



رشد آموزش

گریست بلنی ۷۱

| فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی | برای معلمان، دانشجو معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش |

| دوره بیستم و یکم | شماره ۱ | پاییز ۱۳۹۹ | ۴۸ صفحه | ۵۰۰۰ ریال | پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵ |

w w w . r o s h d m a g . i r



● گفت و گو

● بالیدگی و فعالیت بدنی در دانش آموزان

● نقش معلم تربیت بدنی در حفظ و ارتقای سلامت دانش آموزان





سفیران سلامت
دانش آموزی

رعایت بهداشت فردی
شست و شوی مکرر
دست ها با آب و مایع
شست و شوی دست به
مدت ۲۰ ثانیه

نکات بهداشتی جهت
جلو گیری از شیوع
بیماری کرونا

استفاده از ماسک
الزامی است در صورت
امکان دستکش بپوشید.
استفاده از دستمال
هنگام سرفه و عطسه

اگر علائم
سرما خوردگی، تب و
سرفه داشتید از آمدن
به مدرسه خودداری
کنید و در خانه بمانید.





رشد آموزش تربیت بدنی

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
برای معلمان، دانشجویان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره بیست و یکم / شماره ۱۵ / پاییز ۱۳۹۹



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

مدیر مسئول: دکتر محمدابراهیم محمدی
سر دبیر:

دکتر زهرا تسلیمی

مدیر داخلی:

افسانه محمدی

هیئت تحریریه:

طیبه ارشاد (کارشناس مسئول پژوهش و برنامه ریزی

تربیت بدنی و سلامت سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

وزارت آموزش و پرورش)

دکتر سارا باقری (مدرس پردیس نسبیة دانشگاه فرهنگیان)

دکتر زهرا تسلیمی (رئیس گروه برنامه ریزی درسی معاونت

تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش)

فاطمه تقوی معاضد،

دکتر امیر حسینی (مشاور مدیریت و توسعه و رئیس انجمن

ورزشی شرکتها)

دکتر مارال رامز (کارشناس فعالیت های ورزشی معاونت

تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش)

احمد دهنوی (کارشناس برنامه ریزی درسی معاونت

تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش)

دکتر حمید عبدالآبادی (کارشناس مسئول محیط زیست و

تندرستی معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش)

دکتر اعظم گودرزی (رئیس گروه برنامه ریزی آموزش سلامت

و تغذیه معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش)

افسانه محمدی

دکتر محسن وحدانی (کارشناس پژوهش و برنامه ریزی

تربیت بدنی و سلامت سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

وزارت آموزش و پرورش)

ویراستار: مرتضی حاج علی فرد

طراح گرافیک: نوید اندرودی

www.rosdmdag.ir

Tarbiyatbadani@rosdmdag.ir

نشانی مجله: تهران صندوق پستی، ۶۵۸۵-۱۵۸۷۵

دفتر مجله: (داخلی ۳۷۴) ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱

امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵۳۳۳۱

چاپ و توزیع: شرکت افست

نقش تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی در تربیت اجتماعی از نگاه اسناد تحولی / یادداشت سردبیر / ۲

گفت و گو با دکتر مهرزاد حمیدی (معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش) / دکتر امیر حسینی، محمد دشتی / ۵

آنچه باید در مورد بیماری covid-19 بدانیم / دکتر اعظم گودرزی / ۱۰

تغذیه کودکان و نوجوانان در دوران قرنطینه خانگی در بیماری کووید ۱۹ / دکتر مریم زارعی / ۱۳

طرح تحولی کنترل وزن و چاقی در دانش آموزان با رویکرد ترویج سبک زندگی فعال و سالم / دکتر مارال رامز / ۱۵

برنامه درسی تربیت بدنی با رویکرد فطرت گرایی توحیدی / دکتر محسن وحدانی / ۱۸

آموزش غیر حضوری درس تربیت بدنی در بستر ابزارهای رسانه های نوین / احمد دهنوی / ۲۰

نقش معلم تربیت بدنی در حفظ و ارتقای سلامت دانش آموزان / فرهاد شفیعی / ۲۳

مقدمه ای بر مهارت های حرکتی بنیادی در دوران کودکی / دکتر علی پشبادی / ۲۶

گفتگوی نوشتاری و کلامی، شیوه های مؤثر در تفکر و یادگیری در حوزه مسائل محیط زیست / دکتر حمید عبدالآبادی / ۲۸

بایستگی و فعالیت بدنی در دانش آموزان / دکتر سپیده حامدی / ۳۲

تمرینات مناسب جهت تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی / دکتر سارا باقری / ۳۴

یک جلسه نظارت بالینی از آموزشگاه خواجه میرزایی در شهرستان گرگان / سولماز مهدوی / ۳۸

بازی سفر به دریاچه / مریم تاجگردان / ۴۰

درس پژوهی / دکتر هادی وطن خواه / ۴۱

بازی های اصلاحی / فاطمه تقوی معاضد / ۴۲

فرهنگ پهلوانی، شاه کلید تربیت اخلاقی / فرهاد طلوع کیان / ۴۴

معرفی کتاب آماده سازی ورزشکاران جوان / افسانه محمدی / ۴۶

قابل توجه نویسندگان و مترجمان محترم

مجله رشد آموزش تربیت بدنی، مقاله هایی را می پذیرد که در زمینه تربیت بدنی و ورزش با تأکید بر آموزش بوده و قبلاً در جای دیگری چاپ نشده باشد.

* مطالب باید یک خط در میان و در یک روی کاغذ نوشته و در صورت امکان تایپ شود.

* شکل قرار گرفتن جدول ها، نمودارها و تصاویر ضمیمه باید در حاشیه مطلب نیز مشخص شود.

* نثر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود.

* مقاله های ترجمه شده باید با متن اصلی همخوانی داشته باشد و متن اصلی نیز ضمیمه مقاله باشد.

* در متن های ارسالی باید تا حد امکان از معادل فارسی واژه ها و اصطلاحات استفاده شود.

* پی نوشت ها و منابع باید کامل و شامل نام اثر، نام نویسنده، نام مترجم، محل نشر، ناشر، سال انتشار و شماره صفحه مورد استفاده باشد.

* مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله های رسیده مختار است.

* آرای مندرج در مقاله ها، ضرورتاً مبین نظر دفتر انتشارات و فناوری آموزشی نیست و مسئولیت پاسخگویی به پرسش های خوانندگان با خود نویسنده یا مترجم است.

* مشخصات فرستنده مقاله شامل نام و نام خانوادگی، میزان تحصیلات، شغل، آدرس دقیق پستی و شماره تماس باشد.

* مجله از بازگرداندن مطالبی که برای چاپ مناسب تشخیص داده نمی شود، معذور است.

حصول وضع مطلوب برای متربیان و غایت و اهداف فردی و اجتماعی ایشان در راستای شکل‌گیری جامعه صالح و پیشرفت مداوم آن صورت می‌پذیرد که جنبه اجتماعی فرایند تربیت به شمار می‌آید. بر اساس تعریف تربیت در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، مهم‌ترین مظاهر توجه به جنبه اجتماعی تربیت عبارت‌اند از: توجه به ابعاد جنبی هویت و بعد اجتماعی حیات طیبیه (شکل‌گیری جامعه صالح و پیشرفت مداوم آن)، تأکید بر لزوم کسب شایستگی‌های^۱ جمعی توسط متربیان (علاوه بر شایستگی‌های فردی ایشان) و توجه به نقش عوامل و نهادهای سهیم و مؤثر اجتماعی در فرایند تربیت. در این تعریف به نتیجه اجتماعی تربیت، رشد و تعالی ظرفیت‌های وجودی افراد جامعه (سرمایه انسانی جامعه) و گسترش و ارتقای تجارب متراکم بشری (سرمایه فرهنگی، معنوی و

بر اساس سند تحول، تربیت عبارت است از «فرایند تعاملی زمینه‌ساز تکوین و تعالی پیوسته هویت متربیان به صورتی یکپارچه و مبتنی بر نظام معیار اسلامی به منظور هدایت ایشان در مسیر آماده شدن برای تحقق آگاهانه و اختیاری مراتب حیات طیبیه در همه ابعاد». با تأمل در تعریف ارائه شده و مفاهیم کلیدی آن، می‌توان دریافت که بر جنبه اجتماعی تربیت تأکید شده است، زیرا تربیت به عنوان یگانه عامل گسترش و تعالی مداوم ظرفیت‌های وجودی افراد جامعه می‌تواند در پیشرفت همه‌جانبه و پایدار جامعه بر اساس ارزش‌های اصیل دینی و بومی نقش اساسی و بنیادین داشته باشد. در این تعریف ضمن توجه داشتن به نقش فرد، اساساً تربیت، عمل اجتماعی هدفمندی تلقی می‌شود که در آن زمینه‌سازی برای هدایت همه افراد جامعه از طریق برقراری رابطه تعاملی بین مربیان و متربیان، علاوه بر

نقش تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی در تربیت اجتماعی از نگاه اسناد تحولی

دکتر زهرا تسلیمی

سردبیر و رئیس گروه برنامه‌ریزی درسی معاونت تربیت بدنی
و سلامت وزارت آموزش و پرورش



اجتماعی جامعه) نیز توجه شده است. همچنین به کارکردهای اجتماعی تربیت که از مصادیق تحقق ابعاد اجتماعی حیات طیبیه هستند نیز توجه شده است که عبارتاند از: گسترش عدالت‌خواهی و بسط سایر ارزش‌های اساسی اجتماع (جامعه‌پذیری در معنای تعالی‌جویانه آن)، پذیرش نظام سیاسی حق (حاکمیت اسلامی) و مشارکت در تثبیت و تعالی پیوسته آن، تقویت امنیت ملی، گسترش وحدت ملی و یگانگی اجتماعی.

با توجه به آنچه ذکر شد، می‌توان دریافت که تربیت اجتماعی متربیان یکی از اهداف اساسی است که نظام تعلیم و تربیت رسمی آن را دنبال می‌کند. بنابراین تربیت اجتماعی را بر اساس هدف کلی جریان تربیت در نظام جمهوری اسلامی می‌توان آمادگی جمعی متربیان برای تحقق حیات طیبیه در همه ابعاد و مراتب تعریف کرد. لذا متربیان برای تحقق این هدف باید مجموعه‌ای از شایستگی‌های لازم را کسب کنند. منظور از شایستگی‌های لازم، مجموعه‌ای ترکیبی از صفات، توانمندی‌ها و مهارت‌های فردی و جمعی (نظیر تعقل، معرفت، ایمان، اراده و تقوا) ناظر به تکوین و تعالی هویت در تمام شئون زندگی و تمام مؤلفه‌های جامعه صالح است که متربیان در جهت درک موقعیت خود و دیگران و عمل برای بهبود مستمر آن در راستای آماده شدن برای تحقق مراتب حیات طیبیه باید آن‌ها را کسب کنند که این شایستگی‌ها بیان تفصیلیافته‌ای از همان هدف کلی فرایند تربیت است.

در سند تحول بنیادین، اهداف جریان تربیت علاوه بر تبیین شایستگی‌های فردی و جمعی با توجه به ساحت‌های تربیت بر حسب شئون مختلف

حیات طیبیه نیز بیان شده است که عبارت‌اند از: ساحت تربیت اعتقادی، عبادی و اخلاقی، ساحت تربیت اجتماعی و سیاسی، ساحت تربیت زیستی و بدنی، ساحت تربیت زیبایی‌شناختی و هنری، ساحت تربیت اقتصادی و حرفه‌ای، ساحت تربیت علمی و فناوری. در این دسته‌بندی، تربیت زیستی و بدنی ناظر به آماده‌سازی فردی و جمعی متربیان در مسیر تحقق شأن زیستی و بدنی حیات طیبیه و در جهت شناخت و تقویت قوای جسمانی و روانی، حفظ و ارتقای بهداشت و سلامت و حفاظت از محیط زیست است. تربیت اجتماعی و سیاسی نیز ناظر به آماده‌سازی فردی و جمعی متربیان در مسیر تحقق شأن اجتماعی و سیاسی حیات طیبیه است. البته نکته مهم در دسته‌بندی فوق این است که تربیت در همه ساحت‌های یادشده معطوف به تکوین و تعالی هویت متربیان به‌صورت یکپارچه و برای تشکیل جامعه صالح و پیشرفت مداوم آن است. لذا تدابیر و اقدامات تربیتی در ساحت‌های گوناگون، ضمن تمایز نسبی باید با هم مرتبط باشند و با محوریت نظام معیار اسلامی در قالب مجموعه‌ای منسجم و هماهنگ نمایان شوند.

برای اجرایی شدن فرایند تربیت بر اساس سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، زیرنظام‌های شش‌گانه‌ای در حوزه‌های مختلف تهیه و تدوین شده است که مهم‌ترین آن‌ها زیرنظام برنامه درسی ملی است که نقشه کلان برنامه درسی و چارچوب نظام برنامه درسی کشور را به‌منظور تحقق اهداف آموزش و پرورش (تربیت متربیان در جهت دستیابی به مراتبی از حیات طیبیه) تعیین و تبیین می‌کند و موجب وحدت بخشیدن به برنامه‌ها و نوسازی و بازسازی برنامه‌های درسی و تربیتی مبتنی بر فلسفه تربیت در نظام جمهوری اسلامی خواهد شد. طبق سند برنامه درسی ملی یازده حوزه یادگیری بستر

طبق سند برنامه درسی ملی، حوزه سلامت و تربیت بدنی به‌عنوان یکی از یازده حوزه یادگیری به دنبال برقراری سلامت کامل جسمی و روانی دانش‌آموزان به‌عنوان امانت الهی و به‌کارگیری روش‌های درست انجام فعالیت جسمانی است



در سند تحول بنیادین، اهداف جریان تربیت علاوه بر تبیین شایستگی‌های فردی و جمعی با توجه به ساحت‌های تربیت بر حسب شئون مختلف حیات طبیعه نیز بیان شده است

پی‌نوشت

۱. شایستگی‌ها در سند تحول عبارتند از:
۲. تعقل و تفکر، ایمان، ۳. علم‌آموزی، ۴. عمل، ۵. اخلاق

خود را افزایش دهند، برای اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی کنند، خطر کنند، در مسائل درگیر شوند و به کمک دیگران مسائل را حل کنند. سلامت و بهداشت موجب رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی، معنوی و پیشگیری از ایجاد بیماری و ضایعات و معلولیت‌های جسمی، حسی و حرکتی و موجب توانمندسازی فرد در تسلط بر رفتار و حفظ سلامت خود و پیشگیری از کردارهای پرخطر و بهبود زندگی دانش‌آموزان می‌شود.

با توجه به آنچه ذکر شد بر اساس اسناد آموزش و پرورش کشور، تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی بخش مهمی از فرایند تربیت (فردی و اجتماعی) به‌شمار می‌آید. فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته مدارس در قالب محتوای درسی، فعالیت‌های فوق برنامه و مسابقات ورزشی ظرفیت ارزشمندی برای شکل دادن هویت، نهادینه کردن سبک زندگی و اجتماعی کردن متربیان دارد.

درس تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی متنوعی که در مدرسه به شکل‌های متعدد قابل برنامه‌ریزی است، ظرفیت بسیار ارزشمندی برای تحقق اهداف تربیت فردی و به‌ویژه تربیت اجتماعی کودکان و نوجوانان به حساب می‌آید. اما آنچه در عمل در کلاس‌های درس تربیت‌بدنی مدارس اتفاق می‌افتد بیشتر تأکید بر جنبه‌های فردی تربیت است و در بیشتر مواقع اهداف جسمانی بر اهداف عاطفی و روانی برتری می‌یابد، در صورتی که فعالیت‌های ورزشی و محیط و فضایی که ایجاد می‌کنند باید وسیله‌ای برای تحقق اهداف بلندمرتبه تربیتی چه در بعد فردی و چه در بعد اجتماعی قلمداد شود. ماهیت درس تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی که در مدارس اجرا می‌شود به گونه‌ای است که می‌توان ادعا کرد هیچ درس دیگری همانند آن نمی‌تواند زمینه‌ساز تربیت اجتماعی متربیان به صورت عملی شود. تجربه‌های ارزشمندی که در حین درگیری در فعالیت‌های ورزشی حاصل می‌شود نقش بسزایی در جامعه‌پذیری و اجتماعی شدن کودکان، تقویت انسجام اجتماعی و امنیت ملی خواهد داشت.

در پایان از زحمات جناب آقای دکتر گائینی و همکاران محترمشان در هیئت تحریریه صمیمانه تشکر می‌کنم. امیدواریم بتوانیم گامی مثبت در جهت تحقق اهداف والای مجله داشته باشیم.

اصلی برای تسهیل فرایند تربیت است. هر یک از حوزه‌های یادگیری، گستره و محدوده دانش، مهارت‌ها، نگرش‌ها و ارزش‌های مرتبط با متربیان را از سطح پیش‌دبستانی تا پایان دوره متوسطه توصیف و حدود محتوایی، روش‌ها، فرایندها و عناصر کلیدی یادگیری را تبیین می‌کند. یکی از یازده حوزه یادگیری سند برنامه درسی ملی حوزه سلامت و تربیت‌بدنی است که بر اساس آن چارچوب محتوایی و عناصر کلیدی یادگیری در درس تربیت‌بدنی در قالب کتاب‌های راهنمای معلم و سایر بسته‌های آموزشی تدوین می‌شود.

طبق سند برنامه درسی ملی، حوزه سلامت و تربیت‌بدنی به‌عنوان یکی از یازده حوزه یادگیری به دنبال برقراری سلامت کامل جسمی و روانی دانش‌آموزان به‌عنوان امانت الهی و به‌کارگیری روش‌های درست انجام فعالیت جسمانی، ارتقای توانایی‌های بدنی و حرکتی، تبیین روش‌های 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. این حوزه یادگیری کارکردهای متعددی دارد که بسیار ضروری هستند، زیرا بر اساس آموزه‌های اسلامی، بدن انسان هدیه و امانتی الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید. حفظ بدن از خطرهای آسیب‌ها، تقویت جسمانی و برقراری سلامت، تکلیف دینی و الهی است و در کلام معصومین علیهم‌السلام نیز بر این حقیقت تأکید شده است. سلامت و تربیت‌بدنی عاملی اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی است و ابزاری ضروری برای رشد و پرورش انسان‌هایی سالم و توانمند برای دستیابی به ابعاد از حیات طبیعه است. کسب صلاحیت‌های اساسی این حوزه، دانش‌آموزان را قادر می‌سازد تا ظرفیت‌های جسمی، روحی و روانی خود را بشناسند، به آن اعتماد کنند و در جهت پرورش آن کوشا باشند. این آموزه‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کند که در قبال بهداشت و سلامتی خود مسئولیت بپذیرند و به نقش خود در تضمین سلامت جسمی و روانی و نشاط فردی و اجتماعی، به‌خصوص سلامت خانواده اعتقاد داشته باشند.

دانش‌آموزان در خلال ورزش و فعالیت‌های بدنی یاد می‌گیرند چگونه در قالب گروهی کار کنند، اعتمادبه‌نفس

طرح «کنترل وزن برای پیشگیری از چاقی» برنامه‌ای برای افزایش و تضمین سلامت بیشتر دانش‌آموزان

گفت و گو با دکتر مهرزاد حمیدی،
معاون تربیت بدنی و سلامت
وزارت آموزش و پرورش

دکتر امیر حسینی
محمد دشتی



اشاره

چاقی، اضافه وزن، کم تحرکی و واژه هایی از این دست، واژه ها و یا ترکیب های پر تکراری هستند که جغرافیا، فرهنگ و یا محدوده خاصی نمی شناسند و سال هاست که در همه جوامع باعث آسیب های و مشکلات زیادی بخصوص برای نسل جوان و نوجوان شده اند. موضوعی که اگر چه خیلی سن و سال نمی شناسد، اما اگر در سنین نوجوانی و جوانی و حتی کودکی فکری برای آن نشود، می تواند عنصر بی همتای حیات و گوهر گرانبهای عمر افراد را تحت تاثیر اثرات سو خود قرار دهد.

اما در این میان دانش آموزان مدارس، وضعیت متفاوت تری دارند. چون با وجود معاونت تربیت بدنی و سلامت که به عنوان یکی از معاونت های مهم در ساختار وزارت آموزش و پرورش، متولی سلامت و تربیت جسمانی و در ابعادی وسیع تر، ضامن سلامت و صحت روحی آنان نیز هست، به طور مشخص معضل همه گیری مانند چاقی را در در اولویت کارهای برنامه ای خود قرار داده و سال هاست که در این زمینه برنامه ریزی، تلاش و اقدامات مستمری را در دستور کار دارد.

فرصتی دست داد تا در روز ۱۸ تیرماه ۱۳۹۹ با دکتر مهرزاد حمیدی؛ معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش در خصوص این موضوع، اقدامات انجام شده و برنامه های ویژه این معاونت در ایامی که جهان درگیر بیماری مهلکی چون کرونا یا کوید ۱۹ است، دیدار و گفت و گو کنیم. آنچه در ادامه می خوانید حاصل این گفت و گوی صمیمانه و خواندنی است.

● جناب آقای دکتر حمیدی، عنایت دارید که ویروس کرونا در حال به هم ریختن خیلی از ساختارها در آموزش و پرورش است. از طرفی یکی از مشکلات و معضلات پیش روی ما مسئله

چاقی و رشد روزافزون آن است. براساس تحقیقات انجام شده در سایت تابناک و مشرق نیوز مقاله پژوهشی خانم مریم عمیدی مظاهری و محسن حسینی از سال ۱۳۵۹ تا ۱۳۸۰، تعداد افراد چاق از حدود ۲ میلیون نفر در سال ۱۳۵۹ به ۱۱ میلیون نفر در سال ۱۳۸۰ رسیده، یعنی روند افزایش وزن در طول بیست سال افزایش داشته و هنوز هم این روند افزایشی ادامه دارد. در حال حاضر این افزایش وزن به ویژه در زنان از ۱۶/۶ به ۲۴/۵ درصد و در مردان از ۸/۵۰ به ۱۳/۸ درصد رسیده است. همچنین در بین دختران زیر ۲۰ سال این شاخص از ۶/۴ به ۱۰/۳ درصد و در میان پسران زیر ۲۰ سال از ۱/۴ به ۸/۹ درصد رسیده است. البته شیوع چاقی در دختران زیر ۲۰ سال از ۱/۷ به ۴/۵ درصد و در پسران زیر ۲۰ سال از ۱/۲ به ۳ درصد رسیده و در مجموع استانداردهای بین المللی، اضافه وزن و چاقی در زنان و مردان ما حدود ۳۹ درصد افزایش پیدا کرده است. این بررسی ها نشان می دهد که در سال ۲۰۱۵ افزایش اضافه وزن و چاقی یک رویداد جهانی و بین المللی بوده است. همچنین ثابت می کند که ما با یک روند افزایشی شدید روبه رو هستیم و این شاخص ها نتایج تحقیقاتی است که در ایران انجام شده است؛ تحقیقاتی که نشان می دهد ایرانیان جزء کم تحرک ترین مردم دنیا هستند و به همین دلیل دچار مشکلات زیادی هستند.

اکنون نیز معضل کرونا به عنوان یک رخداد غیرقابل پیش بینی، تغییرات زیادی را در سیستم و سبک زندگی مردم به وجود آورده و به ویژه خطر کم تحرکی را در جامعه و به خصوص در بین دانش آموزان بیشتر کرده است. حال سؤال مشخص ما این است که با توجه به اینکه مربیان ورزش نقش کلیدی در توسعه سبک زندگی فعال ایفا می کنند، آیا معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش برنامه جامعی برای افزایش تحرک بچه ها به ویژه در بخش سبک زندگی فعال بچه ها دارد یا نه؟ و در این میان نقش مربیان ورزش چیست؟

مدرسه محوری به عنوان یکی از سیاست‌های اصلی مدنظر قرار گرفت به طوری که ما هرم فعالیت ورزشی دانش‌آموزان را معکوس کردیم

● بخش دوم سؤال این است که شما چه تمهیداتی اندیشیده‌اید تا مربیان ورزش بتوانند در این دوران کرونا و پساکرونا نقش مؤثر خود را به درستی ایفا کنند؟ همچنین بفرمایید نقش خانواده‌ها در این زمینه چیست و چه تعاملی میان آموزش و پرورش، مدرسه، معلم و خانواده‌ها در نظر است تا بتوانیم به اهداف مشترک دست پیدا کنیم؟

بسم الله الرحمن الرحيم. در سال ۱۳۹۲ وقتی به عنوان معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش منصوب شدم، یک بررسی اجمالی نسبت به این موضوعات داشتم و کلیه اسناد بالادستی مرتبط با سند تحول بنیادین آموزش و پرورش را هم خواندم. متوجه شدم که ما باید روی موضوع افزایش فعالیت فیزیکی و فعالیتهای حرکتی بچه‌ها در مدارس بیشتر کار کنیم. البته ظهور رفتارهای نوین دنیا هم به دلیل ماهیت خاص خود باعث روند افزایش وزن و کم تحرکی شده که روندی جهانی و فراگیر است. از سوی دیگر یکجانشینی، زندگی ماشینی، آپارتمان‌نشینی و گرایش به شهرنشینی چارچوب زندگی افراد را تغییر داده و سبک زندگی آنان را دگرگون ساخته است. در نتیجه، آن زندگی گذشته که با تحرک آمیخته بود، رختا بر بسته و تحرک و فعالیت فیزیکی به مقدار زیادی کاهش پیدا کرده است. پس ما باید روی این قسمت تلاش می‌کردیم که قسمتی از این مشکل را حل و آسیب‌های ناشی از آن را در مدارس جبران کنیم. برای همین در همه فعالیت‌هایمان چرخش ایجاد کردیم. چون گفتیم که اگر دانش‌آموز در مدرسه است تحرک و محصولات و فعالیت‌های‌ها در داخل مدرسه‌ای بشود. به همین لحاظ مدرسه محوری و مدرسه محور کردن فعالیت‌های ما به عنوان یکی از سیاست‌های اصلی مدنظر قرار گرفت به طوری که ما هرم فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزی را معکوس کردیم و تمرکز فعالیت‌هایی که در برخی از ادوار در سیستم مرکزی روی فعالیت‌های ملی متمرکز بود و انرژی و منابع زیادی را صرف می‌کرد، تغییر جهت دادیم، چون در بعضی از سنوات قبل مثلاً ۷ تا ۱۲ سال درس تربیت بدنی به سه ساعت کاهش پیدا کرده بود. یعنی وقتی که نظام پیش‌دانشگاهی تعریف شد، کلاس دوازدهم در سش حذف شده بود و ساعت این درس در کلاس یازدهم یک ساعته شده بود.

بنابراین ما تمام اهتمام خود را صرف تعمیم و گسترش مدرسه محوری، تأمین گرای و مشارکت محوری کردیم و پروژه‌ها و فعالیت‌هایمان را باز تعریف کردیم. از دل این نگرش و تفکر و آن ضرورت زندگی هزاره سوم درآمد که اولاً درس افزایش پیدا کرد و بعد روی فعالیت‌های المپیادهای درون مدرسه‌ای، حیاط پویا، ورزش صبحگاهی، مدرسه پویا، کانون‌های ورزشی درون مدرسه‌ای متمرکز شدیم، فقط به دلیل اینکه جمعیت بیشتری از بچه‌ها فعالیت‌های حرکتی داشته باشند.

واقعیتش آمارها هم نگران‌کننده بود، برای مثال در سال ۱۳۹۲ که من گزارش کاسپین را دیدم، ۲۱/۲ درصد بچه‌ها اضافه وزن داشتند و چاق بودند. به جز این مشاهدات میدانی خودمان هم وقتی که به مدرسه می‌رفتیم بچه‌ها و شرایط فیزیکی و بدنی آن‌ها را می‌دیدیم همین را نشان می‌داد! و لازم نبود آمار بگیریم، چون می‌دیدیم که از هر سه چهار نفر یک نفر چاق است و این خودش انگیزه‌ای شد برای اینکه چنین برنامه‌ریزی در مدارس صورت بگیرد.

البته سیاست مدرسه محور مافقط به فعالیت‌ها و رویدادها ختم نشد و مصوب شد که در زیرنظام فضا و تجهیزات، فضایی بیرون مدرسه ساخته نشود و اگر قرار است فضایی ساخته شود، فاز سالن ورزشی در داخل مدرسه ساخته شود که این اتفاق افتاد، به گونه‌ای که الآن زمین‌های چمن و سالن‌های جدیداً احداث در مدارس احداث شده‌اند. حتی در ارتباط با مسابقات ما برای مدرسه طرح مدرسه میزبان را مطرح کردیم، یعنی به جای اینکه بچه‌ها به سالن بروند، طوری برنامه‌ریزی کردیم که ده، دوازده نفر تیم یک طرف و ده، دوازده نفر تیم دیگر در طرف دیگر بدون تماشاچی با هم رقابت کنند. یعنی گفتیم بچه‌ها به حیاط مدرسه بروند و رقابت کنند، میزبانی را مدرسه انجام دهد. این‌ها مجموعه اقداماتی بود که برای تحقق اهداف فوق انجام دادیم.

در طرح سنجش سلامت، در بدو ورود دانش‌آموزان، یافته‌های ما نشان می‌داد که ۱۰ درصد از این دانش‌آموزان وقتی که به مدرسه می‌آیند چاق‌اند و اضافه وزن دارند و حدود ۵۰ درصد افراد ورودی به مدرسه افزایش وزن دارند و چاق‌اند. به عبارت دیگر این یک روندی است که شروع می‌شود و ادامه پیدا می‌کند و در طول عمر هم رشد پیدا می‌کند و به آن اعداد و ارقامی که شما گفتید می‌رسد.

باید دقت داشته باشیم که مشکل اصلی جامعه ما امروزه کم تحرکی است، ولی در عرصه ورزش کشور نگاه‌ها و تمرکز مدیریت و منابع روی ورزش قهرمانی و حرفه‌ای است؛ که این اصلاً خوب نیست و به ورزش همگانی نیز باید توجه شود و ورزش عمومی باید از حالت مهجور بودن خارج شود و به عنوان یک محور و وظیفه اصلی وزارت ورزش و جوانان مورد توجه جدی قرار گیرد. امروزه فدراسیون‌ها کار خودشان را می‌کنند و کمیته ملی المپیک هم کار خودش را می‌کند، اما طبق قانون سازمان تربیت بدنی، وظیفه اصلی وزارت ورزش و جوانان، تعمیم و گسترش ورزش همگانی است.

● آیا شما هر ساله میزان اضافه وزن کودکان را پایش می‌کنید؟ پاسخ شما را عرض می‌کنم، اما قبل از آن می‌خواهم بگویم که چه عواملی باعث می‌شود این آمارهایی که بدان‌ها اشاره کردید، به وجود آیند. شما وقتی وارد حوزه تأثیر رسانه می‌شوید و صداوسیما را نگاه می‌کنید، با کمی دقت می‌بینید روند کار به شکلی است که به جای فعالیت حرکتی افراد و تشویق آنان به زندگی سالم و داشتن وزن مناسب، بیشتر آن‌ها را به عدم تحرک، تماشاچی بودن سوق می‌دهند. در نظام اداری هم سیاست‌مداران در مراکز تصمیم‌گیری از دستگاه‌های ورزشی نتیجه می‌خواهند و آنان را به سمت نتیجه‌گرایی سوق می‌دهند، یعنی از آنان نمی‌پرسند که چند درصد از مردم و فرزندان ما ورزش می‌کنند و چقدر چاق‌اند، بلکه می‌پرسند چند تا مدال آورده‌اید؟ در المپیک و بازی‌های آسیایی چه نتیجه‌ای گرفته‌اید؟ البته من نمی‌گویم به ورزش قهرمانی نپردازیم، ولی وقتی تمام این‌ها را کنار هم می‌گذاریم، نتیجه می‌شود همین وضعیتی که در آن قرار داریم!

باید اشاره کنم که در این خصوص غیر از اینکه فعالیت‌ها را در مدرسه افزایش دادیم، معلمان را مجهز کردیم و آموزش‌های لازم را دادیم، امسال با توجه به وجود ویروس کرونا و همه‌گیری آن، این ضرورت تشدید پیدا کرد و طرحی با عنوان «کنترل وزن و پیشگیری از چاقی دانش‌آموزان»

با عنوان «کنترل وزن و پیشگیری از چاقی دانش آموزان» ارائه دادیم. در این طرح ما می‌خواهیم ۱۴ میلیون دانش‌آموز را غربال کنیم تا میزان افزایش وزنشان مشخص شود که به چه صورت افزایش وزن دارند و بعد در یک همکاری تنگاتنگ بین مدرسه و خانه و توجیه والدین بتوانیم مداخله لازم و مؤثر را صورت دهیم و به دانش‌آموز کمک کنیم و راه را به او نشان دهیم تا هم والدین را توانمند کنیم و هم دانش‌آموز را توجیه کنیم و از این طریق بتوانیم بر روند چاقی دانش‌آموزان کنترل داشته باشیم. ستاد ملی این طرح در هفته آینده با حضور وزرای مرتبط تشکیل می‌شود و محتوای آموزشی لازم برای همه ارکان درگیر در مدرسه تهیه شده است. همچنین محتوای آموزشی لازم برای والدین، دستورالعمل لازم برای مدیران و معاونان پرورشی و تربیت‌بدنی و دبیران تربیت‌بدنی و مراقبان بهداشت، پیش‌بینی و تهیه شده است.

ما ابتدا بی‌ام‌آی (BMI) (شاخص توده بدنی) ۱۴ میلیون دانش‌آموز را محاسبه می‌کنیم، سپس یک پیش‌آزمون می‌گیریم. بعد از پیش‌آزمون با توجه به وضعیتی که دانش‌آموزان دارند، آگاهی‌بخشی عمومی و تبلیغات در مدرسه صورت خواهد گرفت.

ضمناً یکی از سمینارهای مدیران کل استان‌ها به این کار اختصاص پیدا کرده و قرار شده است که مدیران کل استان‌ها برای مناطقشان جلسه بگذارند و مناطق هم برای مدارسشان جلسه بگذارند و مدیران مدارس کاملاً توجیه شوند. یعنی یک مدیریت ارتباطات از سطح بالا تا پایین اتفاق بیفتد و توجیه‌سازی یکنواخت و یکپارچه در ساختار شکل بگیرد. البته چون وضعیت سال تحصیلی دانش‌آموزان در سال جاری تثبیت شده و مشخص نیست، نمی‌توان پیش‌بینی کرد که چه تعداد از دانش‌آموزان ممکن است در مدرسه باشند که باید به این موضوع هم توجه شود. ما برای مشارکت و توجیه‌سازی والدین هم (که بدان اشاره کردید) برنامه‌ریزی و صحبت کردیم و به دنبال این هستیم که نرم‌افزارهایی ساخته بشود تا وقتی شبکه «شاد» روی موبایل‌ها استفاده می‌شود، در این ارتباط هم بتوانیم از ظرفیت این شبکه بهره ببریم.

● **آیا هدف‌گذاری خاصی هم انجام شده است؟ یعنی می‌خواهید در سال ۳ درصد کاهش داشته باشید؟**
نظر ما این است که ۳ درصد جمعیت تحت پوشش پیش‌آزمون و پس‌آزمون را محاسبه کنیم (چون معتقدیم نه ۲۱ درصد ما و نه ۲۷ درصد شما، هیچ‌یک را نباید در نظر بگیریم). در واقع ما پیش‌آزمون و پس‌آزمون می‌گیریم و از پیش‌آزمون، سه درصد کاهش در نظر می‌گیریم.

● **یعنی هدف‌تان این است که سالانه ۳ درصد کاهش داشته باشید؟**

بله فعلاً ما در سال اول، ۳ درصد را در نظر گرفته‌ایم تا ببینیم در حوزه عملیات چقدر با ما همراهی و همکاری می‌کنند. همین الان که شما آمدید من با شبکه سلامت صحبت می‌کردم و با تلویزیون هم هماهنگ کردیم و شبکه سلامت در تلویزیون را به عنوان لکوموتیو این طرح مطرح کردیم که برنامه آن تهیه و به سایر شبکه‌ها نیز داده شود. ضمناً با وزارت صمت (وزارت صنعت، معدن و تجارت) هم صحبت شده تا ترتیبی دهند که برای بارکدخوانی اقدام کنند، به‌طوری که اگر فرد موبایل را روی شیرینی، کیک یا نوشابه گذاشت، میزان قندش را در بارکدخوان نشان دهد. تلاش ما بر این است که

وزارت بهداشت هم جزء اهدافش قرار دهد که ۲۰ درصد قند و شیرینی مواد غذایی را در طی یک دوره کاهش دهد که آن هم بحث دیگری است که دارد دنبال می‌شود.

در مجموع این کار هزینه زیادی نمی‌خواهد. الآن ما آموزش دقیق را طراحی کرده‌ایم که چگونه معلم پایه باید وضعیت یک ماه کلاس سی چهل نفری خود را ثبت کند. با این روش وضعیت ۸ میلیون دانش‌آموز ثبت می‌شود. در این برنامه آموزشی وضعیت بچه‌ها را می‌گیرند و روی سیستم می‌گذارند و سیستم وقتی روی شبکه «شاد» می‌آید، وضعیت بچه‌ها را محاسبه می‌کند. برنامه ما این است که بتوانیم همه‌چیز را آنلاین ثبت کنیم و برنامه‌طوری نوشته شده است که فقط قد و وزن بچه‌ها را ثبت می‌کنند و برنامه خودش بقیه موارد را محاسبه می‌کند.

باید اضافه کنم که در این ارتباط بسته‌های رهنمودی و آموزشی آماده شده است که مثلاً اگر افرادی در فلان وضعیت کم‌ تحرکی بودند از بسته‌ای خاص و آن‌هایی که تحرک نداشتند یا چاق بودند از بسته دیگری استفاده کنند که به‌صورت انفرادی به والدین داده خواهد شد. البته توجه داشته باشیم که یک سری مسائلی در خانواده هست که والدین باید در جریان باشند. برای مثال والدین باید بدانند که نگذارند بچه‌ها زیاد بنشینند، شیرینی را از دسترس آنان دور کنند به بچه‌ها توصیه کنند که کم شیرینی بخورند و خودشان هم رعایت کنند، زیرا امروز اگر پدری چاق باشد پسر یا دخترش ۴۰ درصد چاق می‌شوند و اگر پدر و مادر هر دو چاق باشند، بچه ۸۰ درصد چاق می‌شود! در حقیقت در این بسته‌ها به سبک زندگی و سبک تغذیه افراد توجه می‌شود.

همچنین ما در مدرسه از طریق معاونت پرورشی، معاونت مسابقات مدرسه و کانون‌های پرورش فکر، مسابقات و برنامه‌هایی را پیش‌بینی کرده‌ایم که با داستان‌نویسی‌ها، نقاشی‌ها، جشنواره‌ها و برنامه‌های ابتکاری دیگر بتوانند در این زمینه به ما و دانش‌آموزان و خانواده‌ها کمک کنند.

در حال حاضر پنج استان را به‌عنوان الگو و راهنما انتخاب کرده‌ایم و آقای دکتر کاشف از دانشگاه رایجی این کار را برای ما انجام داده‌اند. نتایج اولیه نشان می‌دهد که این مداخله تأثیر خوبی داشته است. ضمناً ما بدون الگو و راهنما جلو نرفتیم تا بتوانیم اصولی و عمل کنیم و در دانشگاه هم فردی مثل آقای دکتر کاشف را گذاشتیم که موضوع را به‌خوبی درک می‌کند و مسائل را به‌خوبی می‌داند و اشراف کامل دارد. از لحاظ شخصیت، علائم و نشانه‌هایی که مخاطب به محض دیدن به راحتی به مفهوم دست پیدا کند هم زمینه به خوبی آماده شده است. در این برنامه یک تقسیم کار تعریف کردیم و یک ائتلاف ملی هم تعریف می‌کنیم که این ائتلاف به خوبی شکل بگیرد و کارش انجام شود. این‌ها که عرض کردم کلیت کار بود و خودمان هم در این زمینه دغدغه‌های بسیاری داریم، اما باید بدانیم که ما فقط ۱۰ درصد کار را از تیم‌های مذکور تحویل می‌گیریم و باید کاری کنیم که روی دو سالگان، سه سالگان و پنج‌سالگان کار کنند و ما هم کار خودمان را انجام دهیم. سیستم هم باید کار خودش را انجام دهد، رسانه هم باید کار خودش را انجام دهد، پزشک هم باید کار خودش را انجام دهد تا این کار به خوبی و با نتیجه‌های خوب پیش برود.

گفتنی است که در حال حاضر جنبش‌های بزرگی در کشورهای مختلف جهان به‌ویژه کشورهای پیشرفته در

طبق آمار و ارقام،
میزان امید به
زندگی در افراد
چاق کاهش پیدا
می‌کند و میزان
غیبت دانش‌آموز و
کارمند در مدرسه
و اداره افزایش
می‌یابد؛ تا جایی
که کارشناسان
اقتصادی معتقدند
میزان چاقی در
تولید ناخالص ملی
اثرگذار است

در نظر گرفته‌اید؟ چه بسته‌های تشویقی برای مدارس، مدیران و خانواده‌ها در نظر گرفته‌اید؟ چون اگر طرح شما به‌خوبی پیاده شود ممکن است به آن سه درصدی که اشاره کردید برسید.

برای اینکه این اتفاق به‌خوبی رخ دهد، همین الان همکاران ما در حال طراحی یک بسته آموزشی ۱۲ هفته‌ای هستند که ۱۲ هفته مشخص را با جداول قابل ارزشیابی و تشویق‌های مرحله‌ای دربر می‌گیرد. اگر این کار کلید بخورد ما به معلمان بسته آموزشی می‌دهیم. بسته الان ما بسته کنترل وزن و چاقی فرهنگیان است. در حقیقت برای فرهنگیان هم یک موردی را پیش‌بینی کرده‌ایم، چون اگر فرهنگیان این بسته را بخوانند و در ارتباط با وضعیت خودشان اطلاعاتی داشته باشند و خودشان هم متوجه شوند که موضوع چقدر مهم است و تا چه حد در تثبیت سلامتی خودشان اثر دارد، بیشتر و بهتر می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند.

● چگونه می‌توانید این موضوع را تبدیل به یک عزم ملی کنید؟ یعنی چه بسته تشویقی برای معلمان، مدیران و خانواده‌ها در نظر گرفته‌اید یا می‌توانید در نظر بگیرید تا به آن جنبه همگانی تربیده؟

دوستان ما در این طرح، زمانی را برای افتتاحیه و زمانی را برای اختتامیه در نظر گرفته‌اند که در آن برنامه‌هایی برای تجلیل هم پیش‌بینی شده است. در برنامه تکلیف مدارس، برنامه‌هایی هم برای تشویق دانش‌آموزان تدارک دیده‌اند تا دانش‌آموزان موفق ما بتوانند به‌عنوان قهرمان، حکم و مدال هم بگیرند. اما اگر الان بگوییم این پول را می‌دهیم، واقعیتش این است که منابع موجود نیست. ما الان بازاریابی اجتماعی را در این برنامه به کار گرفته‌ایم. شما وقتی که آموزش می‌دهید، در حقیقت مثل این است که می‌گویید توانایی یا وضعیت خود را به من نشان بده که این ارزیابی فقط ۱۶ درصد در اصلاح امور اثر دارد. اما وقتی قانون می‌گذارید و می‌گویید مثلاً اگر چاق باشی نمره ورزش نمی‌دهم، در واقع مثل این است که بگویید تو مجبوری این کار را بکنی، که باز هم فقط ۱۶ درصد اثر دارد. اما وقتی می‌گویید «کمکم کن تا بتوانم وضعیت سلامتی تو را بهبود ببخشم، تأثیرش خیلی بیشتر است.» به همین دلیل ما می‌گوییم باید بازاریابی اجتماعی را یاد بگیریم، یعنی تمام موانع موجود را تا جایی که مقدور است برداریم و تمام تسهیلات ممکن را ارائه دهیم. اگر بتوانیم کمک فرد را جلب کنیم کارها خیلی بهتر پیش خواهد رفت. به همین دلیل الان ما روی بازاریابی اجتماعی متمرکزیم که روندی علمی است و می‌تواند تا حدود ۷۰ درصد اثر داشته باشد.

● لطفاً بفرمایید معلمان ورزش در این طرح چه نقشی می‌توانند داشته باشند؟

نقش معلمان ورزش در این طرح آن است که اولاً به والدین آموزش دهند و در جلسات مجازی یا جلسه حضوری به گروهی که چاق شده‌اند و اضافه‌وزن دارند، مطالب لازم را بگویند که البته برای این کار باید از المان‌های تصویری ویژه و کلیپ‌های مختلف نیز استفاده کنند. برای مثال اگر ما یا وزارت بهداشت بتوانیم از اول ذائقه بچه دو ساله را تغییر دهیم و به جای این همه غذای

می‌کنند و با این معضل مواجه‌اند، به‌گونه‌ای که در برخی از کشورها ۷ درصد هزینه‌های بهداشتی و درمانی خرج کنترل چاقی و کاهش وزن می‌شود که در واقع عدد بسیار بالایی است. نکته مهم دیگر اینکه طبق آمار و ارقام، میزان امید به زندگی در افراد چاق کاهش پیدا می‌کند و میزان غیبت دانش‌آموز و کارمند در مدرسه و اداره افزایش می‌یابد؛ تا جایی که کارشناسان اقتصادی معتقدند میزان چاقی در تولید ناخالص ملی اثرگذار است.

این‌ها مطالبی است که کم‌وبیش ثابت شده است و من در روزهای آینده، گزارش شاخص‌ها و آمار تهیه شده را خدمت دوستان و کارشناسان محترم معاونت ارائه خواهم داد.

پس باید عرض کنم که ما یک طرح بزرگ را با عنوان «کنترل وزن برای پیشگیری از چاقی» طراحی کردیم. این طرح یک طرح تحولی بزرگ است که تمام سیستم بدان توجه کرده و خود آقای وزیر (آموزش و پرورش) نیز دلبسته آن هستند و البته اوضاع و شرایط موجود (همه‌گیری و پاندمی کرونا) در پیشبرد کار ما تأثیرگذار است. ولی با همه مشکلات تلاش می‌کنیم که با والدین ارتباطی تنگاتنگ داشته باشیم و بتوانیم این کار را پیش ببریم. برای مثال اگر نمی‌توانیم در بعضی موارد کلاس‌های حقیقی تشکیل بدهیم باید تلاش کنیم این طرح را به‌عنوان یک فرهنگ عمومی جا بیندازیم. حتی دانشجویان تربیت‌بدنی در دانشگاه فرهنگیان درسی با عنوان «تغذیه ورزشی و کنترل وزن» داشتند که آن را هم عوض کردیم، یعنی تا آنجا هم پیش رفتیم. دوستان همه زحمت می‌کشند و همه اداره درگیر شده‌اند. آقای حاجی‌زاده و بخش مربوط هم دارند کار می‌کنند. خانم تسلیمی و خانم پاداش در بخش آموزشی کار می‌کنند.

در بخش سلامت، آقای محسن بیگی و دفتر سلامت ما درگیر این کار است. بنابراین با همکاری همه ادارات و دوستان یک چنین کار بزرگی را پی‌ریزی کردیم. خود من در ارتباط با چاقی فقط بحث بیمه و بهداشت را مطرح نمی‌کنم و اعتقاد دارم باید به همه جلوانب آن توجه شود.

من حتی مقالات و نوشته‌های مستند زیادی دیده‌ام که معتقدند چاقی روی امنیت ملی اثرگذار است. برای مثال در یک تحقیق در ایالات متحده آمده بود که: «توانایی‌های لازم حرکتی و وضعیت جسمانی ۷۱ درصد آمریکایی‌ها (از لحاظ چاقی) مناسب نیست تا بتوانند عضو ارتش بشوند!» بنابراین آن‌ها که همه امور جنگ و مسائل کشورشان با تکنولوژی همراه است، چنین حرفی می‌زنند، پس ما که همه بحثمان روی زمین و بسیج و ... است، باید حساسیت بیشتری داشته باشیم، چون این نتایج نشان می‌دهند که ما در این زمینه در معرض خطر قرار داریم و باید راجع به امنیت ملی‌مان بیشتر مراقبت و کار کنیم. این‌ها را گفتیم تا بدانیم که چاقی فقط ابعاد اقتصادی، بهداشتی، درمانی و سلامتی ندارد و فقط بعد امید به زندگی در آن مطرح نیست و فقط به مسائل تولید ناخالص ملی اختصاص ندارد، بلکه چاقی می‌تواند روی امنیت ملی هم اثرگذار باشد.

● آقای حریری، قائم‌مقام وزیر بهداشت در گزارشی اعلام کرده بود که از هر ده نوجوان ایرانی یک نفر چاق است و یک نفر هم اضافه‌وزن دارد. همچنین بر اساس بررسی‌های انجام شده به این نتیجه رسیده‌اند که هشت نفر بقیه در روز کمتر از نیم‌ساعت فعالیت‌بدنی دارند. حالا در این طرح جامع کنترل وزن که شما در برنامه‌های جاری خود دارید چه انگیزه‌های تشویقی

همین الان همکاران ما در حال طراحی یک بسته آموزشی ۱۲ هفته‌ای هستند که ۱۲ هفته مشخص را با جداول قابل ارزشیابی و تشویق‌های مرحله‌ای دربر می‌گیرد

ذائقه بچه دو ساله را تغییر دهیم و به جای این همه غذای سرخ‌کردنی، برنج و شکر و قنداب، عادات غذایی بهتری را جایگزین کنیم و موانع موجود در خانه را کاهش دهیم و والدین را توجیه کنیم، مسلماً نتایج بسیار بهتری برای اجرای طرح خواهیم گرفت.

از طرف دیگر باید مطالب را به خود دانش‌آموزان منتقل کنیم. در این میان نقش معلمان ورزش و مأموریتشان این است که هم دانش‌آموزان را از نظر ذهنی ترغیب و تشویق کنند تا این روند درست را دنبال کنند و هم والدین را توجیه کنند. پس از اینکه معلمان مسئولیتشان را در این زمینه انجام دادند، والدین در دورهمی خانوادگی و در کنار همدیگر باید ایفای نقش کنند و مدرسه هم کار خودش را انجام دهد و به تشویق‌هایش ادامه دهد. یعنی هم در مدرسه و هم در خانواده‌ها، افرادی که کاهش وزن پیدا کرده‌اند، باید مشخص و تشویق شوند و به آن‌ها حکم تشویقی داده شود. برای مثال کسانی که ۳ یا ۵ کیلو کاهش وزن داشته‌اند، باید مورد تشویق قرار گیرند و برایشان کف بزنند و برنامه‌های تحسینی و تجلیلی مختلف برایشان ترتیب دهند. این تشویق‌ها هم‌زمان باید هم در خانه و هم در مدرسه انجام شوند و این‌طور نباشد که مدرسه جدا کار کند و خانه جدا برنامه‌ریزی داشته باشد.

● یکی از نیازهای مدیران و معلمان برای اینکه بتوانند ارتباط بهتری با والدین برقرار کنند، تولید محتوای لازم است. در این کار و برای تولید محتوای لازم چه برنامه‌ای دارید؟

الآن همکاران طراح ما در حال تألیف و ترجمه مطالب مختلفی در این زمینه هستند تا محتوای خوبی تولید کنند. بین سه نفر از همکاران تقسیم کار شده است و انصافاً مطالب ارزشمندی تهیه کرده‌اند. این دوستان زبان خارجی و تحقیق و آمار بلدند. خودشان کار را انجام می‌دهند و من اصلاً دغدغه ندارم. تنها کاری که من می‌کنم شب در خانه می‌نشینم و تا یک ساعت در اینترنت جست‌وجو می‌کنم و موضوعات مختلف را روی میز می‌گذارم و می‌گویم در این موضوعات مطلب تهیه کنید. برای مثال فرض کنید «مای پلیت» یک طرحی داده و گفته است این جدول کاهش وزن در ۱۲ هفته برای والدین است. ما از دیروز ۵ نفر را اینجا گذاشته‌ایم و گفته‌ایم که دو هفته دو هفته تقسیم کار کنید و فردا نتایج بومی آن را بیاورید.

خوشبختانه این توانایی در همه همکاران هست و ما از این الگوهای بین‌المللی و در واقع از تجربه زیسته بشر داریم استفاده می‌کنیم و مسائل بومی خودمان را هم می‌دانیم و وارد این برنامه‌ها می‌کنیم و مطالب دوستان به سرعت آماده می‌شوند تا بتوانیم برای اول مهر خودمان را آماده کنیم. در همین ارتباط یکی از بخش‌هایی که می‌تواند خیلی به ما کمک کند **مجله رشد آموزش تربیت بدنی** است.

در همین‌جا یک پیشنهاد برای مجله دارم مبنی بر اینکه یک شماره از مجله را در مسئله چاقی و اضافه‌وزن و کم‌تحركی دانش‌آموزان اختصاص دهد. در این ویژه‌نامه می‌توان دربارهٔ اموری مانند بار اقتصادی چاقی

برای کشورها، هزینه‌های تخصصی سلامت مربوط به چاقی و اضافه‌وزن (یعنی مشخص شود که چند درصد هزینه‌ها مربوط به سلامت است)، بار اقتصادی چاقی بر دوش اقتصاد کشورها، هزینه غیرفعالی در جامعه، خدمات درمانی اضافی برای افراد چاق، هزینه چاقی بر دوش خانواده‌ها و افراد، هزینه ناشی از اضافه‌وزن به دلار، کاهش امید به زندگی، اثر چاقی بر کاهش تولید ناخالص ملی و... بحث کرد که البته دوستان ما در همین خصوص مطالبی آماده کرده‌اند و ما آن‌ها را در سایت قرار می‌دهیم تا همکاران مجله نیز از آن‌ها استفاده کنند. ضمناً این مطالب را در چند روز آینده به مدیران کشور ارائه می‌کنیم تا آنان را نسبت به موضوع چاقی حساس کنیم.

پس تأکید و پیشنهاد می‌کنم مجله رشد آموزش تربیت بدنی یک ویژه‌نامه به این موضوع خیلی مهم اختصاص دهد، چون این مجله نشریه مفید و خوبی است و حتماً در بین معلمان ورزش جواب می‌گیرد. اگر این کار انجام شود من به همهٔ استان‌ها می‌گویم که مجله را بخريد يا فایلش را بگیرد و توزیع کنید.

باید توجه داشته باشیم که همسویی در کارها خیلی مهم است. برای مثال وقتی من یک کاری انجام می‌دهم و مجله یا مجموعه رشد به سمت دیگری می‌رود، من هم انگیزه‌ای نخواهم داشت تا سیستم را برای همسویی با آن بسج کنم.

● اشاره شد که این طرح زمانی می‌تواند موفق باشد که به‌صورت یک طرح ملی در بیاید و شما گفتید که برای راه افتادن این عزم ملی، کارهایی را با ستاد دارید انجام می‌دهید. لطفاً بیشتر توضیح دهید.

عرض کردم که ما در پی ایجاد یک ائتلاف ملی هستیم که باید در دستگاه‌های مختلف تقسیم کار صورت بگیرد. من در وزارتخانه هم خدمت آقای وزیر عرض کردم که در وزارتخانه هم نباید این کار فقط در حوزه تربیت و سلامت بماند و همهٔ حوزه‌ها باید این کار را متعلق به خودشان بدانند. به همین جهت هم گفتیم الان شما باید (در مجلات رشد) به ما کمک کنید، چون ما یک وزنه سنگینی را برداشته‌ایم که ممکن است اگر بخواهیم به تنهایی آن را حمل کنیم و به مقصد برسانیم، خودمان را در باتلاقی از گل بیندازیم. قطعا در چنین کار سختی اگر دیگران دستمان را بگیرند و طنباب بیندازند، نخواهیم توانست در تحمل و حمل این بار سنگین موفق شویم. ملی شدن طرح هم در گرو همین امر است که همه به سهم خودشان به طرح «کنترل وزن برای پیشگیری از چاقی» کمک کنند و در حد توان و مقدرات حضور داشته باشند تا بتوانیم به فرزندان و درنهایت به جامعه خودمان کمک کنیم.

به نظرم خوب است که صحبت‌ها را با ذکر این نکته به پایان برسانم که ما تا جایی که امکان و ظرفیت داریم و می‌توانیم از همراهی و کمک دیگران استفاده کنیم، در خصوص موضوع مهمی مانند معضل چاقی و افزایش وزن دانش‌آموزان و تبعات آسیب‌زای آن، تلاش و کوشش خواهیم کرد. اما باید یادمان باشد که موضوعی با این اهمیت و فراگیر بودن آن، حتماً و حتماً نیازمند همراهی، همدلی و کمک مستمر و آگاهانه والدین و خانواده‌هاست. در حقیقت آنچه باعث خواهد شد برنامه‌ریزی‌ها، اقدامات و تلاش‌های صورت گرفته مفید و مؤثر واقع شود، توجه آگاهانه و هوشمندانه عزیزانی است که باید با همراهی و کمک خود این کار بزرگ را به سرانجام نیکو و مؤثر خودش برسانند، تا بتوانیم ضمن کنترل چاقی و اضافه‌وزن دانش‌آموزان و فرزندان عزیز این مرز و بوم، سلامت، تندرستی و آینده خوب و روشن

نقش معلمان

ورزش در این

طرح آن است

که اولاً به والدین

آموزش دهند و در

جلسات مجازی

یا جلسه حضوری

به گروهی که

چاق شده‌اند و

اضافه‌وزن دارند،

مطالب لازم را

بگویند که البته

برای این کار

باید از المان‌های

تصویری ویژه و

کلیپ‌های مختلف

نیز استفاده کنند

آنچه باید در مورد بیماری COVID-19 بدانیم

دکتر اعظم گودرزی،

رئیس گروه برنامه‌ریزی آموزش سلامت و تغذیه
معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش

اشاره

گسترش بسیار سریع بیماری COVID-19 در چین و پس از آن به سایر نقاط دنیا، کروناویروس جدید با نام علمی SARS COV-2 و بیماری حاصل از آن به نام COVID-19 نگرانی و وحشت زیادی را در بین مردم جهان به وجود آورد و سازمان بهداشت جهانی نیز در اطلاعیهای، شیوع این ویروس را عامل وضعیت اضطراری بهداشت عمومی در سرتاسر جهان اعلام کرد. شناسایی تاریخچه و راههای انتقال عامل ایجادکننده بیماری کرونا نقش مهمی در کنترل آن دارد. راههای انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است، ولی به عنوان یک اصل کلی، ویروسهای تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه، عطسه یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌شوند. براساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علائمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز کند. طبق آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان است. به همین منظور سعی شده است در این مقاله به تشریح تاریخچه و راههای انتقال بیماری COVID-19 پرداخته شود.



کلیدواژه‌ها: COVID-19، کروناویروس جدید، SARS-Cov-2

مقدمه

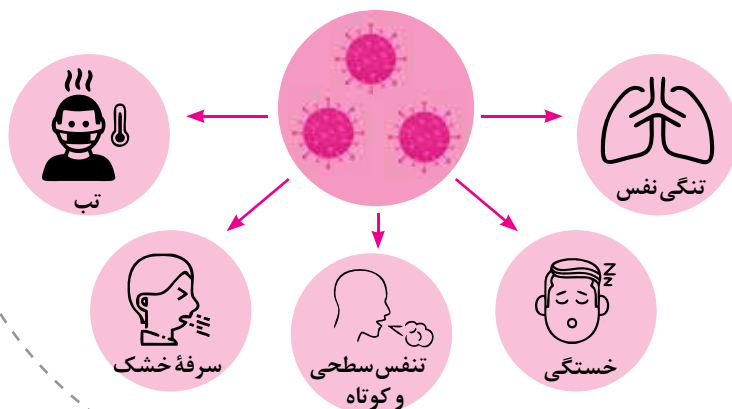
کروناویروس‌ها ویروس‌هایی با اندازه نسبتاً بزرگاند و در سطح خود خارهای مشخصی دارند که به ویروس، شکل تاج خورشیدی می‌دهند. کروناویروس‌های انسانی بعد از رینو ویروس‌ها به عنوان دومین عامل سرماخوردگی ویروسی در نظر گرفته می‌شوند. در آب و هوای معتدل شناسایی این ویروس اغلب در ماه‌های بین پاییز و بهار است و فراوانی آن‌ها از سالی به سال دیگر متفاوت است و اغلب هر ۲ الی ۴ سال اوج فعالیت ویروس رخ می‌دهد. کرونا ویروس‌ها می‌توانند عفونت‌های بین گونه‌های انسان و حیوان را ایجاد کنند. کرونا ویروس‌های حیوانی در حالت طبیعی قادر به آلوده کردن انسان نیستند، ولی با وقوع جهش ژنومی توانایی آلوده کردن انسان را به دست می‌آورند. تماس انسان با مخزن حیوانی ویروس یا خوردن گوشت نیم‌پز حیوان آلوده توسط انسان باعث انتقال عفونت ویروسی می‌شود. منشأ اولیه کروناویروس‌ها معمولاً خفاش است که معمولاً به کمک یک میزبان واسطه بیماری را منتقل می‌کند و انسان به صورت تصادفی آلوده می‌شود و بعد از طریق انتقال از انسان به انسان گسترش می‌یابد.

ظهور و خاموش شدن کروناویروس

مرس

در سال ۲۰۱۲ کرونا ویروس جدیدی برای اولین بار در عربستان سعودی به نام کروناویروس مرس (MERS-COV) شناسایی شد. مرس از طریق تماس شخص به شخص نیز قابل انتقال به فرد سالم است. این ویروس سبب بیماری تنفسی ویروسی به نام سندرم تنفسی خاورمیانه می‌شود. منشأ این ویروس به‌طور کامل مشخص نشده، ولی اعتقاد بر این است که این ویروس مرس از کرونا ویروس خفاش‌ها منشأ گرفته و سپس به شترها انتقال یافته است. علاوه بر خاورمیانه شیوع کروناویروس مرس در کره نیز گزارش شد. بیماری مرس در کشورهای دیگر علاوه بر خاورمیانه دیده شد که حاصل انتقال این بیماری توسط افراد از خاورمیانه بوده است. مسیر انتقال، انسان آلوده به انسان سالم است که نیاز به تماس نزدیک دارد، ولی برای عفونت‌های خارج از خاورمیانه هیچ عفونت ثانویه‌ای از فرد مبتلا به افراد دیگر گزارش نشده است.

موارد بسیار خفیف و کم‌علامت تا موارد بسیار شدید بیماری که بیماران به مراقبت‌های ویژه نیاز پیدا می‌کنند و در مواردی باعث مرگ می‌شود. درصد بالایی از افراد جامعه (حدود ۸۰ درصد) عفونت بدون علامت یا با علائم خفیف سرماخوردگی را بروز می‌دهند. به‌طور متوسط حدود ۲۰ درصد بیماران دچار علائم شدیدتر بیماری می‌شوند که با پنومونی، سپسیس، شوک سپتیک و سندرم تنگی نفس حاد که با تجمع مایع در ریه همراه است.



ظهور کروناویروس جدید ۲-SARS-COV

و بیماری COVID-۱۹

به دنبال شیوع کروناویروس‌ها در دسامبر سال ۲۰۱۹ اپیدمی دیگری از یک نوع بیماری تنفسی ناشناخته با عوارض پنومونی و مرگ در بازار ووهان چین اتفاق افتاد. موارد ابتلای اولیه با بازار فروش حیوانات ووهان مرتبط شناخته و مشخص شد که منشأ این بیماری یک عفونت مشترک بین انسان و حیوان است. حدود ۸۸ درصد شباهت ژنتیکی بین ویروس جدید و دو نوع کروناویروس شبه سارس در خفاش وجود دارد و ویروس از خفاش و احتمالاً با واسطه یک نوع مورچه‌خوار به نام پانگولین به انسان منتقل شده است. موارد ابتلای بعدی در بین پزشکان و پرستارانی اتفاق افتاد که تماس نزدیک با بیماران داشتند. بعضی از افراد مبتلا هیچ تماسی با بازار ووهان نداشتند. تعداد بیمارانی که سابقه تماس با حیوان را نداشتند به سرعت افزایش پیدا کرد و انتقال انسان به انسان باعث گسترش عفونت شد.

علائم بالینی بیماری کووید ۱۹

بیماری COVID-۱۹ از نظر تظاهرات بالینی بسیار شبیه به عفونت‌های ویروسی دیگر است و بیماران طیف وسیعی از علائم بالینی را بروز می‌دهند؛ از

براساس شدت بیماری بعضی از بیماران به تنفس کمکی نیاز پیدا می‌کنند و تعداد کمی از مبتلایان (در حدود ۲ درصد موارد) که در مطالعات مختلف کمی متغیر است) نیز از بین می‌روند. علائم بالینی بیماری بعد از یک دوره کمون تقریباً ۵/۲ روزه شروع می‌شود؛ دوره نهفتگی (دوره کمون) بیماری به معنای زمان بین ورود ویروس به بدن تا شروع علائم بیماری در فرد مبتلاست. طول دوره شروع بیماری تا مرگ در موارد حاد بیماری از ۶ تا ۴۱ روز و به‌طور متوسط ۱۴ روز است. مدت زمان این دوره به عوامل متعددی از قبیل سن و وضعیت سیستم ایمنی بیمار بستگی دارد، به طوری که طول این دوره در بیماران بالای ۷۰ سال نسبت به بیماران زیر ۷۰ سال کوتاه‌تر است. افراد آلوده به عفونت ویروسی COVID-۱۹ حتی از چند روز قبل از شروع علائم بالینی هم می‌توانند بیماری را به افراد سالم منتقل کنند. عمده‌ترین علامت بیماری در زمان شروع عفونت COVID-۱۹ تب، سرفه و خستگی است، در حالی که ممکن است با علائم دیگر مانند خلط سینه، سردرد، خلط خونی، اسهال و تنگی نفس همراه باشد. افراد مسن و بیماران مبتلا به بیماری زمینه‌ای مانند دیابت و ناراحتی‌های قلبی و ریوی در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید کروناویروسی هستند.

حدود ۸۸ درصد شباهت ژنتیکی بین ویروس جدید و دو نوع کروناویروس شبه سارس در خفاش وجود دارد و ویروس از خفاش و احتمالاً با واسطه یک نوع مورچه‌خوار به نام پانگولین به انسان منتقل شده است

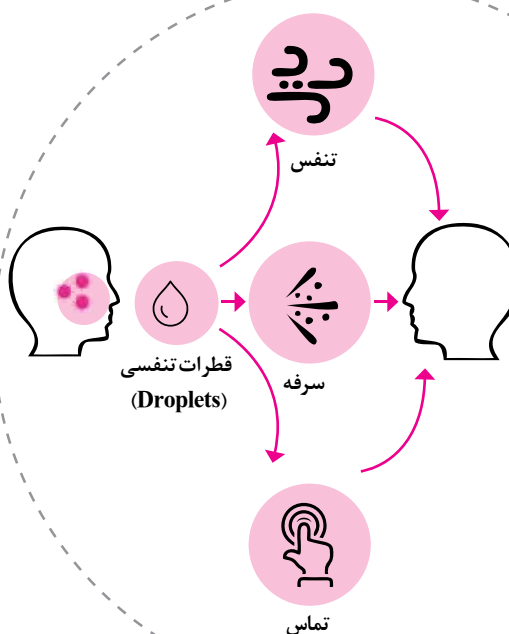
راه‌های انتقال بیماری کووید ۱۹

انتقال شخص به شخص از طریق تماس مستقیم با فرد آلوده و قطرات تنفسی حاوی ویروس که از طریق سرفه و عطسه منتشر می‌شوند اتفاق می‌افتد و این نوع انتقال کروناویروس سارس ۲ عامل بیماری کووید ۱۹ سریع‌تر از ویروس سارس است. در مورد قابلیت انتقال بیماری از سطوحی که در معرض ترشحات تنفسی هستند اطلاعات بیشتری مورد نیاز است، ولی احتیاط و مراقبت‌های لازم در هنگام تماس ضروری توصیه شده است. این ویروس می‌تواند در دورهٔ کمون طولانی خود یا بیماران بدون علامت قابل انتقال باشد. ویروس SARS-COV-2 با توجه به شرایط درجه حرارت و رطوبت محیط ممکن است از چند ساعت تا ۹ روز زنده باقی بماند، ولی خوشبختانه به ضدعفونی‌کننده‌های معمول حساس است. الکل سفید ۷۰ درصد برای ضدعفونی کردن دست‌ها و وسایل حساس و مایع سفیدکنندهٔ خانگی با رقت ۱:۱۰۰ برای ضدعفونی سطوح آلوده مانند منطقهٔ مراقبت از بیمار و سرویس‌های بهداشتی مناسب‌اند. نحوهٔ انتقال بیماری COVID-19 از مسیرهای احتمالی دیگر هنوز مشخص نیست و مطالعات برای بررسی چگونگی انتشار سریع ویروس در دنیا ادامه دارد. محققان می‌گویند انتقال ویروس از راه ذرات معلق هوا یا آب و غذای آلوده ممکن است. روش دیگری برای انتشار سریع کروناویروس جدید در بین جمعیت انسانی باشد.



منابع

۱. سلیمانجاهی، حوریه و قادری، مصطفی (۱۳۹۲). ویروس‌شناسی پزشکی- مولکولی، صص ۴۹۶-۴۹۵.
2. Awad AO, Ali A R, Samer S, Jaffar A AT& Ziad A M.(2019) «MERS coronavirus outbreak: Implications for emerging viral infections. Diagn Micr Infec Dis. 2018 October; 93: p. 265-285.
3. Bastola A, Sah R, Rodriguez-Morales AJ, Lal BK, Jha R, Ojha HC, et al (2020) «The first 2019 novel coronavirus case in Nepal» The Lancet Infectious Diseases.
4. Bernard N F, David M K, Peter M H.(2013) Fields Virology. 6th ed. David M K, Peter M H, editors. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
5. CDC. Interim Considerations for Infection Prevention and Control of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Inpatient Obstetric Healthcare Settings. Retrieved February 25, 2020
6. WHO. «Home care for patients with suspected novel coronavirus (COVID-19) infection presenting with mild symptoms, and management of their contacts»: interim guidance, 04 February 2020. World Health Organization: 2020
7. WHO. «Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation report-5». 25 January 2020. Geneva, Switzerland. 2020.
8. WHO. «Laboratory testing for coronavirus disease 2019 (COVID-19) in suspected human cases»: interim guidance, 2 March 2020. World Health Organization: 2020



یافته‌ها نشان می‌دهند که علاوه بر سیستم تنفسی، دستگاه گوارش می‌تواند مسیر بالقوه برای انتقال ویروس باشد، با این حال، مسیر فعالیت گوارشی ویروس هنوز مشخص نیست. بعضی از بیماران حتی پس از منفی شدن نمونهٔ دهانی ویروس را دفع می‌کنند و این نگرانی را ایجاد می‌کنند که بیماران بعد از بهبودی بتوانند تا مدت بیشتری ویروس را به محیط انتشار دهند. در بعضی موارد محدود نیز، ویروس زنده و عفونی گزارش شده است. دانشمندان چینی اعلام کردند که کروناویروس جدید SARS-COV-2 از طریق تودهٔ هوا و آئروسل قابل انتشار است. در حالی که سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد به نظر نمی‌رسد که انتقال هوا در عفونت COVID-19 یکی از راه‌های اصلی انتقال ویروس باشد، مگر اینکه به طریقی مانند دستگاه‌های مورد استفاده در بخش مراقبت‌های ویژه انتقال آئروسل تسهیل شود.

ویروس SARS-COV-2 در خون و مدفوع بیماران یافت شده، اما اینکه آیا ویروس زنده و عفونت‌زا در نمونه‌های خارج ریوی وجود دارد هنوز مشخص نیست. هر چند علائم بالینی کلی کروناویروس جدید شامل علائم چشمی نمی‌شود، اما آنالیز نمونه‌های ملتحمهٔ چشم بیماران نشان می‌دهد که انتقال از طریق مخاط چشم راه احتمالی برای انتقال ویروس است. عفونت COVID-19 می‌تواند به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم از راه بزاق منتقل شود. برطبق گزارش منتشر شده از یک مورد ابتلا در آلمان، انتقال ویروس از طریق تماس با بیماران بدون علامت نیز امکان‌پذیر است و با روش‌های کشت ویروس نشان داده شد که ویروس زنده در بزاق افراد آلوده حضور دارد. شواهد کافی برای عدم انتقال عفونت COVID-19 از مادر به جنین در دوران بارداری یا تأثیر احتمالی روی جنین وجود ندارد و احتیاط‌های لازم باید در نظر گرفته شود. اما مطالعات محدود انجام گرفته تنها روی زنانی است که در سه‌ماههٔ سوم بارداری به بیماری مبتلا شده‌اند. مادران باردار به دلیل تغییرات فیزیولوژیک باید جزء افراد دارای ایمنی پایین و حساسیت بالا به عفونت در نظر گرفته شوند. زنان باردار در معرض میزان خطر بالاتری برای ابتلا به پنومونی پس از مواجهه با ویروس هستند، به‌ویژه اگر مادر دارای بیماری زمینه‌ای یا یک اختلال مزمن باشد. در مطالعات محدود انجام‌شده، ویروس عامل COVID-19 در شیر مادر بیمار یافت نشده است. با توجه به فواید شیردهی و نقش ناچیز شیر مادر در انتقال ویروس‌های تنفسی توصیه می‌شود شیردهی ادامه پیدا کند.



تغذیه کودکان و نوجوانان در دوران قرنطینه خانگی در بیماری کووید ۱۹

دکتر مریم زارعی

اشاره

با افزایش ابتلا به بیماری نوپدید کووید ۱۹ در جهان و تعطیلی بسیاری از مراکز تجاری، اداری، مدارس و مهدهای کودک و ایجاد قرنطینه خانگی برای شکستن زنجیره کرونا، بیشتر افراد خانواده در خانه به سر می‌برند. در قرنطینه خانگی ممکن است از یک سو برخی خانواده‌ها به مواد غذایی مناسب دسترسی نداشته باشند و از سوی دیگر ممکن است مصرف مواد غذایی پرکالری حاوی چربی، قند و نمک و مصرف زیاد تنقلات نامناسب افزایش یابد. افزایش دریافت غذاهای چرب و نوشیدنی‌های شیرین و پرکالری، افزایش اندازه سهم غذاهای آماده، کم‌تحریکی، افزایش مدت‌زمان تماشای تلویزیون و استفاده بیشتر از رایانه، تبلت و موبایل از علل اصلی چاقی در کودکان و نوجوانان است که با پیامدهای زیان‌بار، سلامت آن‌ها را به خطر می‌اندازد. هر خانواده‌ای می‌تواند با مدیریت مطلوب تغذیه از یک رژیم غذایی متعادل و سالم برای کودکان و نوجوانان برخوردار شود. این مقاله با هدف کنترل وزن کودکان و نوجوانان در شرایط قرنطینه کرونایی، نکاتی را برای اصلاح و تغییر رفتارهای غذایی و شیوه‌های تغذیه کودکان و نوجوانان پیشنهاد می‌کند.

کلیدواژه‌ها: تغذیه سالم، کووید ۱۹، رفتارهای غذایی، قرنطینه، دانش‌آموز، کودکان و نوجوانان

مقدمه

در مواقع شیوع بیماری‌های نوپدید از جمله بیماری کووید ۱۹ احساس اضطراب، غم، استرس و ترس طبیعی است. تنظیم برنامه غذایی مناسب و منظم می‌تواند به مدیریت برخی از این استرس‌ها کمک کند. بدین‌منظور لازم است تعداد و زمان وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های غذایی تنظیم شود. بنابراین بهتر است به جای حجم زیاد غذا در سه وعده اصلی، حجم کمتر غذا در دفعات بیشتر مثلاً ۶ بار در روز مصرف شود. خوردن حجم زیاد غذا در یک وعده مقدار زیادی انرژی تأمین می‌کند که مازاد بر نیاز بدن است و به صورت چربی در بدن ذخیره می‌شود. این موضوع می‌تواند به کنترل گرسنگی و تأمین مواد مغذی کمک کند. در بعضی از افرادی که در قرنطینه طولانی مدت به سر می‌برند ممکن است استرس بر شدت غذا خوردن بیفزاید. علاوه بر آن، ماندن در خانه برای مدت طولانی تمایل کودکان و نوجوانان را به خوردن هله‌هوله و تنقلات کم‌ارزش و چاق کننده بیشتر می‌کند. مراقبت در هنگام غذا خوردن کودکان و نوجوانان و کنترل آن به تعادل در مصرف غذا و دریافت متعادل انرژی کمک می‌کند.

اصلاح رفتارهای غذایی کودکان و نوجوانان

برخی از رفتارهای غذایی و شیوه‌های تغذیه کودکان یا نوجوان یا روش‌هایی که مادر در تغذیه کودک یا نوجوان خود به کار می‌برد مانند اجبار به مصرف مواد غذایی، موجب افزایش دریافت مواد غذایی و در نهایت افزایش وزن می‌شود. بنابراین نکات زیر برای اصلاح و تغییر رفتارهای غذایی و شیوه‌های تغذیه کودکان و نوجوانان پیشنهاد می‌شود:

- از بشقاب کوچک‌تر استفاده شود و حجم غذا کم باشد و در صورتی که کودک و نوجوان غذای بیشتری خواست به او داده شود. زیاد بودن حجم غذای بشقاب کودک و نوجوان و مجبور کردن او برای اتمام غذای بشقاب یکی از دلایل بروز اضافه‌وزن و چاقی است.

- در ساعت معین غذا یا میان‌وعده خورده شود و در بین این ساعات از ریزه‌خواری و هله‌هوله خوردن کودک و نوجوان جلوگیری شود.

- وعده‌های غذایی به ۵ تا ۶ وعده کوچک و منظم تقسیم شود.

- در غذا خوردن عجله نکند و تندتند غذا نخورد.

- به بو، مزه و بافت ماده غذایی در هنگام خوردن غذا و جویدن توجه شود و کودک یا نوجوان غذای خود را آرام آرام بخورد.

- در هنگام راه رفتن یا ایستادن غذا خورده نشود. در این حالت کودک یا نوجوان از میزان و مقدار

غذایی که می‌خورد آگاه نمی‌شود. کودکان یا نوجوانان باید سر سفره یا میز ناهارخوری بنشینند و غذا یا میان‌وعده را مصرف کنند و بعد از اتمام غذا سفره یا میز غذا را ترک کنند.

- قاشق یا چنگال را بعد از هر بار در دهان گذاشتن مجدداً در کنار بشقاب غذا قرار دهند. این کار از تند غذا خوردن جلوگیری می‌کند.

- بهتر است مستقیماً از بسته‌های مواد غذایی یا تنقلات خورده نشود، زیرا مصرف آن ماده غذایی مشخص نمی‌شود.

- تماشای تلویزیون، استفاده از تلفن همراه یا هر چیزی که باعث حواس پرتی هنگام غذا خوردن می‌شود کنار گذاشته شود.

- وقتی که کودک یا نوجوان بهانه گیر و ناراحت می‌شود، به منظور دلداری به او غذا یا نوشیدنی داده نشود.

- مطمئن شوید که کودک یا نوجوان تنقلات غذایی مناسب و به اندازه می‌خورد.

- کودک یا نوجوان، تشویق به امتحان غذاهای جدید شود. غذاهایی که کم‌چرب هستند و زیاد سرخ نشده‌اند. برای مثال به جای سیب‌زمینی سرخ کرده که معمولاً کودکان و نوجوانان به آن علاقه زیادی دارند، سیب‌زمینی تنوری و البته در مقدار کم مصرف کنند.

- به‌طور کلی غذاهایی که ماهیت شیرین دارند از جمله شله‌زرد، حلوا، شیرین پلو، خورش فسنجان، حلیم و انواع مرباها و شربت‌های خانگی بهتر است با حداقل مقدار شکر و کم‌شیرین تهیه شوند که ذائقه کودکان و نوجوانان به مصرف خوراکی‌های شیرین عادت نکند.

- در هر وعده، غذاهای سالم و مفید (کم‌چرب، کم‌نمک، کم‌شیرین، حاوی سبزیجات خام و پخته و...) در دسترس کودک یا نوجوان قرار داده شود.

- کودک یا نوجوان در برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی خانواده شرکت کند.

- به کودک یا نوجوان اجازه داده شود تا در تهیه و پخت غذا به مادر کمک کند.

- والدین از ابراز اینکه غذایی را دوست ندارند، در مقابل کودکان خودداری کنند.

- کودک یا نوجوان را تشویق کنند تا به جای خوردن غذاهای یکنواخت و تکراری، غذاهای متنوع مصرف کند.

- تأکید بر مصرف صبحانه. نوجوانانی که صبحانه نمی‌خورند، در وعده ناهار به دلیل افت قند خون، اشتیاق زیادی برای خوردن غذا دارند و در نتیجه با خوردن غذای اضافی دچار اضافه‌وزن و چاقی می‌شوند.

کودک یا نوجوان، تشویق به امتحان غذاهای جدید شود، غذاهایی که کم‌چرب هستند و زیاد سرخ نشده‌اند

منابع

1. <http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>.
2. <http://www.fao.org/2019-ncov/q-and-a/en/>
3. <http://www.sloop-foundation.org/articles/healthy-sleep-tips>
4. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covidviral-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine>

طرح تحولی کنترل وزن و چاقی در دانش آموزان با رویکرد ترویج سبک زندگی فعال و سالم

دکتر مارال رامز، کارشناس فعالیت‌های ورزشی معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش

شیوع اضافه وزن و چاقی دانش آموزان به عنوان یک خطر و زمینه ساز بیماری‌های غیرواگیر مانند دیابت نوع ۲، فشار خون بالا، مشکلات قلبی - عروقی، عوارض روانی و اجتماعی و ... طی دهه‌های اخیر در بسیاری از کشورها به مرز هشدار دهنده‌ای رسیده است. در سال ۱۳۹۴ مطالعه کاسپین در ایران نشان داد که حدود ۲۱ درصد کودکان و نوجوانان در سنین ۷ تا ۱۸ ساله کشور دچار چاقی هستند. طبق پایشی که در سال ۹۶ در وزارت آموزش و پرورش انجام گرفت نیز حدود ۲۷ درصد دانش آموزان دارای اضافه وزن و چاقی بودند.

عوامل زمینه‌ای و محیطی در جامعه، مدرسه و منزل و همچنین عادات رفتاری، نوع تغذیه و سبک زندگی والدین تأثیرات تعیین کننده‌ای در ایجاد اضافه وزن و چاقی دانش آموزان دارد.

کلیدواژه‌ها: اضافه وزن، چاقی، دانش آموزان





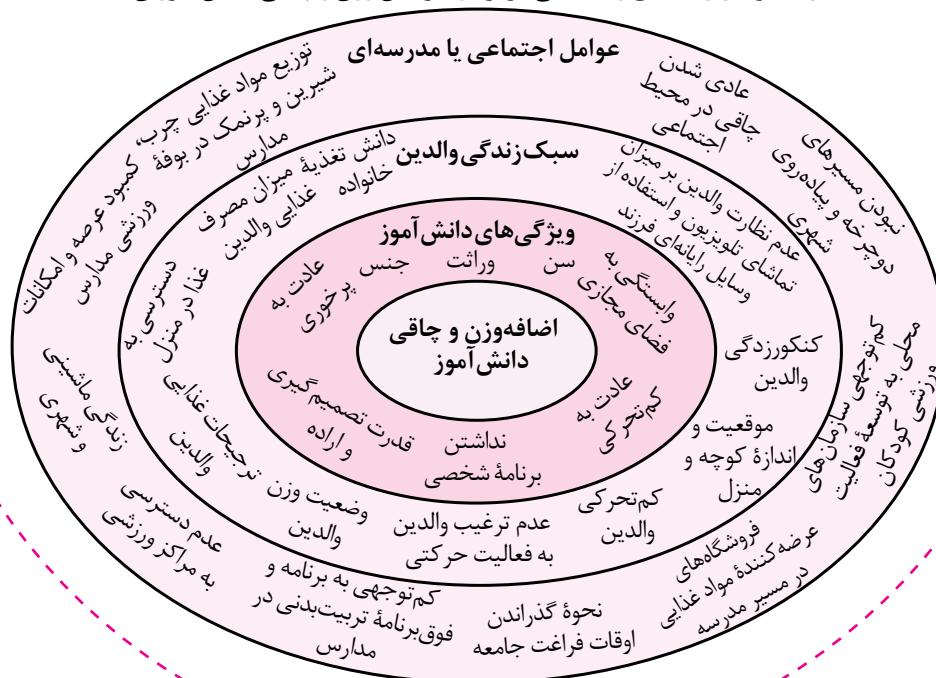
بدیهی است شکل‌گیری عادات صحیح و سبک زندگی سالم و فعال در سنین پایین‌تر به مراتب ساده‌تر و پایدارتر از اصلاح عادات نادرست در سنین بالاتر خواهد بود. از این‌رو لازم است اقدامات زیربنایی برای پیشگیری و کنترل هر چه زودتر اضافه‌وزن و چاقی از سنین دانش‌آموزی انجام شود. بنابراین با توجه به سبک زندگی خانواده‌ها، لزوم برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌های مداخله‌ای در جهت افزایش فعالیت بدنی دانش‌آموزان و همچنین افزایش آگاهی در مورد لزوم تحرک بدنی و رعایت اصول تغذیه‌ای به منظور افزایش سطح سلامتی و پیشگیری از عوارض چاقی برای این طیف سنی در سطح مدارس ضروری است.

بر همین اساس، معاونت تربیت‌بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش، اجرای طرح تحولی «کنترل وزن و چاقی دانش‌آموزان با رویکرد ترویج سبک زندگی فعال و سالم» را در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ در دستور کار خویش قرار داده است. در این طرح به منظور شناسایی و مشاوره دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن و چاق و همچنین افزایش آگاهی سایر دانش‌آموزان، شاخص‌های قد و وزن و نمایه توده بدنی کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر در تمام دوره‌های تحصیلی، اندازه‌گیری و مورد ارزیابی قرار خواهد گرفت. وضعیت دانش‌آموز و توصیه‌های آموزشی در زمینه‌های تغذیه، سلامت روان، عادات رفتاری و فعالیت بدنی و همچنین لینک دریافت

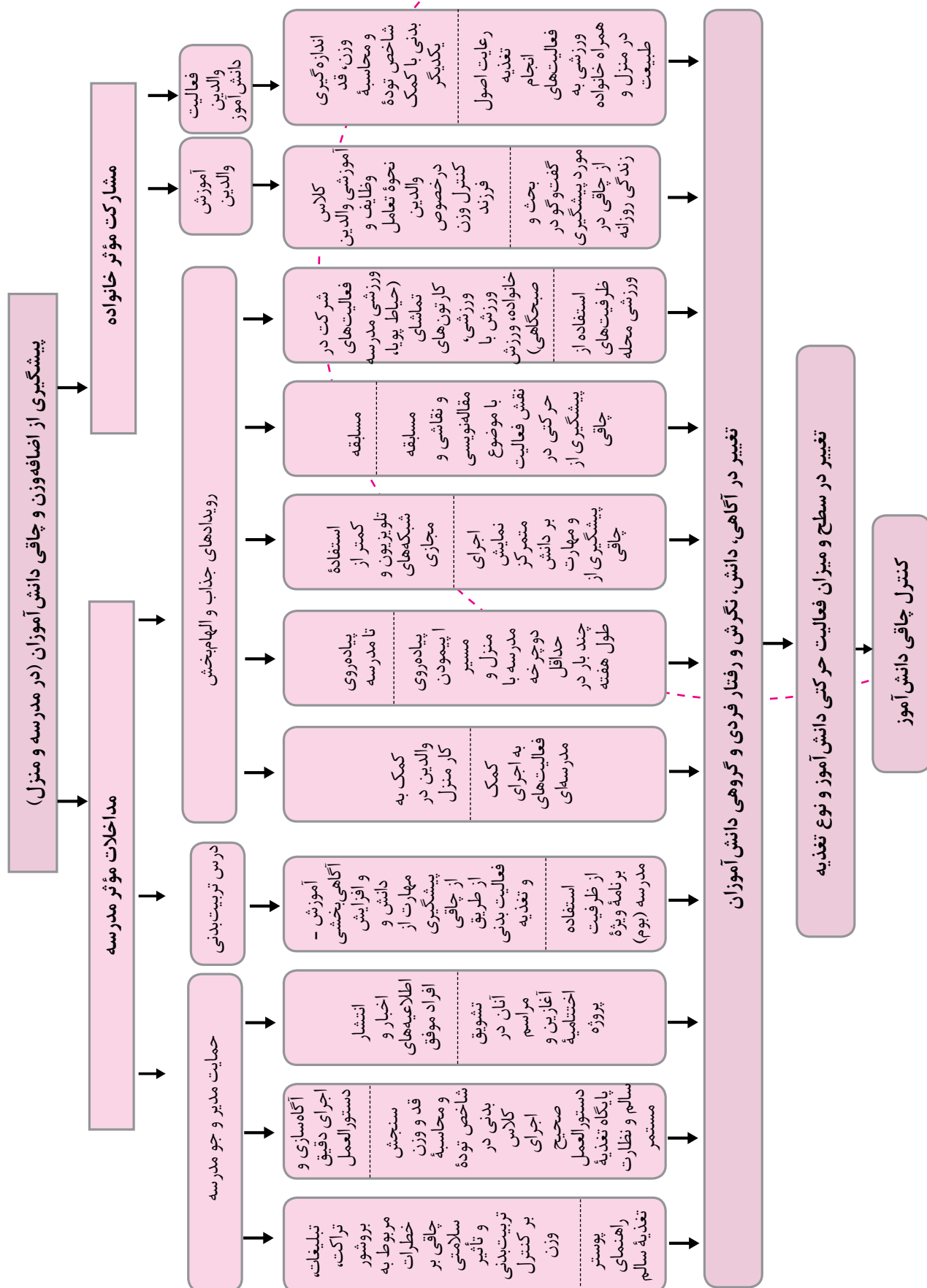
اطلاعات و توصیه‌های بیشتر از طریق پیام کوتاه به اولیای دانش‌آموز ارسال و محتوا و بسته‌های آموزشی و توصیه‌ای در قالب کلیپ، انیمیشن، موشن‌گرافی، پوستر، بروشور و ... از طریق شبکه‌های اطلاع‌رسانی عمومی، شبکه‌های مجازی و مدارس ارائه خواهد شد. دانش‌آموزانی که دارای کم‌وزنی یا چاقی هستند نیز به مراکز جامع سلامت معرفی می‌شوند. نظارت، پیگیری، مداخلات و مشاوره‌های مستمر درخصوص تغذیه سالم و انجام فعالیت‌های حرکتی در داخل و خارج از مدرسه با مشارکت جدی والدین و همکاران مدرسه به منظور کنترل، اصلاح و استمرار سبک زندگی سالم و فعال نیز ادامه خواهد داشت تا بتوان با افزایش آگاهی و بهبود نگرش در دانش‌آموزان، آن‌ها را در گرایش به داشتن سبک زندگی سالم و فعال ترغیب کرد.

وزارت آموزش و پرورش با اجرای این طرح به دنبال دستیابی به دستاوردهایی از قبیل پیشگیری، کنترل و کاهش آمار اضافه‌وزن و چاقی دانش‌آموزان کشور، افزایش دانش‌آموزان دارای وزن مطلوب، افزایش سطح سلامتی، کاهش هزینه‌های ناشی از درمان بیماری‌های غیرواگیر مرتبط با چاقی و کاهش مرگ‌ومیر ناشی از آن در آینده کشور از طریق اصلاح سبک زندگی و ترویج آن در خانواده‌هاست.

شکل ۱. عوامل زمینه‌ای و محیطی مؤثر در افزایش وزن و چاقی دانش‌آموزان



شکل ۲. کنترل اضافه وزن و چاقی دانش آموزان با مشارکت خانواده و مدرسه



برنامه درسی تربیت بدنی با رویکرد فطرت گرایی توحیدی

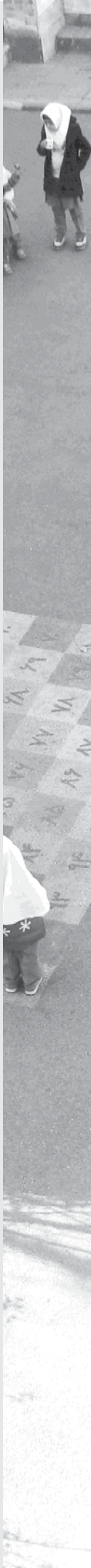
دکتر محسن وحدانی

کارشناس پژوهش و برنامه ریزی حوزه تربیت بدنی و سلامت
(سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش)

مقدمه

برنامه درسی به مجموعه فرصت‌های تربیتی نظام‌مند و طرح‌ریزی شده و نتایج مترتب بر آن‌ها اطلاق می‌شود که مترببان برای کسب شایستگی‌های لازم در جهت درک و اصلاح موقعیت براساس نظام معیار اسلامی در معرض آن‌ها قرار می‌گیرند تا با تکوین و تعالی پیوسته هویت خویش، مرتبه قابل قبولی از آمادگی برای تحقق حیات طیبیه در همه ابعاد را به دست آورند (سند تحول بنیادین). در حقیقت مقصود از برنامه درسی مجموعه‌ای فرصت‌های تربیتی همراه با ایفای نقش مؤثر تربیتی (دانش‌آموز) در راستای رشد همه‌جانبه اوست. لذا به مثابه نقشه‌ای است که مسیر یادگیری (و فراز و نشیب‌های این مسیر) را از قبل از تدریس و در حین اجرا ترسیم می‌کند. در برنامه درسی ملی «فطرت گرایی توحیدی» به‌عنوان رویکرد و جهت‌گیری کلان برنامه‌های درسی و تربیتی ذکر شده که در آن ویژگی‌هایی برای هر یک از عناصر اصلی تبیین شده است. از سویی نیز برنامه درسی تربیت بدنی (ذیل حوزه سلامت و تربیت بدنی) باید از این رویکرد کلان تبعیت کند. هدف تربیت بدنی اجرا و رشد دانش‌آموزان از طریق فعالیت‌های جسمانی و بدنی است؛ جسمی که امانت الهی نزد اوست. اصولاً مؤلفه‌های کرامت ذاتی (همچون عقل، علم، فطرت و اختیار) انسان را از سایر موجودات متمایز ساخته و برتری در میان موجودات جهان هستی را به او اهدا کرده است. مشارکت دانش‌آموزان بااراده و باانگیزه در کلاس تربیت بدنی، نمایش قابلیت‌ها، تجارب و توانایی‌های دانش‌آموزان در انجام فعالیت‌های حرکتی در جهت هویداسازی استعدادها بالقوه آنان، تلاش در راستای تعامل با محیط یادگیری برای حفظ و ارتقای سلامت بدن (به‌عنوان امانت الهی) مصداق‌هایی از ویژگی‌هایی است که دانش‌آموزان به‌عنوان یکی از عناصر کلیدی برنامه درسی در رویکرد فطرت گرایی توحیدی باید از آن برخوردار باشند. حال برای دستیابی به این اهداف نیازمند تبیین ویژگی‌های عناصر برنامه درسی تربیت بدنی با رویکرد فطرت گرایی توحیدی هستیم که در این یادداشت به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

کلیدواژه‌ها: برنامه درسی، تربیت بدنی، فطرت گرایی توحیدی، ارزشیابی



معلم (مریی): معلم با خلق فرصت‌های تربیتی متنوع باید زمینه‌ساز رشد همه‌جانبه دانش‌آموز باشد. لذا نقش معلم هدایتگری و تسهیلگری است تا انتقال‌دهنده دانش و مهارت. معلم مسئولیت تطبیق، تدوین، اجرا و ارزشیابی برنامه‌های درسی و تربیتی در سطح کلاس را برعهده دارد. ایجاد فرصت‌های تربیتی در کلاس‌های تربیت‌بدنی (به واسطه جذابیت و کار عملی آن) از اثربخشی بالایی برخوردار است. فرصت‌های تربیتی کلاس تربیت‌بدنی در تمامی ابعاد اجتماعی (مانند ایجاد کار گروهی در کلاس تربیت‌بدنی، مسئولیت‌پذیری فردی و گروهی و رعایت قوانین و مقررات)، اخلاقی (مانند احترام، عدالت، شجاعت و صداقت)، علمی و عملی (مانند رعایت بهداشت فردی و جمعی، تغذیه و بهره‌مندی از سبک زندگی سالم و فعال) و ایمانی (مانند بصیرت، توکل، اعتقادات و عفت) حاصل می‌شوند.

محتوا: صاحب‌نظران نظام تعلیم و تربیت در فرایند طراحی آموزش و انتخاب محتوا قائل به اصولی علمی هستند. محتوا در هر یک از وجوه تجویزی، غیر تجویزی و نیمه‌تجویزی باید با نیازها، توانایی‌ها و علایق حال و آینده دانش‌آموزان همخوانی داشته باشد. برای مثال، انتخاب رشته‌های ورزشی گروهی برای محتوا به نسبت رشته‌های رزمی در اولویت است. محتوا باید ضمن داشتن بنیان علمی دربرگیرنده مفاهیم و مهارت‌های اساسی و ایده‌های کلیدی مبتنی بر شایستگی‌های مورد انتظار از دانش‌آموزان باشد. برای مثال، محتوای درس تربیت‌بدنی دوره اول ابتدایی باید به گونه‌ای باشد که مفاهیم و مهارت‌های اساسی شامل آمادگی جسمانی، مهارت‌های حرکتی، زندگی فعال و رفتارهای مرتبط با فعالیت جسمانی را در دانش‌آموزان رشد دهد. توجه به ارزش‌های فرهنگی و اجتماعی، پیروی از اهداف برنامه درسی، تناسب با اقتضائات اجرایی، قابلیت تربیت و یادگیری و فراهم‌سازی رشد همه‌جانبه تربیتی در دانش‌آموزان از دیگر ویژگی‌های محتواست که باید مد نظر برنامه‌ریزان و معلمان قرار گیرد.

محیط یادگیری: اساسی‌ترین محیط یادگیری مدرسه است، اما تنها محیط نیست. تمامی محیط‌هایی که آدمی با آن‌ها در تعامل است، محیط‌های یادگیری تلقی می‌شوند. خانه و خانواده یکی از مهم‌ترین آن‌هاست. ایجاد تنوع در محیط‌های یادگیری، علاقه، انگیزه و جذابیت را برای یادگیری افزایش می‌دهد. محیط یادگیری باید ایمن، منعطف، پویا، جذاب و متناسب با نیازها، علایق و ویژگی‌های دانش‌آموزان باشد. در محتوای کتاب راهنمای برنامه درسی تربیت‌بدنی دوره اول متوسطه از طبیعت به عنوان

یکی از محیط‌های یادگیری یاد شده است؛ جایی که هم دانش‌آموزان مهارت‌های تخصصی پیاده‌روی و کوه‌نوردی را یاد می‌گیرند و هم کار گروهی و مشارکت را می‌آموزند؛ و شاید فرصت تربیتی ارزشمندتر، خلقت‌نگری و تعقل و تفکر در نظام هستی باشد که می‌تواند ارتباط هر فرد را با خویشتن، خدا، خلق و خلقت بیش از پیش تجلی بخشد.

ارزشیابی: در برنامه درسی تربیت‌بدنی، ارزشیابی با رویکرد تکوینی انجام می‌پذیرد. ارزشیابی باید در خدمت یادگیری باشد. از ارزشیابی هم برای اصلاح روش و محتوای آموزش و هم برای اصلاح رفتار دانش‌آموزان در جهت نیل به اهداف برنامه درسی استفاده می‌شود. در «ارزشیابی منصفانه» تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان باید در کانون توجه قرار گیرد. در فرایند ارزشیابی از روش‌های مختلفی چون خودارزیابی، ارزیابی همسالان، ارزیابی اولیا و ... نیز برای تبیین و انعکاس توانایی‌ها و ظرفیت‌های هر یک از دانش‌آموزان استفاده می‌شود. لذا پیشنهاد می‌شود در برنامه درسی تربیت‌بدنی نیز این اصول اساسی مد نظر قرار گیرد. اکنون نقص‌هایی مانند کم‌توجهی به تفاوت‌های فردی، عدم بهره‌مندی از ابزارها و روش‌های متنوع در ارزشیابی و کم‌توجهی به مقوله خودارزیابی در ارزشیابی درس تربیت‌بدنی وجود دارد که باید تدابیر لازم در جهت رفع آن‌ها و آموزش و توانمندسازی اندیشیده شود.

یاددهی- یادگیری: روش‌های یاددهی و یادگیری باید در راستای اهداف برنامه درسی باشند. روش‌ها باید زمینه‌ساز ابراز گرایش‌های فطری، شناخت موقعیت یادگیرنده و اصلاح مداوم باشند، لذا بهره‌گیری از روش‌های تعاملی، خلاق و فعال مورد تأکید است. برای مثال در روش‌های مشارکتی، دانش‌آموزان با هم، به وسیله هم و برای هم یاد می‌گیرند. در این روش‌ها عموماً طرح مسئله از سوی معلم صورت می‌پذیرد و هم‌فکری و اجرا توسط دانش‌آموزان به صورت گروهی انجام می‌شود. با توجه به «تفاوت‌های فردی» که در درس تربیت‌بدنی نمود بیشتری دارد، بهره‌مندی از روش‌های شخصی‌سازی شده نیز می‌تواند گشایشگر نیازها و توانایی‌های افراد باشد. بدیهی است در کلاسی که دانش‌آموزان با طیف متنوعی از توانایی‌های جسمانی حضور دارند، ضمن در نظر گرفتن هدف اصلی در هنگام طراحی آموزشی و اجرا (ارائه تمرین، بازی، بازخورد و ارزشیابی) تفاوت‌های فردی آنان نیز باید مد نظر معلم قرار گیرد. در حقیقت، معلم به هر دانش‌آموز (یا گروه) اجازه می‌دهد که با سرعت عمل خودش تکالیف یادگیری تجویز شده توسط معلم را انجام دهد و پیشرفت کند.

در روش‌های
مشارکتی،
دانش‌آموزان
با هم، به
وسیله هم و
برای هم یاد
می‌گیرند

مقدمه

یکی از ویژگی‌های جامعه امروز، به وجود آمدن پدیده‌های نوظهور و اتفاق‌های چالش برانگیز در حیطه ارتباطی است که گاهی تصمیم‌گیری‌ها و مدیریت اجرایی برنامه‌های آموزشی و روش‌های یادگیری را با تغییراتی اساسی مواجه ساخته و به نوعی فرهنگ جدید ارتباطی را در قالب و فرم جدیدی برای فراگیران در زمینه‌های گوناگون متحول کرده است و همین امر ضرورت نگرش و شناخت مسیر مواجهه با این نوع مسائل را برای دانش‌آموزان، اولیا و حتی معلمان بیش از پیش نمایان ساخته است. در این میان، «آموزش درس تربیت بدنی» با ویژگی‌های خاص و نیازهای ویژه‌اش، که الزامات عملی و حرکتی پیوستگی جدایی‌ناپذیر از ماهیت آن است، متمایز از دروس دیگر، در بستر رسانه‌های نوین آموزشی به دنبال طراحی و تدوین قالبی جدید است تا در ارائه محتوای مورد نیاز درس تربیت بدنی برای دانش‌آموزان، بیشترین تأثیر را داشته باشد. بی‌شک آموزش حضوری درس تربیت بدنی در بستر مدرسه در سال‌های اخیر با برنامه‌هایی مدون و تخصصی، شرایطی مطلوب را فراهم آورده است تا دانش‌آموزان به اهداف درس تربیت بدنی در دوره‌های مختلف تحصیلی دست یابند و زمینه‌های رشد و بالندگی تعلیم و تربیت در کلاس درس تربیت بدنی تحقق یابد، اما برای رسیدن به شرایط مطلوب آموزش غیرحضوری درس تربیت بدنی، لازم است پاسخ چند سؤال به تأمل بیان شود.

آیا اهداف درس تربیت بدنی در آموزش حضوری با آموزش غیرحضوری متفاوت است؟

سند تحول بنیادین به عنوان رهنمای الزامی، سایه‌ساری است برای تمام ساحت‌های تعلیم و تربیت^۱ و بدون تردید تمام برنامه‌های درسی بر مبنای اصول حاکم بر سند تحول بنیادین طرح‌ریزی شده و ضرورت عملیاتی کردن برنامه‌ها برای رسیدن به اهداف تعیین شده، بدون سند چشم‌انداز میسر نیست. در همین راستا می‌توان گفت که در اهداف، تفاوتی بین آموزش مجازی و غیرمجازی نیست، اما در روش رسیدن به اهداف، تفاوت‌هایی معنادار وجود دارد، چرا که با تغییر و تنوع رسانه‌های نوین آموزشی در عصر فناوری، بی‌شک برای عملیاتی کردن اهداف مشخص درس تربیت بدنی، باید از پلت‌فرم‌های متنوع و قالب‌هایی متفاوت در ارائه محتوای درس تربیت بدنی استفاده کرد به طوری که نیاز مخاطب امروز، هم‌زمان با مصلحت‌های آموزش و پرورش برآورده شود.

آیا آموزش غیرحضوری درس تربیت بدنی

آموزش غیرحضوری درس تربیت بدنی در بستر ابزارهای رسانه‌ای نوین

احمد دهنوی، دانشجوی دکتری رشد و تکامل حرکتی
کارشناس برنامه‌ریزی درسی (معاونت تربیت بدنی و
سلامت وزارت آموزش و پرورش)

چکیده

ورود ابزارهای رسانه‌ای و ارتباطی مدرن و شرایط پیش آمده در عصر حاضر، آموزش‌های غیرحضوری دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار داده و روش‌های متنوعی از آموزش‌های مجازی در بستر اینترنت را برای فراگیران مهیا کرده است. در این میان، آموزش غیرحضوری درس تربیت بدنی که دارای شرایط خاص و شامل مهارت‌های عملی و حرکتی است با چالش‌هایی روبه‌روست که منطبق کردن اهداف تعیین شده دوره‌های تحصیلی بر مبنای سند تحول بنیادین با روش‌های منتخب آموزش غیرحضوری همچون پیام‌رسان‌ها، آموزش برخط، مدرسه تلویزیونی و بسته‌های آموزشی، یکی از مهم‌ترین اهداف مشخص این آموزش‌هاست که البته نباید صرفاً تئوریک و دانشی باشد، بلکه باید شرایطی را مهیا کند تا فراگیر مکلف شود به صورت هم‌زمان آموزش‌های مجازی و تمرینات عملی را پیگیری کند تا سبب تعمیق بیشتر ارتباطات عصبی مغز و بهبود عملکرد و یادگیری وی شود.

کلیدواژه‌ها: آموزش غیرحضوری، درس تربیت بدنی، رسانه‌های نوین آموزشی، یادگیری مجازی، آموزش برخط

می‌تواند به اندازه آموزش حضوری مؤثر باشد؟

در مباحث یادگیری غیر حضوری، مجازی و آموزش از راه دور درس تربیت بدنی، مقالات زیادی نگاشته شده و نتایج آن حاکی از این است که درس تربیت بدنی به دلیل ماهیت حرکتی و عملی، نیاز به تمرین و تکرار حرکت در جهت سازگاری و عمیق شدن مسیرهای عصبی دارد و به نوعی یادگیری رویه‌ای است نه یادگیری بیانی (حفظی)، به طوری که روش غیر حضوری بیشترین اثر را بر بهبود مرحله اول یادگیری (آگاهی و شناخت) دارد و برای تحقق اهداف در مراحل بعدی یادگیری (تثبیت، تحکیم، خودکاری) مطلوب‌ترین روش، ترکیبی از دو بخش مجازی و عملی است که معادل ساعت‌ها تمرین عملی است. لذا اگر آموزش غیر حضوری درس تربیت بدنی به منزله تئوری و صرفاً در قالب‌های دانشی و آگاهی بخشی ارائه شود نمی‌تواند تمام اهداف درس تربیت بدنی را پوشش دهد اما اگر در همین مسیر، برنامه‌های آموزشی طوری طراحی شود که فراگیر ترغیب یا مکلف به انجام حرکات عملی شود شاید تحقق بخشی از اهداف تعیین شده درس تربیت بدنی میسر شود.

چه روش‌هایی برای آموزش غیر حضوری درس تربیت بدنی وجود دارد؟

آموزش درس تربیت بدنی هم به مثابه دروس دیگر در بستر مجازی و از راه دور، با توجه به شرایط ویژه می‌تواند امکانی فراهم سازد تا در صورت لزوم (قرنطینه و...) آموزش غیرمستقیم نظام‌مندی ارائه کند و فراگیر را به صورت غیر حضوری در هر زمان، مکان و با هر ابزاری که فراگیر امکانش را دارد به یادگیری ترغیب کند در همین راستا و در بستر اینترنت، سایت‌های کاربردی همچون <http://pel.medu.ir> و <https://www.roshdir/salamat> به عنوان نمونه‌ای منحصر به فرد، مطالب و بسته‌های چند رسانه‌ای را بارگذاری کرده و سیر آموزش درس تربیت بدنی مبتنی بر

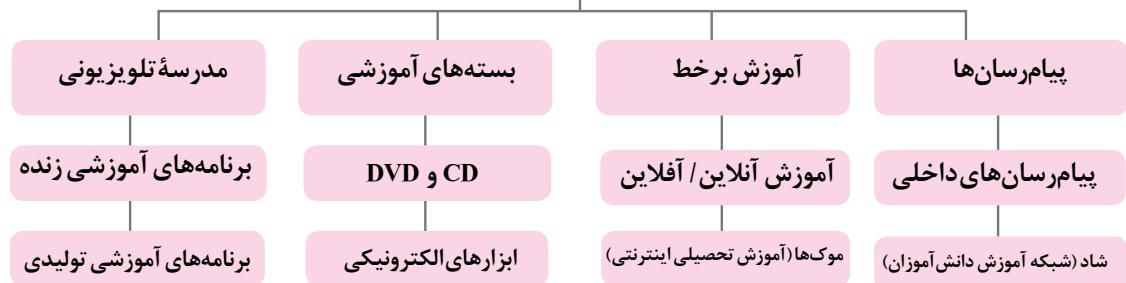
وب را با منابع استاندارد و مشخص و زیر نظر معاونت تربیت بدنی و سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی برای دانش‌آموزان، معلمان و اولیا تهیه و تدوین کرده است.

آموزش درس تربیت بدنی از طریق پیام‌رسان‌ها

امروزه تعدد پیام‌رسان‌های داخلی و خارجی به عنوان یک چالش مهم در عصر فناوری خودنمایی می‌کند و اصالتاً هر ملت و دولتی با ملاحظات فرهنگی، اجتماعی و امنیتی خود به قوانین استفاده از این پیام‌رسان‌ها می‌نگرد، لذا بهترین توصیه برای آموزش درس تربیت بدنی در بستر پیام‌رسان‌ها، شبکه «شاد» (شبکه آموزش دانش‌آموزان) است که ضمن ملاحظات امنیتی و فرهنگی، اختصاصاً برای آموزش ساخته شده و وزارت آموزش و پرورش خود را مکلف به فراگیر کردن آن در سراسر کشور ساخته است، چرا که ایده‌های نوین از تفکرات متخصصان داخلی است و ضمن ارتقای فناوری جدید آن، پنجره‌ای نو را در ارائه محتوای آموزشی برای فراگیران دانش‌آموز گشوده است. این شبکه هر چند با انتقادهایی همراه است اما با توجه به مصلحت‌ها و شرایط ویژه ایران، بهترین ابزار ارتباطی مجازی برای دانش‌آموزان، اولیا و معلمان است. قابلیت‌های شاد امکانی فراهم ساخته است تا حوزه تربیت بدنی ضمن بارگذاری تمام دروس و آموزش‌های تخصصی تربیت بدنی در کانال‌های تربیت بدنی به عنوان منبع داده‌های تخصصی، ارتباط دوسویه و تبادل فایل‌های مورد نیاز معلم تربیت بدنی و شاگرد را در کلاس درس فراهم آورد و حتی برنامه‌های مکمل و فوق برنامه تربیت بدنی را به بهترین نحو مدیریت کند. با تلاش در جهت ارتقای این پیام‌رسان، آموزش‌های تخصصی معلمان و ارتباط دوسویه معلم تربیت بدنی با والدین گرامی هم دور از ذهن نخواهد بود.

اگر آموزش غیر حضوری درس تربیت بدنی به منزله تئوری و صرفاً در قالب‌های دانشی و آگاهی بخشی ارائه شود نمی‌تواند تمام اهداف درس تربیت بدنی را پوشش دهد

آموزش غیر حضوری (آموزش مجازی، آموزش از راه دور)





آموزش برخط درس تربیت بدنی

این برنامه‌ها ضمن بیان نکات کلیدی ایمنی و بهداشت، ترغیب مخاطبان به فعالیت‌های حرکتی و بدنی، مشارکت والدین در فعالیت‌های بانشاط دانش‌آموزان در خانه و ... درس مورد نظر تدریس و راهکارهای تمرینی ارائه می‌شود.

توصیه‌هایی برای تهیه و ساخت محتوای آموزش درس تربیت بدنی

- در نظر گرفتن نوع ابزار آموزشی مورد استفاده فراگیر (موبایل، رایانه، تلویزیون و ...) برای ساخت محتوا، ضروری است به‌طوری که فونت، رنگ، قالب، و اشکال مورد استفاده در هر مورد متفاوت از دیگری است.

- حجم اطلاعات ارائه‌شده باید با خواسته‌های تمرینی و عملی همخوان باشد به‌طوری که ملاحظات زمان و مکان رعایت شود.

- محتوا طوری تهیه شود که پاسخ به سؤالات احتمالی فراگیر در آن شفاف بیان شده باشد.

- حجم فایل ارسالی باید با بهترین کیفیت و در کمترین حجم ممکن تهیه شود.

- اجرای تمرینات عملی و حرکتی و در ضمن آن، بیان نکات ایمنی و اساسی حرکت با جزئیات دقیق و در قالب‌های مورد نظر (عکس، پوستر، نماهای مختلف ویدیویی) ارائه شود.

- محتوا باید طوری تهیه شود که به فراگیر اجازه تأمل و درنگ دهد و بتواند بارها بررسی مجدد انجام دهد.

- محتوا باید طوری تهیه شود که در آن، مسیر ارتباط تعاملی برای بازخورد و پاسخ‌گویی تعیین شود.

پیشنهادهای: از آنجا که تهیه محتوای آموزشی برای درس تربیت بدنی کاملاً تخصصی است و برای طراحی و تدوین آن باید زوایای متعددی را در نظر گرفت، بنابراین هر معلم تربیت بدنی باید خود را موظف به فراگیری فناوری و علوم جدید ارتباطی کند تا در صورت لزوم بتواند با پیش‌بینی‌های لازم، محتوایی را تهیه و به فراگیران خود ارائه دهد، چرا که شرایط بومی، فرهنگی و منحصرافراگیران خاص هر منطقه، نیازهای ویژه‌ای دارند که اشراف معلم به آن‌ها بیش از دیگران است و تعمیم یک قالب و محتوای مشترک کشوری، شاید نتواند تمام فراگیران را در هر سطح اغنا کند. لذا تخصص یافتن در زمینه‌های ساخت محتوای آموزشی درس تربیت بدنی در آینده به یکی از توانایی‌های الزامی معلم تربیت بدنی تبدیل خواهد شد.

یکی از جذاب‌ترین و پویاترین روش‌های ارتباطی درس تربیت بدنی آموزش‌های آنلاین است که در روزهای اخیر کاربرد آن پررنگ‌تر شده، چرا که ضرورت تعامل دوسویه و نیاز فراگیر برای دسترسی به اطلاعات ضروری در حیطه تربیت بدنی و سلامت نمایان‌تر شده است. هر چند این روش بیشتر در آموزش عالی و با عنوان موک‌ها^۱ (دوره تحصیلی ارائه شده در بستر اینترنت) ارائه می‌شود، اما شاهد مدل‌های متنوع ارائه آن به اشکال مختلف در بستر اینترنت هستیم، ضمن اینکه همین روش گاهی به‌صورت آفلاین کار خود را پیش می‌برد.

بسته‌های آموزشی چندرسانه‌ای آموزش درس تربیت بدنی

تنوع در مدل ارائه محتوای درس تربیت بدنی، این امکان را فراهم می‌کند تا به هر ترتیب فراگیران در معرض آموزش درس تربیت بدنی قرار گیرند و یادگیری همچنان ادامه یابد. به همین منظور ابزارهای ویدیویی در قالب DVD، ابزارهای الکترونیکی کوچک و کتاب‌های تخصصی گویا به‌صورت شنیداری به‌عنوان بسته‌های آموزشی به فراگیران ارائه می‌شود تا در برخی نقاطی که دسترسی به اینترنت در آن مکان‌ها میسر نیست یا شرایط ویژه‌ای بر آن منطقه حاکم است از آن‌ها بهره گیرند و آموزش خود را تعطیل نکنند.

آموزش درس تربیت بدنی در مدرسه تلویزیونی

اولین تجربه آموزش درس تربیت بدنی در تلویزیون با پخش تعداد ۱۵ برنامه ۱۰ دقیقه‌ای در شبکه آموزش آغاز شد و ضمن حضور موفق حوزه تربیت بدنی به آموزش غیرحضوری در تلویزیون، با قالبی متفاوت و در سطحی فراتر از فرم‌های آموزشی ارائه شده دروس دیگر، نشان داد که ظرفیت و توانایی متخصصان تربیت بدنی فارغ از مباحث عملی، با ایده‌هایی نو و قالب‌هایی سورئال همراه است. طراحی و تدوین برنامه‌های آموزش درس تربیت بدنی که محتوای آن برگرفته از محتوای کتاب درسی تربیت بدنی بود با حضور یک معلم تربیت بدنی به‌عنوان مجری در قالبی جذاب برای دوره تحصیلی مورد نظر و با بهره‌گیری از فنون تدوین افتراکتیو و تنوع زوایای تصویری حرفه‌ای همراه بود که تحسین مخاطبان و منتقدان رسانه‌ای را در پی داشت. در

هر معلم تربیت بدنی باید خود را موظف به فراگیری فناوری و علوم جدید ارتباطی کند تا در صورت لزوم بتواند با پیش‌بینی‌های لازم، محتوایی را تهیه و به فراگیران خود ارائه دهد

پی‌نوشت‌ها

۱. شش ساخت تعلیم و تربیت: ساخت تربیتی اعتقادی، عبادی و اخلاقی / ساخت تربیت اقتصادی و حرفه‌ای / ساخت تربیت علمی و فناوری / ساخت تربیت اجتماعی و سیاسی / ساخت تربیت زیستی و بدنی / ساخت تربیت زیبایی‌شناختی و هنری.

2. MOOC



نقش معلّم تربیت بدنی در حفظ و ارتقای سلامت دانش آموزان

فرهاد شفیعی

رئیس گروه برنامه ریزی آموزش ایمنی و محیط زیست
معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش

چکیده

معلم تربیت بدنی به عنوان پیشگام عرصه سلامت، نقش بسزایی در آموزش نکات ایمنی و بهداشتی به دانش آموزان دارد. مهم ترین محورهای مرتبط با بهداشت و ایمنی کلاس درس تربیت بدنی به سه بخش «ارزیابی سلامت دانش آموزان برای انجام فعالیت های ورزشی»، «پیشگیری از بیماری های واگیر، رعایت بهداشت فردی و عمومی در محیط های ورزشی» و «رعایت ملاحظات ایمنی و پیشگیری از حوادث (ایمنی فضاها و تجهیزات و آموزش اصول ایمنی به دانش آموزان) تقسیم می شود. ثمره رعایت اصول بهداشت و ایمنی، علاوه بر داشتن کلاسی شاد، سالم و ایمن، ارتقای سطح آگاهی و فرهنگ سازی سبک زندگی سالم برای دانش آموزان است.

کلیدواژه ها: سلامت و ایمنی دانش آموز، معلم تربیت بدنی، بهداشت فردی، بهداشت محیط، فضاها، ورزشی، فعالیت ورزشی

مقدمه

در دانش‌آموزان مشکوک، اولیا را مطلع کند و چنانچه قطعیت بیماری در معاینات نهایی مشخص شود از حضور وی در مدرسه و کلاس درس تا بهبودی کامل ممانعت به عمل آورد. بیماری‌های تنفسی مانند آنفلوآنزای فصلی و کووید - ۱۹ و بیماری‌های پوست و مو از جمله بیماری‌های رایج واگیر به شمار می‌آیند که می‌توانند در مدرسه خطر آفرین باشد. پدیکلوز (شپش) بیماری خطرناک و قابل انتقالی در مدرسه است که غفلت از آن به شیوع گسترده آن می‌انجامد. آگاهی معلم از علائم بیماری و جداسازی فرد آلوده، مانع از سرایت آن به دانش‌آموزان دیگر می‌شود. آویزان کردن لباس‌ها در رختکن سالن‌های ورزشی نیز می‌تواند باعث سرایت بیماری شود.

ب) بهداشت فردی و محیط در فضاهای ورزشی

رعایت بهداشت فردی پوست، مو و ناخن‌ها (کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها و موی سر)، داشتن وسایل شخصی، همراه داشتن قمقمه آب شخصی، خواب و استراحت کافی در طول شبانه‌روز، تغذیه سالم و تأمین مواد مغذی متنوع و متعادل اعم از پروتئین، کربوهیدرات و ریزمغذی‌ها به بدن، مصرف نکردن غذا دو ساعت قبل از ورزش، پرهیز از ورود به هوای آزاد با بدن خیس و وجود عرق، استحمام بعد از ورزش، استفاده از حوله شخصی، نداشتن زیورآلات و ساعت هنگام ورزش، پوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب با توجه به نوع ورزش، حفظ وضعیت مناسب بدن با توجه به اسکلت بدن در هنگام ایستادن، نشستن، راه رفتن، دویدن و انجام حرکات ورزشی و ... در رعایت بهداشت فردی در محیط‌های ورزشی و هنگام فعالیت بدنی ضروری است.

از دیگر موضوعات تأثیرگذار در سلامت، توجه به بهداشت محیط است. بهداشت محیط^۱ به کنترل عوامل و شرایطی از محیط گفته می‌شود که به نحوی بر زندگی و سلامت موجودات تأثیر دارد: در آموزش و پرورش نوین، فضای فیزیکی به‌عنوان یک عامل زنده و پویا در انجام فعالیت‌های آموزشی، ورزشی و تربیتی دانش‌آموزان تلقی می‌شود. محیط کلاس درس تربیت‌بدنی باید به گونه‌ای باشد که از هر لحاظ به نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی دانش‌آموزان پاسخ دهد.

توجه به رعایت نظافت و بهداشت در کلاس درس تربیت‌بدنی، رختکن، حمام، سرویس‌های بهداشتی فضاهای ورزشی مورد تأکید است. انداختن زباله در سطل‌های زباله درباردار مجهز به کیسه زباله، پرهیز

درس تربیت‌بدنی یکی از شایع‌ترین دروس مورد علاقه دانش‌آموزان در مدرسه است که یک فرصت طلایی را برای ارائه هر نوع آموزش، چه در فرایند یاددهی - یادگیری مهارت‌های تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی و چه آموزش نکات بهداشتی و ایمنی به دانش‌آموزان فراهم می‌آورد.

براساس اهداف ساحت تربیت زیستی - بدنی، آموزش اصول اولیه بهداشت و خودمراقبتی باید به صورت یک نیاز مبرم در برنامه کلاسی همه معلمان و به‌ویژه معلم تربیت‌بدنی به لحاظ فضای کلاس درس تربیت‌بدنی (سالن ورزشی، استخر شنا، محوطه ورزشی درون مدرسه و ...) قرار گیرد. معلم تربیت‌بدنی بنا بر ارتباط تنگاتنگی که با دانش‌آموزان دارد، می‌تواند بیشترین نقش را در جایگاه یک پیشگام عرصه سلامت داشته باشد.

با عنایت به اینکه فعالیت‌های جسمانی در کنار رعایت بهداشت، بر خورداری از تغذیه مناسب و رعایت اصول ایمنی فردی و عمومی ضامن سلامتی افراد است، در این یادداشت اهم نکات مرتبط با بهداشت و ایمنی کلاس درس تربیت‌بدنی را به منظور داشتن فعالیت‌های ورزشی مفرح، شاد و ایمن در سه بخش مرور خواهیم کرد.

الف) سلامت دانش‌آموز و پیشگیری از شیوع بیماری در فعالیت‌های ورزشی

اولین قدم در داشتن هر گونه فعالیت ورزشی، آگاهی و اطلاع از وضعیت سلامت و شناسایی دانش‌آموزانی است که دارای محدودیت ورزشی هستند. در این راستا، دریافت گواهی صحت سلامت تأییدشده توسط پزشک و استعلام نوع فعالیت‌های مجاز برای دانش‌آموزانی که محدودیت ورزشی دارند، در هر بیماری یا اختلال، اهمیت زیادی دارد. برخی از اولیا ممکن است به دلایلی معلم را در جریان بیماری یا نقص احتمالی فرزند خود قرار ندهند که این موضوع نه تنها می‌تواند در فرایند آموزش کودک و کلاس اختلال ایجاد کند، بلکه در برخی موارد، موجب تهدید سلامت او در آینده خواهد شد. لذا لازم است اولیا نسبت به اهمیت این موضوع آگاه شوند.

یکی از راه‌های شیوع بیماری‌های واگیر، ارتباط نزدیک دانش‌آموزان با یکدیگر است، با عنایت به اینکه ماهیت بسیاری از فعالیت‌های ورزشی گروهی است و دانش‌آموزان معمولاً در فاصله نزدیک به هم قرار می‌گیرند، احتمال انتقال و شیوع بیماری‌های واگیر در بین دانش‌آموزان افزایش می‌یابد. بر این اساس، معلم باید با مشاهده هر نوع علامت بیماری

براساس اهداف
ساحت تربیت
زیستی - بدنی
آموزش اصول
اولیه بهداشت
و خودمراقبتی
باید به صورت
یک نیاز مبرم در
برنامه کلامی همه
معلمان و به ویژه
معلم تربیت بدنی
به لحاظ فضای
کلاس درس
تربیت بدنی قرار
گیرد

از انداختن آب دهان روی زمین و ... به داشتن محیطی بهداشتی و سالم کمک می‌کند.

ج) توجه به ایمنی فضاها، تجهیزات ورزشی و آموزش اصول ایمنی

ایمنی به معنای دور بودن از حوادث و آسیب‌هاست. ایمنی در برابر حادثه یعنی اینکه بتوانیم با انجام دادن کارها و اقداماتی از وقوع خطر جلوگیری کنیم. دو عامل ایمن‌سازی فضاها و تجهیزات ورزشی و آموزش اصولی ایمنی برای رعایت ملاحظات ایمنی و جلوگیری از اشتباهات انسانی، مانع وقوع اتفاقات و حوادث ناگوار می‌شود.

۱. ایمن‌سازی فضاها و تجهیزات ورزشی

ایمن بودن سازه‌ای و غیرسازه‌ای فضاهای ورزشی، ایمن کردن وسایل و تجهیزات ورزشی و شناخت مسائل مربوط به ایمنی در کلاس درس تربیت‌بدنی ضروری است. در این خصوص اجرای شیوه‌نامه ابلاغی ایمن‌سازی فضاها و تجهیزات ورزشی به شماره ۷۸۷۳۸ مورخ ۱۳۹۰/۴/۱۸ توسط کارکنان مدرسه و معلم تربیت‌بدنی و رعایت مواردی که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود، حائز اهمیت است.

رعایت میزان استاندارد مساحت زمین ورزشی، هموار ساختن زمین، عدم لغزندگی هنگام بارندگی، جمع‌آوری اشیای زائد از زمین ورزشی، رعایت حداقل فاصله ۲ متر بین محوطه ورزش یا بازی با هر شیء (از قبیل سطل زباله، صندلی، میز، سکو و ...)، ثابت کردن تجهیزات ورزشی، تجهیز میله‌های دروازه فوتبال، میله تور والیبال، میله پرچم، لبه‌های ستون‌های ساختمان و ... به حفاظ و پوشش، استفاده از کفپوش پلاستیکی در زمین‌های ورزشی و ... از جمله مهم‌ترین ملاحظات ایمنی در ارتباط با فضاهای ورزشی به حساب می‌آیند.

با توجه به اینکه ممکن است در حین ورزش، فرد دچار آسیب و صدمه شود، وجود تجهیزات کمک‌های اولیه در مدرسه ضروری است و مهم‌تر از آن، این موضوع است که همواره در مدرسه باید شخصی آموزش‌دیده برای انجام کمک‌های اولیه حضور داشته باشد و آموزش کمک‌های اولیه با توجه به نوع صدمات احتمالی ارائه شود.

۲. آموزش اصول ایمنی

آموزش اصول ایمنی به معنای ارتقای سطح آگاهی افراد نسبت به ملاحظات ایمنی در انجام هر فعالیت

است. در حوزه فعالیت‌های ورزشی، دانش‌آموزان باید نسبت به قوانین ایمنی زمین‌های ورزشی و نحوه صحیح انجام فعالیت‌ها، نحوه استفاده از تجهیزات شخصی برای انجام فعالیت‌های ورزشی، نکات ایمنی هنگام استفاده از وسایل ورزشی و نحوه مواجهه با آسیب‌دیدگی در هنگام ورزش آگاه باشند. برخی از مهم‌ترین موارد ایمنی شامل داشتن پوشش ورزشی مناسب برای جلوگیری از بروز آسیب‌ها، استفاده از وسایل حفاظت فردی مناسب برای انجام فعالیت‌ها، عدم بازی و فعالیت در نزدیکی پرگاه‌های موجود در مدرسه، عدم هل دادن هم‌کلاسی‌ها در هنگام بازی، احساس مسئولیت در مواجهه با آسیب‌ها و حوادث ورزشی و ... است.

نقش آفرینی دانش آموز

دانش‌آموزان می‌توانند در ارتقای سطح ایمنی مدرسه و پیشگیری از حوادث نقش بسزایی ایفا کنند. در این راستا می‌توان با تعریف فعالیت‌هایی برای دانش‌آموزان، مشارکت ایشان را افزایش داد. برای مثال، می‌توان از دانش‌آموزان درخواست کرد تا چک‌لیستی از پارامترهای مرتبط با بهداشت محیط و ایمنی فضای ورزشی کلاس درس تربیت‌بدنی برای مدرسه خود تهیه کنند و به‌عنوان یک فعالیت مؤثر در نمره دانش‌آموز لحاظ شود. همچنین، دانش‌آموزان می‌توانند چک‌لیستی از رفتارهایی که ممکن است در هنگام فعالیت‌های ورزشی و بازی دانش‌آموزی باعث بروز حادثه شود تهیه کنند و به صورت گروهی مورد تبادل نظر قرار دهند و آن‌ها را در حین فعالیت شناسایی کنند.

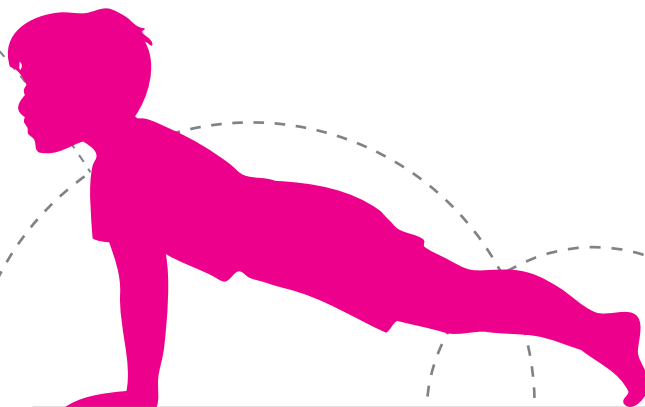
دانش‌آموزان می‌توانند چک‌لیستی از رفتارهایی که ممکن است در هنگام فعالیت‌های ورزشی و بازی دانش‌آموزی باعث بروز حادثه شود تهیه کنند و به صورت گروهی مورد تبادل نظر قرار دهند و آن‌ها را در حین فعالیت شناسایی کنند

پی‌نوشت

1. Environmental health

منابع

۱. مؤسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران (۱۳۸۲). استاندارد بهداشت مدارس (استاندارد ۲۰۸۶)، تجدیدنظر اول.
۲. وزارت آموزش و پرورش، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور (۱۳۸۴). آیین‌نامه بهداشت محیط مدارس.
۳. سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور (۱۳۷۴). موازین فنی ورزشگاه‌های کشور، جلد دوم، نشریه شماره ۲، ص ۱۳۲.



مقدمه‌ای بر مهارت‌های حرکتی بنیادی در دوران کودکی

دکتر علی پشابادی

کارشناس سواد جسمانی و حرکات اصلاحی

معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش

چکیده

مهارت‌های بنیادی در فرایند رشد حرکتی انسان و تبدیل شدن او به یک انسان شایسته در انجام فعالیت‌های روزمره و فعالیت‌های ورزشی نقش تعیین‌کننده دارد. بعد از رشد بازتاب‌ها و حرکات مقدماتی، رشد مهارت‌های حرکتی بنیادی دوره حساسی از رشد حرکتی کودکان است که زیربنای تمامی مهارت‌های حرکتی و ورزشی را در مراحل بعدی زندگی تشکیل می‌دهد. مهارت‌های بنیادی به سه دسته کلی مهارت‌های استواری قامت، مهارت‌های جابه‌جایی و مهارت‌های دست‌کاری تقسیم می‌شوند که هر یک الزام خاص خود را دارند. این مهارت‌ها از سن دو سالگی به بعد شروع به رشد می‌کنند و بسته به ماهیت و پیچیدگی آن تا سن حدود ۸ سالگی تکامل می‌یابند. لازم است قبل از جهش رشد نوجوانی، تمامی این مهارت‌ها به شکل پخته خود رسیده باشند، در غیر این صورت مشکلاتی برای کسب مهارت‌های ورزشی ایجاد می‌کنند. با توجه به محدودیت‌های حرکتی زندگی امروز کودکان، شناخت این مهارت‌ها می‌تواند در تشخیص به‌موقع نقص‌های احتمالی به والدین، معلمان و مربیان ورزش کمک کند تا به فکر چاره‌ای برای پوشش ضعف‌ها باشند.

رشد حرکتی انسان در دوران کودکی به چهار دوره اصلی بازتاب‌ها، حرکات مقدماتی، مهارت‌های حرکتی بنیادی و حرکات تخصصی تقسیم می‌شود. دوره‌های اول و دوم بیشتر به دوران طفولیت (تولد تا دو سالگی) مربوط می‌شود و بیشتر اوقات طفل در اختیار مادر/ پدر یا پرستارهای خانگی است. در پایان دو سالگی کودکان بر حرکات مقدماتی که در طفولیت رشد داده بودند، تسلط پیدا می‌کنند و می‌توانند به راحتی در محیط اکتشاف بپردازند (جابه‌جایی). با رشد سیستم عصبی کنترل بیشتری روی عضلات پیدا می‌کنند و از پس نیروی جاذبه برمی‌آیند (استواری قامت) و با رشد ادراک، ارتباط دقیق‌تر و کنترل‌شده‌تری با اشیای محیط برقرار کنند. دوره سوم (دوره حاضر یا دوره مهارت‌های حرکتی بنیادی) که در تربیت بدنی و رشد حرکتی نهایی انسان اهمیت بسیار زیادی دارد، دوره‌ای است که با توجه به پیشرفت رشد جسمانی- حرکتی، کودک، آزادی حرکت و عمل بیشتری دارد و به تدریج از دامن خانواده خارج می‌شود و در محیط به کاوش می‌پردازد.

مهارت‌های حرکتی بنیادی (FMS^۱) به حرکات‌های درشتی گفته می‌شود که زیربنای تمامی حرکات‌های انسان در فعالیت روزمره زندگی (مانند، رانندگی، بالا رفتن از پله، جابه‌جا کردن وسایل منزل و غیره)، فعالیت‌های ورزشی (دریبل زدن فوتبال، دریافت توپ هندبال، سه گام بسکتبال و غیره) و فعالیت‌های

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های حرکتی بنیادی، رشد حرکتی، کودکی

حرکتی حرفه‌ای (مانند، نجاری، هنرهای دستی و غیره) است. گفتنی است که مهارت به قابلیت گفته می‌شود که در اثر آموزشی کسب شده باشد. بنیاد نیز به معنای شالوده یا پی است، یعنی تمامی مهارت‌های حرکتی/ ورزشی تخصصی که بعدها کسب می‌کنیم روی این مهارت‌ها ساخته می‌شوند یا به عبارت دیگر، مهارت‌های حرکتی بنیادی ابزارهای اساسی هستند که مهارت‌های ورزشی با ترکیبی از این ابزارها اجرا می‌شوند.

مهارت‌های بنیادین

مهارت‌های بنیادی به سه دسته تقسیم شده‌اند: (۱) ثباتی یا مربوط به کنترل قامت، یعنی آن دسته مهارت‌هایی که وضعیت بدن در یک حالت خاص، ایستاده یا در حرکت، باید حفظ شود (مانند حفظ تعادل، خم و راست شدن بدون جابه‌جایی و چرخش). (۲) مهارت‌های دست‌کاری به مهارت‌هایی گفته می‌شود که به ارتباط فرد با اشیای محیط بستگی دارد. برای نمونه یک شیء/ توپ/ وسیله را پرتاب یا دریافت کند یا به آن با اندام‌های مختلف ضربه بزند (مثل پرتاب، دریافت، شوت کردن توپ، ضربه به شاتل با راکت و غیره). (۳) مهارت‌های جابه‌جایی یا انتقال که در آن فرد باید کل بدن خود را از یک نقطه به نقطه دیگر منتقل کند. برای نمونه، مسافتی را می‌دود یا از نقطه‌ای به نقطه دیگر به روش‌های مختلف (پرش جفت، جهیدن، لی‌لی زدن، یورتمه و غیره) می‌پرد. رشد هر سه دسته مهارت‌های بنیادی، توالی مشخص و روند پیش‌رونده‌ای دارد. برای نمونه راه رفتن، بعد دویدن و سپس پریدن رشد می‌یابد. این توالی در تمامی کودکان ثابت است، اما زمان ظهور آن‌ها از فردی به فرد دیگر می‌تواند متغیر باشد. این مهارت‌ها در سه مرحله (۱) آغازین (فقط می‌تواند به‌صورت جزئی مهارت را به نمایش بگذارد)، (۲) تکاملی (به‌راحتی انجام می‌دهد اما در شکل حرکت اشکالات زیادی دارد) و (۳) پیشرفته (به شکل صحیح و کامل آن را انجام می‌دهد)، رشد می‌یابند.

پویش در آموزش

در دوره مهارت‌های حرکتی بنیادی نقش آموزش بیش از پیش نمایان می‌شود، اما این کاملاً بدان معنا نیست که اگر کودک در معرض آموزش قرار نگیرد رشد این مهارت‌ها با نقص شدید مواجه می‌شود، بلکه کودک به‌راحتی از طریق یادگیری مشاهده‌ای و تجربه‌های فردی (با آزمون و خطا) این مهارت‌ها را فرا می‌گیرد. بنابراین، مهم‌ترین مسئله فراهم کردن زمینه‌ای برای تجربه‌های متنوع در این مهارت‌هاست. آزاد گذاشتن بچه‌ها در فضاهای مناسب و طبیعی، زمینه مطلوب برای رشد مهارت‌های حرکتی بنیادی را فراهم

می‌کند، اما زندگی محدودشده امروزی (به دلایلی ماشینی شدن رفت‌وآمد و کم شدن مساحت خانه و نبود حیاط و فضای بازی) کودکان را در وضعیت کم‌ترکی قرار داده است که این مسئله نقش کلیدی استفاده بهینه از فرصت فعالیت را برجسته می‌سازد. برای اینکه کودکان در زمان‌های اندکی که در اختیار دارند به فعالیت بپردازند باید به شکل بهینه این مهارت‌ها تمرین و تکرار شوند تا بی‌حرکی‌ها و کمبودهای موجود در این زمینه تا حدودی جبران شود. شرایط بهینه این است که کودکان در فضایی پر از موقعیت‌های مناسب قرار گیرند تا در آن‌ها مهارت‌های بنیادی مختلف را تجربه کنند و در قالب بازی‌ها و فعالیت‌ها، این مهارت‌ها در تعداد زیاد تکرار شوند. بر این اساس، کلاس‌های تربیت‌بدنی در دوره پیش‌دبستانی باید به‌طور کامل به این گونه فعالیت‌ها اختصاص یابد و در دوره ابتدایی نیز گرچه در برخی رشته‌های ورزشی می‌توان تمرینات تخصصی را آغاز کرد، اما لازم است آموزش‌های هر رشته ورزشی خاص مبتنی بر مهارت‌های حرکتی بنیادی لازم در آن ورزش باشد.

تبحر، تخصص، تسلط

ضروری است تمامی مهارت‌های بنیادی در دوره کودکی (قبل از حدود ۸ سالگی) و قبل از جهش رشد نوجوانی به‌طور کامل رشد یابند، در غیر این‌صورت نقص‌هایی دائمی در حرکات بزرگ‌سالی فرد به جا خواهد گذاشت. اصطلاحی که به‌طور تخصصی به‌عنوان سد تبحر شناخته می‌شود، به مشکلاتی اشاره دارد که کودکان فاقد تبحر در مهارت‌های حرکتی بنیادی در کسب مهارت‌های تخصصی (مهارت‌های مربوط به ورزش‌های مختلف) با آن مواجه می‌شوند. به عبارتی، اگر نقصی در مهارت‌های بنیادی کودک وجود داشته باشد فراگیری مهارت‌های ورزشی با وجود تمرین زیاد بسیار کند صورت می‌گیرد و حتی در برخی موارد ممکن است با هیچ توفیقی مواجه نباشد. مهارت‌های بنیادی دارای یک دوره حساس است که باید در آن دوره رشد یابند و اگر کودک نتواند در سنین یا دوره‌های ذکرشده در این مهارت‌ها به اندازه کافی تبحر پیدا کند، ضرورت دارد تحت نظر متخصص رفتار حرکتی به آموزش لازم برای فراگیری کامل و پالایش این مهارت‌ها بپردازد. گفتنی است شرکت در کلاس‌های ورزشی مانند آموزش فوتبال، والیبال یا هر رشته ورزشی دیگر، منوط به پختگی در مهارت‌های بنیادی است. اصرار به شرکت کودک در آموزش مهارت‌های رشته‌های ورزشی مختلف بدون رشد مطلوب در مهارت‌های بنیادین حرکت می‌تواند باعث شکست یا عدم پیشرفت کودکان شود.

رشد حرکتی

انسان در

دوران کودکی

به چهار دوره

اصلی بازتاب‌ها،

حرکات

مقدمانی،

مهارت‌های

حرکتی بنیادی و

حرکات تخصصی

تقسیم می‌شود

پی‌نوشت

1. Fundamental Motor Skills

منابع

۱. خضری، عبدالرحمن؛ پشایلی، علی. (۱۳۹۴). رشد و تکامل حرکتی. نشر ورزش، تهران
2. Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2007). Developmental physical education for all children. Human Kinetics.
3. Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. Jones & Bartlett Learning.
4. Hultheen, R. M., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Stodden, D. F., & Lubans, D. R. (2018). Development of foundational movement skills: A conceptual model for physical activity across the lifespan. Sports Medicine, 48(7), 1533-1540.
5. Lloyd, M., Saunders, T. J., Bremer, E., & Tremblay, M. S. (2014). Long-term importance of fundamental motor skills: A 20-year follow-up study. Adapted physical activity quarterly, 31(1), 67-78.
6. Logan, S. W., Ross, S. M., Chee, K., Stodden, D. F., & Robinson, L. E. (2018). Fundamental motor skills: A systematic review of terminology. Journal of sports sciences, 36(7), 781-796.
7. Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2017). Human motor development: A lifespan approach. Routledge.

گفت‌وگوی نوشتاری و کلامی، شیوه‌ای مؤثر در تفکر و یادگیری در حوزه مسائل محیط زیست

دکتر حمید عبدل آبادی

کارشناس مسئول محیط زیست معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش

مقدمه

دو سؤال اساسی که همواره مورد نظر کارشناس تعلیم و تربیت قرار دارد این است که بعد از فارغ التحصیلی، دانش آموزان چه چیزهایی را باید بدانند و چه فعالیت‌هایی را باید بتوانند انجام دهند؟ تقریباً تمامی کارشناسان معتقدند که با افزایش سریع پیچیدگی مسائل دنیای امروز و سرعت بالای تغییرات، آموزش تمامی مسائل، واقعیت‌ها و اتفاقات یا انتظار یادگیری تمام آن‌ها از دانش آموزان در حوزه‌های علوم طبیعی، علوم اجتماعی و علوم انسانی غیرممکن است (هیلتون، ۱۹۹۲).

در سال‌های اخیر، گسترش انتشار مقالات و کتاب‌هایی با موضوع آموزش تفکر انتقادی و مهارت‌های حل مسئله در تمامی رشته‌ها، نشان می‌دهد که هدف سنتی تسلط دانش آموزان بر مطالب مشخص و بسیار تخصصی باید در جهت آشنا کردن آن‌ها با مفاهیم اساسی علوم و مختلف و تفکرانی باشد که به واسطه آن‌ها زندگی و دنیای خود را معنا دهند. حال، سؤال اساسی این است که دانش آموزان پس از اتمام تحصیلات باید دارای چه ویژگی‌ها، مهارت‌ها و رفتارهایی باشند؟

چکیده

شایستگی درک و حل مشکلات محیط زیستی، نیازمند شناخت و یادگیری علوم طبیعی و مهارت‌های کاربردی مانند تفکر انتقادی یا حل مسئله است. در حوزه آموزش محیط زیست، توجه به مسائل اخلاق محیط زیستی که بر ارتباط بین انسان و طبیعت تمرکز دارند و موجب شکل‌گیری رفتارهای انسان در مواجهه با طبیعت می‌شوند، کم‌رنگ یا مغفول مانده است. برای حل مشکلات محیط زیست، دانش آموزان باید بتوانند ابعاد اخلاقی مسائل محیط زیستی را بهتر بشناسند. در این مقاله، رویکرد «گفت‌وگوی نوشتاری و کلامی» با تأکید بر دستیابی به شایستگی «آگاهی ادراکی» برای تقویت فرایند تفکر و یادگیری در خصوص مسائل محیط زیست معرفی و نمونه‌ای از کاربرد این رویکرد، ارائه شده است.

کلیدواژه‌ها: اخلاق محیط زیست، شایستگی آگاهی ادراکی، رویکرد «گفت‌وگوی نوشتاری و کلامی»، تفکر، یادگیری

اگر مؤثرترین
یادگیری در اثر
تقویت روش های
یادگیری رخ دهد،
روند بازخوردی
نوشتن که شامل
استفاده همزمان از
دست، چشم و مغز
می شود، می تواند
به عنوان روش مؤثر
به کار آید

مسائل محیط زیستی محلی، منطقه‌ای، ملی و بین‌المللی، (۲) درک تأثیر رفتارهای فردی بر محیط زیست، (۳) آشنایی با راه‌حل‌های جایگزین موجود برای رفع مشکلات محیط زیستی و پیامدهای محیط زیستی و اجتماعی آن‌ها و (۴) آگاهی از نقش‌هایی است که به واسطه تغییر ارزش‌های انسان در مسائل محیط زیستی، هم‌زمان با تبیین ارزش‌های شخصی و اخلاق کاربردی ایفا می‌شود.

دو پیش‌شرط دستیابی به این شایستگی، ارائه تعریف عملی از اصطلاح «ارزش» و درک اصول استدلال اخلاقی است. بر این اساس، یک ارزش باید: (۱) آزادانه و فعالانه و بدون اجبار انتخاب شود؛ (۲) از بین چند گزینه یا گزینه‌های جایگزین انتخاب شود؛ (۳) پس از اندیشیدن به نتایج هر گزینه انتخاب شود؛ (۴) قابل تمجید باشد؛ (۵) قابل تأیید باشد، یعنی، کسی باید مایل باشد به دیگران بگوید برای چه چیزی ارزش قائل است؛ و (۶) به‌طور مکرر به آن عمل شود یعنی فرد باید بتواند نشان دهد که در زمان‌های مختلف چه چیزی برای او ارزش است.

همچنین به‌منظور آماده‌سازی دانش‌آموزان برای انجام قضاوت‌ها و درک اصول استدلال اخلاقی، نظام تعلیم و تربیت باید: (۱) به دانش‌آموزان کمک کند تا مسائل اخلاقی را که در زندگی خود به وجود می‌آید کشف کنند، (۲) ظرفیت اخذ تصمیمات منطقی در دانش‌آموزان را تقویت کند تا با دقت در مورد مسائل اخلاقی و ارزش‌ها استدلال کنند و (۳) به دانش‌آموزان کمک کنند تا آرمان‌های اخلاقی خود را با التزام به در نظر گرفتن حقوق دیگران در زندگی شخصی و حرفه‌ای روشن کنند.

برای دستیابی به چنین یادگیری، معلمان می‌توانند فضای کلاس را به‌گونه‌ای آماده کنند که در آن، دانش‌آموزان فرصت‌هایی برای مواجهه با مشکلات و برخی موقعیت‌های اخلاقی داشته باشند و بدین‌وسیله بتوانند با قرارگیری در موقعیت، مواضع خود را شفاف سازند. یکی از روش‌هایی که می‌توان به وسیله آن آموزش‌های اخلاقی حوزه محیط زیست را در فضای کلاسی ایجاد کرد، استفاده از رویکرد «گفت‌وگوی نوشتاری و کلامی»^۵ به‌عنوان شیوه تفکر و یادگیری است.

گفت‌وگوی نوشتاری و کلامی

نوشتن هم فرایند کشف است و هم ابزاری برای یادگیری مطالب. این روش جست‌وجو

متخصصان حوزه آموزش محیط زیست از جمله کسانی هستند که معتقدند دانش‌آموزان فارغ‌التحصیل این قرن باید علاوه بر بهره بردن از دانش کافی نسبت به مهم‌ترین چالش‌های محیطی، بتوانند ضمن برقراری ارتباطی مؤثر، تفکر انتقادی داشته باشند و راهبردهای حل مسئله را به کار ببندند. در حقیقت، آن‌ها فکر می‌کنند که حوزه محیط زیست یک مدل ایده‌آل بین‌رشته‌ای برای یادگیری و ایجاد یکپارچگی موضوعات علوم مختلف در ذهن دانش‌آموزان در فرایند شکل‌گیری دانش است. مسائل محیط زیستی معمولاً چندوجهی هستند و در اثر آمیخته شدن با ابعاد اقتصادی، اجتماعی، علمی، قانون، فلسفی و ... موجب شکل‌گیری شبکه ارتباطی بین علوم مختلف در ذهن دانش‌آموز و ایجاد دانش می‌شود.

نخستین روش‌های آموزش محیط زیست در دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ شکل گرفته است. برای اکثر متصدين حوزه آموزش محیط زیست، مطالعه محیط زیست و علوم طبیعی مهم‌ترین جزء آموزش به حساب می‌آید و این در حالی است که به تعاملات انسانی و پویایی‌های شکل گرفته در طول تاریخ بین جامعه و طبیعت یا جنبه‌های سیاسی یا اقتصادی موضوع، اهمیت کمتری داده شده یا به‌صورت کلی مغفول مانده است.

براساس مطالعات، آموزش محیط زیست را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: حفاظت از طبیعت که به مطالعه اکوسیستم طبیعی و حفظ آن‌ها می‌پردازد و حوزه اجتماعی-محیط زیستی که بر مطالعه تعامل جامعه انسانی با محیط اطراف آن و انتخاب رویکرد اخلاقی در مواجهه با مسائل محیط زیستی (براساس ارزش‌های ذهنی) تمرکز دارد.

در حقیقت، موفقیت در درک، تحلیل و حل مسائل محیط زیستی نیاز به دستیابی به شایستگی‌هایی دارد که دانش‌افزایی در علوم مختلف را با مهارت‌های حل مسئله یا روش‌هایی مانند تحقیق، رهبری، ارتباطات، شناخت ارزش‌ها و استراتژی‌های تفکر انتقاد سازگار کند.

مطالعات متعددی به محتوای برنامه‌های آموزش محیط زیست و شایستگی‌ها و پیامدهای مورد انتظار در آن پرداخته‌اند. از جمله شایستگی‌های ذکر شده توسط ویلک^۳ مفهومی با عنوان «آگاهی ادراکی»^۴ است که شامل (۱) دانش در مورد طیف گسترده‌ای از

در کلاس محیط
زیست و با تمرکز
بر حوزه اخلاق
محیط زیست،
روش اصلی
آموزش
«گفت‌وگوی
نوشتاری و
کلامی» است،
به گونه‌ای که
اولی شرایط را
برای دومی آماده
می‌سازد

برای دانش را ممکن می‌سازد. برونر^۶ بیان می‌کند که سه روش اصلی برای یادگیری وجود دارد: (۱) فعالانه^۷، یعنی ما با انجام آن با دست آن را یاد می‌گیریم (دست عامل اصلی است)، (۲) به‌طور عینی^۸، یعنی، ما با کشیدن یک تصویر مفهوم را یاد می‌گیریم (چشم عامل اصلی است) و (۳) به‌طور نمادین^۹، به این معنا که با مرور و بیان مطالب، آن را یاد می‌گیریم (مغز عامل اصلی است).

آنچه در مورد نوشتن جالب توجه است، این است که با توجه به ماهیت فرایند یادگیری، هر سه روش مواجهه با موقعیت یادگیری به‌طور هم‌زمان استفاده می‌شوند. اگر مؤثرترین یادگیری در اثر تقویت روش‌های یادگیری رخ دهد، روند بازخوردی نوشتن که شامل استفاده هم‌زمان از دست، چشم و مغز می‌شود، می‌تواند به‌عنوان روشی مؤثر به کار آید.

در کلاس محیط زیست و با تمرکز بر حوزه اخلاق محیط زیست، روش اصلی آموزش «گفت‌وگوی نوشتاری و کلامی» است، به گونه‌ای که اولی شرایط را برای دومی آماده می‌سازد. دانش‌آموزان از نوشتار خود به‌عنوان سکوی پرشی برای ورود به گفت‌وگو در گروه‌های کوچک و بزرگ استفاده می‌کنند. در این روش، دانش‌آموزان تمام نوشته‌های خود را در «دفتر گفت‌وگو» می‌نویسند. هر صفحه این دفتر به سه قسمت تقسیم می‌شود که در سمت راست آن، دانش‌آموز مطالبی را که در خصوص موضوع مورد نظرش به ذهنش می‌رسد یا در پاسخ به سؤالات معلم می‌خواهد بیان کند، می‌نویسد. قسمت سمت چپ در زمان نوشتن اولین پاسخ، خالی است. در مرحله بعد، دانش‌آموز با توجه به مطالعه منابع بیشتر و اطلاعاتی که از گفت‌وگوی کلاسی جمع‌آوری کرده، باید آنچه را که قبلاً نوشته است، بازبینی و نتیجه آن را در ستون دوم یادداشت کند. فضای آخرین ستون صفحه به بیان نظر معلم نسبت به مطالب دانش‌آموز اختصاص می‌یابد.

به این ترتیب، سه نوع گفت‌وگو صورت می‌گیرد: ابتدا گفت‌وگوی فراشناختی بین دانش‌آموز و خودش، گفت‌وگو بین دانش‌آموز و معلم در ارتباط با موضوعات مهم یا اخلاقی مطرح شده و شکل سوم گفت‌وگو وقتی اتفاق می‌افتد که دانش‌آموزان نوشتار خود را با همسالان خود در گفت‌وگوهای کلاس به اشتراک می‌گذارند. نوشتن در مورد موضوعات معنادار در یک بستر تعاملی می‌تواند به‌طور مستقیم به خودآگاهی دانش‌آموز و شکل‌گیری مفاهیم و اصول شخصی دانش‌آموز برای درک جهان کمک کند. این خودآگاهی برای شکل‌گیری رفتار و در نتیجه

حرکت به سمت استقلال شخصی دانش‌آموز ضروری است. علاوه بر این، ماهیت تعاملی و ادامه‌دار گفت‌وگو، فرصت‌هایی را برای دانش‌آموز برای جذب اطلاعات جدید در چارچوب‌های دانش و تجربه موجود خود را فراهم می‌آورد. یک جنبه مهم دیگر برای ایجاد یک محیط یادگیری گفت‌وگویی این است که مهم نیست شخص در پاسخ به انتظارات احتمالی خواننده چه مقدار می‌نویسد یا چگونه تجدیدنظر می‌کند. این فضا، معلم یا دانش‌آموز را متوجه می‌سازد که آیا برداشت‌هایی که انجام داده یا مطالبی که نگاشته است، منظور واقعی نویسنده یا سخنران را می‌رساند یا خیر. درواقع، تا زمانی که ندانیم خوانندگان یا شنوندگان از صحبت ما چه چیزی درک کرده‌اند، نمی‌توانیم از انتقال صحیح موضوع مطمئن باشیم. ماهیت بازخوردی فرایند نوشتن و گفت‌وگوی فعال کلامی در کلاس، هر دو به‌منظور تسهیل و تدقیق فرایند یادگیری هستند (هیلتون و لیمون^{۱۰}، ۱۹۸۶).

از آنجا که هدف ما در آموزش اخلاق محیط زیست، تشویق دانش‌آموزان به مواجهه و تأمل بر ارزش‌های خود و دیگران در چارچوب تصمیم‌گیری اخلاقی است، دانش‌آموزان باید از نوشتن تحلیلی در دفتر گفت‌وگو استفاده کنند. در این نوع نوشتن، دانش‌آموزان از تفکر متنوع و پیچیده‌تری نسبت به یادداشت‌برداری یا خلاصه نوشتن استفاده می‌کنند. برای مثال، آن‌ها سؤالات پیچیده‌تری می‌پرسند و زمان بیشتری را برای تفسیر داده‌ها صرف می‌کنند تا بتوانند نوشتار خود و همسالان خود را بهتر ارزیابی کنند (دورست^{۱۱}، ۱۹۸۷). سؤالاتی که معلمان برای هدایت دانش‌آموزان می‌پرسند، باید جنبه اکتشافی نوشتن را تقویت و آن را به ابزاری قدرتمند برای تفکر انتقادی در مورد مسائل محیط زیستی و معضلات اخلاقی تبدیل کنند.

البته پیش از اینکه از دانش‌آموزان بخواهیم به سؤالات تدوین‌شده در دفترهای گفت‌وگوی خود (و متعاقباً در گفت‌وگوی کلاسی) پاسخ دهند، لازم است توضیحاتی در مورد مفاهیم و ارزش‌های مورد نظر در خصوص مسئله محیط زیستی که در سؤال ذکر شده است، ارائه شود. در پایان، برای تبیین موضوعات تشریح شده یکی از موضوعات مورد توجه در حوزه محیط زیست به‌عنوان نمونه مطرح می‌شود.

مسئله اخلاقی قایق هاردین^{۱۲} (۱۹۷۴) را در نظر می‌گیریم و به دانش‌آموزان می‌گوییم: فرض کنید که یک قایق وجود دارد که افراد حاضر در آن، شهروندان کشورهای توسعه‌یافته هستند. ظرفیت

از آنجا که هدف
ما در آموزش
اخلاق محیط
زیست، تشویق
دانش آموزان به
مواجهه و تأمل
بر ارزش‌های
خود و دیگران
در چارچوب
تصمیم‌گیری
اخلاقی است،
دانش آموزان باید
از نوشتن تحلیلی
در دفتر گفت‌وگو
استفاده کنند

پی‌نوشت‌ها

1. Hylton
2. Competency
3. Wilke (1985)
4. Conceptual Awareness
5. Written and Verbal Dialogue
6. Bruner (1971)
7. Enactively
8. Iconically
9. Symbolically
10. Hylton and Lemons
11. Durst
12. Hardin's lifeboat ethics problem

منابع

1. Bruner, J. (1973). *The relevance of education*. WW Norton & Company.
2. Durst, R. K. (1987). «Cognitive and linguistic demands of analytic writing». *Research in the Teaching of English*, 347-376.
3. Hardin, G. (1974). «Commentary: Living on a LIFEBOAT». *BioScience*, 24(10), 561-568.
4. Hylton, J., & Lemons, J. (1986). «Writing as a primary teaching mode in environmental studies courses». *Environmental Education and Information*, 5, 155-162.
5. Hylton, J., & Lemons, J. (1992). «Dialogic writing as a tool for thinking and learning about the environment». *Environmental Management*, 16(2), 195-204.

باشد. آن‌ها مانند برنامه‌ریزان خانواده طرفدار برنامه‌های آموزشی و دسترسی آزاد به اطلاعات هستند. آن‌ها به توسعه اقتصادی و سیاسی جوامع فکر می‌کنند و وجود نیروی کاری متخصص و جوان را لازمه توسعه می‌دانند. با این حال، یک اصل اساسی این است که توزیع جمعیتی فقط در صورت وجود حقوق واقعی اجتماعی و اقتصادی برابر برای همه مردم تصحیح می‌شود، یعنی معتقدند که فقر باید از بین برود و فرصت‌های اجتماعی و اقتصادی به‌طور عادلانه افزایش یابد. پاسخ دانش‌آموزان به سؤال قایق، احتمالاً از جانب‌داری ایشان از یکی از گروه‌های توصیف شده تأثیر می‌پذیرد. برای مثال، اکثر طرفداران افراطی محیط زیست بر این باورند که چون زمین در حال حاضر بیش از حد ساکن دارد و اکوسیستم‌های جهان به‌شدت تحت تأثیر قرار گرفته‌اند، دیگر نباید اجازه ورود افراد دیگر به داخل قایق را بدهند.

خلاصه و نتیجه‌گیری

این مقاله با مطرح شدن دو سؤال اساسی در خصوص اینکه دانش‌آموزان چه چیزهایی را باید یاد بگیرند و قادر به انجام چه مهارت‌هایی باشند، آغاز شد. در حوزه آموزش محیط زیست، معمولاً دو حوزه مطالعه علوم طبیعی و حفاظت از محیط زیست و حوزه اخلاق محیط زیستی در ارتباط با کنش انسان و طبیعت مطرح می‌گردد. حوزه مطالعه علوم طبیعی، منابع طبیعی و حفاظت از محیط زیست و اکوسیستم، اغلب مورد توجه متخصصان حوزه تعلیم و تربیت و آموزگاران است، در حالی که حوزه اخلاق کاربردی و ارتباط بین انسان و طبیعت که رابطه نزدیکی با شکل‌گیری رفتارهای انسان در مواجهه با طبیعت دارد، کم‌رنگ یا مغفول مانده است. در این مقاله، «آگاهی ادراکی» به‌عنوان یک شایستگی مطرح که بهره‌مندی از آن می‌تواند آگاهی، نگرش و رفتار دانش‌آموز با طبیعت را سازگار کند برای دستیابی به این شایستگی، رویکرد گفت‌وگوی نوشتاری و کلامی به‌عنوان روشی که جنبه‌های مختلف حوزه یادگیری را فعال کند، معرفی شد. در این رویکرد، معلم، با طرح سؤالات اساسی، فرایند یادگیری گفت‌وگویی را برای دانش‌آموز آغاز می‌کند و دانش‌آموز از طریق پاسخ به سؤالات مطرح شده، بازبینی و دریافت بازخورد از معلم، ضمن شناخت و درک صحیح مسئله و تقویت مهارت‌های فکری و تحلیلی، راهبرد منحصر به فرد خویش را برای موضوع مطرح‌شده می‌یابد و در صورت نیاز به اصلاح و بهبود نگرش و رفتار خود اقدام می‌کند.

حمل این قایق ۵۰ نفر است، یعنی در این ظرفیت قایق شانس نسبتاً خوبی برای تحمل توفان را دارد. در صورت لزوم، ۶۰ نفر می‌توانند داخل قایق شوند. با این حال، این تعداد ضریب ایمنی را تا حد غیرقابل پیش‌بینی کاهش می‌دهد. اگر شما با ۴۹ نفر دیگر در قایق باشید و در دریا مشاهده کنید که چندین نفر از شهروندان کشورهای توسعه‌نیافته در اطراف قایق در آب شناور هستند، آیا به همه آن‌ها اجازه می‌دهید که وارد قایق شوند؟ برای پاسخ خود یک استدلال اخلاقی بنویسید.

همان‌طور که توصیف شد، قبل از اینکه از دانش‌آموزان بخواهیم به این سؤال پاسخ دهند، لازم است توضیحاتی ارائه کنیم. فرض کنید در این مثال، ما به مسئله جمعیت و محیط زیست در سراسر جهان اشاره می‌کنیم و این مسئله را از سه منظر بررسی می‌کنیم: شخصی که به‌صورت افراطی عقیده بر وجود بحران محیط زیست دارد، یک برنامه‌ریز حوزه خانواده و یک متخصص حوزه توسعه.

طرفداران افراطی محیط زیست بر این باورند که جمعیت کره زمین در حال حاضر از ظرفیت تحمل آن فراتر رفته یا در مدت کوتاهی به این حد خواهد رسید. در نتیجه، از نظر آن‌ها، بقای انسان و اکوسیستم در معرض خطر است. آن‌ها همچنین فکر می‌کنند که ممکن است علاقه مردم برای داشتن فرزند از آنچه در درازمدت به نفع جامعه است بیشتر باشد. از این رو، آن‌ها بر این باورند که اقدامات شدید و اجباری (حتی غیرانتخابی) برای کاهش سریع میزان باروری لازم است، زیرا نمی‌توان انتظار داشت که رفتار شخصی انسان در تولید مثل با منافع بلندمدت جامعه هماهنگ باشد. طرفداران افراطی از مشوق‌های اقتصادی و سیاست‌های بازدارنده برای جلوگیری از داشتن بیش از دو فرزند حمایت می‌کنند.

برنامه‌ریزان خانواده بر این باورند که مشکل جمعیت جدی است، اما آن‌ها فکر می‌کنند که زمان کافی برای تغییر رفتار تولید مثل بدون اقدامات اجباری وجود داشته باشد. آن‌ها رویکردهای داوطلبانه را برای کنترل جمعیت ترجیح می‌دهند، زیرا به آزادی هر فرد برای تعیین رفتار اهمیت زیادی می‌دهند. برنامه‌ریزان از آموزش و دسترسی آزاد به اطلاعات برای کنترل میزان باروری حمایت می‌کنند.

متخصصان حوزه توسعه برخلاف دو گروه اول، معتقدند که مشکل جمعیت در حد بیان شده جدی نیست و به آن‌ها اجازه می‌دهد تا زمان کافی برای توزیع منابع و تغییر رفتار برای جلوگیری از بحران محیط زیست وجود داشته

چکیده

رقابتی تربیت بدنی مدارس کشور کمتر صورت می پذیرد و عموماً مهم ترین مقیاس برای تساوی در دانش آموزان سن تقویمی آنهاست. در مقاله حاضر، ضمن معرفی بالیدگی و شیوه های ارزیابی آن، به ارتباط متقابل بالیدگی با عملکرد حرکتی اشاره می شود و مطالبی در خصوص اهمیت توجه به بالیدگی در انتخاب ورزشکاران برای شرکت در تیم های ورزشی ارائه خواهد شد.

کلیدواژه ها: ارزیابی بالیدگی، دیربالیده، زودبالیده، سن تقویمی، عملکرد حرکتی، فعالیت بدنی، دانش آموزان

مقدمه

همواره مسائلی که بر میزان فعالیت بدنی دانش آموزان در سنین مختلف تأثیر می گذارند، بسیار اهمیت دارند و مورد مطالعه قرار گرفته اند. یکی از عوامل زیست شناختی مرتبط با فعالیت بدنی در نوجوانان، بالیدگی است. بالیدگی تغییراتی است که به صورت کیفی در طی فرایند رشد اتفاق می افتد. رشد، فرایند تغییر دائمی بدن است که به شکل تمایز سلول ها در کمیت و کیفیت برای اختصاصی شدن آنها روی می دهد. این فرایند همه جانبه که شامل نمو و بالیدگی است در سراسر طول عمر اتفاق می افتد. رشد و نمو افزایش کمی در اندازه بدن است و تا سن ۲۰ سالگی ادامه می یابد. بالیدگی در تمام طول عمر، فرد را از مرحله ای به مرحله دیگر هدایت می کند و تا اوایل بزرگسالی روندی صعودی و همراه با پیشرفت دارد و سپس روند نزولی آن آغاز می شود که این امر به میزان تحرک و عادات های زندگی فردی بستگی دارد.

بالیدگی، پیشرفت کیفی به سمت بلوغ است و نمو کمی در آن مدنظر نیست. بالیدگی و سن تقویمی یک فرد ممکن است با هم مطابق نباشند. سن تقویمی فرد، تعداد سال ها، ماه ها و روزهای بعد از تولد را بیان می کند، در حالی که بالیدگی میزان بالیده شدن جسم است. در مقایسه دو کودک با سن تقویمی مشابه این امکان وجود دارد که آنها از نظر بالیدگی جسمی کاملاً با یکدیگر متفاوت باشند، یعنی یک کودک میزان بالیدگی اش از میانگین همسالانش سریع تر، بالیدگی جسمی اش بیشتر و به اصطلاح زودرس باشد، اما دیگری دیررس و میزان بالیدگی او از میانگین همسالانش کندتر باشد. بنابراین کودک زودرس با کسب توانایی راه رفتن به صورت مستقل، وارد مرحله بالاتری از

اهمیت فعالیت بدنی برای سلامت جسم و روان شناختی مطلوب در کودکان و نوجوانان به خوبی تأیید شده است. شناسایی و درک کامل تر فعالیت بدنی از تعامل بین عوامل زیستی، روانی، اجتماعی و محیطی به دست می آید. از عوامل زیست شناختی مرتبط با فعالیت بدنی در نوجوانان می توان از بالیدگی نام برد. انتقال از کودکی به نوجوانی با تعدادی وقایع جسمانی و فرهنگی نشان داده می شود. تأثیرات زیست شناختی در پایان کودکی و شروع نوجوانی به وسیله بالیدگی جنسی مشخص می شود، در حالی که به نظر می رسد توجه به مقوله بالیدگی در سطوح آموزشی و

بالیدگی و فعالیت بدنی در دانش آموزان

دکتر سپیده حامدی، آموزگار درس تربیت بدنی



ارتباط متقابل بالیدگی و عملکرد حرکتی

تحقیقات در خصوص تأثیر فعالیت بدنی بر بالیدگی دختران نشان داده‌اند که تمرین شدید ورزشی روی سطح چرخ‌های هورمونی غدد جنسی و زمان اولیه قاعدگی اثر می‌گذارد و به‌عنوان عامل تأخیر در اولین قاعدگی مطرح می‌شود، که علت آن تغییر در وزن بدن یا تغییر در ترکیب بدن گزاری شده است. با توجه به فرضیه وزن بحرانی یا چربی بحرانی فریش، سطح معینی از وزن (۴۸ کیلوگرم) یا چربی (۱۷٪) برای وقوع اولین قاعدگی ضروری است. تحقیقات در خصوص تأثیر زمان بالیدگی دختران بر کسب موفقیت در فعالیت‌های ورزشی نشان داده‌اند که بلوغ دیر هنگام معمولاً در دخترها یک مزیت به حساب می‌آید. دختران دیربالیده در مقایسه با دختران زودبالیده یا متوسط‌بالیده در سطح بالاتری از عملکرد حرکتی در تکالیفی مثل قدرت تنه، قدرت کارکردی، سرعت دویدن و سرعت حرکت اندام‌ها قرار دارند.

بر طبق تحقیقات، تأثیر تمرین بر بالیدگی جنسی پسران معمولاً مورد توجه قرار نمی‌گیرد، حتی پسرانی که در ورزش فعال‌ترند، معمولاً زودتر بالغ می‌شوند. افرادی که از نظر فیزیکی برترند، عموماً تکالیف حرکتی منتخب را ماهرانه‌تر از هم‌تایان خود که بالیدگی کمتری دارند انجام می‌دهند. این نتایج حیرت‌آور است، چرا که تمرین باعث تأخیر در بالیدگی جنسی دختران می‌شود، ولی در پسران برخلاف مشابهت فرایندهای تنظیم عصبی هورمونی این مطلب صادق نیست. علت این امر این‌گونه بیان شده است که قاعدگی اوج افزایش در عملکرد است، بنابراین دخترهای دیربالیده تمایل بیشتری به اجرای مهارت‌های حرکتی در زمانی طولانی‌تر دارند. زمانی که فرد دارای تأخیر در بلوغ به وضعیت رشد پس از بلوغ می‌رسد، معمولاً بزرگ‌تر و در ورزش موفق‌تر است. بنابراین به مربیان و معلمان تربیت‌بدنی توصیه می‌شود برای انتخاب یک تیم ورزشی تکیه کردن به سن تقویمی به‌عنوان راهنما نادرست است و با آنچه در رشد حرکتی و کیفیت آموزش می‌دانیم تناقض دارد. اگرچه ارزیابی بالیدگی هزینه‌بردار و وقت‌گیر است، ولی باید به جای سن تقویمی از این روش‌ها برای ارزیابی و تعیین جایگاه دانش‌آموزان ورزشکار استفاده شود تا مقیاس‌های ارزیابی مطمئنی برای مقایسه آن‌ها، محدودیت تمرین و کاهش صدمات در ورزش‌های پربرخورد داشته باشیم.

رشد به لحاظ کیفی می‌شود، تعامل بیشتری با محیط پیدا می‌کند، ولی دیگری هنوز در مراحل اولیه یادگیری گام برداشتن به‌سر می‌برد یا یک کودک ممکن است ظاهراً از نظر جسمی کوتاه و لاغر، ولی به‌طور نسبی از سن تقویمی خود بالیده‌تر باشد یا برعکس، کودکی که قد او به واسطه ژنتیک در صدک بالا قرار گرفته ممکن است این تصور اشتباه را ایجاد کند که از نظر بالیدگی زودرس است. لذا نمی‌توان بالیدگی را به تنهایی از روی اندازه‌های بدن استنباط کرد.

راه‌های ارزیابی بالیدگی

ارزیابی بالیدگی به معنای تعیین میزان پیشرفت فرد به سمت بالیدگی است. بالیدگی اسکلتی، بالیدگی دندان‌ها و بالیدگی جنسی از جمله موارد ارزیابی بالیدگی هستند.

بالیدگی اسکلتی

سن اسکلتی مقبول‌ترین روش ارزیابی برای تعیین میزان بالیده شدن است. زمانی که کودک بالغ می‌شود مراکز اولیه و ثانویه استخوان، استخوانی و در عکس رادیوگرافی تیره دیده می‌شوند. این عمل معمولاً روی استخوان‌های مچ دست و دست انجام می‌شود. برای تشخیص سن اسکلتی یک کودک باید رادیوگرافی او را با رادیوگرافی استاندارد رشد استخوان مقایسه کرد.

بالندگی دندان‌ها

رشد و ظهور دندان‌ها نیز اطلاعات مهمی را برای تخمین بالیدگی جسمانی فراهم می‌کند و برای آن دو روش ذکر شده است. در روش اول تنها تعداد دندان‌هایی که ظاهر شده‌اند، شمرده می‌شوند و در روش دوم از رادیوگرافی دندان‌ها استفاده می‌شود، در این روش اطلاعات دقیق‌تری فراهم خواهد شد.

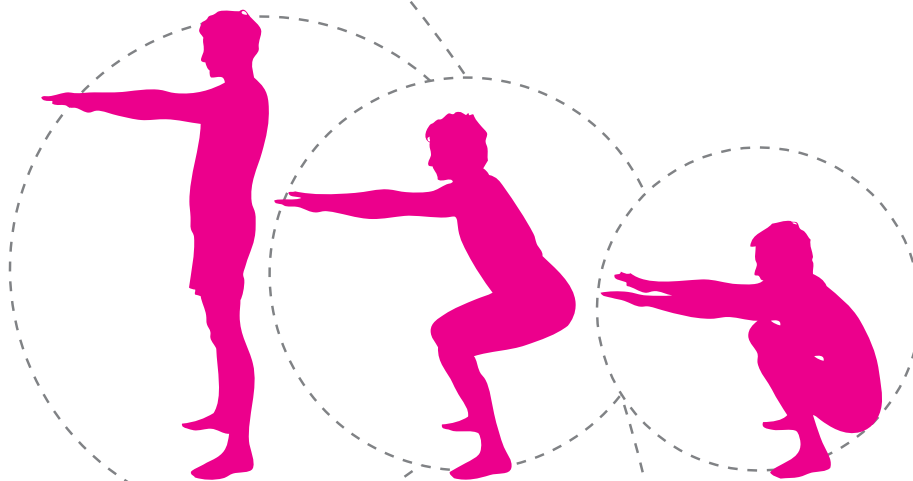
بالیدگی جنسی

روش مستقیم دیگری که برای سنجش میزان بالندگی به‌کار می‌رود، ظهور آثار و مشخصات جنسی ثانوی در پسران و دختران است. در این روش می‌توان با استفاده از استانداردهای مربوط به مشخصات ثانویه نظیر موی صورت و زیر بغل به ارزیابی بالیدگی جنسی پرداخت. برای آمادگی عادت اجتماعی و فرهنگی و اجتناب از خجالت، والدین می‌توانند از فرزندانشان سؤال کنند و سطوح بالیدگی آن‌ها را با مراجعه به مراحل بالیدگی جنسی تانر مشخص کنند.

به مربیان و معلمان
تربیت‌بدنی توصیه
می‌شود برای
انتخاب یک تیم
ورزشی تکیه کردن
به سن تقویمی
به‌عنوان راهنما
نادرست است و
با آنچه در رشد
حرکتی و کیفیت
آموزش می‌دانیم
تناقض دارد

منابع

1. Gallahue, D. L., & Ozmun, C. J. (2006). *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults* (6Th ed). Boston: McGraw-Hill.
2. Malina, R. M., & Bouchard, C. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2008). *Human motor development (A lifespan approach)* (7th ed). Boston: McGraw-Hill.
4. Pindus, D. M. & et al. (2013). «Maturity-associated variation in physical activity and health-related quality of life in British adolescent girls: moderating effects of peer acceptance». *Int J Behav Med*, 21, 57-66.



تمرینات مناسب جهت تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی

دکتر سارا باقری
مدرس پردیس نسیبه [دانشگاه فرهنگیان]

زیربنای تمام فعالیت‌های حرکتی انسان میزان آمادگی جسمانی و حرکتی است، لذا برای تحقق اهداف تربیت بدنی، دسترسی به اطلاعات درست از آمادگی جسمانی دانش‌آموزان در مدارس لازم و ضروری است. برخورداری از آمادگی جسمانی مطلوب نیاز به برنامه‌تمرینی صحیحی دارد که بتواند عواملی چون استقامت قلبی-تنفسی، انعطاف‌پذیری، استقامت عضلانی، قدرت، هماهنگی و چابکی، تعادل، سرعت و توان انفجاری را بهبود ببخشد. تمرین‌های زیر با هدف بهبود و تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی وابسته به سلامت و حرکت در طول سال تحصیلی طراحی شده‌اند.

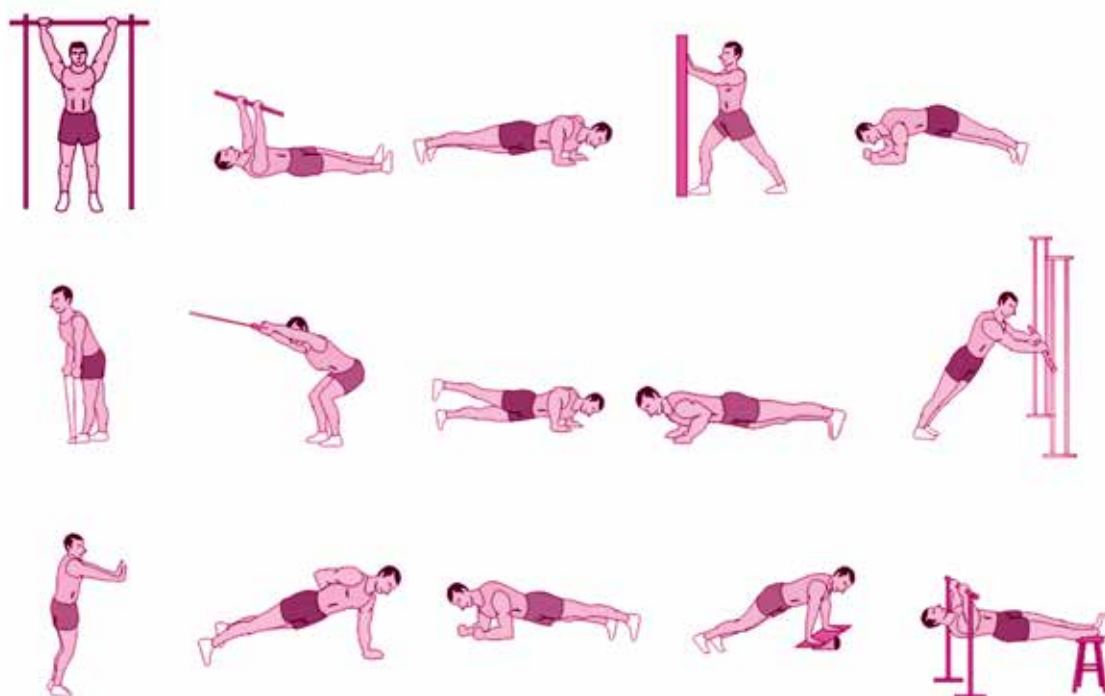
بهبود استقامت قلبی-تنفسی



بهبود انعطاف پذیری



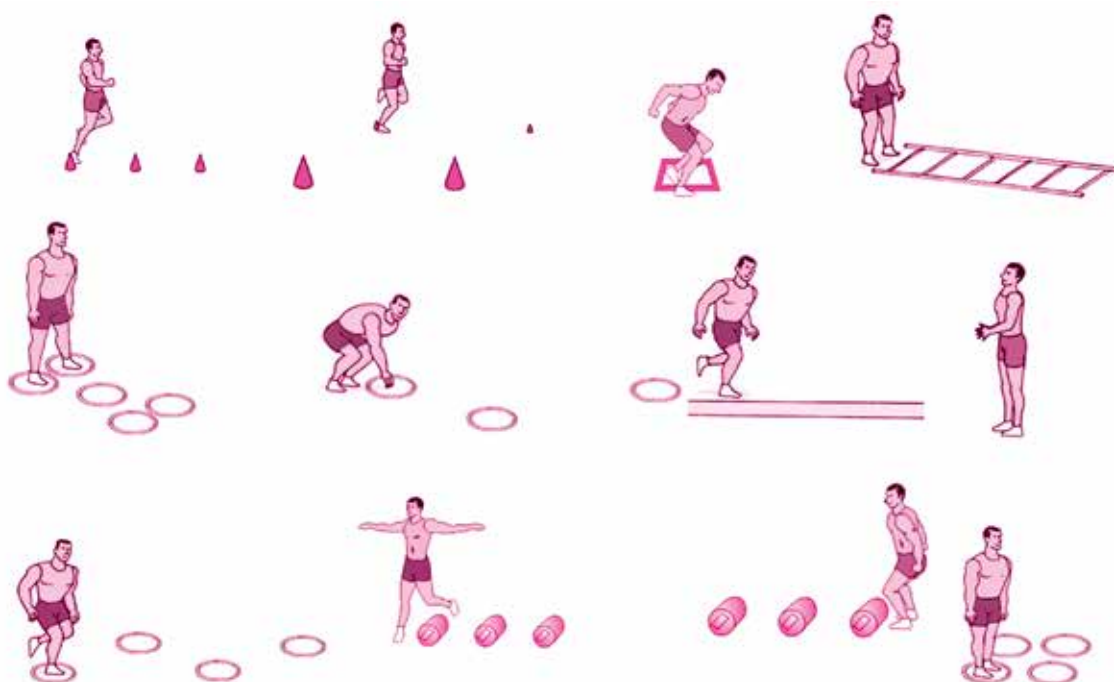
بهبود قدرت و استقامت عضلات سرشانه



بهبود استقامت و قدرت عضلات شکم



تقویت هماهنگی و چابکی



[illegible]

یک جلسه نظارت بالینی از آموزشگاه خواجه میرزایی در شهرستان گرگان

سولماز مهدوی،

دانشجوی دکتری حرکات اصلاحی، دبیر درس تربیت بدنی

زنگ تفریح به صدا درآمد و با خانم توحیدی وارد سالن و دفتر مدیریت شدیم. پس از معرفی، عرض سلام و خداحوت، بابت ایمن سازی تجهیزات، خط کشی زمین ورزشی و ترسیم اشکال زیبا و کاربردی حیاط پویا از مدیر آموزشگاه، خانم اخوین و همکارم تشکر کردم و از آن‌ها خواستم تا درباره مسائل، مشکلات پیش رو هنگام اجرای درس تربیت بدنی صحبت کنند. سعی کردم موارد مطرح شده را تا جایی که می‌شد در آموزشگاه برطرف کنم و باقی را برای پیگیری از طریق اداره به ذهن بسپارم.

از خانم توحیدی خواستم تا درباره مجموعه فعالیت‌ها و اقدامات صورت گرفته در آموزشگاه صحبت کند و اگر مستنداتی همراه دارد ارائه دهد. همواره سعی می‌کنم هنگام بررسی فعالیت‌های یک آموزشگاه، نقاط قوت همکارانم را بسیار برجسته کنم و مورد تشویق قرار دهم، درباره علت کاستی‌ها و عدم اجرای برخی موارد از آن‌ها سؤال کنم و امکانات و شرایط موجود در مدرسه را در نظر بگیرم. در نهایت، تلاش می‌کنم با هم‌فکری مدیر و معلم مربوطه و با ارائه پیشنهادها کاربردی، با هم به دنبال یافتن راهکاری عملی برای برطرف کردن نواقص احتمالی باشیم.

با دیدن کتب راهنمای معلم، دفتر ثبت فعالیت و ارزشیابی دانش‌آموزان و پوشه فعالیت‌های متنوع خانم توحیدی شامل گواهی حضور مدیر و معلم در دوره‌های توجیهی درس تربیت بدنی، نمونه برگ‌های آگاهی از سلامتی برای تمامی پایه‌ها به تفکیک هر کلاس و ثبت وضعیت سلامتی دانش‌آموزان در دفتر نمره، فرم‌های گزارش ایمنی و لیست تجهیزات آموزشی

به نظر بنده خوب شنیدن و خوب دیدن جزء عامل‌های بسیار مهم برای ایجاد ارتباط مؤثر با همکاران و کادر آموزشی هنگام نظارت بالینی از یک آموزشگاه است. بزرگی می‌گفت نظارت بالینی درست مانند رفتن بر بالین یک بیمار است. هنگام عیادت، هرگز یک بیمار را به جهت ابتلا به بیماری سرزنش نمی‌کنیم، بلکه در جهت بهبودی هر چه زودتر او تلاش می‌کنیم یا اگر کاری از ما بر نمی‌آید حداقل به او انگیزه و دلگرمی می‌دهیم.

طی سال‌های خدمتم در گروه‌های آموزشی آموخته‌ام که وقتی وارد یک آموزشگاه می‌شوم قبل از هر صحبت و اظهار نظری ابتدا خوب ببینم و خوب بشنوم.

پس از هماهنگی‌های اولیه کارشناس تربیت بدنی اداره با مدیر و معلم مربوط به منظور یک جلسه نظارت بالینی از مدارس شهرستان گرگان، وارد آموزشگاه دوره ابتدایی خواجه میرزایی شدم. حوالی ظهر بود. دختران دانش‌آموز در حیاط در حال بازی بودند و معلم تربیت بدنی آن‌ها خانم توحیدی کنارشان در حال فعالیت و ارائه بازخورد بود. ساعت آموزشی رو به اتمام بود، تأمل کردم تا کلاس به پایان برسد. در همین حال به فضای اجرای درس تربیت بدنی مدرسه که معمولاً شامل حیاط است نگاهی انداختم، زیرا ایمنی و مناسب بودن فضای آموزشی به جهت حفظ سلامت دانش‌آموزان و کاهش میزان آسیب‌دیدگی، یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های ماست.

آموزشگاه خواجه میرزایی دارای حیاطی با رنگ‌آمیزی بسیار متنوع و شاد بود که حکایت از داشتن معلم و مدیری خلاق و خوش ذوق داشت.

و شاد برای دانش آموزانی تبدیل کند که شاید به جز حیات مدرسه هیچ فضایی برای فعالیت بدنی ندارند.

یک جلسه نظارت بالینی از دیدگاه آموزگار درس تربیت بدنی

نیوشا توحیدی، کارشناس ارشد مدیریت ورزشی و آموزگار درس تربیت بدنی آموزشگاه خواجه میرزایی این جانب به عنوان آموزگار درس تربیت بدنی در مدارس ابتدایی شهرستان گرگان، سپاس گزار الطاف الهی و قدردان زحمات همکاران خودم به ویژه در گروه های آموزشی هستم که همواره با نظرات سازنده خود در جهت بهبود کیفیت آموزش درس تربیت بدنی می کوشند. اعضای گروه آموزشی پل ارتباطی میان معاونت تربیت بدنی و سلامت با مدارس هستند، لذا ورود این عزیزان به منظور نظارت بالینی به آموزشگاه ها می تواند بستری مناسب برای توانمندسازی معلمان از طریق انتقال تجربیات و روش های آموزشی در فرایند تدریس فراهم سازد.

حضور خانم دکتر مهدوی در مدرسه خواجه میرزایی موجب خرسندی این جانب و مدیریت محترم آموزشگاه شد. زیرا بر این باوریم که همکاران ما در گروه آموزشی به امر کیفیت بخشی درس تربیت بدنی اهمیت می دهند و با نظرات بر نحوه آموزش، ثبت فعالیت در دفتر شاخص، ارزشیابی و سایر فعالیت های اجرا شده در آموزشگاه در جهت ایجاد انگیزه برای همکاران و بهبود وضعیت تربیت بدنی در مدارس تلاش می کنند و دانش و تجربیات ارزشمند خود را در اختیار همکاران قرار می دهند و اعتقاد داریم برای رسیدن به شعار «دانش آموز فعال، مدرسه شاد و جامعه سالم» همگی باید در کنار هم برای حفظ و تقویت سلامت جسمانی و روانی دانش آموزان بکوشیم و تعداد مدارس فعال و پویا در امر تربیت بدنی در سطح کشور را گسترش دهیم.

یک جلسه نظارت بالینی از دیدگاه مدیر آموزشگاه

الهه اخوین، کارشناس ارشد مدیریت برنامه ریزی آموزشی و مدیر آموزشگاه خواجه میرزایی این جانب همواره از ورود سرگروه های آموزشی درس تربیت بدنی به آموزشگاه خود استقبال می کنم و به این بزرگواران خوشامد می گویم، زیرا معتقدم دستاورد این حضور، تعامل و تبادل اطلاعات به روز آموزشی و ورزشی و در نتیجه ارتقای سطح سلامت روحی و جسمی دانش آموزان است.

آموزشگاه، برگه های تکلیف در منزل دانش آموزان و عکس های زیبایی از اجرای نرمش در مراسم صبحگاهی، برگزاری مسابقات به مناسبت های مختلف، نحوه تدریس حرکات پایه، مهارت های ورزشی، فاکتورهای آمادگی جسمانی و حیطه دانشی و نگرشی در پایه های مختلف تحصیلی، برگزاری جلسات شورای آموزشگاه و شورای ورزشی و کارگاه های آموزشی برای والدین و ... به مدیر، معاون پرورشی و تربیت بدنی و همکار فوق العاده فعال و پرتلاشم خداقوت و دست میرزاد گفتم. با هم به اتفاق ورزش آموزشگاه رفتیم و امکانات و تجهیزات ورزشی مورد نیاز برای تدریس درس تربیت بدنی را دیدیم. چیزی که نظر بنده را بسیار به خود جلب کرد مجموعه ای کامل از وسایل دست ساز تربیت بدنی مانند وزنه، دیسک، نیزه، توپ و ... برای تدریس به ویژه درس دو و میدانی بود. این معلم خوش ذوق، نقاشی ها و یادگاری های دانش آموزان خود را در قسمت های مختلف اتاق نصب کرده بود. تابلوی اعلانات ورزشی نیز شامل مطالب آموزنده و مناسب سن دانش آموزان ابتدایی بود که اغلب توسط خود آن ها تهیه می شد.

با شنیدن صدای زنگ، خانم توحیدی به کلاس پنجم رفت و دانش آموزان را به حیات مدرسه هدایت کرد. من در گوشه ای از حیات ایستادم و هنگام مشاهده اجرای یک جلسه درس تربیت بدنی، فرم های بازدید را تکمیل کردم. از تماشای دانش آموزان خوشحال و فعال و تدریس براساس سرفصل آموزشی کتاب لذت بردم. در انتهای کلاس، مواردی را که بر اساس چک لیست نیاز به بررسی دارد با هماهنگی ایشان از دانش آموزان پرسیدم و به جهت بهبود کیفیت آموزش پیشنهادهایی نظیر نحوه گروه بندی دانش آموزان و رعایت فاصله ایمن بین آن ها را هنگام اجرای تمرینات بدمینتون، خدمت ایشان مطرح کردم. مجدداً به اتفاق مدیر رفتم و در دفتر مشاهدات مدرسه نکات مثبت مانند تدریس براساس سرفصل آموزشی، استفاده از همه دانش آموزان در فعالیت کلاسی و موارد قابل بهبود و پیشنهادهای خود نظیر نحوه ثبت ارزشیابی مستمر در دفتر ثبت فعالیت را یادداشت کردم و از خدمات بی دریغ کادر آموزشی آموزشگاه تقدیر و تشکر کردم. در مسیر بازگشت از آموزشگاه با خود فکر می کردم که یک معلم باید عاشق کارش باشد تا فارغ از تمام دغدغه های مادی با امکاناتی محدود بتواند تا جای ممکن محیط مدرسه را به جایی امن

اعضای گروه آموزشی
پل ارتباطی میان
معاونت تربیت بدنی
و سلامت با مدارس
هستند، لذا ورود
این عزیزان به منظور
نظارت بالینی به
آموزشگاه ها می تواند
بستری مناسب برای
توانمندسازی معلمان
از طریق انتقال
تجربیات و روش های
آموزشی در فرایند
تدریس فراهم سازد

بازی سفر به دریاچه

مریم تاجگردان

سرگروه آموزشی تربیت بدنی منطقه ۴ تهران

بنویسیم). در مراحل بعدی، بچه‌ها می‌توانند از دست‌هایشان استفاده کنند و جعبه یا بالش (قایق خود) را روی خطوطی که در محدوده خود بین ماهی‌ها کشیده شده، حرکت دهند و ماهی‌های بیشتری بگیرند.

ملاحظات: برای حرکت بهتر می‌توان از یک سفره پلاستیکی (ترجیحاً آبی رنگ) برای زیر جعبه‌ها به‌عنوان سطح دریاچه استفاده کرد.

اندازه چوب‌ها نباید بلند باشد تا به دیگران برخورد نکنند.

تغییرپذیری: هدف بازی در سنین مختلف می‌تواند متفاوت باشد و شناخت مفاهیمی مثل رنگ‌ها، اعداد زوج و فرد، جهت‌های فرعی و اصلی و غیره را در بر بگیرد. برای مثال، افراد فقط ماهی‌هایی را که رنگ قرمز دارند یا عدد زوج روی آن‌ها نوشته شده است، بگیرند یا هر یک از افراد، با توجه به نقشه مسیر داخل قایق بر خطوط کشیده شده روی زمین حرکت و ماهی‌گیری کنند.

هدف: دقت و تمرکز، شناخت مفاهیم ریاضی
وسایل مورد نیاز: چند عدد جعبه یا بالش، مقوا یا چند وسیله به‌عنوان ماهی، چند تکه چوب، یک تکه سیم و نخ

طرز تهیه امکانات بازی: برای تهیه قلاب ماهی‌گیری به سر چوب‌ها یک نخ و سیمی که به شکل قلاب درآورده‌ایم وصل می‌کنیم. ماهی‌ها هم با مقوا یا هر وسیله‌ای که سوراخ کوچکی برای به قلاب افتادن داشته باشد درست می‌شود. البته می‌توانیم با سیم، حلقه‌ای درست کنیم و به هر وسیله‌ای که به‌عنوان ماهی در نظر داریم، بچسبانیم.

شرح بازی: بچه‌ها در جعبه‌ها یا روی بالش‌ها به‌عنوان قایق می‌نشینند، سپس قلاب‌ها را به دست می‌گیرند و ماهی‌های روی زمین را صید می‌کنند. آن‌ها در انتهای بازی تعداد ماهی‌ها را می‌شمارند و با امتیاز قبلی خود مقایسه می‌کنند. (می‌توانیم روی ماهی‌ها امتیازات مختلفی



دکتر هادی وطن خواه
معلم تربیت بدنی استان خراسان رضوی

مقدمه

در آغاز قرن بیستم ویکم، توجه همگان بیش از گذشته به نظام‌های آموزشی معطوف شده است. توجه و تمرکز نظام‌های آموزشی به بهبود یادگیری مدرسه‌ای نیز افزایش یافته است. رویکردهای اخیر در نظام آموزش و پرورش در راستای بهبود یادگیری، حاکی از یادگیری مشارکتی در کلاس درس و تربیت دانش‌آموزان به عنوان نسل پژوهنده است. از آنجا که معلم کارگزار اصلی آموزش در کلاس درس است، اگر به درستی آموزش نبیند و پژوهشگر نباشد چگونه می‌تواند نسلی پژوهنده را تعلیم دهد؟ در عصر حاضر که شتاب فزاینده تکنولوژی و ارتقای سطوح دانش، تمامی جوامع را بر آن داشته تا سرعت به‌روزرسانی و کسب مهارت‌های نیروی انسانی خود را با پیشرفت‌های سازنده جهانی منطبق سازند، آموزش و پرورش به عنوان یکی از ارکان اصلی در تحقق این هدف، نقش مهمی بر عهده دارد. لذا نهادهای سازنده فرهنگ پژوهش در سیستم آموزشی از جمله ضرورت‌هایی است که می‌تواند روند توسعه همه‌جانبه را تسهیل و تسریع کند. در همین راستا برنامه درس پژوهی نیز به عنوان یکی از مؤثرترین و مهم‌ترین روش‌ها برای ارتقای سطح علمی و عملی معلمان و دانش‌آموزان به اجرا درآمده است. منطق درس پژوهی ساده است، اگر می‌خواهید آموزش را بهبود بخشید اثربخش‌ترین محل برای چنین کاری کلاس است.

کلیدواژه‌ها: درس پژوهی، نظام‌های آموزشی، یادگیری

ضرورت و اهمیت: درس پژوهی یک رویکرد توسعه حرفه‌ای با پژوهش گروهی در کلاس درس است که در طی آن معلمان با یکدیگر برای تدوین طرح درس، اجرا و مشاهده نتایج آن در جهت بهبود یادگیری دانش‌آموزان همکاری و مشارکت می‌کنند و این مبتنی بر راهکار ۷-۱۱ سند تحول بنیادین و برنامه درس ملی است که در آن بر توسعه پژوهشگری و افزایش توانمندی حرفه‌ای معلمان به شکل فردی و گروهی تأکید شده است.

اهداف درس پژوهی

۱. گسترش فرهنگ یادگیری مشارکت در مدارس؛
۲. ایجاد باور نسبت به عمل تدریس به عنوان یک عمل اجتماعی و فرهنگی؛
۳. فراهم کردن محیط و زمینه یادگیری معلمان از ایده و دانش یکدیگر؛
۴. ارتقا و توسعه دانش حرفه‌ای معلمان؛
۵. تغییر روش‌های قدیمی یاددهی - یادگیری به تدریج و آرام؛
۶. آموختن معلمان و مدارس از یکدیگر؛
۷. سهیم شدن در تجارب آموزشی و تربیتی یکدیگر؛
۸. شناسایی مسائل و مشکلات یادگیری دانش‌آموزان در موضوعات متفاوت و اولویت‌بندی آن‌ها؛
۹. ترویج تفکر سیستمی و انتقادی، تمرکز بر فرایند یاددهی-یادگیری و ایجاد علاقه بیشتر در معلمان نسبت به فرایند یادگیری دانش‌آموزان؛
۱۰. بازاندیشی در رفتار توسط معلمان.
۱۱. تولید دانش بومی

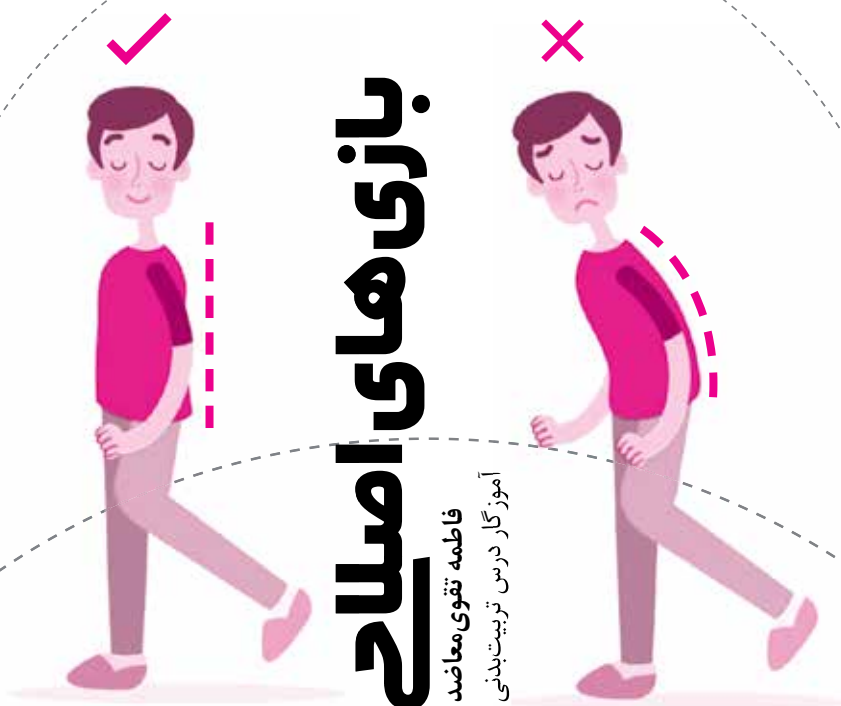
حوزه‌های تعامل معلمان در درس پژوهی

- (الف) **معلم با خودش:** خودبهبودی، خودارزیابی و خودآموزی؛
- (ب) **معلم با معلم:** توسعه مشارکتی با تبادل تجربیات، همکاری در طرح و نقشه یادگیری؛
- (ج) **معلم با دانش‌آموز:** تعامل معلم - دانش‌آموز و روابط آن‌ها در فرایند یاددهی و یادگیری؛
- (د) **معلم با والدین:** گفت‌وگوی معلم با والدین و مسئولیت مشترک و هماهنگی آن‌ها در طراحی برنامه‌های درسی؛

(ح) **معلم با متخصصان و صاحب‌نظران:** متخصصان موضوع درسی، روان‌شناس تربیتی و اساتید دانشگاه.

با لطف ایزد منان در این مجله و در ادامه به اشاعه یافته‌ها و آموزش برنامه درس پژوهی خواهیم پرداخت و خرسند خواهیم بود که در این امر خطیر با ما همراه باشید.

منبع
۱. کتاب چکیده آثار منتخب کشوری درس پژوهی (۱۳۹۶). دبیرخانه کشوری بهسازی فرایند یادگیری و پژوهش‌های مدرسه‌ای (درس پژوهی)، اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران.
۲. شیوه‌نامه تدوین گزارش درس پژوهی (۱۳۹۷). اداره تکنولوژی و گروه‌های آموزشی ابتدایی، اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران.



مقدمه

مختلف است [۷]. از جمله روش‌های اصلاحی که در اصلاح ناهنجاری‌ها به کار می‌روند تمرینات یا حرکات اصلاحی است که در حال حاضر بسیار معمول‌اند و در مراکز مختلف از آن‌ها استفاده می‌شود. با این همه، انجام حرکات اصلاحی برای افراد کم‌سن خیلی راحت و با جاذبه نیست. لذا یافتن روش تمرینی همراه با بازی و جذابیت که مفرح باشد و باعث انگیزه در بین افراد به‌ویژه نوجوانان شود، یکی از اولویت‌های گرایش حرکات اصلاحی است.

یکی از روش‌هایی که هم‌اکنون برای اصلاح ناهنجاری‌های وضعیتی در جوامع پیشرفته استفاده می‌شود، بازی است. در این روش می‌توان حرکات اصلاحی را به شکل بازی به افراد دارای ناهنجاری‌های قامتی به‌ویژه کودکان و نوجوانان ارائه داد.

از آنجا که اغلب تغییر شکل‌های بدنی در بین دانش‌آموزان شدید نیست با تمرین حرکات ساده قابل اصلاح خواهد بود. نتایج نشان دهنده تأثیر مثبت بازی‌ها در رفع این ناهنجاری‌هاست. با توجه به اهمیت پیشگیری و درمان ناهنجاری‌های وضعیتی در سنین پایین و آموزش صحیح نگهداری قامت، بازی‌های اصلاحی می‌توانند به عنوان بخشی از ورزش کودکان و نوجوانان مورد استفاده قرار گیرند.

بازی موجب رشد هماهنگ دستگاه‌ها و اعضای مختلف بدن و تقویت حواس کودک می‌شود و انرژی بدن را به بهترین شکل مصرف می‌کند. بازی در ارتباط با رشد عاطفی کودک نیاز به برتری جویی را ارضا و تمایل به

شیوع و افزایش ناهنجاری‌های قامتی و ابتلا به این ناهنجاری‌ها تأثیرات منفی فراوانی بر وضعیت بدنی و سیستم بدن افراد می‌گذارد. میزان شیوع ناهنجاری‌های وضعیتی ستون فقرات در دانش‌آموزان بیشتر از ۸۰ درصد گزارش شده است [۱]. از آنجا که بروز ناهنجاری‌ها در کودکی و نادیده گرفتن آن‌ها می‌تواند یک عامل خطر در پیشرفت و وقوع آن‌ها در بزرگسالی باشد [۴] لذا بهبود و نگهداری پوسچر صحیح در کودکان از اهمیت زیادی برخوردار است.

داشتن وضعیت بدنی مطلوب در زندگی بشر از اهمیت خاصی برخوردار است. وضعیت بدنی ایده‌آل وضعیتی است که نگهداری آن به کمترین حمایت عضلانی نیاز دارد و فشارهای وارد شده به مفاصل و بافت‌های حمایتی را به حداقل می‌رساند [۵]. در این وضعیت حالتی از تعادل اسکلتی-عضلانی برقرار است که در آن ساختارهای بدن در مقابل تغییر شکل تدریجی و یا آسیب‌دیدگی حفاظت می‌شوند.

کلیدواژه‌ها: بازی، ناهنجاری قامتی، بازی اصلاحی

اگرچه وضعیت بدنی نامطلوب نشان‌دهنده بیماری نیست، اما می‌تواند شکل ظاهری بدن را تغییر دهد و علاوه بر ایجاد آثار روانی مخرب، باعث به وجود آمدن عوارض متعدد بر اندام‌های داخلی بدن شود [۶]. مشکلات ناشی از انحراف از وضعیت بدنی صحیح در سر و ستون فقرات شامل مشکلات قلبی-عروقی، تنفسی، گوارشی، سردرد، کمردرد، افسردگی و افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های



منابع

۱. کولاسیکوا، ایرینا سیمینونا (۱۹۹۸). قاست: آموزش صحیح نگهداری قامت و درمان ناهنجاری‌های آن. چاپ دوم. ترجمه بهنام قاسمی (۱۳۸۸). شهرکرد: انتشارات دانشگاه شهرکرد.
۲. مشهیدی، محمد قاسمی، غلامعلی و ذوالاکتاف (۱۳۹۱). {مشهدی، شماره ۲۵}. «پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۱، صص ۱۹۴-۲۰۱. علیچانی، رضا (۱۳۸۶). بازی‌های دبستانی. اصفهان: انتشارات پوری ولی
۳. قاسمی، بهنام و شهرانی، زهره (۱۳۹۱). حرکات اصلاحی با رویکرد بازی‌های اصلاحی. چاپ اول، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
4. Kendall FP, McCreary EK, Provance PG, Rodgers MM, Romani WA (2005). Muscle testing and function with posture and pain. Lippincott Williams & Wilkins, 5th
5. Oatis CA (2004). Kinesiology: The mechanics and pathomechanics of human movement. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, Pennsylvania 1st Ed
6. Dobosiewicz K, Durnala J, Jendrzejek H, Czernicki K. (2002) «Influence of method of asymmetric trunk mobilization on shaping of a physiological thoracic kyphosis in children and youth suffering from progressive idiopathic scoliosis». Stud Health Technol Inform 2002; 91: 348-351.
7. Griegel-Morris P, Larson CA, Mueller-Klaus K, Oatis CA (1992). «Incidence of common postural problems in the cervical, shoulder and thoracic regions and their association with muscle imbalance and pain». Physical Therapy 72 (6): 425-431.
8. Vaughn W. Brown W. (2007). «The influence of an in-home based therapeutic exercise program on thoracic kyphosis angle». Journal of back and musculoskeletal rehabilitation 20: 155-165

نهایتاً درمانگر به اهداف خود که هم‌زمان اصلاح ناهنجاری‌هاست، می‌رسد [۸].

تحقیقات متعدد تأثیرگذاری بازی اصلاحی بر اصلاح ناهنجاری‌های قامتی مانند کایفوز افزایش یافته و سر به جلو را تأیید کرده‌اند (ادهمی، ۱۳۹۱؛ موروزوف؛ ۲۰۱۳؛ کاسترومینا و ایوانووا، ۲۰۱۳ و کاندرا تینکو، ۲۰۱۳).

در ارتباط با رویکرد بازی‌های اصلاحی ذکر این نکته ضروری به نظر می‌رسد که اصول اجرا با کلیه تمرینات اصلاحی همسوست. اصول این بازی‌ها باید از طرفی در برگیرنده قوانین تمرینات اصلاحی و از طرف دیگر قوانین بازی باشد.

شرکت فعال افراد دارای ناهنجاری، ایجاد رقابت، شادی و هیجان در بازی از طرف دیگر، اهمیت بسیاری در اثربخشی بازی‌های اصلاحی دارند.

پیشنهاد می‌شود که مسئولان آموزش و پرورش و نیز اولیای دانش‌آموزان در جهت رفع ناهنجاری‌های اسکلتی از بازی‌های اصلاحی استفاده کنند. با

در نظر گرفتن شرایط جسمی و روحی کودکان و نوجوانان و علاقه و انگیزه آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های حرکتی و از طرف دیگر جنبه‌های مثبت مشارکت، همکاری، رقابت و نشاطی که در شرکت در بازی کسب می‌شود، به نظر می‌رسد اجرای بازی‌های اصلاحی در این سنین با دستیابی به اهداف دو جانبه اصلاحی و تربیتی همراه است.

با توجه به اینکه معضلات ساختاری در بدن نوجوانان می‌تواند زمینه مشکلات روحی را در این افراد ایجاد کند، توصیه می‌شود با به کار بستن شیوه‌های تمرینی و درمانی مؤثر در جهت کاهش این معضلات در سنین پایین قدم برداشته شود. راه رفتن با کتاب، بازی حمل تخم‌مرغ، حمل توپ با غیغ، توپ بوقی، سر قدرتمند و ... نمونه‌هایی از بازی‌های اصلاحی هستند.

جنگ‌جویی و ستیزه‌جویی را کم می‌کند و مهم‌تر از همه برون‌گرایی کودک را افزایش می‌دهد [۱]. با توجه به علاقه کودک به بازی و اینکه کودک در بازی فعالیت بدنی خود را با علاقه انجام می‌دهد، به راحتی می‌توان به اهداف اصلاحی دست یافت [۲]. به علاوه برنامه‌های درمانی جسمانی از طریق تفریح و سرگرمی می‌توانند شرایط خسته‌کننده درمان را برای بیمار تسهیل کنند [۳].

بازی با ارزش تربیت ذهنی، تربیت جسمی افراد را نیز شامل می‌شود. کاربرد بازی‌ها در برنامه حرکات اصلاحی نه تنها باعث استحکام صحیح سیستم اسکلتی-عضلاتی، بلکه باعث بهتر شدن کار سیستم قلبی-ریوی می‌شود و به افراد انگیزه و شادابی می‌دهد [۳]. در نتیجه اگر این بازی‌ها با هدف برنامه‌ریزی شده باشند می‌توانند برای رفع و اصلاح ناهنجاری‌های وضعیتی کمک‌کننده باشند. همچنین جذابیت فعالیت ورزشی در قالب بازی ادامه و پیگیری آن را افزایش می‌دهد.

به‌طور کلی بازی نقش مؤثری در رشد کودکان و نوجوانان دارد. در خلال بازی می‌توان به بسیاری از ویژگی‌ها، مسائل و رشد کودک پی برد. بازی‌های کودکان و ویژگی‌هایی که از خود بروز می‌دهند تفاوت‌هایی با یکدیگر دارند. هر چند نوع بازی‌ها در گروه‌های سنتی مشترکاتی دارد، اما نوع شرکت کودک در بازی اهمیت دارد [۶]. انسان نیاز به حرکت و جنبش دارد و بازی بخش مهمی از این نیاز است. آمادگی جسمی و روحی برای مقابله با مشکلات بخشی از فلسفه بازی کودکان است، بنابراین بازی هر چه گسترده‌تر، پیچیده‌تر و اجتماعی‌تر باشد کودک از مصونیت روانی بیشتری برخوردار خواهد شد [۸].

اگر در اصلاح از کودک بخواهیم فعالیت را انجام دهد که در قالب بازی باشد کودک دیرتر خسته می‌شود و فعالیت خود را بهتر انجام خواهد داد و

فرهنگ پهلوانی، شاه کلید تربیت اخلاقی!

فرهاد طلوع کیان

رئیس پیشین فدراسیون پهلوانی و زورخانه‌ای

فرهنگ پهلوانی میراث پرافتخار ایرانیان یکتاپرست است که با بهره‌گیری از تعالیم اسلام تکامل یافته و با الگو قرار دادن جوانمرد عالم بشریت حضرت علی (ع) و اتکا به مضامین معنوی و مرام اخلاقی برگرفته از قرآن، احادیث و روایات، منابع ارزشمند عرصه ادبیات همچون شاهنامه فردوسی، سبک زندگی بی‌نظیری را به بشریت، معرفی و هدیه کرده است. فرهنگ جوانمردی به‌عنوان فرهنگ عمومی در همه اقشار یافت می‌شود و قابلیت ترویج عمومی را دارد.

کلیدواژه‌ها: فرهنگ پهلوانی، ایرانیان، جوانمردی



**پهلوانی خصیصه‌ای
انسانی است که در
حین قدرت، تواضع و
مردم‌داری را می‌طلبد
و تقویت جسمانی و
روحانی را توأم با هم
می‌خواهد**

ترویج فرهنگ پهلوانی و شرح وظایف ۴۴
نهاد، سازمان و وزارتخانه (۱۳۹۳).

در متن این آیین‌نامه به وظایف آموزش و پرورش (مواد ۱۳ و ۱۴) پرداخته شده تا معرفی، آموزش و ترویج فرهنگ و ورزش پهلوانی برای همه مقاطع تحصیلی در بین دانش‌آموزان، معلمان و مربیان ورزش از طریق درج در کتب درسی، فعالیت‌های امور تربیتی، فوق برنامه و ضمن خدمت در اولویت قرار گیرد.

درخصوص چگونگی ترویج این فرهنگ در برنامه‌های آینده آموزش و پرورش، سخن بسیار است که اگر توفیق باشد در آینده بیشتر خواهیم گفت، ولی برای روشن شدن اذهان خوب است طرح موفق سال ۱۳۹۴ در دو سطح استانی (اداره کل‌ها) و ملی (فدراسیون‌ها) را یادآوری کنیم که فرهنگ پهلوانی با رویکرد فرهنگ عمومی از رشته ورزش زورخانه‌ای فراتر رفت و برگزیدگان جامعه ورزش (مربیان، قهرمانان، مدیران و ...) از رشته‌های مختلف ورزشی به‌عنوان «مروجان فرهنگ پهلوانی» با فعالیت یک‌ساله دبیرخانه ستاد ترویج فرهنگ پهلوانی مستقر در فدراسیون پهلوانی مستقر در فدراسیون پهلوانی و زورخانه‌ای جمهوری اسلامی ایران طی مراسمی شکوهمند با حضور تنی چند از اعضای هیئت دولت، معرفی و تجلیل شدند. همچنین با فعالیت مستمر ستاد در طول سال، ترویج فرهنگ جوان‌مردی از حوزه ورزش هم فراتر رفت و به هنرمندان و ... هم رسید.

با بهره‌گیری از مصوبات ارزشمند فوق و تجربه برنامه‌های اجرایی تأثیرگذار و فراگیر، بدون شک با اتکا به معلمان دلسوز و مستعد و هدایت و حمایت مدیران مسئولیت‌پذیر ایران عزیز، ترویج فرهنگ جوانمردی نهادینه و مرام پهلوانی، فراگیر خواهد شد.

امروزه همگان از بی‌اخلاقی‌ها ناراضی‌اند و فرهنگ پهلوانی با شاخص‌های ایمان، انصاف، صداقت، راستی، پاک‌دامنی، گذشت، ایثار، دست‌گیری ضعیف، دفاع از مظلوم و ... نیاز همه جوامع بشری است.

جوانمردی، زن و مرد ندارد، کوچک و بزرگ ندارد، ایرانی و غیر ایرانی ندارد، مسلمان و غیرمسلمان ندارد و همه اقشار جامعه نیازمند این فرهنگ هستند. کاسب و کارمند و کارگر و مدیر و هنرمند و ورزشکار و سیاست‌مدار و فرهنگی و معلم و دانش‌آموز و استاد و دانشجو و ... با مرام جوان‌مردی زندگی بهتری خواهند داشت.

پهلوانی خصیصه‌ای انسانی است که در حین قدرت، تواضع و مردم‌داری را می‌طلبد و تقویت جسمانی و روحانی را توأم با هم می‌خواهد. با همین مفهوم در طول تاریخ، «پهلوانی در ورزش» تجلی ویژه‌ای پیدا کرده است. خوشبختانه برای احیای این فرهنگ تربیتی، اسناد بالادستی و مصوبات ذیل با تلاش فدراسیون پهلوانی و زورخانه‌ای جمهوری اسلامی ایران در اختیار ما است:

۱. ثبت ملی «آیین‌های پهلوانی و زورخانه‌ای» در سازمان میراث فرهنگی (۱۳۸۷).

۲. تصویب «روز فرهنگ پهلوانی و ورزش زورخانه‌ای» در «ضمیمه» تقویم رسمی کشور توسط شورای فرهنگی عمومی مطابق با ۱۷ سوال به عنوان سال‌روز نبرد پهلوانانه جوان‌مرد عالم بشریت حضرت علی (ع) در جنگ خندق و نماد مبارزه با هوای نفس (۱۳۸۹).

۳. تصویب «آیین‌های پهلوانی و زورخانه‌ای ایران» در فهرست میراث ناملموس (معنوی) بشری یونسکو (۱۶ نوامبر ۲۰۱۰).

۴. تصویب انتقال روز ۱۷ سوال از «ضمیمه» به «متن» تقویم رسمی کشور (۱۳۹۱).

۵. تصویب «آیین‌نامه ترویج فرهنگ پهلوانی و توسعه ورزش زورخانه‌ای» توسط شورای فرهنگ عمومی (جلسه ۶۲۱) مشتمل بر تأسیس ستاد

آماده سازی ورزشکاران جوان

(تمرینات و برنامه های مؤثر برای قدرت، سرعت، توان، چالاکی و چابکی)

نویسندگان: تئودور بومپا، مایکل کاررا
مترجمان: دکتر محسن ثالثی، حمیدرضا صادقی پور، پوریا پساوند

افسانه محمدی

برنامه ریزی می کنند و شغل رؤیایی بیشتر کودکان، ورزشکاران حرفه ای بودن است. جامعه ورزشی امروزی به شدت رقابتی و زمان بر شده است. البته مسابقه دادن و رقابت با سایر ورزشکاران مهم است، اما دوره های تمرینی مناسب و زمان کافی برای استراحت، بازی و سایر فعالیت های غیرورزشی هم به همین اندازه اهمیت دارند. یکی از مشکلات ورزشی کشورها کم تر توسعه یافته، از گردونه خارج شدن زودهنگام ورزشکاران جوان و نوجوان به دلایلی مانند آسیب های ورزشی به علت فشارهای نامتوازن ورزشی، عدم توجه به مسائل رشدی کودکان و تناسب آن با فعالیت های ورزشی، تمرین زدگی ناشی از عدم توجه به مسائل تغذیه ای و استراحت، فشارهای روانی مخرب به دلیل مشارکت پیش از موعد در مسابقات ورزشی و اجرای غلط برنامه ریزی های تمرین است. از آنجا که کمال و پختگی در فعالیت های ورزشی قهرمانی در رویدادهای رقابتی مستلزم صرف هزاران ساعت تمرین در اجرای تکنیک ها و تاکتیک های ورزشی است، برنامه ریزی برای طول عمر ورزشی و ورزشکار از ضروریات توفیق آنان است. زمان بندی به معنای برنامه ریزی دقیق ورزشی ورزشکار با توجه



انتشارات: علم و حرکت

انسان بیشترین میزان فعالیت فیزیکی خود را در دوران کودکی دارد. کودکان علاقه زیادی به بازی کردن و شرکت در فعالیت های فیزیکی و ورزشی دارند و صد در صد عاشق رقابت اند. در جامعه امروزی، ورزش، تبدیل به سبک زندگی شده است. والدین، تعطیلات و روزهای مرخصی خود را پیرامون مسابقات ورزشی

به مراحل رشدی و ویژگی‌های جسمانی در کنار توجه به نیازهای ورزش موردنظر برای رساندن ورزشکار به موفقیت در بهترین زمان است و کتاب *آماده‌سازی ورزشکاران جوان* که به قلم تئودور بومپا و مایکل کاررا را به رشته تحریر درآمده در واقع گویای این مطلب است که چگونه می‌توانیم بهترین برنامه ورزشی و تمرینی را طراحی کنیم که ورزشکار شما بتواند رشد کند و به کامیابی و بالیدگی برسد و در تمام جنبه‌های زندگی شخصی‌اش اعم از ورزش، رقابت و سلامتی، طعم موفقیت را تجربه کند.

از آنجا که والدین، مربیان ورزشی و اولیا همواره به دنبال پیدا کردن بهترین برنامه تمرینی برای بالا بردن پتانسیل ورزشی ورزشکاران خردسال هستند و برای همه کسانی که با کودکان سروکار دارند، داشتن آگاهی کامل نسبت به تغییرات جسمانی، احساس و شناختی مراحل رشدی و طراحی و استفاده از برنامه‌های تمرینی مناسب در هر یک از این مراحل اهمیت فراوان دارد، سبب شد که این کتاب به کوشش دکتر محسن ثالثی، حمیدرضا صادقی‌پور و پوریا پساوند ترجمه شود. این کتاب شامل ۱۲ فصل است. فصل اول به توصیه‌های تمرینی برای ورزشکاران جوان پرداخته است.

فصل دوم مراحل رشد ورزشی را به خود اختصاص داده است که در این دو فصل اطلاعات مورد نیاز درباره جنبه‌های جسمانی (تشریحی)، فیزیولوژیکی و روانی را که کودکان در هر مرحله رشدی تجربه می‌کنند، ارائه می‌دهد.

ارزیابی ورزشکاران جوان عنوان فصل سوم است که به تشریح اهمیت ارزیابی‌ها می‌پردازد، البته نه به صورت مقایسه ورزشکاران با یکدیگر و فقط با ارزیابی هر ورزشکار براساس اهداف آمادگی جسمانی و افزایش عملکرد ورزشی که برای او در نظر گرفته شده و به روش‌های آسان ارزیابی بسیاری از ورزش‌های تیمی و انفرادی اشاره شده است.

فصل چهارم به تمرین انعطاف‌پذیری پرداخته شده و تمرین سرعتی فصل پنجم را

به خود اختصاص داده است. تمرین چابکی و تندید در فصل ششم آمده و در فصل هفتم تمرینات قدرت و توان را به‌طور کامل توضیح داده، فصل هشتم نیز به تمرین استقامتی پرداخته است.

از فصل چهارم تا هشتم درباره تمرین‌های مناسب برای انعطاف‌پذیری، سرعت، چابکی، قدرت، توان و استقامت به‌طور مفصل توضیح داده شده است. هر یک از این فصل‌ها برای دوره‌های تمرینی مختلف اختصاص یافته و شامل پیشنهادهایی برای ساختارهای تمرین‌دهی، مدل‌های زمان‌بندی برای هر مرحله رشدی به همراه شکل‌یابی از حرکات و تمرینات ورزشی است. در این چهار فصل از میان انبوه حرکات ورزشی که برای افزایش هماهنگی، انعطاف‌پذیری، سرعت، چابکی، استقامت و قدرت و توان وجود دارد، حرکاتی انتخاب و در کتاب گذاشته شده که برای عموم دست‌یافتنی‌تر است و بدون دستگاه‌های ورزشی گران‌قیمت می‌توان آن‌ها را انجام داد. همچنین به این نکات اشاره شده است که راه رسیدن به موفقیت، طراحی و اجرای یک برنامه تمرینی مناسب با مرحله رشد ورزشی و ایجاد موقعیت برای ورزشکاران است تا در همه حوزه‌های تناسب اندام، از قبیل قدرت، سرعت، انعطاف‌پذیری و استقامت به تکامل برسند و تخصصی‌سازی را باید در سال‌های آخر شکل‌گیری ورزش آغاز کنند و در حرکات و برنامه‌ها با توجه به نیازهای فردی، ورزشکاران بتوانند در شرایط، امکانات و محیط‌های ورزشی که در اختیار دارند، تغییرات مورد نظر خود را اعمال کنند.

فصل نهم به درخشش عالی در رقابت‌ها پرداخته است و درباره زمان مناسب برای شرکت در مسابقات سازمان‌یافته و راه‌ها و روش‌هایی که به‌وسیله آن‌ها والدین و مربیان می‌توانند به‌کار گیرند تا ورزشکاران تجربه خوشایند و مثبتی به‌دست آورند، به بحث و بررسی پرداخته است.

عنوان فصل دهم تغذیه مناسب برای ورزشکاران جوان است که در آن به تغذیه



رعایت فاصله اجتماعی
یک و نیم الی ۲ متری از افراد
از دست دادن و صحبت
مستقیم با دیگران خودداری
کنید

به همراه داشتن آب
آشامیدنی و مواد
خوراکی شخصی
استفاده از خودکار و
مداد و وسایل شخصی

دور بودن از افراد
بیمار که علائم تنفسی
مانند سرماخوردگی و
آنفلوآنزا دارند



طراح: مراقب سلامت
شهرستان خرمشهر - سیلاحی



۲۴ مهر
روز ملی پارالمپیک
گرامی باد.