ارزشیابی پایانی من از کارها بر این اساس بود:

۱. همکاری بچه‌ها در گروه، تمیزی فضای کار بعد از پایان طراحی و ساخت؛

۲. ارائه و بیان صحیح مطلب (که البته بچه‌ها ضمن بازخوردهایی که از دوستانشان می‌گرفتند، ایرادهای کارشان را به تدریج برطرف می‌کردند)؛

۳. تعداد نظرات منطقی که به گروه‌های دیگر ارائه کردند؛

۴. بازخورد هر گروه به نقد دوستانشان و ایجاد تغییر بر اساس پیشنهاد دیگران.

در نهایت، همه نمره کامل گرفتند؛ هم آموختند و هم ارزشیابی شدند و هم کلی لذت بردند.

برای تعمیم یک موضوع به درس‌های دیگر داشتند و عده‌ای در حال استفاده از قسمتی از دیوار برای آموزش به کمک دیوار (۱) بودند.

نگاه بچه‌ها به کارشان نگاهی معلمانه بود و تقریباً همه راهکارهایی برای تدریس مفاهیم پیش‌بینی کرده بودند. ۴۵ دقیقه اول به پایان رسید و البته کارها تمام نشده بود.

۲. بخش دوم

اعضای هر گروه تعدادی برگه چسب‌دار در اختیار داشتند. آن‌ها می‌دانستند که باید به گروه‌های دیگر بازخورد بدهند. (نمره اصلی آزمون برای این قسمت بود). در واقع، در بخش دوم زمان کارشان قرار بود این کارها را انجام دهند:

۱. سرکشی به گروه‌های دیگر و مشاهده کار دوستان و شنیدن توضیحات آن‌ها؛

۲. گفت‌وگو با هم و تحلیل و بررسی کار گروه‌های دیگر و نوشتن پیشنهادی برای بهتر شدن کار و اشاره به نکته مثبتی که در کار مشاهده کرده‌اند، روی کاغذ چسب‌دار و چسباندن آن روی میز گروه و مورد نظر (با ذکر نام خودشان)؛

۳. مطالعه نظرات بقیه گروه‌ها در مورد کارشان و ایجاد تغییری در آنچه طراحی کرده‌اند، براساس پیشنهاد سایر گروه‌ها؛



دست‌سازه
دانش‌آموزان
با
یادداشت‌ها،
نقد و
پیشنهاد
هم‌کلاسی‌ها

البته ممکن است پیشنهادهای گروه‌های دیگر را عملی یا منطقی ندانند که در این صورت باید به آن اشاره کنند.

۴. در برگه مخصوصی که در اختیار دارند، بنویسند چگونه به نظرات دوستان خود توجه کرده‌اند.

۵. پر کردن برگه خودارزیابی و قرار دادن آن روی میز.

نتیجه

آنچه در عمل روی داد، بسیار فراتر از انتظار من بود. بچه‌ها بسیار دقیق و متین و سنجیده نظر دادند نقد‌های دوستانشان را

آزمون بدون آه

مهنراز بزرگیان

دبیر مطالعات اجتماعی منطقه دو

کردن‌ها، لودگی‌ها و شانس‌هایی بود که آورده بودند. تنها یک معلم خاطره خوش و مثبتی از امتحان داشت؛ چرا که در یک آزمون جزوه باز در دانشگاه این فرصت را پیدا کرده بود که توانمندی واقعی خود را بروز دهد.

جالب اینکه خاطرات تمام معلم‌ها به هیچ یک از امتحاناتی که خود گرفته بودند، بر نمی‌گشت و تنها از دورانی بود که خود دانش‌آموز یا دانشجو بودند، اما من از بخت خوبم تدریس را در مدرسه ای خاص و همراه با معلمی خلاق و متفاوت یعنی ”فرشته دیهیم“ شروع کردم. به خاطر نگاه متفاوت او بود که انواع خاطرات و تجربه‌های هیجان‌انگیز و سازنده طی این سال‌ها از امتحاناتی که گرفتیم، برایم شکل گرفت. مسئله اصلی برای گروه‌های این بود که چگونه می‌توان امتحان را به فرایندی لذت بخش و خاطره‌انگیز و صد البته آموزنده هم برای دانش‌آموز و هم برای معلم تبدیل کرد. از این رو به آزمون‌های خلاق و مضمون محور همراه با کار عملی روی آوردیم. هر کدام از تصاویر این صفحه نشانی از خاطرات شور آفرین ما از امتحانات دارد. هر کدام از امتحانات ما برای خود داستانی داشت که گاه تخیلی و گاه واقعی بود. گاه شرحی از اتفاقات پیرامونمان بود و گاه داستان رقابتی انتخابی؛ گاه حمله به سفارت و گاه ماجرای اختلافی سیاسی و اعتراضی مردمی بود به هر حال، هدف این بود که داده‌های خام را با آنچه در درس مطالعات اجتماعی یاد گرفته‌اند، تحلیل کنند.

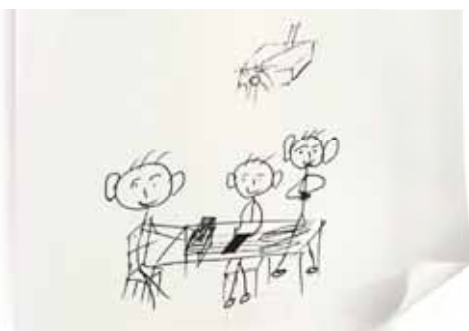
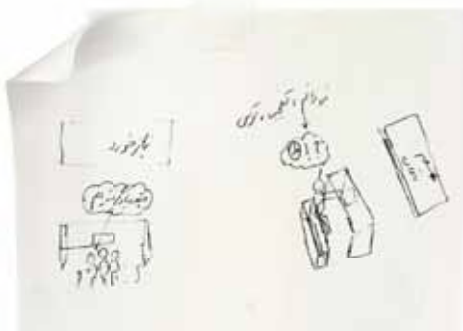
لطفاً قبل از اینکه ادامه نوشته زیر را بخوانید، یک جلسه آزمون را در این کادر نقاشی کنید.

تصویر ذهنی خود را از یک جلسه آزمون نقاشی کنید

اکنون، خاطره‌ای از یکی از امتحاناتتان را خیلی خلاصه بنویسید. این خاطره می‌تواند هم مربوط به امتحاناتی باشد که خود در دوران تحصیل داده‌اید و هم مربوط به امتحاناتی باشد که به‌عنوان معلم از دانش‌آموزان گرفته‌اید. بعد از اتمام کار، خواندن نوشته را ادامه دهید.

دو فعالیت بالا در کارگاه ارزشیابی که برای معلم‌ها برگزار شده بود، انجام گرفت. نقاشی‌ها به وضوح تنهایی، اضطراب، ترس، خستگی و غم را منتقل می‌کردند. اکثر خاطرات معلم‌ها تلخ و گزنده بودند. خاطرات شاد معلم‌ها از تقلب

امتحانات ما
سؤال‌هایی
تکراری از
نوشته‌های کتاب
نبودند بلکه
سؤال‌اتی متنوع
و جدید بودند
که پاسخ آن‌ها
نیازمند خلق
تازه، فهم عمیق
و داشتن نگرش
اجتماعی بود



داشتن نگرش اجتماعی بود. سؤال‌اتی که بعد از حل آن‌ها بچه‌ها احساس یادگیری دوباره پیدا می‌کردند؛ حس می‌کردند چیز جدیدی به آن‌ها اضافه شده است و بی‌صبرانه و مشتاقانه منتظر امتحان بعدی می‌ماندند. این امتحانات برای خود ما معلم‌ها هم چالش و خلق جدیدی بود که بعد از اجرا به‌سان آثار هنری و ماندگار در دفترچه خاطراتمان نقش می‌بست. اکنون در کادر زیر تصویری از یک جلسهٔ آزمون رسم کنید و ببینید آیا نسبت به تصویر قبلی تان تغییری کرده است! و اگر نه کادر زیر را تا خلق خاطره‌ای زیبا از امتحان خالی بگذارید.

امتحاناتمان گاه فردی و گاه گروهی بودند. گاه در کلاس درس پشت میزها در حال شنیدن متنی که پخش می‌شد اتفاق می‌افتاد و گاه در کتابخانه و سایت هنگام کاوش در میان کتاب‌ها و اینترنت و گاه در موزه‌ها در حال سیر و گشت در میان اشیای باستانی! گاه در حیاط و آشپزخانهٔ مدرسه برای خرید و آشپزی و گاه حیران در جست‌وجوی گنج پنهان شده در مدرسه! سؤال‌ات گاه روی برگهٔ آزمون بود و گاه روی سقف راهروها چسبانده شده بود گاهی هم قبل از شروع امتحان آن‌ها را همراه با پاسخ‌ها در جای جای مدرسه به دیوارها نصب می‌کردیم و البته اما تنها یک نفر ثانیه‌ای توجهش به آن‌ها جلب شده بود؛ منتها با خود اندیشیده بود که مگر می‌شود سؤال‌ات و پاسخ‌های آزمونی را، که دقایقی بعد باید بدهند، به دیوار زده باشند! نمی‌دانم می‌توانید حس بچه‌ها را بعد از آن امتحان زمانی که متوجه ماجرا می‌شدند، درک کنید یا نه! راستی، گاه بچه‌ها پاسخ‌ها را باید روی برگه می‌نوشتند و گاه می‌بایست نمادهای تاریخی را روی کوزه‌های سفالی حک یا نقاشی می‌کردند. امتحانات ما سؤال‌هایی تکراری از نوشته‌های کتاب نبودند بلکه سؤال‌اتی متنوع و جدید بودند که پاسخ آن‌ها نیازمند خلق تازه، فهم عمیق و

مدت امتحان:

۶۰+۲۰+۵ دقیقه!

فاطمه زریابی

دبیر پژوهش منطقه ۱

که دوست دارند، در همان کلاس مشورت کنند اما کسی نمی‌تواند یادداشت بردارد.

سپس، هر شخص در جای خود می‌نشیند و ۶۰ دقیقه فرصت آزمون سنتی شروع می‌شود.

شوراهای دانش‌آموزی با اعضای کاملاً دلخواه به سرعت در کلاس تشکیل می‌شوند.

به گفته این دبیر، در سه کلاس درس او با میانگین ۲۲ نفر پدیده‌های مختلفی رخ داده است!

در کلاس الف، یک حلقه بزرگ دانش‌آموزی تشکیل شد؛

در کلاس ب ۲ حلقه و در کلاس ج حلقه‌های ۳ تا ۵ نفری.

تک حلقه کلاس الف کارایی چندانی نداشت و درهم بود.

در کلاس ج بچه‌ها تقریباً بیشتر وقت را در حلقه خودشان ماندند. سپس برای جمع‌آوری اطلاعات و پیدا کردن پاسخ‌هایی که در گروه خودشان به آن‌ها نرسیده بودند، به گروه‌های دیگر رجوع کردند.

معلم در هیچ‌جا وارد بحث نمی‌شود و فقط برای مشاهده تعاملات دانش‌آموزان در بین گروه‌ها می‌چرخد.

ابتدای سال است و او هم به آشنایی بیشتر با دانش‌آموزانش نیاز دارد؛ خوب است این فرصت را برای شناخت روحیات و ویژگی‌های آنان مغتنم بشمارد. هدف او کاهش اضطراب

امتحان، ناشی از عنوان درس، به علت پیش‌زمینه ذهنی یا عدم اعتمادبه‌نفس، و کسب یک تجربه کارگروهی بسیار جدی است.

مشاهدات دبیر در مدت ۲۰ دقیقه آغازین

جمع‌آوری دروغ تمام دانسته‌هایشان را بر سفره گذاشته‌اند. عده‌ای در پی این هستند که خودشان را در بهترین شرایط

قرار دهند و بیشترین بهره را ببرند.

تعداد اندکی هم توانایی برقراری ارتباط ندارند.

چند نفری ترجیح می‌دهند به تنهایی درباره مسائل فکر کنند!

گویا با تغییر دوره و صعود دانش‌آموزان از متوسطه اول به دوم، اضطراب رقابت و آزمون نیز تغییر پایه می‌دهد و بزرگ‌تر می‌شود. در این میان، نقش معلمان دلسوز نیز پررنگ‌تر خواهد شد؛ معلمانی که تلاش می‌کنند که علاوه بر خوب درس دادن و مدیریت زمان، با ارائه شیوه‌های نوین و جذاب، از اضطراب دانش‌آموزان بکاهند. اکنون از تجربه معلم دلسوزی می‌گوییم که هدفش از آموختن به دانش‌آموزانش فقط پر کردن پیمانۀ علمی آنان نیست، بلکه لذت یک تدریس آرمانی و خودآزمایی و جمع‌آزمایی دانش‌آموزان جهت ارتقای یک جمعیت انسانی از اهداف بلند اوست.

داستان روز امتحان

ولوله‌ای افتاده که امتحان سخت فیزیک در راه است. سال بالایی‌ها گفته‌اند که هرچقدر بخوانی، باز نمی‌توانی ۲۰ بگیر.

زنگ فیزیک می‌خورد. حالا دلهره اولین آزمون است، آنچه از اولین نمره آزمون دانش‌آموز بر ذهن معلم نقش می‌بندد و آنچه از معلم و دانش‌آموز و مدرسه بر ذهن خانواده. معلم می‌اندیشد که اگر دانش‌آموزان قبل از آزمون اطلاعات بیشتری از سوالات داشته باشند، در مدت آزمون آرامش بیشتری خواهند داشت.

هدف او یادگیری است و بعد سنجش.

همه در جای خود قرار می‌گیرند؛ هیاهوی قبل از آزمون برطرف می‌شود و برگه‌ها توزیع می‌گردد.

بالای برگه‌ها نوشته شده است: مدت آزمون ۸۰ دقیقه!

اما از دانش‌آموزان خواسته می‌شود: ۵ دقیقه فقط به کل سوالات نگاهی بیندازید؛ بدون اینکه چیزی بنویسید.

سپس به آن‌ها ۲۰ دقیقه فرصت داده می‌شود تا با هر کسی

معلم می‌اندیشد که اگر دانش‌آموزان قبل از آزمون اطلاعات بیشتری از سوالات داشته باشند، در مدت آزمون آرامش بیشتری خواهند داشت. هدف او یادگیری است و بعد سنجش



با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های دانش‌آموزی

به صورت ماهنامه و ده شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

رشد کودک برای دانش‌آموزان پیش‌دبستانی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی

رشد نوجوان برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره آموزش ابتدایی

رشد دانش‌آموز برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دوره آموزش ابتدایی

مجله‌های دانش‌آموزی

به صورت ماهنامه و هشت شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

رشد نوجوان برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه اول

رشد جوان برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه اول

رشد جوان برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه دوم

مجله‌های بزرگسال عمومی

به صورت ماهنامه و هشت شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

♦ رشد آموزش ابتدایی ♦ رشد تکنولوژی آموزشی

♦ رشد مدرسه فردا ♦ رشد معلم

مجله‌های بزرگسال تخصصی:

به صورت فصلنامه و سه شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

- ♦ رشد آموزش قرآن و معارف اسلامی ♦ رشد آموزش زبان و ادب فارسی
- ♦ رشد آموزش هنر ♦ رشد آموزش مشاور مدرسه ♦ رشد آموزش تربیت بدنی
- ♦ رشد آموزش علوم اجتماعی ♦ رشد آموزش تاریخ ♦ رشد آموزش جغرافیا
- ♦ رشد آموزش زبان‌های خارجی ♦ رشد آموزش ریاضی ♦ رشد آموزش فیزیک
- ♦ رشد آموزش شیمی ♦ رشد آموزش زیست‌شناسی ♦ رشد مدیریت مدرسه
- ♦ رشد آموزش فنی و حرفه‌ای و کار دانش ♦ رشد آموزش پیش‌دبستانی
- ♦ رشد برهان متوسطه دوم

مجله‌های رشد عمومی و تخصصی، برای معلمان، مدیران، مربیان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس، دانش‌جویان دانشگاه فرهنگیان و کارشناسان گروه‌های آموزشی و... تهیه و منتشر می‌شود.

♦ نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴

آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۶.

♦ تلفن و نمابر: ۰۲۱ - ۸۸۳۰۱۴۷۸

♦ وبگاه: www.roshdmag.ir

بعضی اعتماد به نفس لازم برای نظر دادن را ندارند.
 عده‌ای فقط از این گروه به آن گروه می‌روند و در تصمیم‌گیری و استفاده بهینه از فرصت موجود ضعف دارند.
 هیچ گروهی هوشمندانه به دنبال جواب سؤال‌های سخت‌تر نبود. به عنوان مثال سؤال آخر را که کمی سخت‌تر بود، فقط چند نفر در گروه خود به بحث گذاشتند.
 سؤال‌های آسان و آن‌هایی که جوابشان در کتاب آمده، مانند تعریف‌ها، دغدغه بچه‌ها شده بود. تعریف‌ها را با هم بررسی می‌کردند و در قسمت آزمون چیزی را که از دیگران شنیده بودند، در برگه‌ها می‌نوشتند نه اندوخته‌های خود را!
 اغلب به سؤالات، سطحی نگاه کرده بودند و اگر نکته‌ای در سؤالی گنجانده شده بود، متوجه آن نشده بودند.

مزایا

نظر دانش‌آموزان

فرصت ۵ دقیقه‌ای این دلگرمی را داد که بیشتر سؤالات را پاسخ خواهیم داد؛
 پیدا کردن سریع مشکلات اولیه و به دنبال پاسخ آنان گشتن در فرصت ۲۰ دقیقه‌ای.
 اضطراب‌بمان خیلی کم شد.
 همکاری معناداری بین دانش‌آموزان ایجاد شده بود.
 مباحثه شدیدی که برای یافتن جواب بین بچه‌ها بود، باعث درک بهتر سؤالات شد.

- بچه‌ها از یکدیگر و به زبان هم‌کلاسی مطالب را بهتر یاد



رشد برای رشد

نحوه اشتراک مجلات رشد به دو روش زیر:

الف. مراجعه به وبگاه مجلات رشد به نشانی www.roshdmag.ir و ثبت نام در سایت و سفارش و خرید از طریق درگاه الکترونیکی بانکی. ب. واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه سمره آرمایش کد ۳۹۵ در وجه شرکت افست و ارسال فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک با پست سفارشی یا از طریق دورنگار به شماره ۰۲۳۳۳۸۸۴۹۰.

عنوان مجلات درخواستی:

نام و نام خانوادگی:

تاریخ تولد: میزان تحصیلات:

تلفن:

نشانی کامل پستی:

استان: شهرستان:

خیابان:

پلاک: شماره پستی:

شماره فیش بانکی:

مبلغ پرداختی:

اگر قبلاً مشترک مجله رشد بوده‌اید، شماره اشتراک خود را بنویسید:

امضا:

نشانی: تهران، صندوق پستی امور مشترکین: ۳۳۳۱-۱۵۸۷۵

تلفن بازرگانی: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

Email: Eshterak@roshdmag.ir

هزینه اشتراک سالانه مجلات عمومی رشد (هشت شماره): ۵۵۰/۰۰۰ ریال

هزینه اشتراک یک ساله مجلات تخصصی رشد (سه شماره): ۲۵۰/۰۰۰ ریال

می‌گیرند؛ مخصوصاً اگر سؤال آزمون بوده باشد و در مورد آن گفت‌وگو و مباحثه هم شده باشد؛ به اشتراک گذاشتن دانش‌ها باعث ماندگاری آنان خواهد شد.

نقدها

اگر برگه‌ای هم داشتیم و در آن ۲۰ دقیقه اطلاعات کسب شده را وارد می‌کردیم، بهتر بود؛ چون بیشتر مطالب را قاطی یا فراموش می‌کردیم. یک عده فقط حرف می‌زدند و نظر می‌دادند و یک عده ساکت بودند! سخنان دیگران را حفظ می‌کردیم اما موقع امتحان یادمان رفته بود.

در امتحان به هر چه می‌نوشتیم، شک داشتیم. در زمان امتحان متوجه شدیم که پاسخی که در ابتدا به ذهنمان رسیده بود و در جمع مطرح کرده بودیم، اشتباه بوده است و شاید عده‌ای بر اساس حرف ما آن جواب اشتباه را وارد برگه‌شان کرده باشند.

در این مشورت، بچه‌های درس نخوانده بیشترین بهره را بردند. حتی اگر مطلبی را درست یاد گرفته بودیم، به خاطر اعتماد به دیگران و عدم اعتماد به خود آن را اشتباه نوشتیم. برای سؤالات با پاسخ کوتاه مناسب بود اما در مورد سؤالات سخت‌تر عملاً بی‌نتیجه بود.

در این فرصت کوتاه پیدا کردن نکات و توجه به آن‌ها امکان‌پذیر نبود و بچه‌ها ناخواسته اشتباهاتشان را نیز به اشتراک گذاشتند.

با توجه به زمان کوتاه ۲۰ دقیقه، نظم و سازمان‌دهی ذهنی بچه‌ها با هجوم انواع نظرات به هم ریخت.

اگر گروه‌ها از قبل تعیین شده بودند و مشورت در گروه‌های کوچک‌تر انجام می‌شد، شاید این همکاری و احساس مسئولیت قوی‌تر بود.

نتیجه امتحان

با روش‌های دیگر تفاوت قابل‌طرحی نداشت.

پیشنهادها

خوب است این روش با تغییرات اصلاحی به صورت‌های مختلف در طول سال تحصیلی به کار گرفته شود؛ چون می‌تواند نتایج مثبتی در پی داشته باشد که به آموذش می‌آورد. این روش به دانش‌آموزان می‌آموزد:

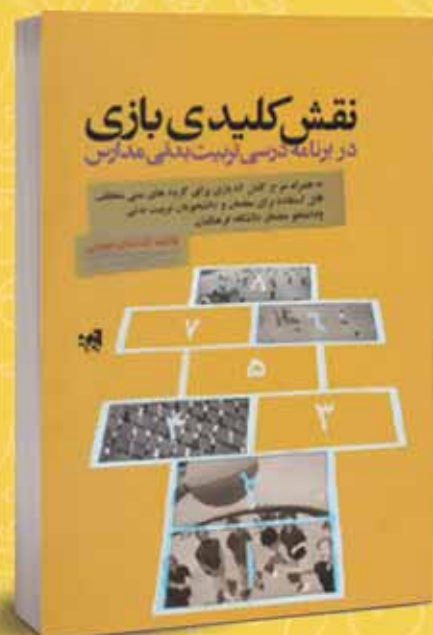
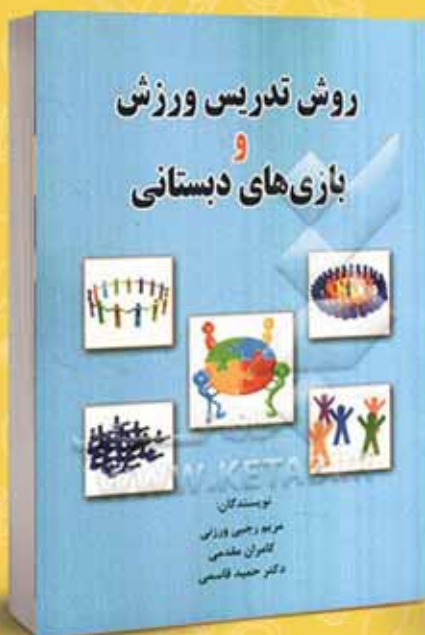
۱. چگونه به یکدیگر کمک کنند؛

۲. از یکدیگر بیاموزند؛

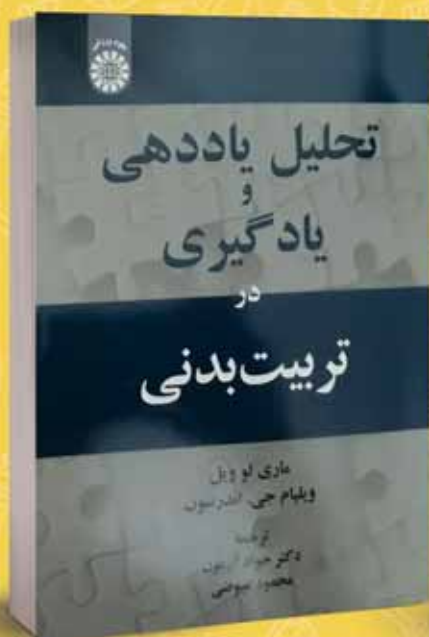
۳. نکات مهم را پیدا کنند؛

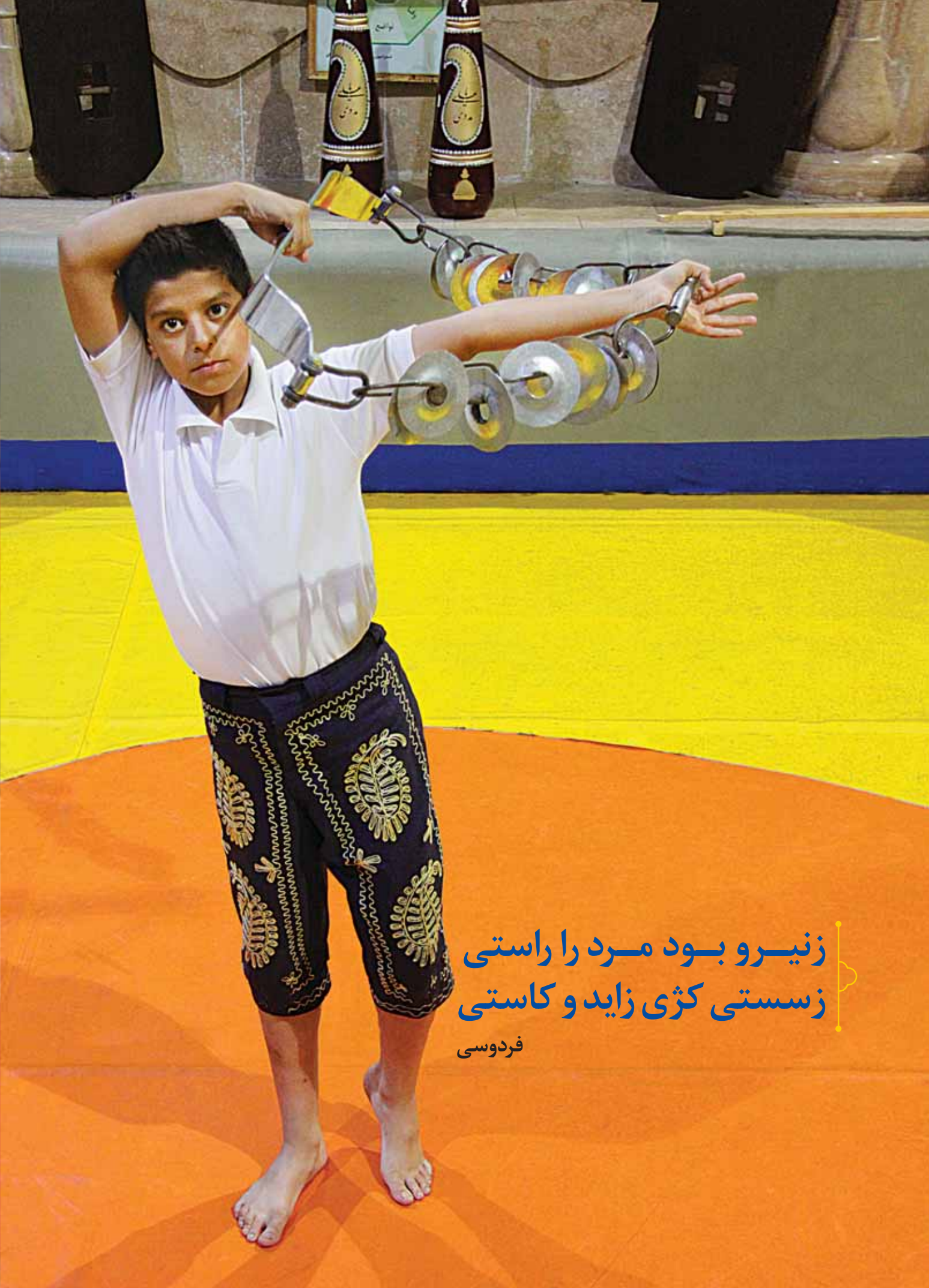
۴. زمان را مدیریت کنند.





گشت و گذاری در بوستان کتاب
این شماره
تربیت بدنی در مدارس





زنیرو بود مرد را راستی
ز سستی کژی زاید و کاستی

فردوسی