



وزارت آموزش و پرورش
سندھ
وزارت تعلیم و تربیت
دفتر انسداد و ترویج تعلیم

تر بیت بدنی ۷۳

فصلنامہ آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی | برای معلمان، دانشجو معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش

دوره بیستم و یکم | شماره ۳ | بهار ۱۴۰۰ | ۴۸ صفحه | پیامک ۳۰۰۸۹۹۵

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



- چگونه انگیزش و عملکرد شغلی معلمان
- تربیت بدنی را بهبود بخشیم؟
- ترغیب دانش آموزان به ورزش صبحگاهی

ارتقای بالندگی حرفه‌ای معلمان تربیت بدنی



صفحه ۱۰ را مطالعه کنید



رشد آموزش تربیت بدنی ۷۳

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
دوره بیست و یکم / شماره ۳ / بهار ۱۴۰۰



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

مدیرمسئول: محمدابراهیم محمدی

سر دبیر: دکتر زهرا تسلیمی

مدیر داخلی: افسانه محمدی

هیئت تحریریه:

طیبه ارشاد

دکتر سارا باقری

دکتر زهرا تسلیمی

فاطمه تقوی معاضد

دکتر امیر حسینی

احمد دهنوی

دکتر مارال رامز

دکتر حمید عبدل آبادی

دکتر اعظم گودرزی

افسانه محمدی

دکتر محسن وحدانی

ویراستار: مرتضی حاج علی فرد

مدیر هنری: کوروش پارسا نژاد

طراح گرافیک: نوید اندرودی

دبیر عکس: پرویز قراگوزلی

www.roshdmag.ir

Email: Tarbiyatbadani@roshdmag.ir

نشانی مجله: تهران صندوق پستی: ۶۵۸۵-۱۵۸۷۵

دفتر مجله: (داخلی ۳۷۴) ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱

امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵۳۳۳۱

پیام گیر نشریات رشد: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۸۲

تصاویر مجله برای قبل از شیوع بیماری کرونا تهیه شده است.

معلم ترین، معلم ها / دکتر زهرا تسلیمی / ۲

کلاس درس تربیت بدنی فضایی پرتحرک و شاد (گفت و گو با دکتر الهه حسن پور معاون تربیت بدنی و سلامت اداره

کل آموزش و پرورش شهرستان های استان تهران / محمد دشتی / ۴

چگونه انگیزش و عملکرد شغلی معلمان تربیت بدنی را بهبود بخشیم؟ / دکتر مسعود شکوهی، بهاره رحمانیان کوشکی / ۸

ارتقای بالندگی حرفه ای معلمان تربیت بدنی / دکتر محمد امین صیادی، دکتر نازدار پروین، یوسف منگشتی جونی، نگین

احمدی / ۱۰

رویکردهای جدید در سنجش و ارزیابی درس تربیت بدنی / دکتر محسن حلاجی، دکتر عباس بی نیاز / ۱۵

نقش مربی تربیت بدنی در آموزش سواد تغذیه ای / سمیه هژبری نژاد / ۲۰

تحولات تربیت بدنی مدارس در دوران کرونا و پسا کرونا / دکتر ابوالفضل بیجانی / ۲۲

برنامه ویژه مدرسه (مصادق هایی از ساحت زیستی و بدنی) / دکتر محسن وحدانی / ۲۴

استعدادیابی و استعداد پروری در ورزش دانش آموزی / مهسا مرتضاییان / ۲۷

ابزارهای شادسازی کلاس درس تربیت بدنی چیست؟ / علی اربابی / ۳۰

بازی های بومی و محلی در مدارس (وردی یغدی، وردی کولدی) / مصطفی سهرابلو / ۳۲

راهکارهای کیفیت بخشی و ارتقای سواد سلامت دانش آموزان / دکتر امین امانی / ۳۴

اندازه گیری استقامت قلبی - تنفسی دانش آموزان به کمک آزمون (6MWT) / دکتر مجید جلیلی / ۳۶

ترغیب دانش آموزان به ورزش صبحگاهی / مینا خدایاری / ۴۰

اهمیت وضعیت بدنی مطلوب در دانش آموزان (تأکید بر آموزش صحیح نشستن) / جواد هراتی، نعیمه توانا / ۴۴

معرفی کتاب راهنمای آموزشی مدرسه پویا / افسانه محمدی / ۴۷

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 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 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 با متن اصلی همخوانی داشته باشد و متن اصلی نیز ضمیمه مقاله باشد.

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

* پی نوشت ها و منابع 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.

ماهیت عملی درس تربیت بدنی آن را از سایر دروس متمایز کرده است. تجربه‌های زیسته معلم تربیت بدنی با دانش آموزان در کلاس درس تربیت بدنی و حتی هنگام اجرای فوق برنامه‌های ورزشی بسیار متفاوت از سایر معلمان است. نحوه تعامل معلم تربیت بدنی با شاگردانش و اهداف متفاوتی که این درس دنبال می‌کند سبب شده است معلم تربیت بدنی در بین دانش آموزان جایگاهی متفاوت از سایر معلمان داشته باشد. تقریباً در تمام دروس ارتباط و تعامل معلم و دانش آموز، تعاملی محدود و بعضاً یک طرفه است، اما آنچه در کلاس درس تربیت بدنی تجربه می‌شود، ارتباطی تنگاتنگ و چندوجهی است. معلم تربیت بدنی برای درگیر کردن دانش آموزان در فعالیت‌های ورزشی باید تعاملی عمیق با تک تک دانش آموزانش برقرار کند. حس و حال درونی دانش آموزان در کلاس درس تربیت بدنی کاملاً قابل درک و نمایان است، چرا که دانش آموزان در میدان فعالیت‌های ورزشی باید با تمام وجود حاضر باشند. از این رو معلم تربیت بدنی بسیاری از مسائل و مشکلات درونی دانش آموزان را می‌تواند درک کند. به همین دلیل این معلمان می‌توانند بازوان مشاوران و مسئولان مدرسه قلمداد شوند.

معلم‌ترین معلم‌ها

دکتر زهرا تسلیمی

مدیریت کلاس درس تربیت‌بدنی نیز بسیار متفاوت از سایر دروس است. کلاسی بدون هیچ چارچوب و حد و مرزی در گرما و سرما که برای همه نمایان و قابل رؤیت است. مدیریت کردن چنین کلاسی با هیجان و شور وصف‌ناپذیر دانش‌آموزان برای فعالیت بدنی بسیار دشوار و نفس‌گیر است. علم به خطراتی که در کلاس درس تربیت‌بدنی دانش‌آموزان را تهدید می‌کند و مسئولیت سنگینی که معلم تربیت‌بدنی در اداره این کلاس برعهده دارد، تنها با عشق و شوق، قابل تحمل است؛ عشق به تعلیم درس زندگی در کلاس درس تربیت‌بدنی.

آنچه دانش‌آموزان در کلاس درس تربیت‌بدنی فرا می‌گیرند، در هیچ کلاس دیگری قابل آموزش و تمرین نیست. حتی می‌توان ادعا کرد بخش عملی تعلیم و تربیت در کلاس درس تربیت‌بدنی و به دست معلم تربیت‌بدنی محقق می‌شود. معلم تربیت‌بدنی به بهانه آموزش مهارت‌های ورزشی، دانش‌آموزان را برای کار گروهی و مشارکت اجتماعی، مسئولیت‌پذیری و درک متقابل، صبر و بردباری، شجاعت و انصاف و کسب بسیاری از صفات پسندیده دیگر آماده می‌سازد. همچنین او راه و رسم کسب و حفظ سلامت را در طول زندگی به دانش‌آموزانش آموزش می‌دهد. معلم تربیت‌بدنی با دانش‌آموزانش همراه می‌شود تا آنان را به اوج لذت از فعالیت بدنی برساند و طعم شیرین تحرک، نشاط و تندرستی را به آنان هدیه دهد. هیچ‌کس نمی‌تواند چنین معلمی را درک کند، مگر اینکه با او همراه شده باشد و قدم به قدم در کلاس درس تربیت‌بدنی، دانش‌آموزان را در مسیر تعالی و رشد فردی و اجتماعی همراهی کرده باشد.

معلم تربیت‌بدنی به بهانه آموزش مهارت‌های ورزشی، دانش‌آموزان را برای کار گروهی و مشارکت اجتماعی، مسئولیت‌پذیری و درک متقابل، صبر و بردباری، شجاعت و انصاف و کسب بسیاری از صفات پسندیده دیگر آماده می‌سازد

کلاس درس تربیت بدنی فضایی پرتحرک و شاد

گفت‌وگو با دکتر الهه حسن‌پور،
معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل
آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران

محمد دشتی



اشاره

حدود مردادماه سال ۱۳۹۲ دکتر علی‌اصغر فانی ابتدا به‌عنوان سرپرست و در روز ۲۷ مهرماه همان سال با رأی اعتماد مجلس شورای اسلامی به‌عنوان وزیر آموزش و پرورش منصوب شد. در همین ارتباط، دکتر مهرزاد حمیدی جزء اولین معاونان وزارت آموزش و پرورش بود که در سمت معاون تربیت بدنی و سلامت این وزارتخانه منصوب شد. دکتر حمیدی پس از انتصاب در این سمت ضمن مرور اسناد بالادستی، عنایت به الزامات محیطی و ضروریات جاری و بهره‌گیری از تجارب زیسته خود، پروژه‌هایی را به‌عنوان راهکارهای عملیاتی خود در این معاونت اعلام کرد. یکی از این پروژه‌ها «حیات پویا» یا «حیات مدرسه پرتحرک» بود که در طی ۷ سال گذشته مراحل عملیاتی و پیاده‌سازی در مدارس را پشت سر گذاشته است و در حال حاضر «کلاس درس تربیت بدنی» در دستور کار و اولویت‌های ادارات کل آموزش و پرورش استان‌ها و نهایتاً در برنامه عملی و اجرایی مدارس قرار دارد. در همین ارتباط با سرکار خانم دکتر حسن‌پور، معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران به گفت‌وگو نشستیم. آنچه می‌خوانید گزارش این گفت‌وگوست.

دانش‌آموزان و فرهنگیان عزیز هستیم. قبل از این هم به مدت ۱۵ سال رئیس اداره سلامت و تندرستی اداره کل بودم و یک سال نیز به‌عنوان رئیس اداره دانشجویی دانشگاه فرهنگیان استان تهران توفیق حضور در آن مجموعه را داشته‌ام.

باید عرض کنم که اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران در وسعتی حدود ۷ هزار کیلومتر واقع شده که جمعیت مردم اینجا ۶ میلیون نفر است. ما در حاشیه جنوبی شهر تهران ۲۱ منطقه آموزشی داریم و به همین جهت یکی از پهناترین و پرجمعیت‌ترین استان‌های آموزشی کشور به شمار می‌آییم. این اداره کل غربی‌ترین شهرستان یعنی ملارد را که با استان البرز هم‌مرز است تا شرقی‌ترین شهرستان یعنی فیروزکوه را که با استان مازندران هم‌مرز است، در بر می‌گیرد و در سمت جنوب با استان‌های قم، مرکزی

● سرکار خانم دکتر حسن‌پور، از اینکه فرصتی را اختصاص دادید تا در خدمتتان باشیم و دیدگاه‌ها و صحبت‌هایتان را در خصوص کلاس درس تربیت بدنی و قصد و هدف از تشکیل این کلاس و دیگر موارد مرتبط بشنویم و در مجله رشد آموزش تربیت بدنی منعکس کنیم، بسیار سپاس‌گزاریم. لطفاً در ابتدای صحبت ضمن معرفی خودتان توضیح مختصری هم در مورد اداره کل شهرستان‌های استان تهران بفرمایید.

من هم از حضور شما و فرصتی که برای این گفت‌وگو فراهم شده است، سپاس‌گزارم و امیدوارم همکاران خوب ما در مجله رشد آموزش تربیت بدنی بیش از پیش موفق باشند. الهه حسن‌پور هشتم و مدت دو سال است که به‌عنوان معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران در خدمت

و سمنان هم‌جواریم. در اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران حدود ۵۰ هزار نیروی فرهنگی و معلم مشغول به خدمت هستند. ضمناً این اداره کل ۴۲۰۰ مدرسه و ۳۲۹۰۰ کلاس درس را تحت پوشش دارد که حدود یک میلیون نفر دانش‌آموز در آن‌ها مشغول به تحصیل‌اند.

● لطفاً در مورد معاونت تربیت‌بدنی و سلامت اداره کل جزئی‌تر توضیح بفرمایید.

ما در اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران، دو اداره با عنوان «اداره سلامت و تندرستی» و «اداره تربیت‌بدنی» داریم. در حوزه تحت پوشش اداره سلامت و تندرستی، ۳۰۰ مراقب سلامت ما در مدارس مشغول به خدمت‌اند. همچنین در حوزه مسئولیتی اداره تربیت‌بدنی ۱۵۰۰ دبیر تربیت‌بدنی، کارشناس، مسئول سالن و نیروهای دیگر ما از سطح اداره تا مناطق آموزشی و مدارس استان حضور دارند. باید اضافه کنم که در مجموعه تحت پوشش این معاونت در کل استان حدود ۱۲۰ فضای ورزشی، سالن، زمین چمن و سایر امکانات در خدمت دانش‌آموزان عزیز و معلمان گرامی هستند. در ضمن با فدراسیون ورزش دانش‌آموزی از طریق هیئت ورزش دانش‌آموزی به‌طور جدی و صمیمانه همکاری داریم که مسابقات دانش‌آموزان از این طریق پیگیری و اجرا می‌شود.

● با توجه به اینکه موضوع اصلی صحبت ما در این گفت‌وگو، بحث «کلاس درس تربیت‌بدنی» است، لطفاً در این خصوص و اینکه چه گروهی از دانش‌آموزان از کلاس درس تربیت‌بدنی استفاده می‌کنند، توضیح بفرمایید.

خوشبختانه یکی از کارهای خوب و ابتکاری انجام شده در معاونت تربیت‌بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش، پایه‌گذاری کلاس درس تربیت‌بدنی یا اگر بخواهم کامل‌تر بگویم پروژه «مدرسه پویا» است. عنایت دارید که با وجود پیشرفت علم و تکنولوژی و منافع فراوان آن و زندگی شهرنشینی باعث شده است فعالیت بدنی مردم به میزان زیادی کاهش پیدا کرده و این کاهش چشمگیر فعالیت جسمانی باعث شده است که مهارت‌های ادراکی حرکتی و یادگیری آن‌ها به تأخیر بیفتد. از این جهت یکی از نگرانی‌های مهم ما در بحث سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی دانش‌آموزان، موضوع کاهش فعالیت‌های بدنی و کم‌حرکی است؛ موضوعی که به توجه و برنامه‌ریزی‌های دقیق و مستمر نیاز دارد و باید در کنار آن فعالیت‌های زیادی صورت بگیرد، زیرا برای ایجاد تعادل در این خصوص، نیاز به ایجاد تحرک

مستمر و مؤثر، توسعه و ترویج شادابی و نشاط، افزایش اعتمادبه‌نفس و تخلیه هیجانات دانش‌آموزان داریم و مطمئن هستیم که ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند باعث بهبود و تقویت دستگاه‌های مهم و حساس بدن مانند ریه، قلب و زمینه‌ساز آمادگی جسمانی فرد شود.

● در چنین برنامه‌ای که قطعاً برای تضمین سلامت و شادابی بچه‌ها مهم و تأثیرگذار است، مدرسه (به‌عنوان محل تمرکز و حضور دانش‌آموزان) چه نقشی می‌تواند داشته باشد؟ برای ایجاد زمینه در خصوص نقش آفرینی بهتر و بیشتر مدارس چه اقداماتی انجام شده است؟

در واقع مدرسه بهترین مکان و فرصتی مناسب برای مداخله مثبت و مؤثر و تشویق دانش‌آموزان به تحرک بیشتر و فعالیت بدنی همراه با نشاط برای دانش‌آموزان است. در حقیقت ما می‌خواهیم که این موضوع برای بچه‌ها نهادینه شود و در درازمدت شاهد ارتقای سبک زندگی فعال و سالم و پیشگیری از بی‌حرکی و خمودگی بچه‌ها باشیم؛ موضوعی که می‌تواند با درایت و مدیریت صحیح، این فرصت را در مدرسه ایجاد کند. همچنین با مدیریت و برنامه‌ریزی ستادی و اجرایی و مشارکت مدارس می‌توان نقطه به نقطه و جای جای مدرسه را پویا کرد و مدرسه‌ای پویا داشت. ما مصمم هستیم و حقیقتاً اعتقاد داریم که چنین اقداماتی به اهداف توسعه آمادگی جسمانی و بهبود مهارت‌های بنیادین و به فرهنگ زندگی فعال کمک می‌کند و از این مسیر به تقویت گرایش دانش‌آموزان به تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی کارآمد و مؤثر دست پیدا خواهیم کرد.

● به نظر شما به‌عنوان فردی که سوابق مفید و مؤثری در این خصوص دارید و به لحاظ دانش هم در این خصوص صاحب‌نظرید، آغاز این برنامه‌ها از چه مقطعی می‌تواند مؤثرتر باشد؟

شکی نیست که آغاز دوران تحصیل یعنی دوره ابتدایی از اولویت زیادی برخوردار است و ما باید برای دوره ابتدایی بچه‌ها برنامه‌های دقیقی داشته باشیم که پایه‌گذاری کلاس درس تربیت‌بدنی و مدرسه پویا در دوره ابتدایی - با رویکرد اولویت مدارس دخترانه - بسیار مؤثر خواهد بود، زیرا علاوه بر اینکه آمادگی جسمانی را با مهارت‌های بنیادین حرکتی و پایه تلفیق می‌کند، باعث شادی و نشاط و دمیدن روح تحرک و نشاط در زندگی بچه‌ها خواهد شد. همچنین با انجام تکلیف حرکتی در کلاس درس تربیت‌بدنی، بچه‌های ما یادگیری پایدارتر و مطبوع‌تری خواهند داشت.

● چنین اقداماتی تا چه حد با سرشت و ذات بچه‌ها

مدرسه بهترین مکان و فرصتی مناسب برای مداخله مثبت و مؤثر و تشویق دانش‌آموزان به تحرک بیشتر و فعالیت بدنی همراه با نشاط برای دانش‌آموزان است

به‌ویژه نیازهای اصیل زیستی آنان هماهنگی و تناسب دارد؟

همکاران ما و خوانندگان عزیز مجله حتماً تأیید خواهند کرد که به لحاظ زیستی و سرشت نوع بشر، انسان برای داشتن یک زندگی پویا و سالم، احتیاج به جنبش و حرکت دارد و حرکت و فعالیت بدنی نه تنها بر ابعاد جسمی و بدنی، بلکه بر نیازهای روحی و روانی او نیز تأثیرگذار است. مثلاً تمرکز، توجه، کارایی عملی، اعتمادبه‌نفس، کارکرد بهتر مغز، حل مسئله و مدیریت زمان تأثیرات مثبت و خوبی بر زندگی فرد دارد که باعث افزایش خون‌رسانی به سلول‌های مغز می‌شود. ضمناً چنین فعالیت‌هایی به‌ویژه اگر شکلی با نشاط و دوست‌داشتنی داشته باشد، می‌تواند باعث افزایش کارایی و تقویت عملکرد مغز شود و در همین زمینه باید متذکر شوم که اگر به اسکن تصویر مغز قبل و بعد از ورزش و فعالیت بدنی نگاه کنیم، شاهد خون‌رسانی بیشتر و بهتر و در نتیجه رضایت، شادابی و سلامتی روحی و جسمانی فرد خواهیم بود.

● به نکات خوب و مفیدی اشاره کردید، سؤال بعدی من این است که جدای از توضیحاتی که فرمودید، اساساً قصد و هدف از تشکیل کلاس درس تربیت‌بدنی چیست؟

باید در ابتدا عرض کنم که کلاس‌های درس تربیت‌بدنی و مدرسه پویا با تأکید بر سه اصل کیفیت‌بخشی به درس تربیت‌بدنی و فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی ایجاد شده‌اند و سبک زندگی فعال را ترویج می‌کنند. و تمامی فضاهای مدرسه، کلاس، راهرو و حیاط به‌صورت فعال در خدمت افزایش فعالیت بدنی قرار می‌گیرند. همچنین در این فعالیت‌های مستمر و مفید، مشارکت درون و برون‌سازمانی (یعنی هم اولیای دانش‌آموزان و هم کارکنان مدارس) خیلی بهتر می‌شود و ما انتظار داریم که در مدرسه پویا قبل از فعالیت‌های رسمی مدرسه در جریان فعالیت‌ها و بعد از آن‌ها دانش‌آموزان فرصت فعالیت بدنی داشته باشند و به همین دلیل انتظار داریم که دانش‌آموز پویا، مدرسه را پویا کند و بعد به تبع آن جامعه پویا شود که هم استفاده کامل از فضای مدرسه صورت گیرد و هم سرانۀ فعالیت ورزشی بچه‌ها ارتقا پیدا کند. در چنین فضا و زمینه‌ای طبیعی است که اگر مدرسه به واسطه ایجاد کلاس درس تربیت‌بدنی شاداب‌سازی شود، آمادگی جسمانی دانش‌آموزان توسعه پیدا می‌کند و مهارت‌های بنیادین دانش‌آموزان تقویت می‌شود و فرهنگ‌سازی زندگی فعال و ارتقای نگرش دانش‌آموزان به فعالیت ورزشی به بهترین شکل صورت خواهد گرفت.

● خوشبختانه بعد از ابلاغ سیاست‌ها و اسناد بالادستی (مثل سند ملی برنامه درسی، سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و ...) معاونت تربیت‌بدنی و سلامت آموزش و پرورش عنایت خاصی به این اسناد داشته است. لطفاً در ارتباط با بهره‌مندی پروژه‌هایی مانند «حیات پویا» و «کلاس درس تربیت‌بدنی» با این اسناد هم مختصراً توضیح دهید.

خوشبختانه در زمینه این فعالیت‌ها و در ارتباط با سند تحول بنیادین، سه راهکار راهبردی این سند با این فعالیت‌ها و پروژه‌ها همسو است و همین‌طور استلزامات قانونی برنامه ششم در زمینه توسعه و ارتباط آن با کلاس درس تربیت‌بدنی خیلی زیاد است و می‌تواند در زمینه توسعه مهارت‌های بنیادین دانش‌آموزان بسیار مؤثر واقع شود.

برای مثال اگر بخواهم در مورد مهارت‌های بنیادی صحبت کنم، توان بدنی، سرعت، استقامت عضلانی، چابکی، تعادل و هماهنگی زمان عکس‌العمل (یعنی فاصله بین محرک و شروع پاسخ) همه مهارت‌های بنیادی هستند که در واقع زیرساخت همه ورزش‌ها هستند و استقامت قلبی‌عروقی بچه‌ها را بالا می‌برند، ضمن اینکه چنین فعالیت‌هایی انعطاف‌پذیری و چابکی را افزایش می‌دهد، هماهنگی بین عصب و عضله به‌وجود می‌آورد، تمرکز و تعادل ایجاد می‌کند و یک‌سری تأثیرات جانبی مثل تصمیم‌گیری قاطع، حل مسئله، اعتمادبه‌نفس و خودآگاهی را که از مهارت‌های زندگی به شمار می‌آیند، در پی خواهد داشت و به‌صورت جانبی، ما می‌توانیم تقویت مهارت‌های زندگی را نیز مدنظر داشته باشیم.

همچنین می‌توانیم اصلاح ساختار مقاومتی را در نتیجه این کار در کلاس درس تربیت‌بدنی تقویت کنیم تا تقویت نیمکره‌های مغز را در پی داشته باشد و انتظار داریم که سرعت تصمیم‌گیری و حل مشکلات، جلوگیری از افسردگی، افزایش انرژی، افزایش قدرت اراده و رشد مغزی در ورزش‌های هوازی، کنترل استرس و عصبانیت نیز صورت بگیرد. یعنی می‌توانیم انتظار داشته باشیم که در نهایت به جایگاه و رتبه‌ای برسیم که بتوانیم امید به زندگانی را در کشور افزایش بدهیم و در آینده، نسلی سالم و مادرانی سالم‌تر داشته باشیم و به همین جهت می‌توان گفت بهترین راهکار وزارت آموزش و پرورش برای بیرون آمدن از رخوت و تنبلی و حتی کاهش چاقی، ترویج و گسترش کلاس‌های درس تربیت‌بدنی خواهد بود.

- با این توضیحات، بفرمایید که اساساً چه تعداد از این کلاس‌ها در شهرستان‌های استان تهران تشکیل شده‌اند و چنین اقدامات مفیدی

کلاس‌های درس
تربیت‌بدنی و مدرسه
پویا با تأکید بر سه
اصل کیفیت‌بخشی
به درس تربیت‌بدنی
و فعالیت‌های فوق
برنامه ورزشی ایجاد
شده‌اند و سبک
زندگی فعال را ترویج
می‌کنند

را در دستور کار اولویت‌های برنامه‌ای خود قرار داده‌اند؟

ما در این زمینه، ۱۴ کلاس درس تربیت‌بدنی ایجاد کرده‌ایم و همین‌طور در برش استانی ۳۰ مدرسه پویا برای ما در نظر گرفته شده است که در حال احداث آن‌ها هستیم. در حقیقت می‌خواهیم قبل از مدرسه، دانش‌آموزان خوب و عزیز ما تشویق و ترغیب بشوند که به‌صورت پیاده یا با دوچرخه به مدرسه بیایند و حتماً ورزش صبحگاهی داشته باشند و در زمان مدرسه انجام فعالیت‌های ورزشی را در فضاهای مناسب به‌ویژه کلاس درس تربیت‌بدنی داشته باشیم.

همچنین به دنبال این هستیم که المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای داشته باشیم. حرکات کششی استاندارد در کلاس‌هایی مثل کلاس ریاضی یا کلاس‌های دیگر از پیشنهادها ارائه شده است. همچنین قصد داریم دروس را با فعالیت‌های ورزشی تلفیق کنیم. برای تحقق این هدف‌ها می‌خواهیم از همه فضای مدرسه مثل راهروها، حیاط مدرسه، کلاس درس، راه‌پله، نمازخانه و فضاهای دیگر مدرسه به‌صورت فعال و پویا استفاده کنیم. بعد از مدرسه نیز انجام تکالیف ورزشی را توصیه کرده‌ایم تا با همکاری اولیای عزیز در فعالیت‌هایی مثل ورزش با خانواده، کانون ورزشی درون و برون مدرسه‌ای و اقداماتی از این دست، چنین فعالیت‌هایی جریان و استمرار داشته باشد.

عرض کردم که در حال حاضر ۱۴ کلاس درس تربیت‌بدنی راه‌اندازی شده است و در حال تجهیز ۱۱ کلاس دیگر هستیم و ضمناً ۱۱ فضای دیگر هم معرفی شده است تا تأمین اعتبار شوند و بقیه مناطق هم در حال معرفی فضاهای موردنظر هستند که اگر هر یک جای مناسب و فضا و ارتفاع سقف مناسبی داشته باشند، کلاس درس تربیت‌بدنی برایشان تجهیز خواهد شد. باید بر این نکته تأکید کنم که برای ما ایمنی در کلاس‌های درس تربیت‌بدنی حرف اول و آخر است. یعنی در کلاس درس تربیت‌بدنی و فعالیت‌هایی مانند صخره‌نوردی، طناب‌آویزان، نردبان آویزان، نردبان سوئدی، ترامپولین، نردبان افقی، وسایل آمادگی جسمانی، دارحلقه، تونل، چالۀ طناب آتش‌فشانی، اولین سفارش و توصیه ما به همکاری و معلمان عزیز، توجه و دقت در حفظ و سلامتی دانش‌آموزان است. ضمن اینکه به سنین مختلف دانش‌آموزان دقت داریم و توصیه کرده‌ایم که این تجهیزات با رنگ‌های شاد و ایمنی لازم در کلاس‌ها ارائه و مدارس تجهیز شوند و همچنین برای داشتن حیاطی پویا، نظر بر این است که محیط‌های مورد نظر با نقاشی‌های جذاب و وسایل موردنظر مثل حلقه‌های

لاستیکی معلق، پل معلق، تونل گردان و ابتکارات دیگر تجهیز و در جای جای مدرسه نصب شوند، به گونه‌ای که بچه‌ها به جای اینکه از راهروی مدرسه به‌صورت عادی عبور کنند، بتوانند دار حلقه‌ها را بگیرند و عبور کنند و یا از دستگیره‌های رنگی که متناسب با کف کفششان است رد شوند. در واقع، می‌خواهیم بچه‌ها این پویایی را در همه جا حس و با آن‌ها خوب بگیرند.

● متأسفانه در حال حاضر در دوره پاندمی یا شیوع همه‌گیر یا جهانی کرونا هستیم و کووید ۱۹ حدود یک سال است که تمام جهان را درگیر کرده است. می‌خواستیم بپرسم در چنین وضعیتی که معمولاً کلاس‌ها تشکیل نمی‌شود و مدارس تعطیل هستند، با این موضوع چگونه برخورد می‌شود و این کلاس‌ها به چه شکلی برای دانش‌آموزان برگزار خواهد شد؟

فعالیت مدرسه و توجه به دانش‌آموزان، فعالیت جاری و دائمی است که نمی‌توان آن را در هیچ شرایطی (خصوصاً برای یک دوره طولانی) تعطیل یا معطل کرد. به همین دلیل پویایی بچه‌ها در دوران کرونا هم مدنظر ماست. در همین ارتباط کلیپ‌های خیلی زیبایی برای بچه‌ها طراحی شده است تا در حال حاضر که امکان حضور در مدرسه را ندارند، بتوانند در خانه و همراه با خانواده ورزش و نرمش کنند و حرکات کششی انجام دهند تا ضمن شادابی لازم، فعالیت بدنی مستمر داشته باشند.

ضمناً در نظر داریم به شکلی عمل کنیم که بچه‌های ما در این دوره که تحرک کمتری دارند، شاخص توده بدنی (BMI) (Body mass index) مناسب داشته باشند و دلمان می‌خواهد که بچه‌ها با چابکی و تحرک و داشتن BMI نرمال و از اضافه وزن و چاقی به دور باشند و این توفیق را داشته باشیم که بعد از کرونا در مدارس با برنامه خوبی که پیش‌بینی می‌کنیم منتظر آن‌ها باشیم.

- و نکته آخر ...

«نکته آخر» به تعبیر شما یا جمع‌بندی صحبت من می‌تواند این باشد که امیدواریم در راستای سیاست‌ها و اهداف اصولی آموزش و پرورش و معاونت تربیت‌بدنی و سلامت، بتوانیم از طریق کلاس و درس تربیت‌بدنی، مدرسه‌ای پویا و بانشاط داشته باشیم تا ان شاء الله با داشتن مدارس پویا و بانشاط در آینده روشن پیش رو، جامعه‌ای پویا، پرتحرک، سالم و کارآمد داشته باشیم و بتوانیم با تلفیق با پروژه‌های دیگری مثل پروژه «کوچ» یا «کنترل وزن و چاقی دانش‌آموزان» از کم‌حرکی به فعالیت بدنی منظم در دانش‌آموزان عزیزمان کوچ کنیم.

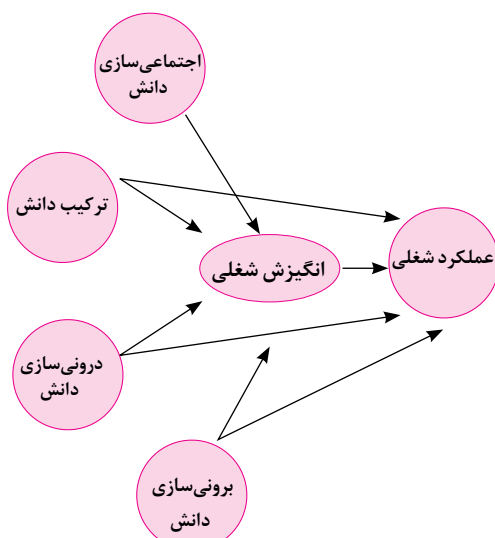
اگر مدرسه به واسطه
ایجاد کلاس درس
تربیت‌بدنی شاداب‌سازی
شود، آمادگی جسمانی
دانش‌آموزان توسعه پیدا
می‌کند و مهارت‌های
بنیادین دانش‌آموزان
تقویت می‌شود و
فرهنگ‌سازی زندگی
فعال و ارتقای نگرش
دانش‌آموزان به فعالیت
ورزشی به بهترین شکل
صورت خواهد گرفت

چگونه انگیزش و عملکرد شغلی معلمان تربیت بدنی را بهبود بخشیم؟

دکتر مسعود شکوهی
بهاره رحمانیان کوشکی

در سال‌های اخیر مدیریت دانش به‌عنوان یکی از عبارات‌های شایع در سازمان‌ها مورد عنایت واقع شده است. این سیستم بر اجتماعی‌سازی، بیرونی‌سازی، درونی‌سازی و ترکیب دانش از مدیران تأکید دارد (اسکار و نیکولای^۱، ۲۰۱۶). اجتماعی‌سازی دانش، فرایند تسهیم دانش و تشریک ایده‌ها، بیرونی‌سازی دانش، تبدیل ایده‌ها به یک واقعیت عملی، درونی‌سازی دانش، نهادینه کردن دانش کسب‌شده، ترکیب دانش، ارائه عینی، قابلیت تبادل، سازمان‌دهی، مستند شدن و انتقال دانش برای حل مسائل از طریق گروه انجام می‌پذیرد. اساسی‌ترین مهارت برای مدیران سازمان‌های دانش‌محور، مدیریت دانش است (ماسا^۲، ۲۰۰۹). در کنار توجه به سرمایه‌های نامشهود (دانش) در اکثر سازمان‌های جهان، مدیران و رهبران سازمانی در پی ارتقا و بهبود عملکرد سازمان‌های خویش هستند. عملکرد سازمان، ترکیب گسترده‌ای از دریافته‌های غیرملموس، همچون افزایش دانش سازمانی و دریافته‌های عینی و ملموس، همچون نتایج مالی است (مارین و مایل^۳، ۲۰۱۶). محیط آموزش و پرورش و سازمان‌های آموزشی، محیطی مطلوب و ویژه برای شکوفایی توانمندی‌های سرمایه‌های انسانی یک جامعه است. از این رو اصلی‌ترین نیروی محرکه توسعه همه‌جانبه کشور به حساب می‌آید. به عبارتی، کیفیت فعالیت سایر نهادهای اجتماعی تا اندازه‌ای به چگونگی عملکرد آموزش و پرورش بستگی دارد. همچنین انگیزش از مباحث اساسی سازمان و مدیریت و به‌ویژه مدیریت در

یکی از وظایف مدیر آموزشی به وجود آوردن محیطی سالم و مطلوب است و باید موجبات تشویق دیگران و بروز استعداد را در آنان فراهم سازد و محیطی ایجاد کند که کارکنان و معلمان تمام کوشش خود را وقف آموزش و پرورش کنند



پیشنهادهای

پیشنهاد می‌شود به طراحی شبکه‌ها و تیم‌هایی برای انتقال و مکتوب کردن تجربیات و موضوعات آموخته‌شده دبیران تربیت‌بدنی مدارس، همچنین به نقش و جایگاه دانش دبیران تربیت‌بدنی، ایجاد فرصت ارتقای دانش شغلی، اعطای استقلال و آزادی شغلی به منظور غنای شغلی افراد، به کارگیری ابزارهای تشویقی برای دبیرانی که عملکرد خوب و نوآوری و خطرپذیری دارند، اجرای برنامه‌ریزی راهبردی برای تسهیم و اجتماعی‌سازی دانش و تعریف بسته‌های دانش برای دبیران، توجه ویژه شود.

با توجه به تأثیر مثبت اجتماعی‌سازی دانش بر انگیزش شغلی دبیران تربیت‌بدنی و با توجه به مفهوم اجتماعی‌سازی دانش، پیشنهاد می‌شود جو اعتماد در بین دبیران تربیت‌بدنی به وجود آید، به گونه‌ای که دبیران خطری را از جانب انتقال دانش شغلی خود به دیگر افراد احساس نکنند.

همچنین فرایندی برای حفظ و نگهداری داده‌ها و اطلاعات شغلی دبیران تدوین شود تا وفاداری و تعلق دبیران تربیت‌بدنی به شغلشان افزایش یابد و از خروج این افراد از مدارس جلوگیری به عمل آید.

با توجه به اینکه افزایش ترکیب دانش موجب افزایش انگیزش شغلی دبیران تربیت‌بدنی می‌شود و با توجه به مفهوم ترکیب دانش، پیشنهاد می‌شود، کارگروهی به منظور حفظ، نگهداری و انتقال داده‌ها و اطلاعات در مدارس تشکیل شود.

آموزش و پرورش است. میزان کوشش و فعالیت هر فرد در سازمان به میزان انگیزش او بستگی دارد. یکی از وظایف مدیر آموزشی به وجود آوردن محیطی سالم و مطلوب است و باید موجبات تشویق دیگران و بروز استعداد را در آنان فراهم سازد و محیطی ایجاد کند که کارکنان و معلمان تمام کوشش خود را وقف آموزش و پرورش کنند. اکنون سازمان‌های آموزشی در برخورد با شرایط دشوار دنیای سازمان‌ها، از موقعیت پیچیده‌تری برخوردارند و به همین سبب می‌توان آن‌ها را سازمان‌های موجود در خط مقدم برخورد با عوامل بحران‌زای سازمان‌ها معرفی کرد. سازمان‌های آموزشی از یک سو برای آنکه بقا و اثربخشی خود را تضمین کنند، باید فعالیت‌های خود را متناسب با فشارهای محیطی موجود بررسی، تغییر و اصلاح کنند و از سوی دیگر با توجه به نقشی که در جوامع به عنوان الگو و قالب سایر سازمان‌ها دارند، باید در جهت بسط‌سازی مناسب برای اثربخشی سازمان‌های دیگر تلاش به عمل آورند. با توجه به نیاز ارتقای بهره‌وری آموزش و پرورش و همچنین اهمیت دبیران تربیت‌بدنی در ارتقای سلامت روحی و جسمانی دانش‌آموزان، محقق بر آن است که نقش مدیریت دانش بر انگیزه و عملکرد شغلی دبیران تربیت‌بدنی را بسنجد.

متغیر انگیزش شغلی را می‌توان به عنوان میانجی بین مدیریت دانش و عملکرد شغلی قرار داد تا مدل جامعی برای پیش‌بینی عملکرد شغلی دبیران تربیت‌بدنی پیدا کرد. عملکرد شغلی دبیران تربیت‌بدنی با استفاده از مدل موردنظر قابل پیش‌بینی است و علاوه بر تأثیر مستقیم متغیرهای مدیریت دانش و انگیزش شغلی بر عملکرد شغلی، مدیریت دانش دارای تأثیر غیرمستقیم بر عملکرد شغلی است. این بدان معناست که مدیریت دانش علاوه بر تأثیر مستقیم بر عملکرد شغلی می‌تواند از طریق ایجاد کردن انگیزش شغلی در دبیران تربیت‌بدنی، عملکرد شغلی آن‌ها را نیز تحت تأثیر قرار دهد، به صورتی که با وارد شدن اثر غیرمستقیم تأثیر مدیریت دانش به مدل، میزان پیش‌بینی متغیرها برای عملکرد شغلی به ۵۱ درصد افزایش خواهد یافت، در صورتی که مدیریت دانش به تنهایی ۴۵ درصد از تغییرات عملکرد شغلی را پیش‌بینی می‌کند. لذا با توجه به تأثیر غیرمستقیم مدیریت دانش بر عملکرد شغلی، اکنون به اهمیت بیشتر مدیریت دانش در بین دبیران تربیت‌بدنی پی برده می‌شود.

پی‌نوشت‌ها

1. Oscar & Nicolai
2. Massa
3. Marianne & Mile

منابع

1. Oscar, Uopis., Nicolai, J. (2016). "Understand the dim ate- knowledge sharing relation: The moderating roles of Intrinsic motivation and job autonomy." European Management Journal 34. 135e144.
2. Massa, S., (2009). "Aknowledge managment approach to organizational competitive advantage: Evidence from the food sector." European journal of management, Vol . 27, No. 2, pp: 129-141.
3. Marianne Glaet and Mile Terziowski. (2016). "Exploring the Relationship between Knowledge Management Practices and Innovation Performance." Journal of manufacturing Technology Management. Volume 15, Number 5, pp:402-409.

ارتقای بالندگی حرفه‌ای معلمان تربیت بدنی

دکتر محمّدامین صیادی
دکتر نازدار پروین
یوسف منگشتی جونی
نگین احمدی

نمی‌شود (دیباچی و همکاران، ۱۳۹۵). ضرورت ایفای نقش مؤثر برای معلمان از این واقعیت ناشی می‌شود که آن‌ها به‌عنوان مجریان برنامه‌های درسی در ردیف اول قرار دارند و بدون اجرای برنامه‌های درسی نمی‌توان به مطلوب بودن یا نامطلوب بودن آن‌ها پی برد.

در این میان، معلمان تربیت بدنی در مدارس از اجزای مهم اجرای تربیت و آموزش در قالب فعالیت جسمانی هستند، چرا که به دست آوردن تجربیات متفاوت و متنوع از طریق حضور در آموزش انواع ورزش‌ها، بازی‌ها و فعالیت‌های جسمانی، دانش‌آموزان را برای ورود به زندگی واقعی آماده می‌سازد و نقش معلمان در جایگاه پایه‌گذاران آموزش و تربیت ورزش در کشور بر تمام

در عصر حاضر، لازمه موفقیت آموزش و پرورش در جوامع مختلف، توسعه حرفه‌ای و افزایش دانش و مهارت معلمان است. از این‌رو در دهه گذشته، اثربخشی مدارس قبل از هر چیز ناشی از توسعه حرفه‌ای معلمان بوده است، زیرا کیفیت تعلیم و تربیت بستگی به کیفیت عملکرد معلمان دارد و برنامه‌های درسی در دستان معلم توانمند، بالنده و معتقد، جان می‌گیرد و معنا پیدا می‌کند. درواقع معلم، اساسی‌ترین عامل برای ایجاد موقعیت مطلوب در تحقق هدف‌های آموزشی است و پیشرفت هر جامعه مرهون توان آموزشی معلمان آن جامعه است و دستیابی به اهداف نظام آموزش و پرورش بدون وجود معلمانی برخوردار از توانمندی‌ها و شایستگی‌های حرفه‌ای میسر

بخش‌های ورزشی بسیار تأثیرگذار است. از این رو تعیین ارتقای بالندگی حرفه‌ای برای آن‌ها اصل اساسی خواهد بود. در واقع بالندگی حرفه‌ای عبارت است از «فرایندها و فعالیت‌های طرح‌ریزی شده به منظور افزایش دانش، مهارت‌ها و نگرش‌های حرفه‌ای معلمان تا اینکه بتوانند موجب بهبود آموزش و نهایتاً بهبود فرایند یادگیری دانش‌آموزان شوند» (گاسکی^۱، ۲۰۰۰).

موضوع بالندگی حرفه‌ای معلمان، فرایندی در حال رشد، تحول، تکامل و بخشی از زندگی پدیداری است که معلم در آن همواره تفاوت‌ها را تجربه می‌کند و کنش، پویایی، خلاقیت و مولد بودن ویژگی همیشگی آن است. در جریان بالندگی، معلم از نقاط ضعف و توانایی‌های خودش بیشتر مطلع شده و مسیر «بودن» را به مسیر «شدن» در آموزش، پیوسته پیش رو دارد (گندمی، ۱۳۹۶). ناگفته نماند که براساس تقسیم‌بندی مول، بیلز، لین و جیمسون^۲ (۲۰۰۵) ورزش به چهار بخش آموزشی، تفریحی، قهرمانی و حرفه‌ای تقسیم می‌شود و همواره گسترده‌ترین بخش ورزش، ورزش تعلیم و تربیتی است که در اینجا تعلیم و تربیت یا آموزش درس تربیت‌بدنی مبنای اصلی بحث در مقاله حاضر است و این آموزش درس تربیت‌بدنی باید توسط معلم صلاحیت‌دار و بالنده تربیت‌بدنی انجام پذیرد تا بتواند در پایین‌ترین سطح آموزشی یعنی دوره‌های پیش‌دستانی تا ابتدایی، متوسطه اول و متوسطه دوم به‌صورت مؤثر و کارا ایفای نقش کند. بنابراین اگر کشورها خواستار اجرای آموزش بهتر تربیت‌بدنی از طریق معلمان و نظام آموزش و پرورش هستند، باید بر صلاحیت‌های حرفه‌ای خاص معلمان تربیت‌بدنی تمرکز داشته باشند (برچی و همکاران، ۲۰۱۳). اما در حال حاضر برنامه‌های تربیت حرفه‌ای معلمان با یک رویکرد غیرمنعطف و اثبات‌گرایانه و به شکل تجویزی و با اهداف و محتوای مشخص و در قالب دوره‌های مقطعی و کوتاه‌مدت بدون بهره‌وری در خور نظام آموزشی به‌صورت گسسته و فارغ از کنترل و نظارت مؤثر انجام می‌گیرد.

این رویکرد باعث از بین بردن نظام ارزش‌های معلم، انگیزه‌ها، تمایلات آموزشی مؤثر و از همه مهم‌تر بی‌نتیجه ماندن و اثرگذار نبودن پیشینه توانمند حرفه‌ای و علمی معلمان خواهد شد، به‌طوری‌که گفته شده است در ایران ضعف‌های

زیادی در ملاک‌ها و معیارها و نیز نحوه گزینش و استخدام معلمان وجود دارد (سلیمان‌پور، ۱۳۹۱). لذا در وضعیت موجود صلاحیت‌های حرفه‌ای معلمان تربیت‌بدنی با وجود شرح وظایف مصوب و نظام ارزشیابی عملکرد در کشور، استانداردهای حرفه‌ای خاصی در حوزه‌های سنجش شایستگی عملکرد وجود ندارد (احدی، ۱۳۹۴). از طرفی با اینکه وزارت آموزش و پرورش برای استخدام نیروی مورد نیاز خود از آزمون‌های استخدامی بسیار سختگیرانه استفاده می‌کند و دوره‌های آموزشی پیش از خدمت و ضمن خدمت نیز به گسترده‌گی برای آموزش و بازآموزی معلمان تربیت‌بدنی برگزار می‌شود، اما هنوز از نظر صلاحیت‌های ضروری معلمان تربیت‌بدنی کاستی‌هایی وجود دارد که بسیاری از این کمبودها به بی‌توجهی به تخصص‌گرایی در انجام حرفه مربوط می‌شود و گاهی افراد غیرورزشی و تحصیل کرده در رشته غیرمرتبط در پست معلمی تربیت‌بدنی در مدارس انجام وظیفه می‌کنند که آماده‌سازی این افراد برای تدریس موفقیت‌آمیز تربیت‌بدنی بسیار سخت‌تر از آموزش معلمان با تحصیلات مرتبط خواهد بود.

بنابراین برای رفع این مسئله باید در کم و کیف برنامه‌های موجود اصلاح و تعدیل به عمل آورد و آن را با نیازهای روز تطبیق داد. لذا مقاله حاضر برای توسعه بالندگی حرفه‌ای معلمان تربیت‌بدنی، راهبردهای توانمندساز به‌صورت سه راهبرد کلی ارائه داده است که هر راهبرد، خود، در برگیرنده دو راهبرد جزئی‌تر یا دو وجه عملیاتی‌تر به این صورت است:

۱. راهبرد توانمندسازی تخصصی

با بررسی مقالات مرتبط انجام شده به نظر می‌رسد که اولین راهبرد برای توسعه بالندگی حرفه‌ای معلمان تربیت‌بدنی، راهبرد توانمندسازی تخصصی است که مبتنی بر دو وجه مهارت شغلی و دانش شناختی است. برای اثربخشی معلم تربیت‌بدنی بسیار مهم است که در حیطه تخصصی شغلی سرآمد بوده و شایستگی و صلاحیت لازم را در زمینه مهارت شغلی و سواد شناختی داشته باشد. در این خصوص آنچه می‌تواند این مهارت‌ها را تحت تأثیر قرار دهد و به شکل صحیح عملیاتی کند، داشتن یک برنامه منسجم کارراه یا مسیر پیشرفت شغلی از قبل تعیین شده است. یعنی

**معلم تربیت‌بدنی
در اوایل شروع
به کار، باید فرم
گواهی سلامت کلیه
دانش‌آموزان را
بررسی و از وضعیت
سلامت جسمانی و
روانی آن‌ها اطلاعات
درستی کسب کند**

بالندگی حرفه‌ای
عبارت است
از «فرایندها و
فعالیت‌های طرح‌ریزی
شده به منظور افزایش
دانش، مهارت‌ها و
نگرش‌های حرفه‌ای
معلمان تا اینکه
بتوانند موجب بهبود
آموزش و نهایتاً بهبود
فرایند یادگیری
دانش‌آموزان شوند»

معلم تربیت‌بدنی اگر خواستار اثربخشی در شغلش باشد، لازمه‌اش داشتن دیدگاه درست نسبت به درس تربیت‌بدنی و اطلاع از الزامات ضروری شغلی است که می‌طلبد نه تنها سوابق و پیشینه مناسب ورزشی، تناسب اندام و ساختار قامتی مطلوب ورزشی و تخصص در ارائه و نمایش شکل صحیح مهارت‌های ورزشی رشته‌های مختلف داشته باشد، بلکه در حیطه علمی نیز باید دانش شغلی به‌روز داشته باشد و به نوعی سواد شناختی بالای خود را با اجرای توانمند مهارت‌های ورزشی مورد تأکید درس تربیت‌بدنی تکمیل کند.

در این راستا لازم است معلم تربیت‌بدنی در شیوه آموزش در شرایط مختلف آب و هوایی انعطاف داشته باشد و متعاقباً توانایی بهره‌وری مناسب از فناوری‌های نوین آموزشی را در این شرایط داشته باشد، در آموزش و ارزشیابی درس تربیت‌بدنی به شرایط متفاوت جسمی، ذهنی، سنی و جنسیتی دانش‌آموزان توجه داشته باشد و توجه به تفاوت‌های فردی مورد تأکید در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش سرلوحه کار او قرار گیرد، بر اصول علمی پیشگیری و درمان آسیب‌دیدگی‌های ورزشی تسلط داشته باشد، دوره‌های آموزشی کاربردی مقدماتی و ضمن خدمت حضوری و الکترونیکی را به شیوه صحیح و با مطالعه و کسب آگاهی شخصی بگذراند، از دستورالعمل‌ها و بخشنامه‌های ورزشی آگاه باشد، مدارک تحصیلی و مربیگری اثربخش داشته و آن‌ها را ارتقا دهد، تقویم سالیانه و برنامه‌ریزی درست طرح درس روزانه، ماهیانه و سالیانه منظم داشته باشد، انجمن‌های ورزشی را تشکیل دهد و با برگزاری مرتب جلسات مربوطه، برنامه‌ریزی صحیحی برای برگزاری المپیاد و مسابقات مختلف و شناخت استعدادها و ورزشی داشته باشد. بدیهی است که همه این عوامل در دو بعد مهارت شغلی و سواد شناختی باعث هویت و شخصیت‌بخشی به درس تربیت‌بدنی و نیز بالندگی حرفه‌ای معلم تربیت‌بدنی می‌شود.

۲. راهبرد توانمندساز حرفه‌ای

براساس تحقیقات انجام گرفته به نظر می‌رسد که دومین راهبرد برای توسعه بالندگی حرفه‌ای معلمان تربیت‌بدنی، راهبرد توانمندسازی حرفه‌ای باشد که مبتنی بر دو بعد ویژگی‌های شخصیتی و اخلاق

حرفه‌ای است. بسیاری از مهارت‌های اجتماعی ضروری زندگی اعم از کار گروهی، قانون‌مداری، تخلیه هیجانات منفی و عقده‌های درونی، روحیه شاد و صمیمی، اخلاق‌مداری و جوان‌مردی در نتیجه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی به دست می‌آیند. بدیهی است که معلم تربیت‌بدنی نیز در این زمینه رسالت خطیری دارد و می‌طلبد که خود ابتدا در بعد ویژگی‌های شخصیتی نماد یک معلم نمونه و الگوی رفتار و اخلاق فرهنگی باشد تا بتواند اثرگذاری آموزشی بالایی داشته باشد. با توجه به اینکه معلم تربیت‌بدنی فرصت صمیمیت و ارتباط بیشتری با دانش‌آموزان در محیط شاد و مفرح بیرون از فضای بسته کلاس در اختیار دارد و به تبع آن قدرت محبوبیت و انگیزه‌بخشی بالای خود را در راستای شکل‌دهی جنبه‌های مثبت رفتاری دانش‌آموزان به کار گیرد و از صمیمیت بیش از حد که مدیریت و قدرت کلاس‌داری مؤثر را از معلم می‌گیرد، پرهیز کند. همچنین باید در جلسات اول که مهم‌ترین جلسات است، وظایف، قوانین و چارچوب‌های درسی و اخلاقی را مشخص و بر انجام این قوانین پافشاری کند. ویژگی‌های شخصیتی دیگر معلم تربیت‌بدنی مانند روحیه برون‌گرا و ارتباطات موفق، نظم و انضباط شخصی و کاری، رعایت عفت کلام، ثبات رفتاری و پیش‌بینی‌پذیری اخلاقی، احترام به محیط زیست و تأکید بر توسعه پایدار در محیط آموزشی (نظافت شخص و محیط آموزشی) و آراستگی ظاهری و پوشش مناسب محیط فرهنگی توسط معلم تربیت‌بدنی در شکل‌دهی الگوهای درست اخلاقی دانش‌آموزان نیز، بسیار تأثیرگذار است.

از طرف دیگر در بعد اخلاق حرفه‌ای، نیاز است که معلم تربیت‌بدنی ابتدا اطلاع کاملی از شرح وظایف و بخشنامه‌های ورزشی و انجام صحیح آن‌ها داشته باشد و در کنار این رسالت، باور قلبی به حرفه، اشتیاق وافر به یادگیری و دانش‌اندوزی در جنبه‌های مختلف علوم ورزشی داشته باشد و به‌علاوه از اشتیاق بالایی به یاددهی همان مطالب ورزشی که یاد گرفته است همراه با اخلاق و امانت‌داری در مسائل آموزشی و پژوهشی و در نظر گرفتن مصلحت سازمانی و پرهیز از اعمال سلیقه‌های شخصی برخوردار باشد، چرا که طبق روایات دینی «زکات علم در نشر صحیح آن است.»



**در بعد اخلاق حرفه‌ای،
نیاز است که معلم
تربیت‌بدنی ابتدا اطلاع
کاملی از شرح وظایف
و بخشنامه‌های ورزشی
و انجام صحیح آن‌ها
داشته باشد**

ورزشی در این زمینه اطلاعات موثق و کافی داشته و از مسئولیت‌های فردی، شغلی و اجتماعی در این مورد مطلع باشد. در این موارد معلم تربیت‌بدنی در اوایل شروع به کار، باید فرم گواهی سلامت کلیه دانش‌آموزان را بررسی و از وضعیت سلامت جسمانی و روانی آن‌ها اطلاعات درستی کسب کند، چرا که اگر به دلیل سهل‌انگاری معلم تربیت‌بدنی در این مورد و فشار تمرینات و فعالیت ورزشی مشکل خاصی برای دانش‌آموزان با شرایط خاص جسمانی و ذهنی پیش آید، عواقب قانونی جبران‌ناپذیری گریبان‌گیر وی خواهد شد.

بر همین منوال، هنگام آموزش درس تربیت‌بدنی، بررسی و مکتوب کردن، ارجاع مستندات و نکات مورد نیاز جهت تأمین ایمنی محیط ورزش، وسایل و تجهیزات ورزشی مستقیماً بر عهده معلم تربیت‌بدنی است که اگر در این خصوص قصوری صورت پذیرد، باز مسئولیت قانونی و عواقب بی‌توجهی در این زمینه بر عهده معلم تربیت‌بدنی خواهد بود. کنترل حضور و غیاب کلاس مخصوصاً در آخر زنگ‌ها و به‌طور ویژه آخر زنگ‌های ورزش نیز بسیار ضروری است. زیرا گاهی دیده شده است که دانش‌آموزان در زنگ ورزش از مدرسه فرار می‌کنند و اگر در ساعات کلاسی درس

همچنین به دلیل فرسودگی جسمی زیادی که معلم تربیت‌بدنی در طول دوران خدمت خود به علت ماهیت شغلی خود تجربه می‌کند، کسب، حفظ، ارتقا و تداوم انگیزه، تعهد کاری و اشتیاق شغلی می‌تواند در بالندگی حرفه‌ای بسیار حیاتی باشد. از موارد مهم دیگر اخلاق حرفه‌ای می‌توان به توانایی بهره‌گیری خلاقانه از ظرفیت‌ها و امکانات ورزشی موجود اشاره کرد، زیرا در تمام مدارس امکانات و تجهیزات استاندارد و به‌روز وجود ندارد و سطح متفاوت امکانات ورزشی مدارس، هنر معلم تربیت‌بدنی را در خصوص خلاقیت استفاده از آن‌ها بیشتر نمایان می‌سازد. به‌طور کلی به نظر می‌رسد که در بعد اخلاق حرفه‌ای، فرم خودارزیابی می‌تواند در بالندگی حرفه‌ای معلمان تربیت‌بدنی بسیار تأثیرگذار باشد، زیرا با این خودارزیابی، رقابت با خود جای رقابت با دیگران را خواهد گرفت و معلم تربیت‌بدنی به‌طور ناخودآگاه و مستمر در حال سپری کردن چالش موفقیت روزافزون شخصی و شغلی خواهد بود و در نهایت باعث رشد عزت نفس و اعتمادبه‌نفس وی خواهد شد.

۳. راهبرد توانمندسازی عمومی

طبق تحقیقات انجام گرفته آخرین راهبرد برای توسعه بالندگی حرفه‌ای معلمان تربیت‌بدنی، راهبرد توانمندسازی عمومی است که مبتنی بر ابعاد جانبی است و جنبه عمومی و محیطی دارد و شامل دو بعد مسائل حقوقی - قانونی و شرایط محیط یادگیری است. حسب شرایط خاص کلاس درس تربیت‌بدنی، مانند آموزش فعالیت‌های جسمانی و بدنی، نیاز به وسایل و تجهیزات زیاد در این درس، زیاد و غیراستاندارد بودن تعداد دانش‌آموزان در کلاس (در بیشتر مدارس با وجود استاندارد ۱۵ نفر دانش‌آموز در هر کلاس معمولاً آمار موجود بیشتر از دو برابر این استاندارد است)، عدم علاقه‌مندی یک سری از دانش‌آموزان به آموزش‌پذیری در رشته‌های مصوب و تجویزی براساس کتاب درسی و نهایتاً امکان فرار از مدرسه در ساعات درس تربیت‌بدنی، بسیار ضروری است که معلم تربیت‌بدنی از مسائل حقوقی و قانونی و چارچوب قانونی بخشنامه و دستورالعمل‌های

پی‌نوشت‌ها

1. Guskey
2. Mull, Bayless, Lynn, Jamieson

منابع

۱. احدی، بهزاد و سیدعامری، میرحسن (۱۳۹۴). «معیارهای حرفه‌ای معلمان تربیت‌بدنی (مطالعه موردی: شهر ارومیه)». *مطالعات مدیریت ورزشی*، شماره ۳۳، صص ۱۴۶-۱۲۹.
۲. دیبایی صابر، محسن؛ عباسی، عفت؛ فتاحی، واجارگاه، کوروش و صفایی موحد، سعید (۱۳۹۵). «تبیین مؤلفه‌های شایستگی حرفه‌ای معلمان و تحلیل جایگاه آن در اسناد بالادستی آموزش و پرورش ایران». *دوفصلنامه پژوهش‌های آموزش و یادگیری*، دوره ۱۳، شماره ۲، پیاپی ۲۴.
۳. سلیمان‌پور عمران، محبوبه (۱۳۹۱). «مطالعه تطبیقی شرایط پذیرش معلم در ایران، ژاپن، آلمان و آموزش انگلستان». کنفرانس ملی معلمان با چشم‌انداز ۱۴۰۴ (ایران)، بابل، ص ۲.
۴. گندمی، فهیمه؛ مهرمحمدی، محمود؛ سجادی، مهدی و طلایی، ابراهیم (۱۳۹۶). «تبیین بالندگی حرفه‌ای معلمان». *فصلنامه مطالعات درسی/ایران*، سال یازدهم، شماره ۴۴، صص ۴۸-۲۷.
5. Bertschy, F, Kunzli, C, Lehmann, M. (2013). "Teachers' Competencies for the Implementation of Educational Offers in Field of Education for Sustainable Development". *Sustainability*, 5(12), 5067-5080.
6. Guskey, T. R. (2000). "Evaluating professional development: Thousand Oaks." CA: Corwin Press.

تربیت‌بدنی برای دانش‌آموزی که در کلاس حاضر بوده اما در حین کلاس مخصوصاً قبل از زنگ آخر از مدرسه فرار کرده اتفاقی بیفتد، مسئولیت مستقیم عواقب قانونی بر عهده معلم تربیت‌بدنی خواهد بود.

یکی از مسائل حقوقی دیگر که به حقوق درس تربیت‌بدنی برمی‌گردد، این است که گاهی در مدارس دیدگاه صحیحی نسبت به ضرورت درس تربیت‌بدنی وجود ندارد و بعضی از معلمان از ساعات درس تربیت‌بدنی به‌عنوان ساعات تدریس دروس غیرمرتبط خود به شکل جبرانی یا اضافی استفاده می‌کنند. به هیچ عنوان نباید اجازه داد این مسئله اتفاق بیفتد و در اینجا نقش تعهد شغلی و دفاع از حقوق و ماهیت درس تربیت‌بدنی توسط معلم بسیار تعیین‌کننده است.

مسئله حقوقی دیگر به احترام و حفظ اسرار سازمانی و اسرار شخصی دانش‌آموزان توسط معلمان برمی‌گردد. طبیعتاً به دلیل ارتباط نزدیک و صمیمیت معلم تربیت‌بدنی با شاگردان، بسیاری از مسائل شخصی دانش‌آموزان مانند بیماری، مشکلات جسمانی و روانی در دسترس معلم تربیت‌بدنی است و عدم درز این اسرار بین سایر دانش‌آموزان و متعاقباً عدم سوءاستفاده آن‌ها از این مشکلات جسمانی و روانی بر عهده معلم تربیت‌بدنی خواهد بود. این مطلب درخصوص اسرار سازمانی اداره آموزش و پرورش و مدارس محل خدمت توسط معلم تربیت‌بدنی نیز امری غیرقابل انکار است.

نکته حائز اهمیت دیگر این است که بسیاری از معلمان تربیت‌بدنی هم‌زمان به دانش‌آموزان اجازه فعالیت در چند رشته مختلف مانند فوتبال، والیبال، تنیس روی میز، شطرنج و ... را می‌دهند که اگر اتفاقی برای هر یک از دانش‌آموزان بیفتد از لحاظ قانونی معلم تربیت‌بدنی مسئولیت تام دارد، زیرا تمامی دانش‌آموزان براساس کتب درسی موجود مهارت خاصی را حسب مقطع تحصیلی خود آموزش می‌بینند و اجرای آموزش هم‌زمان چندین رشته از لحاظ علمی و عملی و حقوقی سندیت ندارد و فعالیت هم‌زمان در چند رشته توسط دانش‌آموزان امکان در میدان دید معلم

بودن و نظارت هم‌زمان بر فعالیت کلیه دانش‌آموزان را غیرممکن می‌سازد. به‌طور کلی معلم تربیت‌بدنی برای مسائل حقوقی و قانونی و انجام درست مسئولیت‌ها و حفظ اسرار و حریم‌های شخصی، خانوادگی، شغلی، اجتماعی و سازمانی ارزش قائل شود و در این راستا به‌صورت حرفه‌ای عمل کند.

در بعد دیگر راهبرد عمومی، در نظر گرفتن شرایط محیط یادگیری و اطلاع از تأثیر جنبه‌های مهم این مورد، مانند حمایت همه‌جانبه کارشناسان تربیت‌بدنی حوزه ستادی یا نواحی، مدیران، معاونان و کادر اجرایی مدرسه، اطلاع از فرهنگ، دیدگاه و نگرش مردم محل خدمت به درس ورزش، توجه به ظرفیت زیرساخت‌ها، تجهیزات و فضاهای ورزشی مدرسه و شناخت جایگاه واقعی و اهمیت درس تربیت‌بدنی در ذهن دانش‌آموزان بسیار مهم و حیاتی است، زیرا اگر این مسائل شکل حمایتی و برانگیزاننده نداشته باشند، خود را در قالب نقاط ضعف داخلی و تهدیدهای محیطی نشان می‌دهند و می‌توانند انگیزه کاری معلمان تربیت‌بدنی را به شدت تحت تأثیر قرار دهند و به نوعی وی را دلسرد کنند و مانع بالندگی حرفه‌ای او شوند. لذا لازم است که معلم تربیت‌بدنی به‌طور مشخص این شرایط محیطی تأثیرگذار را خوب بشناسد و این عوامل را به سمت و سوی برانگیزانندگی تا حد ممکن سوق دهد و در پی فراهم کردن یک محیط غنی درس تربیت‌بدنی برآید. از جمله مواردی که می‌تواند در این زمینه گره‌گشا باشد و بسترسازی مناسبی ایجاد کند، وحدت رویه کاری، هم‌کلامی و همدلی معلمان تربیت‌بدنی در مدارس، بهره‌گیری از ظرفیت‌ها و قابلیت‌های محیط مجازی و رسانه، تعامل و ارتباط تنگاتنگ و مستمر خانواده‌ها با معلم تربیت‌بدنی و نهایتاً برقراری محیط یادگیرنده برای بسترسازی زمینه یادگیری درس تربیت‌بدنی است که با همدلی و انسجام تیمی معلمان تربیت‌بدنی و یک‌صدا بودن و یک‌دل بودن آن‌ها راه و مسیر بالندگی حرفه‌ای و رسیدن به اهداف مشخص درس تربیت‌بدنی در حیطه‌های عاطفی، شناختی و مهارتی توسط این راهبرد، عملی خواهد شد.

رویکردهای جدید در سنجش و ارزیابی درس تربیت بدنی

دکتر محسن حلاجی، عضو هیئت علمی گروه آموزش تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان
دکتر عباس بی‌نیاز، عضو هیئت علمی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد واحد قزوین

علاقه مشترک به رویکردهای نسبتاً جدید در سنجش و ارزیابی تربیت بدنی، از یک سو ریشه در پژوهش پیرامون فرایندهای یاددهی-یادگیری و ارتقای یادگیری دانش‌آموزان و از سوی دیگر، ریشه در کشف رابطه روش‌های گوناگون فهم و اجرای سنجش و ارزیابی آموزشی دارد. همچنین، می‌توان آن را تغییر نگاه از سنجش مبتنی بر تدریس به سوی سنجش مبتنی بر یادگیری دانش‌آموزان دانست. جدول ۱ خلاصه‌ای از این مفاهیم و تعاریف را به همراه اشخاصی که آن‌ها را معرفی کرده‌اند، ارائه می‌دهد.

سبک‌های مختلف سنجش و ارزیابی

تشابهاتی در تعاریف ارائه شده در خصوص انواع سبک‌های سنجش و ارزیابی در جدول ۱ به چشم می‌خورد که برگرفته از ظرافت‌ها و نکاتی است که توجه به آن‌ها ضروری است. ترجمه لاتین واژه «Assessment» واژه «sitting by» است که حاکی از انتقال احساس کمک کردن یا همکاری کردن به فرد است تا تفحص و کنترل او. این واژه عموماً برای فهم و اجرای سنجش و ارزیابی به کار می‌رود. مفهوم سنجش و ارزیابی جایگزین، هنوز هم محل بحث است. مینتا^۲ (۲۰۰۳) می‌گوید که هرمن و همکارانش^۳ (۱۹۹۲) ضمن اشاره به تشابهات «سنجش و ارزیابی معتبر» و «سنجش و ارزیابی جایگزین» مفاهیم متفاوت آن‌ها را در نظر می‌گیرند. هی^۴ (۲۰۰۶) این مفاهیم را با مفاهیم «سنجش و ارزیابی مستمر»، «سنجش و

جدول ۱: انواع سنجش و ارزیابی، تعاریف و منابع

منابع	تعریف	انواع سنجش و ارزیابی
Brock bamk and McGill (1999) Lopez- pastor (2006)	● فرایند سنجش و ارزیابی با هدف ارتقای روش‌های یاددهی و یادگیری انجام می‌شود. - هر نوع فرایند سنجش و ارزیابی که کمک کند: ۱. دانش‌آموزان بیشتر بیاموزند و خطاهای خود را اصلاح کنند. ۲. معلمان یاد بگیرند عملکرد تدریس خود را اصلاح کنند. ۳. موضوع یا برنامه آموزشی به بهترین شکل خود، بهبود پیدا کند. ● هدف اصلی نمره دادن نیست، بلکه کسب اطلاعات درباره دانش‌آموزان، کمک به آن‌ها در بهبود یادگیری و آموزش به معلمان در بهبود فرایند تدریس است.	سنجش و ارزیابی مستمر
Hopple (2005) Hensley (1997), Melograno (2000) Mintah (2003), Kirk (2004), Hay (2006), Penney (2009)	این اصطلاح به تمامی تکنیک‌ها و روش‌های سنجشی اشاره می‌کند که بر روش‌های سنتی سنجش و ارزیابی (که صرفاً مبتنی بر آزمون‌ها و امتحانات هستند و اساس آن‌ها را نمره‌دهی تشکیل می‌دهد) برتری دارند و دارای ارزش تعلیم و تربیتی بالا هستند.	سنجش و ارزیابی جایگزین
Desrosiers et al (1997), Grehaigine et al (1997), Richard (2000), Minath (2003) Hay (2006)	● این اصطلاح اشاره به این حقیقت دارد که فنون، ابزارها و فعالیت‌های سنجش و ارزیابی، آشکارا در یادگیری و موقعیت‌های واقعی زندگی، فعالیت‌ها و بسترهای عینی کاربرد دارند.	سنجش و ارزیابی معتبر
Kirk (2004) penmey (2000)	● این اصطلاح اشاره به تعدادی از فنون و ابزارهایی می‌کند که امکان سنجش و ارزیابی مهارت‌ها و شایستگی‌های متفاوت در موقعیت‌های بی‌شمار زندگی واقعی را دارند و نیز آن دسته از موقعیت‌های واقعی خارج از کلاس درس را که قابل انتقال به کلاس درس هستند، می‌توان از طریق آن‌ها سنجید.	(درست و دقیق)
Desrosicrs, Gnet- Volet(1997), Richard (2000) Zhu(2007)	این اصطلاح اشاره دارد به اینکه سنجش و ارزیابی بخشی از فرایند یاددهی و یادگیری است و به شکلی یکپارچه در درون این فرایند درمی‌آمیزد	سنجش و ارزیابی جامع
	این اصطلاح به سنجش و ارزیابی به‌عنوان نظام تعلیم و تربیتی می‌نگرد و بر یادگیری دانش‌آموز متمرکز است. زمانی که از سنجش یادگیری محور استفاده می‌شود، دانش‌آموزان عملکرد بالاتری به دست می‌آورند.	سنجش و ارزیابی یادگیری محور
Evans (2004), casbon (2005) Hay (2006), Hay and Macdonold (2009), (2011)	این اصطلاح گویای این نکته است که سنجش و ارزیابی آموزشی آشکارا باید به جای تأکید بر چک کردن و نمره دادن به عملکرد دانش‌آموزان، بر ارتقای یادگیری آن‌ها به‌عنوان یک نیاز واقعی توجه کند.	سنجش و ارزیابی برای یادگیری

ارزیابی تربیتی» و «سنجش و ارزیابی کارآمد» مشابه می‌داند و در یک راستا در نظر می‌گیرد.

مفهوم سنجش و ارزیابی معتبر (یا دقیق و صحیح) برای مقابله با وضعیت‌های سنجش و ارزیابی ساختگی (یا مصنوعی) مورد استفاده قرار می‌گیرد که به هیچ‌وجه منعکس‌کننده عملکرد یا رفتار فرد در دنیای واقعی نیست. طبق نظر دسروسیرس^۵ (۱۹۹۷)، سنجش و ارزیابی معتبر دارای سه ویژگی است:

۱. آمیخته با فرایند یاددهی - یادگیری است؛^۲ روش‌های سنجش با دانش‌آموزان به اشتراک گذاشته می‌شود؛ و ۳. به سنجش و ارزیابی اهمیت داده می‌شود. ژو^۶ (۲۰۰۷) توضیح می‌دهد که چگونه سنجش و ارزیابی معتبر توسعه پیدا کرده است. او اظهار می‌دارد که چنین رویکردی به سنجش و ارزیابی گویای توجه به سنجش و ارزیابی آموخته‌های قابل کاربرد در زندگی واقعی است. چنین سنجشی نه تنها مشخص می‌کند که کدام دانش باید کسب می‌شده، بلکه بیان می‌کند که چگونه باید دانش فرا گرفته شده درک و در زندگی واقعی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. به‌رغم نظر یکی از محققان، نکته برجسته در سنجش و ارزیابی معتبر، توجه آن به استفاده منظم و قاعده‌مند از سنجش و ارزیابی مستمر در فرایند یاددهی - یادگیری است. مینتا^۷ (۲۰۰۳) اظهار می‌کند که سنجش و ارزیابی معتبر، میان تدریس، سنجش و ارزیابی و یادگیری تعامل به‌وجود می‌آورد و روابط بین آن‌ها را تقویت می‌کند. همچنین باور بر این است که رویکرد سنجش و ارزیابی معتبر برای هر دو، یعنی «فرایند» و «نتیجه یادگیری» ارزش قائل می‌شود و فرصتی را به منظور سهیم کردن دانش‌آموزان در مسئولیت (یا وظیفه) سنجش و ارزیابی فراهم می‌سازد. پیشینه برنامه‌های تربیت بدنی نیوزیلند و استرالیا توأم با ناآگاهی‌های آموزشی است به‌طوری که از دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی آزمون‌های تئوری در خصوص مسائل فرهنگی - اجتماعی، علوم فیزیک زیستی و سایر دانش‌های مرتبط با تربیت بدنی و ورزش گرفته می‌شد. گویی آن‌ها در حال گذراندن یک درس نظری هستند، نه عملی! بر این منوال آن‌ها باید به جای ظرفیت‌های حرکتی و جسمانی ظرفیت‌های ذهنی و عقلانی خود را به نمایش بگذارند. چنین اقدامی باعث ایجاد جریان پژوهشی شد که به دنبال ترسیم آن چیزی است که «سنجش و ارزیابی کیفی تربیت بدنی» را تشکیل می‌دهد. این گونه شد که محققان به دنبال ارائه چارچوب نظری رفتند که گویای یکی از سه بُعد فعالیت‌های آموزشی در

مدرسه است، یعنی برنامه‌ریزی، پداگوژی و سنجش و ارزیابی (برای نمونه کار، پنی^۸ و همکارانش ۲۰۰۹ را ببینید). هی و پنی^۹ (۲۰۰۹) اظهار داشتند که درجه تأثیر و سودمندی سنجش و ارزیابی از طریق تمرکز بر سنجش برای یادگیری، سبب می‌شود تا تکالیف (یا وظایف) معتبر و درست، قضاوت پایا و معتبر و نیز رعایت اصول عدالت اجتماعی تجلی پیدا کند.

دسروسیرس و همکاران (۱۹۹۷) بدین نتیجه رسیدند که سنجش و ارزیابی جامع ارتباط نزدیکی با سنجش و ارزیابی معتبر دارد، به‌طوری که می‌توان سنجش و ارزیابی معتبر را به‌عنوان یکی از جلوه‌ها (خصوصیات) سنجش و ارزیابی جامع در نظر گرفت. نتایج آن‌ها اهمیت دور شدن از «فرهنگ آزمون»^۸ و نزدیک شدن به فرهنگ سنجش و ارزیابی را برجسته‌تر ساخت. فرهنگ آزمون عبارت است از ترجیح معلم در استفاده از آزمون برای رتبه‌بندی / نمره‌دهی به دانش و مهارت‌های مورد نیاز (که از سوی نظام آموزشی تعیین شده است). در چنین نگاهی معمولاً سنجش و ارزیابی پایانی^۹ بیشتر استفاده می‌شود. «فرهنگ سنجش و ارزیابی»^{۱۰} عبارت است از علاقه معلم برای تمرکز بیشتر و وسیع‌تر بر سنجش و ارزیابی مستمر^{۱۱}، جایی که سنجش و ارزیابی وسیله‌ای برای کمک به یادگیری دانش‌آموزان است. بدین ترتیب، سنجش و ارزیابی جایگزین، سنجش و ارزیابی پایانی را منتفی نمی‌کند، بلکه بر یادگیری دانش‌آموزان به‌عنوان یک فرایند بیش از تأکید بر رتبه دادن یا امتیاز دادن به‌عنوان یک نتیجه / برون داد اهمیت می‌دهد.

ملوگرانو^{۱۲} (۱۹۹۷) نیز از نیاز به سنجش و ارزیابی جامع در تربیت بدنی و ارتباط نزدیک این نوع سنجش و ارزیابی با سنجش و ارزیابی معتبر، استفاده از کارپوشه و پایبندی و درگیری دانش‌آموزان در فرایند یاددهی - یادگیری از طریق تاکتیک‌های خودسنجی حمایت کرد. ریچارد (۲۰۰۰) اجرای سنجش و ارزیابی مستمر را بخشی از فرایند یاددهی - یادگیری دانست و بر توسعه اصول پداگوژیکی در کیفیت سنجش و ارزیابی معتبر تأکید کرد. سنجش و ارزیابی برای یادگیری، تجلی خاصی از سنجش و ارزیابی مستمر است، چرا که این گونه سنجش و ارزیابی، تمرکز منحصر به فردی بر یادگیری دانش‌آموزان، بهبود تدریس و فرایند یاددهی - یادگیری و نیز تأکید بر مقاصد سنجش و ارزیابی به‌عنوان ارتقادهنده فرایند یادگیری دارد.

اکنون که با شمار زیاد اصطلاحات توصیف‌کننده اشکال سنجش و ارزیابی جایگزین در تربیت بدنی روبه‌رو

گردونه سنجش و ارزیابی، شکل ساده‌ای از خودسنجی دانش‌آموز از طریق تشویق او به ثبت وقایع و انعکاس آن و نیز ترسیم نقشه یادگیری مرتبط با تکالیف غنی‌شده و سنجش او از اهداف از پیش تعیین شده است

در قسمت بعدی در خصوص اینکه چگونه این اشکال سنجش و ارزیابی در فرایند تربیت مورد استفاده قرار می گیرند، بحث می شود.

سنجش و ارزیابی جایگزین در پداگوژی تربیت بدنی

مفاهیم سنجش و ارزیابی در اقدامات پداگوژیکی (یا در بستر پداگوژیکی) با یکدیگر ارتباط نزدیک دارند. مکفایل^{۱۳} (۲۰۱۰) نمونه‌ای از این موضوع را (با مطالعه‌ای که در کشور ایرلند انجام داده) نشان می‌دهد: چارچوب برنامه سنجش و ارزیابی تربیت بدنی با تعداد متنوعی از ابزارهای سنجش (که فرض می‌شود سنجش و ارزیابی معتبر را یاری رساند) برای استفاده معلمان و دانش‌آموزان ویژه سرفصل‌های درس تربیت بدنی تولید شد. کار پروژه با درگیر کردن تعدادی از معلمان در توسعه مواد قابل سنجش، آزمایش این مواد در موقعیت واقعی درس تربیت بدنی و پالایش مجدد آن‌ها براساس بازخوردهای رسیده از موقعیت یاددهی-یادگیری صورت پذیرفت. پروژه نیاز به اقدامات معلمان تربیت بدنی برای ترویج فرهنگ یادگیری در کلاس و تمرکز برای استراتژی‌های سنجش و ارزیابی برای یادگیری و به‌ویژه اثر سنجش و ارزیابی مستمر بر یادگیری دانش‌آموزان داشت. این مطالعه به توسعه و ترویج تکالیف غنی‌شده^{۱۴} انجامید. این نمونه بخصوص، تجارب یادگیری جامع و پیامدهای یادگیری در یک محیط عملی را متجلی ساخت. تکالیف غنی‌شده حرکتی (همراه با فرایندهای شناختی و روانی حرکتی درگیر در فعالیت‌های جسمانی) در روند سنجش و ارزیابی معتبر تربیت بدنی مشارکت می‌کنند.

ابزار سنجش و ارزیابی مستمر مرتبط با تکالیف غنی‌شده، از دیدگاه مبتنی بر تفسیر، یعنی مسئولیت دانش‌آموزان در برابر آنچه آموخته‌اند و چگونگی ارائه آن، حمایت می‌کند. گردونه سنجش و ارزیابی، شکل ساده‌ای از خودسنجی دانش‌آموز از طریق تشویق او به ثبت وقایع و انعکاس آن و نیز ترسیم نقشه یادگیری مرتبط با تکالیف غنی‌شده و سنجش او از اهداف از پیش تعیین شده است. همچنین این گردونه هر نوع خلأ یادگیری را از طریق بازخورد معین می‌کند و دانش‌آموزان برای رفع آن در مرحله بعدی یادگیری اقدام می‌کنند. این مطالعه براساس نقل قول معلمان و دانش‌آموزان) نشان

همستیم، توصیه ما این است که توافق و سازگاری بین این اصطلاحات گویای ارتباط آن‌ها با ارزش‌ها و نیت‌ها در استفاده از آن‌هاست. برخی از این اصطلاحات از قبیل سنجش و ارزیابی برای یادگیری، توصیه‌ها و تأکیدی بر ارائه بازخورد یا آگاهی از نتیجه اقدامات دانش‌آموزان برای ارتقای یادگیری دارد، درحالی که سایر رویکردها همچون سنجش و ارزیابی معتبر، سنجش و ارزیابی برای دانش‌آموزان را بیش از نمره‌دهی صرف می‌داند. این اصطلاحات در آغاز به ایجاد زبانی مشترک کمک می‌کند تا معلمان، دانش‌آموزان و محققان بتوانند با جزئیات مختصر اشکال جایگزین سنجش و ارزیابی را درک کنند.



پی‌نوشت‌ها

۱. منظور از پداگوژی، علم و هنر تعلیم و تربیت است، اما چون معنای تقریبی دارد، به لحاظ فنی معمولاً ترجمه نمی‌شود.
2. Mintah
3. Herman et al
4. Hay
5. Desrosiers
6. Zhu
7. Penney et al
8. Test culture
9. Summative assessment
10. Assessment culture
11. Formative assessment
12. Melograno
13. Mcphail
14. Rich tasks
15. Game performance Assessment Instrument
16. Harvey
17. Grehaigne
18. Team sport Assessment Procedure
19. Teaching Games for understanding

منابع

1. Lopez-pastor, v.m (2012). "Alternative Assessment in physical education! A review of international literature sport, Education» and society.
2. Lo'pez- Pastor, V.M., Monjas, R. & Manrique, J.C. (2011). "Fifteen years of action- research as professional development. Searching more collaborative, useful and democratic systems for teachers". Educational Action- Research, 19(2), 153-170.
3. Macphail, A. & Halbert, J. (2010). "We had to do intelligent thinking during recent PE: students' and teachers' experiences of assessment for learning in post- primary physical education". "Assessment in Education, 17(1), 23-39
4. Hay, P. (2010). "Systemic inequities in a school- based approach to curriculum and assessment through the eyes of students". Curriculum Perspectives, 30(1), 14-24.
5. Hay, P. & Macdonald, D. (2009). "Evidence for the social construction of ability in physical education". Sport, Education and Society, 15(1), 1-18.
6. Hay, P.J. (2006). "Assessment for learning in physical education, in: D. Kirk, D. MacDonald & M.O? Sullivan (Eds)." The handbook of physical education (London, Sage), 312-325.

محیطی آن را به دقت اندازه‌گیری کردند. گام تجربی (آزمایشی) در توسعه این ابزار با مشارکت نمونه‌ای از دانش‌آموزان دوره متوسطه اول انجام شد. طراحان این مدل، آن را براساس دو اصل به‌عنوان ابزار سنجش و ارزیابی جامع معرفی می‌کنند:

۱. روایی محیطی ناشی از خود ابزار و نه عملکرد معمول آن در فرایند یادگیری؛
۲. مشارکت فعال دانش‌آموزان به دلیل به‌کارگیری این ابزار به‌عنوان «همتاسنجش».

نتایج گزارش شده از این پژوهش (توسعه ابزار TSAP) نشان داد که این ابزار کفایت لازم برای سنجش یادگیری در بازی‌های ورزشی را دارد. این ابزار به‌طور ویژه برای آموزش مستمر و آغازین در واحدهای درسی آموزش رشته‌های ورزشی کاربرد دارد. در حالی که دانش‌آموزان مسئولیت به‌کارگیری این ابزار را از طریق فن «همتا سنجش» بر عهده دارند، برای آن‌ها بسیار مهم است که درک اولیه‌ای از استفاده مناسب از چک لیست‌ها را داشته باشند.

بدین طریق، سنجش و ارزیابی برای هر دوی آن‌ها، یعنی مشاهده‌گر و بازیکن یک فعالیت یادگیری خواهد شد، زیرا نتایج ثبت‌شده در چک‌لیست‌ها دانش‌آموزان را به این فکر وامی‌دارد که ضعف‌های خود را شناسایی کنند و یاد بگیرند که چگونه مهارت‌های خود را در بازی‌های بعدی بهبود بخشند. طراحان از این ابزار به‌عنوان ابزار سنجش و ارزیابی معتبر، جامع و مستمر برای سنجش انفرادی یادگیری در بازی‌های تیمی و نیز تشویق دانش‌آموزان به مشارکت فعال در فرایند سنجش و ارزیابی یاد می‌کنند. پیرو کار آن‌ها، ریچارد و همکارانش (۱۹۹۹) این نظام را به‌عنوان وسیله‌ای برای سنجش و ارزیابی جامع در ورزش مدارس و همچنین برای مدل «آموزش بازی‌ها برای یادگیری»^{۱۹} (TGFU) توسعه دادند.

نتیجه‌گیری

می‌توان گفت که برخی پیشرفت‌ها در تربیت بدنی مدارس در خصوص استفاده از شکل‌های متنوعی از سنجش و ارزیابی جایگزین رخ داده است. در عمل به‌ویژه در استفاده از مدل‌های پداگوژیکی همچون TGFU و تعلیم و تربیت ورزش (یا آموزش ورزش)، انواع متنوعی از سنجش و ارزیابی جایگزین به‌عنوان سبک‌های جدید مورد استفاده قرار می‌گیرند. تمامی سبک‌های سنجش و ارزیابی جایگزین جدای از اصطلاحات و نام‌های آن‌ها، در واقع دارای مقاصد، نیت‌ها و ارزش‌های مشابهی هستند.

داد که تعدادی از پیشنهادها مرتبط با روش‌شناسی یادگیری و گردونه سنجش و ارزیابی است. معلمان و دانش‌آموزان، هر دو بر این باور بودند که کیفیت یادگیری دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی پیشرفت کرده است. دانش‌آموزان از اینکه مسئولیت بیشتری در یادگیری به آن‌ها سپرده شده است استقبال می‌کردند و معلمان اعتقاد داشتند که طرح پرسش ارائه بازخورد موجب افزایش شمار دانش‌آموزان درگیر در فرایند یادگیری درس تربیت بدنی شده است. تکالیف غنی‌شده به تلفیق مقاصد و نیت‌های یادگیری در یک واحد درسی کمک کرده و دانش‌آموزان را نسبت به انتظارات خواسته شده در خصوص انجام واحد درسی هوشیار کرده است. مک‌فایل (۲۰۱۰) چنین نتیجه‌گیری کرد که تداوم تکامل و پالایش چارچوب‌ها و ابزارهای اندازه‌گیری محتوای درس تربیت بدنی در مدارس به‌واسطه تجارب معلمان و دانش‌آموزان و نیز ارزشیابی چنین تجاربی ضروری و الزام‌آور است.

اوسلین (۱۹۹۸) ابزار سنجش و ارزیابی بازی کردن را برای سنجش یادگیری در زمان بازی توسعه داد و آن را^{۱۵} GPAI نام نهاد. او یک پروتکل به‌منظور سنجش هفت مشکل تاکتیکی در هر نوع بازی را توسعه داد. این مشکلات تاکتیکی شامل درک و فهم تکنیک‌ها، ظرفیت حل مشکلات تکنیکی و ظرفیت انجام مهارت درست برای هر یک از موقعیت‌های بازی می‌شود. یافته‌ها نشان دادند که GPAI برای سنجش و ارزیابی یادگیری افراد در بازی‌های تیمی، ابزاری روا و معتبر است. نویسنده این شیوه سنجش را به‌عنوان یک جایگزین برای آزمون‌های سنجش و ارزیابی مهارت‌های ورزشی در نظر گرفت، چرا که با زمینه بازی‌ها و فهم بازی‌های تیمی دارای همخوانی و سازگاری زیادی است. بدین ترتیب می‌توان از آن به‌عنوان ابزار سنجش و ارزیابی جامع و معتبر یاد کرد. هاروی و همکاران^{۱۶} (۲۰۰۸) ابزار GPAI را مورد بازنگری قرار دادند و پنج مشکل مرتبط با نمره‌گذاری و نظام کدگذاری را در آن شناسایی کردند.

گراهیگن^{۱۷} و همکاران (۱۹۹۷) ابزاری به نام TSAP^{۱۸} را به منظور سنجش و ارزیابی نتایج انفرادی ورزش‌های تیمی همچون وسیله‌ای برای سنجش و ارزیابی مستمر در چارچوب مدل سنجش و ارزیابی معتبر (که مشارکت و فعالیت دانش‌آموزان در فرایند سنجش را مدنظر قرار می‌دهد) توسعه دادند. آن‌ها روایی و پایایی این ابزار، به‌ویژه روایی

نقش مربی تربیت بدنی در آموزش سواد تغذیه‌ای

سمیه هژبری نژاد
کارشناس ارشد مدیریت آموزشی

تربیت بدنی و تغذیه

سواد تغذیه‌ای
سواد تغذیه‌ای مجموعه دانش‌های فرد در حوزه تغذیه و غذاست که به رفتار تغذیه‌ای او جهت می‌دهد. در واقع نمود ذهنی هر آنچه را که فرد در رفتار تغذیه‌اش انجام می‌دهد، سواد تغذیه‌ای می‌نامند. سواد تغذیه‌ای مفهومی گسترده است که به عقیده صاحب‌نظران، تمام رفتارها، عملکردها و امیال تغذیه‌ای را شامل می‌شود. سواد تغذیه‌ای موجب افزایش سلامت و کاهش بیماری‌های ناشی از غذا می‌شود. سواد تغذیه‌ای رفتار بالقوه تغذیه‌ای افراد است که در موقعیت‌های مختلف و در طول دوران زندگی به صورت رفتار تغذیه‌ای نمایان می‌شود. سواد تغذیه‌ای مفهومی نوپا در ادبیات پژوهشی جهان است.

نقش آموزش در بهبود سواد تغذیه‌ای

از آنجا که یکی از عوامل اصلی در نامناسب بودن سبب غذایی هر خانوار، توزیع نامناسب آن بین اعضای خانوار، عدم شناخت گروه‌های غذایی و نیاز بدن به هر یک از گروه‌ها و در اولویت قرار دادن بعضی از آن‌هاست، بنابراین نقش آموزش در ارتقای فرهنگ و سواد تغذیه‌ای جامعه بسیار ارزشمند خواهد بود. با وجود فعالیت‌های مراکز متعدد در زمینه آموزش و سواد غذا و تغذیه‌ای، این حوزه به عنوان یکی

اهمیت برنامه‌های درسی تربیت بدنی و ورزش در تمام دوره‌های تحصیلی به ویژه در مقطع ابتدایی بر هیچ کس پوشیده نیست. بیشتر صاحب‌نظران اعتقاد دارند که ۹۰٪ اهداف درس تربیت بدنی توسط معلمان محقق می‌شود. یکی از حیطه‌های مهم اهداف درس تربیت بدنی، تغییر و بهبود عادات و رفتارهای تغذیه‌ای دانش‌آموزان است. همچنین از مهم‌ترین هدف‌های بهداشتی در سال‌های اولیه زندگی کودک، دستیابی به تغذیه متعادل و صحیح است. نقش تغذیه در سلامت و کارایی و یادگیری انسان‌ها و ارتباط آن با توسعه اقتصادی به اثبات رسیده است. آموزش عادات مطلوب غذا خوردن و رفتارهای صحیح تغذیه‌ای سبب ماندگاری این عادات تا بزرگسالی می‌شود. دوران کودکی، دوره بحرانی از نظر ایجاد الگوهای مناسب رفتارهای تغذیه‌ای است. رفتارهای تغذیه‌ای در این سن به طور مستقیم تحت تأثیر خانواده، مدرسه و تعامل کودک به محیط زندگی، مدرسه و خانواده‌اش است. آگاهی اولیا و معلمان از نحوه صحیح ایجاد رفتارهای مناسب تغذیه‌ای تأثیر مستقیمی بر کیفیت تغذیه کودکان دارد. از آنجا که درس تربیت بدنی به دلیل سازگاری با تمایلات و خواسته‌های دانش‌آموزان مورد علاقه آن‌هاست و دانش‌آموزان بازی و ورزش را دوست دارند و معلمان ورزش را دوست صمیمی خود می‌دانند، معلمان تربیت بدنی در مدارس تأثیر زیادی بر شکل‌گیری شخصیت و رفتار دانش‌آموزان دارند و لذا می‌توان از این پتانسیل برای بهبود رفتارهای تغذیه‌ای دانش‌آموزان بهره جست.

محتوای آموزش سواد تغذیه‌ای

دانش‌آموزان ابتدایی باید بدانند که شرط اصلی سلامت‌زیستن، داشتن تغذیه صحیح است. تغذیه صحیح یعنی رعایت دواصل تعادل و تنوع در برنامه‌ریزی غذایی روزانه. تعادل به معنای مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی و تنوع به معنای انواع مختلف مواد غذایی در ۵ گروه اصلی مواد در هرم غذایی است. هرم غذایی از ۵ گروه اصلی مواد غذایی تشکیل شده است. هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می‌شویم حجمی که گروه‌های غذایی به خود اختصاص می‌دهند بیشتر می‌شود، در نتیجه باید مقدار مصرف روزانه آن‌ها بیشتر شود. در هر گروه، مواد غذایی دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می‌توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.

توجه به هرم مواد غذایی در آموزش سواد تغذیه‌ای، نکته‌ای کلیدی و کارگشاست. در هرم غذایی طبقه پایین هرم غذا نشان‌دهنده گروه کربوهیدرات‌هاست که معمولاً به افراد توصیه می‌شود ۶ تا ۱۱ واحد در روز از آن استفاده کنند. در طبقه بعدی این هرم، گروه سبزیجات در سمت چپ (۳ تا ۵ واحد در روز) و گروه میوه‌ها در سمت راست (۲ تا ۴ واحد در روز) قرار دارد. طبقه ماقبل آخر این هرم از گروه محصولات لبنی در سمت چپ (۲ تا ۳ واحد در روز) و گروه مواد غذایی پروتئینی در سمت راست (۲ تا ۳ واحد در روز) تشکیل شده است. در نهایت، بالاترین طبقه این هرم گروه چربی‌هاست که لازم است تا حد ممکن افراد از مصرف آن‌ها خودداری کنند.

از نقاط مهم و اثرگذار و در عین حال، نیازمند به اصلاح و تکمیل در نگرش‌ها و کارکردها شناخته می‌شود، چرا که برون‌دادهای آن یعنی رفتار غذا و تغذیه‌ای جامعه همچنان منطبق بر الگوهای علمی نبوده است. این امر آن‌گاه اهمیت بیشتری می‌یابد که در نظر داشته باشیم جامعه ایران دوره گذار تغذیه‌ای را در بخشی از خود تجربه می‌کند و در این میان، وجود آموزه‌های منسجم و متناسب با پس‌زمینه‌های فرهنگی و سنتی جامعه دارای اثرگذاری بالایی در جهت دادن به رفتارهای تغذیه‌ای جامعه است. از علائم ناکافی بودن و عدم انسجام در آموزش‌ها می‌توان دوگانگی در نگاه و رفتار مراکز علمی و مراکز سیاست‌گذاری و اجرایی را در امر مصرف و تبلیغات کالاهای غذایی مثل روغن‌های نباتی، تنقلات و ... مشاهده کرد.

معلم تربیت‌بدنی و آموزش تغذیه

معلم تربیت‌بدنی باید با برنامه غذایی بهینه آشنا باشد. از لحاظ تعریف، برنامه غذایی بهینه برنامه‌ای است که بدون دریافت انرژی اضافی، مواد غذایی لازم برای حفظ ترمیم و رشد بافت‌ها در سنین مختلف را تأمین کند. موادی که تغذیه روزانه ما را تشکیل می‌دهند به چند گروه تقسیم می‌شوند. هر گروه اعمال حیاتی در جهت حفظ حیات و توسعه سیستم بدنی را بر عهده دارند که نشانگر ضرورت مصرف هر گروه از این مواد در رژیم غذایی روزانه است. از سوی دیگر، کاهش مصرف یا حذف بعضی از این گروه‌ها برای بدن خطرناک است.

راهنمای جدول / چربی (طبیعی و افزودنی) / قند (افزودنی)
این علائم نشان‌دهنده وجود چربی و قند اضافی در مواد غذایی است.



برنامه غذایی بهینه
برنامه‌ای است که
بدون دریافت انرژی
اضافی، مواد غذایی
لازم برای حفظ،
ترمیم و رشد بافت‌ها
را در سنین مختلف
تأمین کند

منابع

1. Carbone, E.T., Zoellner, J.M., 2012, Nutrition and health literacy: A systematic review to inform nutrition research and practice. J Acad Nutr Diet. 2012;112:254-265.
2. Gibbs, H.D., 2012, Nutrition Literacy: Foundations and Development of an Instrument for Assessment, Faculty Scholarship – Family and Consumer Science. Paper 1.
3. Katz, D.L., True, J.A., Ayettey, R.G., Kavak, Y., Katz, C.S., Njike, V., 2014, Testing Effectiveness of an abbreviated Version of the Nutrition Detectives Program, Prev Chronic dis, 11.
4. Katz, M.D., Katz, C.S., Treu, J., Reynolds, J., Njike, V., Walker, J., Smith, E., Michael, J., 2011, Teaching Healthful Food Choices to Elementary School Students and Their Parents: The Nutrition Detectives™ Program, Journal of School Health, Vol 81. Issue 1.
5. Lynch, M., 2014, Kindergarten food familiarization. An exploratory study of teachers' perspectives on food and nutrition in kindergartens, Appetite, Vol 87.
6. Matern, S., Stauf, E.V., 2015, Health promotion and nutritional literacy in school programs of primary schools, Ernährungs Umschau 62(5): 66–74.
7. Weaver, L.T., 2007, Meeting an unmet need: Health care professionals and infant nutrition and feeding. Nutrition Bulletin, 2007; 32: 65-68.

نظام تعلیم و تربیت و دوران ویروس کووید ۱۹

جهان گیری کووید ۱۹ همه جنبه های فعالیت های انسانی را تحت تأثیر قرار داد، اما هیچ جنبه ای به اندازه موضوع آموزش از این ویروس متأثر نشده است، به طوری که ۹۰٪ جمعیت دانش آموزی جهان را تحت تأثیر قرار داد و موجب شد اکثر کشورها به موضوع فراهم آوری روش های آموزشی جایگزین فکر کنند تا اطمینان یابند که آموزش هرگز متوقف نخواهد شد. با ذهنیت تداوم آموزش، بسیاری از کشورها به سمت آموزش از راه دور با استفاده از پلت فرم های آنلاین و سیستم های یادگیری

الکترونیکی مختلف هجوم بردند. در ادبیات آموزشی جهان، اصطلاح و عبارت «شرایط عادی شده جدید یا شرایط موجود جدید» از دیگر حوزه های مطالعاتی وام گرفته شده و به حالتی اطلاق می شود که قبلاً عادی و «به رسمیت شناخته شده» نبوده است، ولی هم اکنون در جریان است و جایگزین شرایطی می شود که قبلاً پذیرفته شده بود و به آن عادت کرده بودیم. بنابراین به نظر می رسد نظام آموزشی نیز باید بتواند با شرایط موجود جدید، خود را شناسایی و تعریف کند. به دلیل چنین تغییر ناگهانی به وجود آمده، بسیاری از معلمان در اقصی نقاط جهان مجبور به ارائه برنامه های یادگیری آنلاین بدون تمرین قبلی، آموزش مناسب، حمایت و زمان کافی آماده شدند و در شرایطی که خود در اثر تحمیل ابزارهای متنوع و جدید، دچار درجاتی از سردرگمی شده بودند، مجبور به دیجیتالی کردن محتوای آموزشی خود و تولید محتوای متناسب جدید شدند.

اگر دانش آموزان در اثر شرایط فراهم شده مجبور به کاهش میزان فعالیت بدنی خود شوند، نگرانی های عدیده ای وجود خواهد داشت: اول اینکه براساس اطلاعات و دانش قبل از کرونا، دانش آموزان اندکی در اقصا نقاط جهان به میزان متناسب با نیازهایشان فعالیت بدنی داشتند و کاهش همین میزان هم می تواند عواقب بعدی را در پی داشته باشد و با توجه به ارتباط قوی بین رفتارهای حرکتی و سلامت، فعالیت بدنی دانش آموزان در دوران کرونا ضروری تر نیز می شود. دوم اینکه با محدود شدن در زندگی خانگی و دوری از فعالیت بدنی منظم و مستمر، خطرات جنبی متعددی از جمله کاهش ویتامین D و افزایش پوکی استخوان، چاقی و ... شایع می شود. سوم اینکه هر چند برخی از منابع ادعا می کنند کودکان آلودگی کمتری به کرونا دارند، اما در همین شرایط هم توسعه فعالیت بدنی می تواند به تقویت و ایمنی سیستم تنفسی دانش آموزان بینجامد. چهارم اینکه با درگیری در فعالیت های متناسب بدنی در این دوران، کودکان مهارت های انطباق پذیری و جامعه پذیری در شرایط خاص را نیز می آموزند. همه این موارد و بسیاری از موارد ناگفته دیگر نشان می دهد که درس تربیت بدنی مدارس چقدر می تواند اهمیت داشته باشد.

فرایند تغییر سازمانی

تمایز بین تغییر به شیوه برنامه ریزی شده و بحرانی، روش غالب افتراق بین روش های مختلف تغییر سازمانی است. فرایندهای عامدانه تغییر، تغییرات برنامه ریزی شده ای

تحولات تربیت بدنی مدارس در دوران کرونا و پساکرونا

دکتر ابوالفضل بجانی



با شیوع ویروس
کرونا و به‌ویژه در ایام
قرنطینه با تعطیل یا
تعلیق شدن بسیاری
از فعالیت‌ها جامعه
ناخودآگاه متوجه
شد که بدن مهم‌ترین
دارایی فردی و
اجتماعی است و
کارکردهای آن غیرقابل
تعطیلی است

تمرکززدایی از آموزش و انجام فعالیت‌های ورزشی

شیوه مرسوم انجام فعالیت‌های بدنی از دیرباز بر مدل «مربی- ورزشکار» یا «معلم- دانش‌آموز» استوار بود. با استقرار شرایط جدید، این شیوه مورد چالش جدی قرار گرفت و با توجه به آموزش غیر حضوری این مدل خطی شکل جدیدی به خود گرفت و امکان استفاده از منابع آموزشی عمدتاً مجازی برای یادگیرنده‌ها فراهم شد. همچنین میزان انتشار و اشتراک‌گذاری منابع توسط آموزش‌دهنده‌ها هم افزایش یافت و عملاً از شرایط «یک معلم چند شاگرد» به مدل چندین «مرجع آموزشی» و دانش‌آموزان متعدد تغییر مسیر داده شد. این تغییر به نوبه خود نقاط ضعف و قوت متعددی دارد. تنوع منابع آموزشی می‌تواند باعث غنای آموزش و یادگیری شود، اما کمبود نظارت نسبت به شیوه آموزش حضوری و همچنین احتمال تعدد در منابع و محتواها باید به دقت مورد نظر قرار گیرد.

ارزشیابی خطی به ارزشیابی مشارکتی

در روش‌های سنتی ارزشیابی درس تربیت‌بدنی، معلم تربیت‌بدنی یگانه بازگیر بود، اما در شیوه جدید ارزشیابی، معلم از ارزشیاب مستقیم به ناظر تغییر نقش داد و خوداظهاری توسط دانش‌آموز و نقش‌های مشارکتی والدین به‌عنوان معلم‌یاران افزایش یافت. مدل جدید ارزشیابی هر چند ناشناخته و حتی عجیب و غریب به نظر می‌رسد، اما یک آرمان جدی بشری را با خود یدک می‌کشد. این شرایط احتمالاً در طولانی‌مدت بتواند در ساخت و توسعه «اعتماد اجتماعی» و «وجدان فردی و اجتماعی» نقش ایفا کند. همچنین با توجه به افزایش آگاهی خانواده‌ها از روند آموزش و ارزشیابی درس تربیت‌بدنی، بسترهای همه‌گیری و توسعه این درس نیز تقویت می‌شود.

نتیجه‌گیری کلی

راه پیشروی نظام آموزشی این است که اینترنت و فناوری‌های موجود را بیشتر مهار کند و از این به بعد، آموزش آنلاین باید با آموزش مدارس یکپارچه شود. شرایط ویژه درس تربیت‌بدنی نیز ایجاب می‌کند که استراتژی‌ها و راهکارهای جدید نظری و عملی مورد پایش و آزمایش قرار گیرد تا نه‌تنها از رکود احتمالی در این حوزه جلوگیری شود، بلکه با توجه به ضرورت و اهمیت بدن در زندگی روزمره فردی و اجتماعی، آموزش و یادگیری این درس بیش از پیش شکوفاتر و توسط افراد و نهادهای مختلف درونی‌سازی شود.

هستند که در اسلوب بالا به پایین اجرا می‌شوند. این تغییرات برنامه‌ریزی شده و مدیریت شده هستند و توسط اهداف دقیق‌تر تغییر که پیش از فرایند اجرا فرموله می‌شوند، مشخص خواهند شد. تغییر همچنین می‌تواند از طریق یک فرایند بحرانی‌تر پیاده شود. تغییرات بحرانی بیشتر بر مشارکت کارکنان بستگی دارد و از پایین به بالا هستند. اهداف جزئی‌تر تغییر در ابتدای فرایند تغییر فرموله نمی‌شوند، اما در طول فرایند تغییر به وجود می‌آیند و تکامل می‌یابند.

جایگاه ورزش و تربیت‌بدنی در جامعه و مدارس

جامعه ایرانی در مرحله گذار از سبک زندگی سنتی به جدید است. از این جهت برخی پدیده‌ها و نهادها که از استلزامات زندگی جدید هستند هنوز به‌طور کامل شناخته شده نیست و یکی از پدیده‌های مغفول فعالیت بدنی و ورزش است. در زندگی سنتی، بدن به‌عنوان ابزار کار مورد استفاده قرار می‌گرفت و زندگی روزانه به‌صورت ناخواسسته با فعالیت بدنی عجین بود. اما با فرایند ماشینی شدن و کاهش نقش بدن در زندگی روزمره، نیاز به فعالیت بدنی مستمر و برنامه‌ریزی شده افزایش یافت، اما چون هنوز انباشت جدی فرهنگی در این زمینه در جامعه بسیار ناچیز است، شاهد هستیم که جامعه از نظر مشارکت ورزشی از وضعیت مطلوب فاصله بسیار دارد. با شیوع ویروس کرونا و به‌ویژه در ایام قرنطینه با تعطیل یا تعلیق شدن بسیاری از فعالیت‌ها جامعه ناخودآگاه متوجه شد که بدن مهم‌ترین دارایی فردی و اجتماعی است و کارکردهای آن غیرقابل تعطیلی است. این نگرش جدید، اهمیت ورزش و فعالیت بدنی را از نهان به پرده ظهور انداخت. در این بین از نظر تئوریک، اهمیت درس تربیت‌بدنی نیز بیش از پیش آشکار شد.

رویکرد سلامت‌محور در تربیت‌بدنی

اگر چه یکی از محصولات و اهداف مهم ورزش و فعالیت بدنی «سلامت و تندرستی» است، اما در ایام کرونا تأکید بیشتری بر این جنبه شد، در حالی که برخی از جنبه‌های دیگر ورزش کم‌رنگ‌تر شد. این مسئله و احساس نیاز به حفظ و حتی توسعه سلامت بدن در شرایط جدید و به‌ویژه در محیط خانه، مشارکت والدین و دیگر اعضا خانواده را نیز بیش از پیش برانگیخت. همراهی اعضای خانواده با دانش‌آموزان در انجام تکالیف حرکتی و فعالیت‌های بدنی می‌تواند در طولانی‌مدت بستر فکری و فرهنگی مناسبی را برای توسعه امر فعالیت بدنی فراهم سازد.

منابع

۱. شیخ، رضا؛ آیباقی اصفهانی، سعید و لطفی، احسان (۱۳۹۸). «فراگرد مدیریت تغییر پیشرو در یک محیط دولتی پیچیده». فصلنامه علمی- پژوهشی مطالعات مدیریت (بهبود و تحول)، سال ۲۸، شماره ۱۹، صص ۸۵-۷۵.
2. Promoting healthy movement behaviors among children during the COVID-19 pandemic, (2020), www.thelancet.com/child-adoles-cent, VOL 4 June 2020.



برنامه ویژه مدرسه

(مصادق‌هایی از ساحت زیستی و بدنی)

دکتر محسن وحدانی

توجه به علایق، نیازها و توانایی‌های دانش‌آموزان یکی از اصول اساسی در فرایند برنامه‌ریزی درسی به حساب می‌آید. دستمایه قرار دادن نیازها و اقتضائات بافتی به‌عنوان مبنای طراحی و تدوین برنامه‌های ویژه مدرسه در برنامه‌های درسی ملی و سراسری امکان‌پذیر نیست و بر این اساس، برنامه ویژه مدرسه (بوم) که بر اساس امکانات، شرایط و اقتضائات مدرسه و محیط اجتماعی آن شکل گرفته، می‌تواند پاسخ‌گوی بخش دیگری از نیازها و علایق دانش‌آموزان باشد. برنامه ویژه مدرسه برنامه‌ای است که با اعتماد به صلاحیت و توان مدرسه، مجوز برنامه‌ریزی درسی، اجرا و ارزشیابی حجم معینی از زمان رسمی آموزش را به مدرسه واگذار می‌کند. این برنامه هم زمینه‌ساز رشد حرفه‌ای در معلمان و کادر مدرسه در فرایند برنامه‌ریزی درسی و طراحی آموزشی خواهد بود و هم فرصت‌ها و تجارب یادگیری جدید و متنوعی را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند. برنامه ویژه مدرسه در سه زمینه اصلی موضوعات آموزشی، مهارت آموزشی و فعالیت‌های میدانی سازمان‌دهی می‌شود. به‌طور کلی هر برنامه‌ای که در رشد دانش‌آموزان در ساحت‌های شش‌گانه رشد و تربیت یعنی رشد اعتقادی و دینی و اخلاقی، رشد علمی و فناوری، رشد سیاسی و اجتماعی، رشد هنری و زیبایی‌شناسانه، رشد زیستی و بدنی و رشد اقتصادی و حرفه‌ای و معیشتی دانش‌آموزان مؤثر باشد، امکان ورود به برنامه ویژه مدرسه را دارد. در این میان یکی از محورهای اساسی که متناسب با نیازهای دانش‌آموزان در هر منطقه می‌تواند باشد، حوزه «سلامت و تربیت بدنی» است.

در این حوزه عناوین زیادی را می‌توان در قالب برنامه ویژه مدرسه ارائه داد که در این مقاله به ذکر دو نمونه می‌پردازیم:



نمونه شماره ۱

عنوان برنامه	پهلوانی، نه قهرمانی
منطق برنامه	تربیت بدنی و ورزش، بخشی از میراث فرهنگی کشور ماست و صرف نظر از جنبه‌های عملی آن، پیشینه تاریخی و فرهنگی دارد، به‌ویژه اینکه برای مبانی علوم انسانی تربیت بدنی و ورزش، بررسی این پیشینه در آثار ادبی و تربیتی ضروری است. آثار تربیتی و اخلاقی «تربیت بدنی و ورزش» اگر بیشتر از پیامدهای جسمانی آن نباشد، کمتر نیست. امروزه نیز در تربیت بدنی و ورزش، ضرورت تلفیق اخلاق و ورزش از مباحث اساسی این رشته است که به‌طور عملی در مفهوم بازی منصفانه نمود پیدا کرده است، در صورتی که مفهوم «پهلوانی» مناسب‌ترین و سازنده‌ترین مفهوم و وسیله برای تبلیغ جنبه‌های تربیتی ورزش است. به عبارت دیگر، این واژه جامع‌ترین و کامل‌ترین مفهوم برای بیان آرمان تربیت بدنی یا فرد تربیت‌شده جسمانی است. تقاضاهای اجتماعی امروز نیز به دنبال همین کارکرد از مفهوم قهرمانی و پهلوانی است. توجه به تربیت اخلاقی مانند راست‌گویی، جوان‌مردی، خردمندی و پارسایی در فرهنگ اصیل ایرانی-اسلامی همواره وجود داشته است. به عبارت دیگر، ایرانیان مرد عمل و خرد و نه مرد سخن و قیل و قال بودند. منش پهلوانی دربرگیرنده ارزش‌های اخلاقی اجتماعی و جسمانی به‌صورت توأم در کنار ارزش‌های دینی و مذهبی و معنوی است و دانش‌آموزان به‌عنوان آینده‌داران فردا باید ضمن آشنایی با ویژگی‌ها و مفاهیم مربوط به پهلوانی قادر باشند آن‌ها را در زندگی روزمره به صورت عام و در فعالیت بدنی و ورزش به‌صورت خاص به کار گیرند.
اهداف برنامه	دانش‌آموزان باید با مفهوم «پهلوانی» آشنا شوند و آن را در سرتاسر زندگی به کار گیرند.
محتوای برنامه	مفهوم «پهلوانی» مهارت به‌کارگیری راست‌گویی، اخلاق‌مداری، جوان‌مردی، پارسایی و فرهنگ پهلوانی در ورزش
موضوعات پشتیبان در برنامه درسی تجویزی	تربیت بدنی، دین و زندگی، آداب و مهارت‌های زندگی، تفکر و سبک زندگی، تاریخ و مطالعات اجتماعی، ادبیات فارسی
حجم زمان و زمان‌بندی اجرا	این برنامه می‌تواند به هر سه صورت تجویزی، در ادامه برنامه‌های تجویزی و به صورت آزاد اجرا شود.
گروه مخاطب	دانش‌آموزان دوره متوسطه اول
فرصت‌های یادگیری	پخش گوشه‌ای از فیلم غلامرضا تختی که دارای آموزه‌های پهلوانی است. بررسی تاریخ فرهنگ پهلوانی در ادبیات و تاریخ کشور (فعالیت گروهی) بررسی ارتباط شاخصه‌های فرهنگ پهلوانی با منشور و ارزش‌های المپیک (فعالیت گروهی) استخراج نمونه‌ها و مصداق‌هایی از فرهنگ پهلوانی در ورزش (پروژه گروهی) و ارائه در قالب نمایش، نمایشگاه و ... گفت‌وگوی کلاسی در خصوص کارکردهای فرهنگ پهلوانی ثبت شاخص‌ها و مؤلفه‌های فرهنگ پهلوانی در حین بازی و ورزش در فرم‌های مخصوص
شرایط اجرا، فضا، منابع، و ...	امکانات برای برگزاری نمایشگاه به‌صورت فیزیکی یا مجازی زیرساخت‌های فناوری، مانند اینترنت در خانه و مدرسه برای اجرای پروژه‌های کلاسی
مجری و ارائه‌کننده برنامه	تیمی و متشکل از دانش‌آموزان در گروه‌های ۲ تا ۵ نفره
عملکرد مورد انتظار و نحوه ارزشیابی	ارزیابی عملکرد دانش‌آموزان در سطح مدرسه/ خانواده نشان‌دهنده بهره‌مندی از مؤلفه‌های فرهنگ پهلوانی در رفتار، باورها و کردار دانش‌آموزان است.



نمونه شماره ۲

عنوان برنامه	مهارت برگزاری رویدادهای ورزشی
منطق برنامه	مدیریت را «هنر کار کردن با و به وسیله مردم» تعریف کرده‌اند. تجربه عینی مهارت‌ها و شایستگی‌های مدیریت از زمانی که دانش‌آموزان در گروه‌های کوچک کلاسی وظیفه سرگروهی را دارند، شکل می‌گیرد یا ممکن است این فرصت‌ها در قالب رهبری یک گروه کوچک در محله یا باشگاه نیز شکل بگیرد. متخصصان معتقدند که بخش عمده‌ای از شایستگی‌ها و مهارت‌های مدیریتی مانند ارتباطات، سخنوری، رهبری، تفکر، تحلیل، جسارت، و ... از همان دوران کودکی قابل فراگیری است. مدیریت نه فقط در سازمان‌ها و نهادها و شرکت‌ها، بلکه مهم‌تر از آن در زندگی فردی و جمعی افراد نقش مؤثری دارد. یکی از بسترهای جذاب برای کسب مهارت‌های مدیریتی، رویدادهای ورزشی در سطح مدرسه است که می‌توان با طراحی آموزشی مناسب، مهارت‌ها و شایستگی‌های آن را در دانش‌آموزان توسعه داد. این برنامه ضمن اینکه یک برنامه کاملاً مهارتی است، نگاهی تلفیقی نیز به موضوع دارد. انتظار می‌رود دانش‌آموزان پس از پایان این برنامه بسیاری از شایستگی‌های مدیریتی مانند برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی، رهبری و ارزیابی را تجربه کنند و فرا بگیرند.
اهداف برنامه	دانش‌آموزان ضمن آشنایی با مفاهیم و مهارت‌های مدیریت، یک رویداد ورزشی در سطح مدرسه را طراحی و اجرا می‌کنند.
محتوای برنامه	مفهوم «مدیریت برگزاری رویدادهای ورزشی» مهارت «برنامه‌ریزی، سازماندهی، هدایت و ارزیابی» یک رویداد ورزشی در سطح مدرسه
موضوعات پشتیبان در برنامه درسی تجویزی	تربیت بدنی، سلامت اجتماعی، آداب و مهارت‌های زندگی، مدیریت
حجم زمان و زمان‌بندی اجرا	این برنامه می‌تواند به هر سه صورت تجویزی، در ادامه برنامه‌های تجویزی و به صورت آزاد اجرا شود.
گروه مخاطب	دانش‌آموزان دوره متوسطه اول
فرصت‌های یادگیری	ارائه یک پاورپوینت از موفقیت‌های مدیران در شرکت‌های بزرگ داخلی و خارجی طرح سؤال و گفت‌وگوی کلاسی در خصوص «آیا مدیریت علم است یا هنر؟» پروژه گروهی: مهارت‌های عمومی مورد نیاز مدیران کدام‌اند؟ بحث گروهی: مدیران ورزشی در چه حوزه‌ها و بخش‌هایی می‌توانند ایفای نقش کنند؟ پروژه گروهی: برگزاری یک رویداد ورزشی مانند المپیک چگونه صورت می‌گیرد؟ پروژه گروهی: فرایند اجرایی المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای را برای دبیرستان خود طراحی و اجرا کنید.
شرایط اجرا، فضا، منابع، و ...	فضایی برای اجرای مسابقات ورزشی امکانات و تجهیزات برگزاری مسابقات ورزشی منابع مالی با کمک خانواده‌ها و مدرسه برای اجرای مسابقات و تقدیر از برترین‌ها همکاری و مشارکت مدیریت مدرسه، معلم تربیت‌بدنی، خانواده‌ها و ...
مجری و ارائه‌کننده برنامه	تیمی و متشکل از دانش‌آموزان در گروه‌های مختلف
عملکرد مورد انتظار و نحوه ارزشیابی	ارزیابی عملکرد دانش‌آموزان در سطح مدرسه/ خانواده نشان‌دهنده اجرای مطلوب یک رویداد ورزشی در سطح مدرسه است.

استعدادیابی و استعدادپروری در ورزش دانش‌آموزی

مهم‌ساز تضاویان

سرگروه آموزشی درس تربیت بدنی، منطقه ۱۱ تهران

امروزه در تربیت بدنی و علوم ورزشی، استعدادیابی و استعدادپروری به دو موضوع مورد توجه و مهم تبدیل شده است و از چالش‌های اصلی در حوزه ورزش به حساب می‌آید، زیرا راه رسیدن به قله افتخارات ورزشی از همین مسیر

می‌گذرد. همچنین پیشرفت از سطوح ابتدایی تا نخبه‌شدن در ورزش، راه بسیار دراز و پرپیچ و خمی است که نیاز به استعدادیابی دقیق و اصولی دارد. به‌طور کلی، استعدادیابی فرایندی است که از طریق آن، کودکان و نوجوانان ارزیابی می‌شوند و به شرکت در رشته‌های مناسب، که امید موفقیت بیشتری از آن‌ها می‌رود، ترغیب و تشویق خواهند شد. ارزیابی‌های مذکور از طریق برخی آزمون‌ها و معیارهای استاندارد انجام می‌پذیرد. ضمناً در تکمیل اهداف استعدادیابی و استعدادگزینی و جهت توسعه پتانسیل افراد گزینش شده، می‌توان با کمک مربیان مجرب، تمرینات زمان‌بندی شده، مسابقات منظم، امکانات و ایجاد انگیزش، سبب توسعه و پرورش هر چه بیشتر استعدادها شد که این موضوع «استعدادپروری» نامیده می‌شود.

استعدادیابی و استعدادپروری در آموزش و پرورش

طبق شواهد موجود برای یافتن ورزشکاران بااستعداد، به‌ویژه در محیط مدارس کشور، روش‌های استعدادیابی در ورزش با حداکثر سرعت مورد استفاده قرار نگرفته است. هنوز مربیان و معلمان تربیت‌بدنی بسیاری وجود دارند که از روش‌های استعدادیابی در ورزش به اندازه کافی آگاه نیستند. فقدان درک و تسلط بر روش کاوش استعدادهای ورزشی باعث می‌شود که مربیان یا معلمان تربیت‌بدنی توجه کمتری به استعدادهای ورزشی دانش‌آموزان خود نشان دهند. این شرایط باعث تأخیر در پرورش ورزشکاران موفق در کشور و در نتیجه ضعف در فرایند استعدادپروری می‌شود. از طرفی بیشتر والدین علاقه دارند تا شاهد پیشرفت کودکانشان در ورزش باشند. این امر مستلزم شناسایی استعداد و انتخاب افراد مستعد است که باید مهارت‌های جسمانی و رفتاری خاصی را در یک ورزش دارا باشند و این موضوع یکی از انتظارات جامعه از حوزه تربیت‌بدنی آموزش و پرورش است. به‌طور کلی یکی از مأموریت‌های اصلی بخش تربیت‌بدنی وزارت آموزش و پرورش، شناسایی و هدایت دانش‌آموزان مستعد از طریق فرایندهای استعدادیابی عمومی و ویژه و هدایت و معرفی نخبگان ورزشی به فدراسیون‌های مربوطه به‌منظور ارتقای قابلیت‌ها و مهارت‌های تخصصی و پرورش استعدادهای آنان است، چرا که آموزش و پرورش اصلی‌ترین نهاد مجری استعدادیابی از سنین پایین به‌شمار می‌رود. ضمناً این موضوع که دانش‌آموزان به‌ویژه دانش‌آموز مقطع ابتدایی یک سرمایه برای جذب ورزشکاران بااستعداد آینده کشورند، از نکاتی است که باید مدنظر مسئولان امر قرار گیرد.

اصول استعدادیابی

هاولی سک^۱ و همکاران، اصول هفت‌گانه‌ای را برای استعدادیابی پیشنهاد کردند:

۱. روش‌ها و آزمون‌هایی که به‌کار گرفته می‌شوند، باید اعتبار و پایایی لازم را برای شناسایی افراد مستعد داشته باشند.
۲. در انتخاب افراد بااستعداد لازم است مراحل زیر طی شود:

بیشتر والدین علاقه دارند تا شاهد پیشرفت کودکانشان در ورزش باشند. این امر مستلزم شناسایی استعداد و انتخاب افراد مستعد است که باید مهارت‌های جسمانی و رفتاری خاصی را در یک ورزش دارا باشند و این موضوع یکی از انتظارات جامعه از حوزه تربیت‌بدنی آموزش و پرورش است



الف) انتخاب اولیه افراد با استعداد در کلاس های ورزشی مدارس؛

ب) انجام تمرینات عمومی برحسب توانایی ها و ویژگی های بدنی و روانی افراد؛

ج) هدایت ورزشکار به سمت یک ورزش تخصصی و شروع تمرینات تخصصی؛

د) تعیین و فراهم آوردن امکانات برای اینکه فرد به اوج اجرای ورزشی خود برسد.

۳. از تخصصی کردن زودهنگام خردسالان در یک ورزش باید خودداری شود و فعالیت در یک گروه از ورزش های هم خانواده در اولویت قرار گیرد.

۴. استفاده از متغیرهای پایدار ارثی برای ورزشکاران مستعد پیشنهاد می شود، ولی به دلیل اینکه افراد با بهبود وضعیت زندگی و استفاده از مربیان مجرب و فناوری با سرعت بیشتری پیشرفت می کنند، لذا تنها تأکید بر ویژگی های ارثی برای پیشگویی اجرای ورزشی در آینده ناکافی خواهد بود.

۵. با توجه به اینکه رسیدن به اوج پیشرفت در ورزش ها نیاز به متغیرها و عوامل مختلف دارد، بنابراین در امر استعدادیابی باید از علوم و متخصصان مختلف استفاده شود تا جامعیت استعدادیابی فراهم شود.

۶. در انتخاب و اولویت بندی استراتژی ها برای استعدادیابی لازم است در درجه نخست، عوامل پایدار غیرقابل جبران (قد)، در درجه دوم عوامل پایدار قابل جبران (سرعت) و در درجه بعدی عوامل ناپایدار و قابل جبران (انگیزه) مورد توجه قرار گیرند. ۷. افراد مستعد باید از بین بیشترین افراد ممکن انتخاب شوند.

فرایند استعدادیابی و استعدادپروری نیازمند شناسایی و انتخاب افراد بااستعدادی است که شرایط لازم جسمانی، مهارتی و رفتاری برای موفقیت در یک ورزش خاص را داشته باشند. اکنون کشف و پرورش استعدادها به عنوان رویکردی جدی در ورزش قهرمانی و آماده سازی ورزشکاران برای مسابقات بزرگی مانند بازی های المپیک مطرح است. اما بررسی اجمالی تاریخچه استعدادیابی ورزشی در ایران و به ویژه آموزش و پرورش نشان می دهد که طرح اجرایی جامعی برای مدیریت استعدادیابی و استعدادپروری در کشور وجود ندارد و بسیاری از برنامه های استعدادیابی به ثمر نمی رسند

و بیشتر موفقیت های به دست آمده تاکنون مقطعی بوده است. لذا توجه هر چه بیشتر به این موضوع در سازمان های مرتبط با این امر مهم، مانند وزارت آموزش و پرورش، امری ضروری و اجتناب ناپذیر به نظر می رسد که با برنامه ریزی های کارشناسی شده محقق خواهد شد. نگاه به کشورهای موفق در زمینه ورزش قهرمانی و بررسی روندی که برای رسیدن به موفقیت در پیش گرفته اند، می تواند راهگشای خوبی برای رسیدن به موفقیت در ورزش باشد. کشورهای موفق زیادی تلاش خود را برای استعدادیابی و استعدادپروری به صورت مدون و برنامه ریزی شده بر سنین پایین و مدارس متمرکز کرده اند. ضمناً امروزه در برنامه های استعدادیابی صحیح و علمی در این کشورها به غیر از لحاظ کردن عوامل متعدد و مهم، از آزمون های میدانی و آزمایشگاهی تخصصی در سنین پایین با بهره گیری از متخصصان کارآموده استفاده می شود که به نظر می رسد در کشور ما نیز باید به این امر مهم توجه شود.

پیشنهادهای

- توسعه استعدادیابی در حوزه ورزش دانش آموزی نیازمند وجود چشم اندازی بلندمدت است و به تبع توسعه، نیاز به برنامه ریزی بلندمدت و جامع و نیز استفاده از نظرات خبرگان دارد؛ برنامه ای که با توجه به نقاط قوت و ضعف ها و توجه به فرصت ها و تهدیدهای موجود در مسیر دستیابی به چشم انداز مطلوب، راهبردها و سیاست های مناسبی را با توجه به مؤلفه های مربوطه و توجه داشتن به برنامه استعدادیابی در کشورهای توسعه یافته طراحی و تبیین کند.

- به نظر می رسد مهم ترین خلأ موجود در مسیر توسعه استعدادیابی و استعدادپروری در حوزه ورزش دانش آموزی، فقدان یک الگوی جامع راهبردی مؤثر برای این موضوعات است. به عبارت دیگر، نظامی برای استعدادیابی و استعدادپروری در حوزه ورزش آموزش و پرورش کشور که به صورت علمی و صحیح تدوین شده باشد، وجود ندارد.

- برای رسیدن به نتایج بهتر و مؤثرتر در حوزه ورزش دانش آموزی باید اقدامات بیشتری صورت گیرد و به تدریج فدراسیون ورزش دانش آموزی باید به یکی از مقتدرترین فدراسیون های کشور به منظور استعدادپروری افراد تبدیل شود.

پی نوشت

1. Howelly Sek

منابع

۱. ابراهیم، خسرو و حلاجی، محسن (۱۳۹۴). *مبانی نظری و فرایند استعدادیابی ورزشی*. تهران: انتشارات بامداد کتاب.
۲. بردبار، غلامرضا (۱۳۹۴). «عوامل مؤثر در استعدادیابی ورزش دانش آموزی اصفهان». پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور، مرکز پیام تهران، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
۳. جعفری، سیما (۱۳۹۶). «مروری بر فرایندهای استعدادیابی ورزشی در ایران». دومین کنفرانس بین المللی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی. تهران: دانشگاه صالحان.
۴. درویشی، ابوالفضل، دوستی، مرتضی؛ رضوی، سیدمحمدحسین و فرزاد، فرزاد (۱۳۹۷). «رزیابی کیفیت سیستم توسعه استعداد فوتبال ایران». رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی، ۶ (۲۲): ۷۹-۶۵.
۵. محمدی، محدثه (۱۳۹۸). «استعدادیابی ورزشی دانش آموزان در مدارس». اولین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد علوم فنی و مهندسی، اصفهان، وزارت علوم تحقیقات و فناوری، دانشگاه صنعتی اصفهان.
۶. نظری، فرهاد؛ یوسفی، بهرام و عیدی، حسین (۱۳۹۵). «مقایسه و تعیین اولویت عوامل ارزیابی کیفیت سیستم توسعه استعدادیابی ورزشی از منظر ذی نفعان». مدیریت و توسعه ورزش، بهار و تابستان ۱۳۹۵، شماره ۸، صص ۱۹-۳۶.
7. Siahann, A, Sinulingaa, A (2019). "Sport Tallent for Junior School in District Silou Kahean, Simalungun Regency." Proceedings of the 1st Unimed International Conference on Sport Science, Available Online 9 March 2020.
8. Suryadia, L (2020), "Identification of Sport Talent with The Sport Search Methods." May 2020, Journal of Physics Conference Series, The 5th Hamzanwadi International Conference of Thechnology and Education.

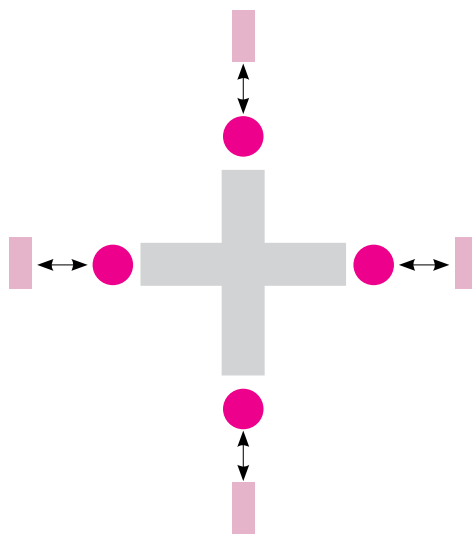
ابزارهای شادسازی کلاس درس تربیت بدنی چیست؟

علی اربابی

ورزش، ابزار پویایی در مراکز آموزشی از جمله مدارس است. گسترش نشاط اجتماعی در مراکز آموزشی یکی از دستورالعمل‌هایی است که در صورت اجرا می‌تواند کلاس درس را به محیطی لذت‌بخش تبدیل کند.

یکی از زمینه‌های پرورش کودکان و نوجوانان، برجسته کردن بعد ورزشی استعداد آنان است، اما این سؤال در ذهن ما شکل می‌گیرد که چگونه در مدارس که امکانات آموزشی محدودی دارد ابزارهای پویایی را در کلاس ایجاد کنیم. بدون شک برای پیاده کردن آن باید زمان‌بندی مناسب و طرح‌های نو داشته باشیم که یکی از این طرح‌ها، طرح «مدرسه پویا» است.

اگر در مدارس،
امکانات لازم
برای دانش آموزان
فراهم شود
بسیاری از
کمبودهای
ورزشی و حرکتی
آنها برطرف
خواهد شد



دست بگیرند و با صدای سوت، شروع به کشیدن طناب کنند. هر کس زودتر به مخروط (با پا) ضربه بزند، برنده بازی می شود. می توانیم برای بازی قانونی بگذاریم که تا ۶۰ ثانیه کشش ادامه داشته باشد. چنانچه دو تیم مساوی شدند ۳۰ ثانیه استراحت دهیم و سپس دوباره رقابت انجام گیرد تا برنده مشخص شود.

نتیجه

به خاطر جدید بودن طرح، شور و نشاط بین دانش آموزان افزایش یافت. دانش آموزانی که از چابکی و قدرت استقامت بیشتری در عضلات کمر بند شانه های برخوردار بودند، در این طرح موفقیت بیشتری کسب کردند. به گفته دانش آموزان، این مسابقه را می توان در ایام خاصی از جمله المپیادها برگزار و تمام دانش آموزان مدرسه را به شادی دعوت کرد.

پیشنهاد

با ورود به دنیای صنعتی، سبک زندگی و میزان تحرک خانواده ها به کمترین زمان ممکن رسیده است که این کم تحرکی نتیجه ای جز چاقی و نداشتن شور و نشاط به همراه ندارد. دوران کودکی دورانی است که فرد در آن پر انرژی و تشنه سرگرمی است. کودک در بازی های گروهی مانند طناب کشی بسیاری از نقش های اجتماعی را می آموزد.

با برگزاری مسابقه در مدرسه می توان همه دانش آموزان را در این امر درگیر کرد.

این مسابقه را می توان بین معلمان و دانش آموزان در مناسبت های مختلف اجرا کرد.

اجرای این طرح می تواند به عنوان یکی از مسابقات المپیاد درون مدرسه ای مطرح شود.

روش جمع آوری اطلاعات

اگر در مدارس، امکانات لازم برای دانش آموزان فراهم شود بسیاری از کمبودهای ورزشی و حرکتی آنها برطرف خواهد شد. در این زمینه لازم است تحرک و پویایی در ساعت ورزش به یک راهبردی فراتر از زنگ ورزش تبدیل شود. در نتیجه لازم است فضاهای خالی مدارس را با امکاناتی که زمینه را برای بازی و سرگرمی در کلاس درس فراهم می کند، پر کنیم.

یافته ها و راهکارها

این طرح در دو آموزشگاه مقطع ابتدایی دخترانه نرگس و پسرانه ولیعصر (عج) اجرا و بر لزوم اهمیت تحرک و شادی تأکید شد. همان طور که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم می فرمایند: «بازی کنید و شاد باشید، همانا من ناراحتم که در دین شما خستگی و بی نشاطی دیده شود.» از جمله اهداف تربیت بدنی در دوره ابتدایی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. گرایش دانش آموزان به رشد و ارتقای آمادگی جسمانی از طریق بازی؛
۲. توسعه مهارت های حرکتی و بنیادی؛
۳. افزایش علاقه بین دانش آموزان برای شرکت در فعالیت های ورزشی؛
۴. رعایت اصول بهداشتی و ورزشی؛
۵. آشنایی با وضعیت های صحیح بدنی (نشستن، راه رفتن، خوابیدن، ایستادن).

در این طرح، طناب کشی را به شیوه دیگری برای دانش آموزان دختر و پسر اجرا کردیم و با توجه به جدید بودن این ایده باعث شادی و صفا پذیری بین دانش آموزان شد. در یک کلاس ۳۰ نفری، دانش آموزان هم وزن یا تقریباً نزدیک به هم را جدا و به گروه های دو نفری تقسیم می کنیم. دانش آموزانی که وزن های مساوی یا نزدیک به هم دارند با هم در یک گروه رقابت می کنند. هر رقابت با چهار دانش آموز برگزار می شود و تیم های برنده در جدول بالا می آیند تا تیم قهرمان مشخص شود.

طناب بازی را به شکل مقابل بالا درمی آوریم (دو تا طناب را از وسط به طور مساوی گره می زنیم) و از دانش آموزان می خواهیم که در جاهای مشخص قرار بگیرند. پشت سر هر دانش آموز یک مخروط با فاصله ۴ متر بسته به سن آنها قرار می دهیم و از دانش آموزان می خواهیم طناب را بدون اینکه از مرکز تکان دهند، در

منابع

۱. سند تحول بنیادین آموزش و پرورش (۱۳۸۹)، صفحه ۵۰
۲. رمضانی نژاد، رحیم (۱۳۹۸)، تربیت بدنی در مدارس.
۳. دستورالعمل های اجرایی دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی (۱۳۹۸).

بازی‌های بومی و محلی در مدارس

(وردی یغدی، وردی کولدی)

مصطفی سهرابلو/ دبیر علوم تجربی

قوانین بازی

۱. بازی از دو گروه تعقیب کننده (شکارچی) و تعقیب شونده‌ها (شکارها) تشکیل می‌شود که در ابتدای بازی تعقیب کننده معمولاً یک نفر است، ولی تعقیب شونده‌ها چند نفر هستند. در ابتدا باید محدوده بازی و زمان بازی و قوانین بازی مشخص شوند، زیرا در تعیین شرایط بازی و تعداد افراد دو گروه نقش اساسی دارند. محدوده بازی می‌تواند داخل مدرسه یا پارک و ... باشد که برای همه اعضا مشخص شود، مثلاً در شهر پیرتاج و روستاهای اطراف، یک محله یا دو محله روستا به عنوان محدوده بازی مشخص می‌شوند که در صورت خروج از این محدوده، فرد از بازی خارج می‌شود و بازنده به حساب می‌آید.

۲. برای مشخص شدن تعقیب کننده و تعقیب شونده‌ها قرعه‌کشی انجام می‌شود تا تعقیب کننده که معمولاً یک نفر است انتخاب شود و در این حالت بقیه جزو تعقیب شونده‌ها به حساب می‌آیند (البته امکان دارد با توجه به شرایط به جای یک نفر، دو یا سه نفر تعقیب کننده انتخاب شوند).

۳. سپس برای اجرای بازی، تعقیب کننده تا عدد خاصی مانند ۱۰ می‌شمارد و سپس به تعقیب بقیه می‌پردازد و در مدت این شمارش، بقیه افراد باید تلاش کنند در محدوده بازی مخفی شوند یا فاصله بگیرند.

۴. در ابتدای بازی نحوه امتیازگیری براساس قوانین گروه مشخص می‌شود. معمولاً برای کسب امتیاز باید تعقیب کننده به تعقیب شونده‌ها دست بزند. در این حالت باید اعضای دیگر حواسشان جمع باشد تا هر لحظه بدانند که تعقیب کننده عوض شده یا نه و

بازی راهبردی وردی یغدی، وردی کولدی

اصطلاح «وردی یغدی، وردی کولدی» معادل «تعقیب و گریز گروهی، تعقیب و گریز فردی» است که البته این تعقیب و گریز به هیچ وسیله خاصی نیاز ندارد و شامل دست‌زدن یا گرفتن تعقیب شونده‌ها (شکارها) هم‌زمان با یک دست یا دو دست است. این بازی جذاب و پرتحرک که در اصل یک بازی با دو شکل اجرای مختلف است، بازی استراتژیک و پرتحرک و گروهی به حساب می‌آید. در ادامه هر دو شکل اصلی اجرای آن و اهداف و قوانین آن ارائه می‌شود که قابل اجرا در محیط منزل و مدرسه، اردو، پارک‌ها و ... است.

اهداف بازی

در این بازی، دو گروه وجود دارد که گروه اول باید در زمان و محدوده مشخص اعضای گروه دوم را تعقیب و شکار کنند و طبیعتاً گروه مقابل هم باید تلاش کند تا از دسترس گروه تعقیب کننده دور بماند و برنده بازی شوند.

از جمله اهداف اصلی این بازی عبارت‌اند از:

۱. افزایش سرعت، چابکی و عکس‌العمل اعضای گروه‌ها؛
۲. لزوم هماهنگی و مشارکت با اعضای گروه برای برنده شدن؛
۳. به کارگیری حواس مختلف به‌ویژه بینایی و شنوایی.

این بازی برای سنین دانش‌آموزان دوره ابتدایی و متوسطه مناسب است.



▲ تصویر ۱: اجرای بازی وردی یغدی در اطراف مدرسه روستا



▲ تصویر ۲: انتخاب تعقیب کننده با قرعه کشی و نظارت داور بازی



▲ تصویر ۳: اجرای بازی وردی یغدی در داخل حیاط مدرسه روستا

گیر نیفتند. پس فقط مخفی شدن در این بازی کافی نیست.

۵. تعیین جوايز نیز در ابتدا به صورت قانون بازی توسط همه مشخص می شود و مورد قبول همگان خواهد بود.

۶. در محدوده های کوچک، یک داور و در محدوده های بزرگ تر معمولاً بیش از یک داور انتخاب می شوند (تصاویر ۲ و ۳).

※

نحوه اجرای بازی «وردی یغدی» و «وردی کولدی»

در «وردی کولدی» وقتی تعقیب کننده یکی از افراد گروه هدف را می گیرد یا شکار می کند، در آن صورت خودش به تعقیب شونده تبدیل و آن فرد اول تبدیل به تعقیب کننده خواهد شد و نقش آن دو عوض می شود و این کار ادامه می یابد تا در زمان مشخص شده کسی که هنوز به عنوان تعقیب کننده باقی مانده است، بازنده به حساب می آید.

※

اما در «وردی یغدی»، با پیدا کردن افراد تعقیب شونده یا گرفتن آنها توسط تعقیب کننده، آنها هم به جمع تعقیب کننده ها اضافه می شوند و با هم به تعقیب بقیه افراد می پردازند و این شکل اجرا طرفدار بیشتری دارد. در این وضعیت اعضای گروه باید حواسشان جمع باشد و بتوانند همدیگر را از تعقیب کننده های جدید باخبر کنند. در این حالت برنده، طبق قوانین گروه مشخص می شود. مثلاً فردی که در آخر بازی باقی بماند یا در زمان مشخص شده به دست گروه تعقیب کننده نیفتد، برنده بازی است و هر چه او برای گروه مقابل حکم کند بقیه باید اجرا کنند (تصویر ۱).

جمع بندی

این بازی جذاب و پرتحرک و استراتژیک به صورت گروهی انجام می شود و در همه جا به ویژه در مدارس و محدوده هایی مثل حیاط یا سالن ورزشی قابل اجراست.

ویژگی های محدوده بازی و قوانین و زمان و تعداد افراد در این بازی دارای انعطاف است، بنابراین با تغییرات جزئی می تواند به شکلی جذاب تر و هیجان انگیز تر در بین دانش آموزان اجرا شود.

راهکارهای کیفیت بخشی و ارتقای سواد سلامت دانش‌آموزان

دکتر امین امانی



امروزه سواد سلامت به‌عنوان یک شاخص مهم و حیاتی در نتایج و هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی شناخته شده و لازمه نظام مراقبت‌های بهداشتی، داشتن سواد سلامت بالاست. سواد سلامت به‌طور گسترده به‌عنوان یک تعیین‌کننده سلامت و یک اولویت، در دستور کار سیاست سلامت همگانی در نظر گرفته می‌شود. کم بودن سواد سلامت با سطح پایین سلامت، نابرابری‌های گسترده‌تر و هزینه‌های بالاتر نظام سلامت همراه است (وزیکی^۱ و همکاران، ۲۰۱۴). محققان سواد سلامت را در سه گروه عمده، سواد سلامت پایه‌ای/ عملکردی، سواد سلامت ارتباطی و سواد سلامت انتقادی تقسیم‌بندی می‌کنند که به ترتیب شامل توانایی در خواندن و نوشتن، توانایی استخراج اطلاعات و معانی از کانال‌های ارتباطی و در نهایت تسلط افراد در کنترل رویدادهای زندگی است (ناتیم^۲ و همکاران، ۲۰۰۰). با وجود تدوین سند برنامه درسی و اجرای پروژه مدارس مروج سلامت در ایران، جای طرح درسی که به‌طور اختصاصی عناوین آموزش سلامت و بالاحص سواد سلامت را به دانش‌آموزان تعلیم دهد، در برنامه‌ها و کتاب‌های درسی خالی است، هر چند که محور سلامت و تربیت‌بدنی در سند برنامه درسی بسیار مورد توجه و تأکید قرار گرفته است (احمدی و سقاباشی نایینی، ۱۳۹۸). می‌توان این‌گونه بیان کرد که سواد سلامت به‌عنوان یک عامل تأثیرگذار در برنامه‌های بلندمدت سلامت عمومی در نظر گرفته می‌شود که قادر است دانش‌آموزان را توانمند سازد تا نقشی فعال در ارتقای سلامت خود داشته باشند.

چالش‌های پیش روی سواد سلامت در مدارس

برخی محققان، عدم اعتقاد و باورمندی برخی از مدیران مدارس به برنامه‌های حوزه سلامت و بهداشت، کمبود نیروی انسانی متخصص در حوزه سلامت، ناهماهنگی و موازی‌کاری در حوزه سلامت و تعارضات در جامعه را از مهم‌ترین چالش‌های این حوزه بر می‌شمارند. طرح این چالش‌ها بیانگر وجود کاستی‌هایی در برنامه‌های موجود در حوزه سلامت مدارس است. یقیناً برخی از این کاستی‌ها مربوط به محتوای آموزشی و روش‌های آموزش آن‌هاست و اطلاع از آن‌ها نیازمند بررسی و تحلیل برنامه‌های موجود است.

پی‌نوشت‌ها

1. Vozikis
2. Nutbeam
3. Nama
4. Andrade

منابع

۱. دهقانکار، لیل، رحمن؛ یکم فلاح، لیلی؛ حسینی، نرگس و حسن‌نیا، الهام (۱۳۹۸). «بررسی سواد سلامت و عوامل مرتبط با آن در نوجوانان دبیرستان‌های دخترانه شهر قزوین». فصلنامه سواد سلامت، ۴ (۲)، ۱۸-۲۶.
۲. طل، آذر؛ پوررضا، ابوالقاسم و رحیمی فروشانی، عباس (۱۳۹۱). «رزیابی تأثیر برنامه آموزشی در قالب گروه‌های کوچک بر ارتقای میزان آگاهی و سواد سلامت بیماران زن دیابتی نوع ۲ مراجعه‌کننده به بیمارستان‌های منتخب دانشگاه علوم پزشکی تهران». مجله علوم پزشکی رازی، ۱۹ (۱۰۴)، ۱۹-۱۰.
3. Andrade I, Silva C, Martins AC. (2017). Application of the Health Literacy INDEX on the development of a manual for prevention of falls for older adults. Patient Educ Couns. 2017 Jan; 100(1): 154-159.
4. Nama S, Chesla C, Stotts NA, Kroon L, Jan-son SL. (2011). Review article Barriers to diabetes management: Patient and provider factors. Diabetes Research and Clinical Practice. 2011; 93(1): 1-9.
5. Nutbeam D. Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. Health Promotion International, Oxford. 2000; 15: 259-67.
6. Vozikis A, Drivas K, Milioris K. Health literacy among university students in Greece: determinants and association with self-perceived health, health behaviors and health risks. Arch Public Health. 2014; 72(1):15. PMID: 24987522 DOI: 10.1186/2049-3258-72-15

سواد سلامت به‌عنوان یک مهارت زندگی راهکارهای ارتقای سواد سلامت

اگرچه هنوز به‌درستی مشخص نیست که سواد سلامت تا چه حد بر نتایج سلامتی تأثیرگذار است، اما دلایل زیادی مانند عدم ارائه آموزش یا برگزاری دوره‌ها و ارائه بسته‌های آموزش سلامت حاکی از آن هستند که بسیاری از نتایج ناخوشایند مرتبط با سلامتی در نتیجه سواد سلامت ناکافی است. دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی یکی از راه‌های ایجاد تعهد و تخصص، افزایش دانش شغلی، نوآوری، نوسازی و بالابردن سطح کارایی هر سازمانی است. آموزش و پرورش به‌عنوان نهادی اجتماعی، وظیفه عمده‌ای در آموزش نسل‌های جامعه و همچنین رشد و توسعه کشور دارد. بدیهی است که دوره‌های ضمن خدمت و کارگاه‌های آموزشی می‌توانند نقش اساسی در کیفیت آموزش داشته باشند. از این رو ضرورت برگزاری دوره‌ها، کارگاه‌ها و بسته‌های آموزشی سلامت به‌عنوان یکی از عوامل افزایش اطلاعات بهداشتی و سواد سلامت مراقبان سلامت، رابطان بهداشت و دانش‌آموزان مطرح است.

همچنین باید با برنامه‌ریزی مناسب، دانش‌آموزان را با نقش پایگاه‌ها و مراکز خدمات جامع سلامت به‌عنوان مراکز ارائه خدمات سلامت آشنا کرد تا همه دانش‌آموزان نسبت به اهمیت سلامت آگاه شوند. باید همکاری متقابل بین مدارس و کارشناسان شبکه بهداشت در راستای ارتقای فرهنگ صحیح تغذیه و سلامت توسط آموزش و پرورش شکل گیرد و از سوی دیگر، نظارت منظم و دقیق به برنامه‌های سلامت در راستای پیشگیری و درمان کمبودهای تغذیه‌ای دانش‌آموزان انجام شود. لازم است میزان اثربخشی این برنامه‌ها در ارتقای سطح سلامت دانش‌آموزان مورد ارزیابی قرار گیرد و راهکارهای کیفیت‌بخشی برنامه‌های آموزشی شناسایی و در مدارس ترویج شوند، چرا که ارتقای سواد سلامت دانش‌آموزان و انتقال مقوله‌های مرتبط با سلامت از سوی دانش‌آموزان به درون خانواده و جامعه، باعث اجتماعی شدن سلامت خواهد شد.

سواد سلامت حاصل تشریک مساعی عوامل اجتماعی و فردی است، به نگرانی‌ها و ابعاد سواد در زمینه سلامت می‌پردازد و به‌عنوان شاخص حیاتی و مهم در نتایج و هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی شناخته شده است (ناما^۳ و همکاران، ۲۰۱۱). در سال‌های اخیر سواد سلامت به‌عنوان یک مهارت مهم مطرح شده است که افراد برای تصمیم‌گیری مناسب بهداشتی در موقعیت‌های دشوار پیش رو به آن نیاز دارند. بهبود سواد سلامت افراد پیامدهایی چون افزایش توانایی بالقوه برای اخذ تصمیمات آگاهانه، کاهش خطرات تهدیدکننده سلامت، افزایش پیشگیری از بیماری‌های ارتقای امنیت، افزایش کیفیت زندگی و افزایش کیفیت مراقبت از افراد را به دنبال دارد (اندرد^۴ و همکاران، ۲۰۱۷). کارگروه ملی سواد و سلامت در آمریکا پیشنهاد می‌کند که مطالب سلامت در سطح پنجم نوشته شود که این سطح هنوز برای ۲۵ درصد جمعیت دشوار است. رسانه‌های غیرچاپی یکی از راه‌های مؤثر برای ارائه پیام سلامتی به کسانی است که سواد سلامتی اندکی دارند. این رسانه‌ها ممکن است شامل تصاویر و نوارهای رادیویی، نوارهای ویدئویی یا برنامه‌های رایانه‌ای تعاملی باشند و حتی افرادی که به‌راحتی می‌خوانند، مواد غیرنوشتاری مثل کتاب‌های مصور، نوارهای ویدئویی، نوارهای صوتی یا نمایش‌های چندرسانه‌ای را ترجیح می‌دهند (طل و همکاران، ۱۳۹۱). در ایران، برنامه‌های آموزش سلامت در مدارس اکثراً با روش‌های سنتی اجرا می‌شوند و کمتر به معرفی الگوهای آموزشی و مقایسه روش‌های آموزشی می‌پردازند. بهره‌گیری درست از روش‌های مختلف آموزشی موجب افزایش کارایی و اثربخشی برنامه خواهد شد که در نهایت رضایتمندی فراگیران را برای مشارکت بیشتر فراهم می‌کند.

اندازه گیری استقامت قلبی - تنفسی دانش آموزان به کمک آزمون (MWT)

دکتر مجید جلیلی، معلم تربیت بدنی استان همدان

در اسلام، از تربیت جسم به عنوان وسیله‌ای برای تربیت روح قلمداد می‌شود. از آنجا که سلامتی جسم دانش آموزان سلامتی نسل آینده را تضمین می‌کند، بنابراین وزارت آموزش و پرورش که متولی اصلی تربیت کودکان و نوجوان کشور است، باید راهبردهای نوین و علمی را برای افزایش نرخ سلامت دانش آموزان به کار گیرد.

توسعه آمادگی جسمانی یکی از اهداف مهم درس تربیت بدنی در مدارس است. آمادگی جسمانی از دو جزء کلی تشکیل شده است:

۱. فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی؛ ۲. فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با حرکت (نمودار ۱). با استناد به منابع علمی، مهم‌ترین جزء آمادگی جسمانی، که به شدت با سلامتی بدنی دانش آموزان ارتباط دارد استقامت قلبی - تنفسی^۱ است [۱].

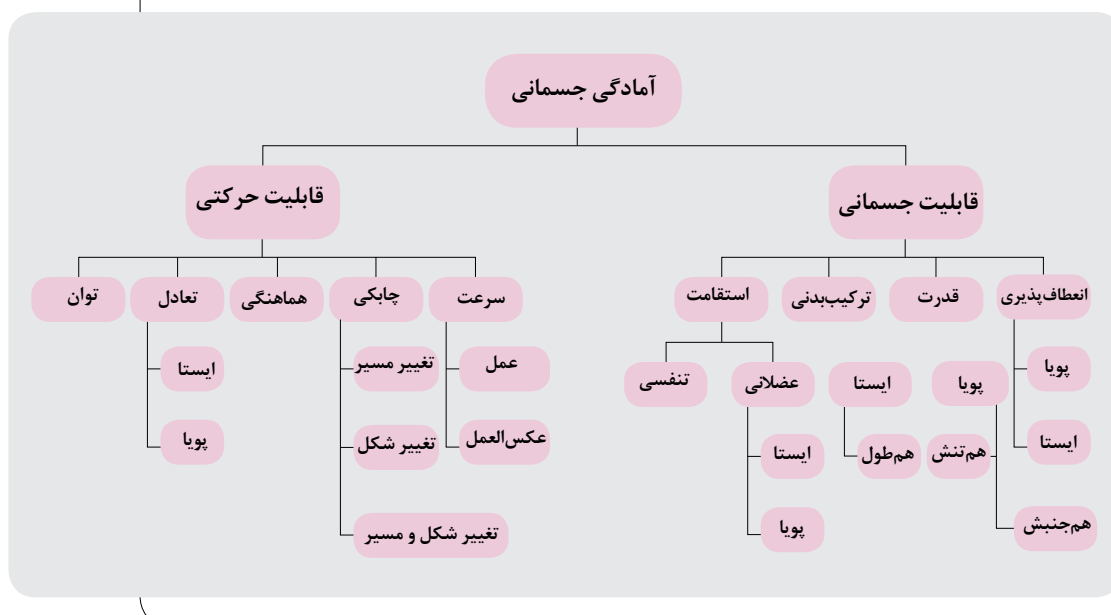
آمادگی قلبی - تنفسی به توانایی و ظرفیت کارکرد دستگاه‌های قلب، رگ‌های خونی، خون، ریه‌ها و دستگاه عصبی - عضلانی بدن در انواع مختلف فعالیت‌های بدنی و ورزشی اشاره دارد [۲]. در حوزه تربیت بدنی و علوم ورزشی، استقامت قلبی - تنفسی با عبارت تخصصی حداکثر اکسیژن مصرفی (VO_{2max}) بیان می‌شود که یک متغیر کمی و قابل مقایسه بین افراد است.



آمادگی قلبی - تنفسی
 به توانایی و ظرفیت
 کارکرد دستگاه‌های
 قلب، رگ‌های خونی،
 خون، ریه‌ها و دستگاه
 عصبی - عضلانی
 بدن در انواع مختلف
 فعالیت‌های بدنی و
 ورزشی اشاره دارد

متغیر اندازه‌گیری شده در این آزمون ۵۴۰ متر، فقط زمان سپری شده در این آزمون است که به هیچ‌وجه نمی‌تواند اطلاعات اختصاصی و دقیق راجع به کارایی دستگاه قلبی - تنفسی ارائه دهد. متأسفانه گزارش‌های غیررسمی محدودی نیز از بروز حملات قلبی و تنفسی در دانش‌آموزان مستعد بیماری‌های قلبی - عروقی و تنفسی در آزمون ۵۴۰ متر در مدارس کشور گزارش شده است. بنابراین، جست‌وجوی روش‌های جایگزین ساده و قابل اجرا در هر زمان و مکان به‌ویژه در زنگ تربیت‌بدنی مدارس ایران در هر سه مقطع تحصیلی برای ارزیابی استقامت قلبی - تنفسی دانش‌آموزان ضروری به نظر می‌رسد. با بررسی‌های علمی، مطالعات محدودی راجع به ارزیابی اعتبار (روایی)^۲ آزمون ۵۴۰ متر در دانش‌آموزان صورت گرفته و اعتبار ضعیف تا متوسط این آزمون در دانش‌آموزان گزارش شده است [۱۱ و ۱۲]. از بین آزمون‌های زیربیشینه، آزمون ورزشی ۶ دقیقه پیاده‌روی (6MWT: 6 minute walk test) به دلیل ایمنی، سادگی، هزینه پایین و مقبولیت بالا در بین کودکان و نوجوانان، یک آزمون ورزشی رایج به

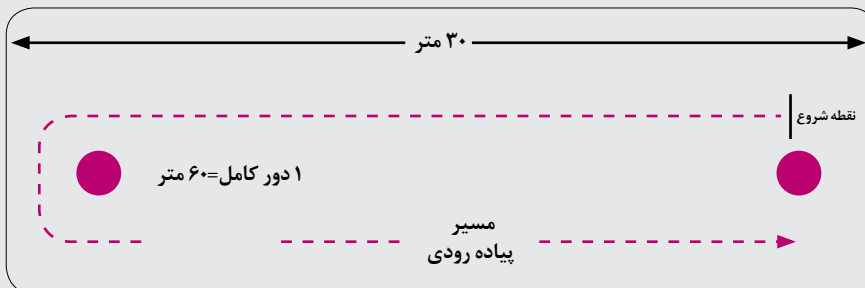
یکی از مشکلاتی که اغلب معلمان تربیت‌بدنی ایران در هر سه دوره ابتدایی، متوسطه اول و دوم با آن مواجه‌اند، ارزیابی استقامت قلبی - تنفسی دانش‌آموزان در آزمون پایانی درس تربیت بدنی است. سال‌های متمادی است که از آزمون ۵۴۰ متر (آزمون ۶۰۰ یارد) به‌عنوان وسیله اندازه‌گیری استقامت قلبی - تنفسی استفاده می‌شود [۳]. با توجه به اینکه در این آزمون دانش‌آموز باید مسافت ۵۴۰ متر را در کمترین زمان ممکن با سرعت بالایی بدود، بنابراین این آزمون اغلب با شدت بیشینه انجام می‌شود که این شرایط، خستگی شدید به همراه دارد یا احتمال بروز مشکلات قلبی - تنفسی را به‌ویژه در دانش‌آموزان با آمادگی پایین، اضافه‌وزن، چاق و دانش‌آموزان مستعد بیماری‌های قلبی - تنفسی افزایش می‌دهد [۳]. از سوی دیگر، شدت بالای اجرای آزمون ورزشی ۵۴۰ متر در دانش‌آموزان، استرس و ترس از اجرای آزمون را ایجاد می‌کند و بعضی از دانش‌آموزان به‌ویژه دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن و چاقی انگیزه لازم برای اجرای این آزمون ورزشی را ندارند و از اجرای آن انصراف می‌دهند [۳]. از سوی دیگر،



از بین آزمون‌های
زیربیشینه،
آزمون ورزشی ۶
دقیقه پیاده‌روی
(6minute walk)
(6MWT: test)
به دلیل ایمنی،
سادگی، هزینه
پایین و مقبولیت
بالا در بین کودکان
و نوجوانان، یک
آزمون ورزشی رایج
به حساب می‌آید

هر دانش‌آموز باید در مدت ۶ دقیقه این مسیر را به صورت رفت و برگشت به بیشترین میزان ممکن با سرعت دلخواه و ترجیحی پیاده‌روی کند. معلم تربیت‌بدنی در طول اجرای آزمون، هر دقیقه یک بار تشویق ساده کلامی می‌کند و زمان باقی‌مانده تا پایان آزمون را به دانش‌آموزان اطلاع می‌دهد. چندین مطالعه، اعتبار و پایایی آزمون 6MWT را در دانش‌آموزان تأیید کرده‌اند که نتایج آن‌ها بیانگر کارایی این آزمون در اندازه‌گیری استقامت قلبی - تنفسی در دانش‌آموزان است. در جدول شماره ۱ نتایج آزمون 6MWT در دانش‌آموزان کشورهای مختلف مشاهده می‌شود. در سال ۱۳۹۶ جلیلی و همکاران در دانشگاه

زیربیشینه حساب می‌آید. در آزمون 6MWT، حداکثر مسافتی که دانش‌آموز یک مسیر ۲۰ الی ۳۰ متر را به صورت پیاده‌روی در مدت ۶ دقیقه طی می‌کند، اندازه‌گیری می‌شود (شکل‌های ۱ و ۲) [۴]. ویژگی این آزمون، عدم دوییدن دانش‌آموزان است و بنابراین اجرای آزمون 6MWT با شدت زیربیشینه و ایمنی همراه خواهد بود. لذا دانش‌آموزان با شرایط آمادگی بدنی پایین، بیمار، اضافه‌وزن و چاق، انگیزه لازم برای اجرای این آزمون را خواهند داشت [۵]. آزمون ورزشی 6MWT طبق دستورالعمل آزمون انجام می‌شود [۴]. این آزمون در یک مسیر مستقیم و مسطح در سالن ورزشی یا حیاط مدرسه به طول ۳۰ متر قابل اجراست.



▲ شکل ۱. نمای شماتیک مختصات آزمون ۶ دقیقه پیاده‌روی (6MWT)



▲ شکل ۲. نمایی از آزمون 6MWT توسط دانش‌آموزان

پی‌نوشت‌ها

1. Cardio- Respiratory Fitness
2. Maximal Oxygen Consumption (VO_2 peak)
3. Validity

منابع

1. Medicine ACoS. ACSM's health-related physical fitness assessment manual: Lippincott Williams & Wilkins; 2013.
2. Kraemer WJ, Fleck SJ, Deschenes MR. Exercise physiology: integrating theory and application: Lippincott Williams & Wilkins; 2011.
3. حق‌روان ج. بررسی میزان روایی تست ۶۰۰ یارد و تست پله در سنجش آمادگی قلبی - تنفسی دانش آموزان. المپیک. ۱۳۷۶؛ ۱۰(۵):۱۰۷-۱۱۶.
4. ATS statement: guidelines for the six-minute walk test. Am J Respir Crit Care Med. 2002;166(1):111-7.
5. Lammers AE, Hislop AA, Flynn Y, Haworth SG. The 6-minute walk test: normal values for children of 4-11 years of age. Archives of disease in childhood. 2008;93(6):464-8.
6. Jalili M, Nazem F, Sazvar A. Develop of native aerobic power prediction equation by the 6-minute walk test in healthy child. Research in Sport Medicine and Technology. 2019;16(16):17-28.
7. Jalili M, Nazem F, Sazvar A. Design and cross-validation of prediction equation based on 6-minute walk test for assessing the cardiorespiratory efficiency in Iranian adolescent boys. J Shahrekord Univ Med Sci. 2019;6(1):19-24.
8. Jalili M, Nazem F, Sazvar A, Ranjbar K. Prediction of Maximal Oxygen Uptake by Six-Minute Walk Test and Body Mass Index in Healthy Boys. J Pediatr. 2018;200:155-9.
9. Jalili M, Nazem F. Design and Cross-Validation of Six-Minute Walk Test (6MWT) Prediction Equation in Iranian healthy Males Aged 7 to 16 Years. Journal of Ergonomics. 2017;5(2):17-25.
10. Jalili M, Nazem F. Evaluation of Validity and Reliability of Diagnostic 6 Minute Walk Test (6MWT) in the Measurment of Cardio-Respiratory Efficiency with Gass Exchange Analysis in Boys. Jundishapur Scientific Medical Journal. 2017;16(2):209-22.

۱۱. زمانی، اکرم؛ عمودی، مجتبی و حسن، امانی، حسن (۱۳۹۴). مقایسه آزمون دوی ۵۴۰ متر با آزمون پله کوبین در سنجش استقامت قلبی- تنفسی دختران دانش‌آموز، همایش ملی علوم کاربردی ورزش و تندرستی، تبریز، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان.

۱۲. جهرمی، سعید و جهری، قدس‌بین (۱۳۷۶). «بررسی روایی آزمون‌های میدانی ۶۰۰ یارد و پله کاتنر در بخش قابلیت قلبی - تنفسی دانش‌آموزان پسر ۱۶ و ۱۷ ساله دبیرستانی در تهران». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، دانشگاه تربیت مدرس.

بوعلی‌سینا در شهر همدان یک مطالعه گسترده راجع به آزمون 6MWT انجام دادند [۶ تا ۱۰]. نتایج این مطالعه حاکی از این بود که آزمون 6MWT اعتبار بالایی در اندازه‌گیری استقامت قلبی - تنفسی دانش‌آموزان ایران دارد. برای مطالعه بیشتر راجع به این مطالعه بومی و نحوه اجرای صحیح آزمون ۶ دقیقه پیاده‌روی به منابع این مطالعه مراجعه فرمایید [۶ تا ۱۰].

ویژگی مثبت این آزمون که پژوهشگران این مطالعه در ایران در روند اجرا شاهد آن بودند، ذوق و اشتیاق همه دانش‌آموزان برای شرکت در این آزمون بود. نکته قابل توجه در اجرای آزمون این بود که دانش‌آموزان با ویژگی اضافه وزن، چاقی و نیز بیماری‌های دیگر علاقه‌مند به شرکت در این آزمون بودند و همگی آن‌ها آزمون را تا انتها اجرا کردند. دلیل این امر را می‌توان در شدت زیربیشینه آزمون ۶ دقیقه پیاده‌روی تبیین کرد. به بیان دیگر از آنجا که اغلب فعالیت‌های روزانه افراد در سطوح زیربیشینه اجرا می‌شود، کاربست آزمون‌های ورزشی زیربیشینه می‌تواند ارزیابی واقع‌بینانه‌تری از استقامت قلبی - تنفسی بچه‌ها ارائه دهد.

جدول ۱: میانگین 6MWT دانش‌آموزان سالم در کشورهای مختلف

6MWT (Mean±SD)				
کشور	سن (سال)	هر دو جنس	پسر	دختر
هنگ‌کنگ	۷-۱۶	۶۶۴±۶۵/۳	۶۸۰±۶۵/۳	۶۴۲±۵۸/۹
بلژیک	۵-۱۲	۵۸۲±۸۸	*	*
سوئیس	۵-۱۷	۶۱۸±۷۹	۶۲۶±۶۵	۶۰۸±۵۵
تونس	۶-۱۶	۷۰۰±۵۳	۷۰۷±۵۰	۶۹۴±۵۴
تایوان	۷-۱۷	۵۱۳±۶۴	*	*
اتریش	۳-۱۸	۶۲۷±۷۰	۶۴۲±۷۵	۶۱۲±۶۳
انگلستان	۴-۱۱	۴۷۰±۵	*	*
برزیل	۶-۱۲	۵۷۹±۶۸	*	*
ایران	۸-۱۷	*	۷۱۰±۵۸	*

*: گزارش نشده است

ترغیب دانش‌آموزان به ورزش صبحگاهی

مینا خدایاری
دبیر تربیت‌بدنی شهرستان ساوه

در این راستا ورزش صبحگاهی می‌تواند به‌عنوان یکی از فعالیت‌های سازمان‌یافته بدون نیاز به امکانات پیشرفته، فضای ورزشی مجهز، اختصاص زمان طولانی یا هزینه هنگفت در راستای اهداف تربیت‌بدنی نقش مهمی ایفا کند؛ به‌خصوص اینکه از نظر مدت زمان اجرا وقت چندانی نمی‌گیرد و می‌تواند در برنامه روزانه مدارس به‌عنوان فعالیتی مستمر گنجانده شود. علاوه بر آن فعالیتی همه‌گیر است و با تعداد کم یا زیاد می‌توان به انجام آن پرداخت. همچنین فعالیت جسمانی منظم سبب توسعه فرایندهای ذهنی در بین نوجوانان می‌شود و قابلیت‌های یادگیری و تحصیلی آنان را بهبود می‌بخشد و آن‌ها را در رسیدن به موفقیت یاری خواهد کرد (ترمبلی و همکاران، ۲۰۰۰).

یکی از راه‌های ایجاد تحرک و نشاط در افراد جامعه، انجام ورزش صبحگاهی است. از جمله فواید ورزش صبحگاهی می‌توان به این نکته اشاره کرد که در صبح ضربان قلب و سوخت و ساز افزایش می‌یابد، در نتیجه انرژی بیشتری برای انجام کارها در ادامه روز آزاد می‌شود، انرژی آزادشده و فعالیت مغزی ساعت‌ها در طول روز احساس می‌شود، درجه حرارت بدن به‌ویژه در فصول گرم سال کاهش می‌یابد، هوا در صبح پاک‌تر است و در نتیجه، روحیه انسان تا آخر شب شاداب‌تر خواهد بود (جلالی‌فراهانی، ۱۳۸۹).

از آنجا که دانش‌آموزان و نوجوانان قشر عظیمی از این جامعه را تشکیل داده‌اند و پویایی و نشاط و سلامتی آن‌ها تضمین‌کننده سلامت روحی-روانی جامعه آینده است، لذا



**ورزش صبحگاهی
به عنوان یک فعالیت
منظم و بسیار
کم هزینه می تواند
تمام دانش آموزان
را تحت پوشش
قرار دهد و موجبات
افزایش شادابی،
اعتماد به نفس، کاهش
اضطراب و افسردگی
آنان را فراهم سازد**

برای معلمان در جریان فرایند تدریس و هم برای دانش آموزان و والدین آن ها مفید خواهد بود. در این راستا، پژوهش حاضر با هدف افزایش انگیزه دانش آموزان در انجام ورزشی صبحگاهی شکل گرفت و به بررسی راه های تحقق این امر پرداخت.

با توجه به تحقیقات انجام شده در زمینه انگیزه مشارکت ورزشی، این راه حل ها اجرا شد :

۱) تنوع داشتن آهنگ ورزش صبحگاهی: ابتدا از میان آهنگ های شاد چند آهنگ با کلام با عنوان آهنگ ورزش صبحگاهی انتخاب شد و به صورت متناوب در مراسم صبحگاه پخش شد.

۲) پخش آهنگ حماسی ایران: به منظور آشنایی دانش آموزان با ارزش ها و آرمان های

ورزش صبحگاهی به عنوان یک فعالیت منظم و بسیار کم هزینه می تواند تمام دانش آموزان را تحت پوشش قرار دهد و موجبات افزایش شادابی، اعتماد به نفس، کاهش اضطراب و افسردگی آنان را فراهم سازد. همچنین از لحاظ جسمانی به تقویت آمادگی بدنی آنان کمک می کند و می تواند در روحیه و افزایش انگیزه تحصیلی آنان و به تبع آن پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مؤثر و مفید باشد (پیروی، ۱۳۸۳). لذا با توجه به اینکه ورزش صبحگاهی نقش مهمی در نشاط، شادابی و تأمین سلامت جسم و روح دانش آموزان دارد و بر سرعت یادگیری آنان مؤثر است، من به دنبال راه حل هایی هستم تا از طریق آن انگیزه مشارکت ورزشی دانش آموزان را در مشارکت ورزش صبحگاهی افزایش دهم، چراکه ابعاد این مسئله هم



هیجانان دانش‌آموزان: به دلیل اینکه دانش‌آموزان مقطع ابتدایی در اوج هیجانان هستند و انرژی قابل ملاحظه‌ای دارند، به منظور تخلیه هیجانان، رفع خواب‌آلودگی و افزایش شادابی و نشاط، از آن‌ها خواسته شد تا با صدای بلند آهنگ را همخوانی کنند. (۷) استفاده از روبان‌های سبز، سفید و قرمز (شبه پرچم ایران) در مراسم صبحگاهی و بستن آن‌ها به میچ دست دانش‌آموزان: به منظور حفظ ارزش‌های جامعه، احترام به پرچم جمهوری اسلامی ایران و همچنین افزایش انگیزه فراگیران در اجرای حرکات از روبان به سه رنگ پرچم کشورمان استفاده شد. بچه‌ها باید روبان را به میچ دست چپشان می‌بستند و حرکات را هماهنگ با مربی انجام می‌دادند که پایه‌های اول و دوم روبان قرمز، سوم و چهارم روبان سفید و پنجم و ششم روبان سبز داشتند.

(۸) استفاده از توپ‌های سبز، سفید و قرمز در مراسم صبحگاهی: برای ایجاد تنوع در اجرای ورزش صبحگاهی و افزایش انگیزه دانش‌آموزان در اجرای حرکات، از توپ‌هایی به رنگ پرچم کشورمان استفاده شد. (۹) چیدمان دانش‌آموزان به شیوه‌های متفاوت در برنامه صبحگاه: با هدف متنوع

کشور عزیزمان ایران و همچنین احترام گذاشتن به آن‌ها تصمیم گرفته شد آهنگ‌های حماسی پخش شود که این آهنگ‌ها، «قهرمان ایرانی» و «عشق اهورایی من، ایران» بود.

(۳) انجام حرکات هماهنگ با آهنگ: به دلیل اینکه آهنگ‌های با کلام انتخاب شده بود، سعی بر این شد که استفاده از حرکات ایروبیک و ... هماهنگ با آهنگ باعث افزایش تمرکز و توجه و ایجاد علاقه در دانش‌آموزان شود.

(۴) همراهی کردن مربی تربیت‌بدنی در ورزش صبحگاهی: معلم ورزش در برنامه صبحگاه همراه با دانش‌آموزان به انجام حرکات ورزشی پرداخت که شور و شوق زیادی را در آن‌ها ایجاد کرد و باعث شد بچه‌ها به انجام ورزش صبحگاهی تشویق شوند.

(۵) استفاده از دانش‌آموزان بیشتر در انجام ورزش صبحگاهی برای ایجاد دید کافی در تمام فراگیران: برای انجام ورزش صبحگاهی، چهار دانش‌آموز روی سکو، دو نفر در سمت راست و دو نفر در سمت چپ مربی قرار گرفتند تا دانش‌آموزان دید بهتری داشته باشند.

(۶) خواندن دانش‌آموزان هماهنگ با آهنگ و ایجاد شور و نشاط در آن‌ها و تخلیه

ورزش صبحگاهی به عنوان یک فعالیت منظم و بسیار کم‌هزینه می‌تواند تمام دانش‌آموزان را تحت پوشش قرار دهد و موجبات افزایش شادابی، اعتماد به نفس، کاهش اضطراب و افسردگی آنان را فراهم سازد

هماهنگ بودن حرکات ورزشی با آهنگ باعث تقویت هماهنگی قوای شنیداری - حرکتی فراگیران می‌شود

کردن برنامه اجرای ورزش صبحگاهی، چیدمان‌های متفاوتی برای دانش‌آموزان از جمله ستونی، به صورت الله و ... در نظر گرفته شد تا علاقه آن‌ها به این برنامه بیشتر شود.

موضوعی که برای خودم نیز بسیار جالب توجه بود، هماهنگی دانش‌آموزان بود. یعنی وقتی دانش‌آموزان یک کلاس را در ساعت ورزش به حیاط بردم و از گروهی از بچه‌ها خواستم دانش‌آموزان را گرم کنند، دیدم متن آهنگ ورزش صبحگاهی را با هم می‌خوانند و حرکات را هماهنگ با آن انجام می‌دهند. این حرکت آن‌ها خودجوش بود و حاکی از علاقه‌شان به برنامه اجرا شده در مراسم صبحگاه بود.

مورد دیگر، هنگام ورودم به کلاس سوم رخ داد. در دبستانی که در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ مشغول خدمت در آن بودم، هنگام ورود معلم به کلاس، بچه‌ها به احترام معلم برمی‌خیزند و شعری را می‌خوانند. آن‌ها با توجه به اینکه من حرکات ورزش صبحگاهی را هماهنگ با آهنگ طراحی کرده بودم، خودشان حرکت دست را هماهنگ با شعری که برای ورود معلم می‌خواندند، طراحی کرده بودند و اجرا کردند که با دیدن این صحنه بسیار تعجب کردم و از اینکه توانسته بودم انگیزه و خلاقیت دانش‌آموزان را افزایش دهم خرسند بودم.

ثمره اصلی پرداختن به ورزش صبحگاهی، دستیابی به سلامت جسمانی، روانی و ایجاد نشاط و شادابی در دانش‌آموزان به‌عنوان قشر بزرگی از جامعه است. بعد از اجرای ورزش صبحگاهی شواهد زیادی از موفقیت

این طرح به‌دست آوردم برخی اولیا اظهار داشتند هم‌زمان با پخش آهنگ «قهرمان ایرانی» یا «عشق اهورایی من، ایران» از تلویزیون، دخترشان به صورت خودجوش این حرکات را انجام می‌دهد. احساس رضایت معلمان از کمتر شدن میزان خواب‌آلودگی دانش‌آموزان در سر کلاس، اجرای ورزش صبحگاهی توسط تمامی دانش‌آموزان، اجرای خودجوش آن‌ها در سر ساعت ورزش، هماهنگی حرکات دست با شعر هنگام ورود معلم به کلاس و شواهد بسیار دیگر نشان می‌دهد که برای افزایش انگیزه دانش‌آموزان باید از آهنگ‌های شاد با کلام حماسی استفاده کرد که علاوه بر افزایش لذت دانش‌آموزان از اجرای ورزش صبحگاهی، آنان به‌طور غیرمستقیم با آرمان‌های کشورمان نیز آشنا می‌شوند و هر روز صبح قبل از کلاس آن‌ها را یادآوری می‌کنند. همچنین استفاده از لوازم مختلف از جمله روبان، توپ و ... باعث ایجاد تنوع و در نتیجه افزایش انگیزه دانش‌آموزان در اجرای ورزش صبحگاهی می‌شود. هماهنگ بودن حرکات ورزشی با آهنگ باعث تقویت هماهنگی قوای شنیداری - حرکتی فراگیران می‌شود.

به‌طور کلی راه‌حل‌های زیادی برای افزایش انگیزه دانش‌آموزان برای اجرای ورزش صبحگاهی وجود دارد که در این تحقیق به تعدادی از آن‌ها اشاره شد و بهتر است مدیران و معلمان ورزش مدارس از راه‌حل‌های موجود برای افزایش انگیزه بچه‌ها بهره ببرند تا ورزش صبحگاهی از حالت تکراری و یکنواخت قدیمی به حالت مدرن و جدید تغییر یابد و باعث افزایش شادابی و نشاط دانش‌آموزان و کاهش خواب‌آلودگی آن‌ها در کلاس درس شود.

منابع

۱. اوستد، آجوچر، چ. و آزاد، ا. (۱۳۷۵). مبانی تربیت‌بدنی و ورزش. انتشارات کمیته ملی المپیک، سال ۱۳۷۵.
۲. اربابی، احمد (۱۳۸۵). «تأثیر ۸ هفته ورزش صبحگاهی بر دستگاه ایمنی افراد یا میانسال». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه شهید بهشتی، صص ۴-۵.
۳. اسدی، پروانه (۱۳۹۰). «تأثیر ورزش صبحگاهی بر مهارت‌های روانی دانش‌آموزان دختر غیرورزشکار مقطع متوسطه مدارس دولتی استان ایلام». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور، واحد تهران مرکز، صص ۷-۲.
۴. پیروی، علی‌اکبر (۱۳۸۳). «تأثیر ورزش صبحگاهی بر روحیه و انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه منطقه ۲ آموزش و پرورش تهران». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، صص ۲-۵.
۵. جدیدیان، سمیه (۱۳۹۰). «تأثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر راهنمایی شهرستان سبزوار». پژوهش‌های مدیریت ورزشی و علوم حرکتی، سال اول، ش ۱، صص ۲۶-۱۵.
۶. جلالی فراهانی، مجید (۱۳۸۹). مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی. انتشارات دانشگاه تهران.
۷. شعبانی، عباس و رضایی، مرتضی (۱۳۹۷). «بررسی تأثیر رسانه‌ها بر ورزش همگانی و تفریحی». مجله مدیریت ارتباطات در رسانه‌های ورزشی، سال سوم، شماره ۹.
۸. کاشف، م. (۱۳۷۹). «بررسی وضعیت ورزش همگانی در ایران و توصیه‌هایی برای توسعه آن». طرح ملی زیر نظر دانشگاه ارومیه.
۹. کیقبادی، لیلا (۱۳۹۶). «شناسایی مشکلات اجرای ورزش صبحگاهی در مدارس». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شمال.
۱۰. منوچهری، سیفال‌الدین (۱۳۹۱). وبسایت پس از باران، <http://minoo1391.blogfa.com/post>
۱۱. نجارزاده، یوسف (۱۳۷۷). «بررسی تأثیر ورزش صبحگاهی بر روی آمادگی جسمانی دانش‌آموزان پسر ۱۲ ساله مدرسه راهنمایی شهید سعیدی». منطقه ۷ تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، صص ۲-۱۲.
۱۲. یکدله‌پور، حسین (۱۳۹۵). «نقش ورزش صبحگاهی در کاهش استرس و ایجاد روابط دوستانه میان دانش‌آموزان با عامل میانجی سبک رهبری معلمان تربیت‌بدنی». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور، واحد قشم.
13. Tremblay, Inman, Willems, (2000). "The effect of physical activity on self-confidence and healthy behavior". *Educational students Journal*.
14. Xu, tingting, byker, erik jon, gomzale, monica rae (2017). "The impact of the morning blast physical activity intervention on elementary school students." *movement, health & exercise*, 6(1), 1-12.
15. Tayler, Greene (2017). "Exercise before school benefits students throughout the day." site in inside. uncc. edu."

اهمیت وضعیت بدنی مطلوب در دانش آموزان تأکید بر آموزش صحیح نشستن

جواد هراتی

دبیر تربیت بدنی گیلان

نعیمه توانا

کارشناس ارشد رفتار حرکتی

به سایر فرایندهای شناختی در وضعیت نشسته است. به علاوه، هنگام ایستادن، دانش آموز باید عضلات خاصی را برای حفظ تعادل و ثبات بدن به حرکت درآورد که باعث مصرف انرژی بیشتر به میزان ۱۷ درصد در مقایسه با وضعیت نشسته می شود. در نتیجه انرژی در دسترس برای مغز کاهش می یابد، فرد سریع تر خسته می شود و تمرکز خود را از دست می دهد. هنگام راه رفتن نیز مقداری از توجه فرد باید به موانع و مسیر راه رفتن معطوف شود که باعث کاهش توجه و در نهایت یادگیری می شود (یانگ و همکاران، ۲۰۲۰). بنابراین هنگام نشستن کارایی دانش آموز در ابعاد مختلف مرتبط با یادگیری و عملکرد تحصیلی بیشتر است. امروزه تحت تأثیر زندگی ماشینی، نشستن امری اجتناب ناپذیر است، اما آیا نحوه نشستن نیز اهمیت دارد؟ بله، بسیار مهم است. در ادامه مقاله توضیحاتی درباره اهمیت صحیح نشستن آورده شده است.

نشستن نامناسب، علاوه بر کاهش ظرفیت تنفسی، ایجاد الگوهای تنفسی نامناسب و اختلالات گوارشی (باقری و همکاران، ۲۰۱۱)، بر ویژگی های

یادگیری موضوعی حیاتی برای انسان است که او را قادر می سازد با جنبه های محیط سازگار شود و در واقع انسان بدون یادگیری، موجودی ساده خواهد بود (اشمیت، ۱۹۹۱). عوامل خارجی و داخلی متعددی همچون منبع یادگیری، محیط یادگیری (پرسروصدا، آرام) و وضعیت بدنی^۱ (نشسته، ایستاده و حین حرکت) بر میزان یادگیری فرد تأثیرگذار است (یانگ و همکاران، ۲۰۲۰). دانش آموزان زمان زیادی (حدود ۸۰ درصد) از دوران مدرسه را در کلاس درس سپری می کنند و تقریباً اکثر اوقات نیز در وضعیت نشسته هستند (روپش و همکاران، ۲۰۱۶). مطالعاتی که روی دانش آموزان و نیز ربات ها صورت گرفته است نشان می دهد که وضعیت بدنی، توانایی فکر کردن، یادگیری و حافظه را تحت تأثیر قرار می دهد. براساس یافته های علمی، در وضعیت نشسته، دانش آموزان عملکرد بهتری هنگام خواندن، یادگیری و تمرکز از خود نشان داده اند. همچنین افرادی که در وضعیت نشسته بودند سریع تر از افراد در وضعیت ایستاده یا حین حرکت به سؤالات پاسخ دادند که یکی از دلایل احتمالی آن نیازمندی کمتر

**همکاری
خانواده‌ها و سایر
دست‌اندرکاران
مدرسه با معلم
ورزش می‌تواند
نقشی پررنگ در
آموزش صحیح
نشستن در همان
سال‌های اول
مدرسه داشته
باشد**

قرارگیری لگن می‌شود.

از طرفی، نتایج مطالعات نشان می‌دهد که افزایش آگاهی دانش‌آموزان می‌تواند نقش مهمی در بهبود وضعیت بدنی و نشستن آنان داشته باشد. به کارگیری این گونه راهبردهای عملی و ساده، فواید سلامتی را برای دانش‌آموز و حتی معلم به همراه دارد. اما رسیدن به یک وضعیت بدنی مناسب، نیازمند آموزش، تمرین بسیار و تلاش فعالانه فرد است (دیل، ۲۰۱۰).

نحوه نشستن صحیح

براساس توصیه‌های انجمن کایروپرتیک آمریکا موارد زیر هنگام نشستن رعایت شود:

۱. فرد باید طوری بنشیند که هر دو کف پا بر روی زمین قرار گیرد.
۲. سر و شانه تا حد امکان به صورت صاف و قائم حفظ شود.
۳. زانوها در وضعیت ۹۰ درجه و قوس‌های طبیعی در ستون فقرات حفظ شود، این کار باعث راست شدن مناسب ناحیه سینه‌ای خواهد شد (قوس ناحیه کمر هنگام نشستن با استفاده از گرمکن، لباس و ... حمایت شود).
۴. وزن بدن به‌طور مساوی روی هر دو سمت باسن توزیع شود. پاها نباید روی یکدیگر قرار گیرند، چون باعث برهم خوردن راستای لگن می‌شوند.
۵. هنگام برخاستن به سمت جلو صندلی حرکت داده شود و پاها صاف شوند. از خم شدن به جلو برای برخاستن اجتناب شود.

رایج‌ترین انواع نشستن سر کلاس

طراحی میز و صندلی استاندارد با در نظر گرفتن ویژگی‌های بدنی هر دانش‌آموز نیازمند زمان، هزینه و تخصص است. بادر نظر گرفتن امکانات موجود در کشور عزیزمان، سه

روان‌شناختی فرد نیز تأثیر منفی دارد. در یک مطالعه، دانش‌آموزانی که در وضعیت‌های بدنی متمایل به جلو (خم شدن بیش از حد ناحیه در کمر و ران)، شل و ول^۲ یا قوز کرده نشسته بودند، اعتمادبه‌نفس پایین‌تری داشتند و بیشتر از افراد با وضعیت نشستن مطلوب، پاسخ‌های خود را در جلسه امتحان تغییر دادند (بریتول و همکاران، ۲۰۰۹). باید به این نکته نیز توجه کرد که حتی مطلوب‌ترین حالت نشستن اما برای مدت طولانی نیز بسیار مضر است. بنابراین، افزایش آگاهی دانش‌آموز و خانواده فرد از شیوه نشستن صحیح با هدف پیشگیری از عواقب منفی آن در زندگی فردی و تحصیلی بسیار مهم است و مانند سایر مهارت‌ها نیازمند آموزش توسط متخصص حرکات اصلاحی یا معلم تربیت‌بدنی است. باقری و همکاران (۲۰۱۱) نشان دادند که ۵۷ درصد از دانش‌آموزان با قوز پشتی (کایفوز) و ۴۳ درصد به صورت شل و ول (وضعیت لم دادن روی صندلی) می‌نشینند. از آنجا که اصلاح یک مهارت نادرست که به شکل عادت غلط درآمده است (مانند نشستن نادرست) بسیار سخت‌تر از آموزش یک مهارت جدید است (اشمیت، ۱۹۹۱)، بنابراین همکاری خانواده‌ها و سایر دست‌اندرکاران مدرسه با معلم ورزش می‌تواند نقشی پررنگ در آموزش صحیح نشستن در همان سال‌های اول مدرسه داشته باشد.

یک راهبرد اصلاحی ساده و عملکردی

برایتکر (۲۰۱۱) پیشنهاد می‌کند که استراحت‌های کوتاه در کلاس هم‌زمان با انجام حرکات کششی و تغییر وضعیت از حالت نشسته به ایستاده هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه باعث افزایش جریان خون و فعالیت پویای عضلانی در عضلاتی می‌شود که در وضعیت ساکن فشار زیادی تحمل کرده‌اند. همچنین تکان دادن پاها باعث بهبود وضعیت گردش خون و نیز وضعیت

نتیجه‌گیری

نتایج ذکر شده در پژوهش‌های پیشین پیشنهاد می‌کند که وضعیت بدنی تأثیر چشمگیری بر سلامت جسمی و روان‌شناختی دانش‌آموز، مثل میزان یادگیری، تمرکز، اعتماد به نفس و... دارد. نشستن مهم‌ترین وضعیت بدنی است که باید مورد توجه قرار گیرد. افزایش آگاهی و آموزش صحیح نشستن به پیشگیری از آسیب‌های جسمی و روان‌شناختی ناشی از نشستن‌های نادرست کمک بسیاری می‌کند که باید مورد توجه خانواده‌ها و دست‌اندرکاران مدرسه قرار گیرد.

وضعیت رایج نشستن در کلاس درس به تصویر کشیده شده است. در مقایسه با تصویر اول از سمت چپ (۱)؛ تصویر وسط (۲) و تصویر اول از سمت راست (۳) خطر بیشتری در ایجاد مشکلات اسکلتی عضلانی مانند کمر درد، گردن درد و نیز کاهش ظرفیت تنفسی دارند (اسماعیل زاده و همکاران؛ ۲۰۱۱). امید است هر چه سریع‌تر به تکنولوژی طراحی میز و صندلی استاندارد و قابل تنظیم برای هر دانش‌آموز دست یابیم، چرا که مهمترین عامل در پیشگیری از اختلالات دستیابی و بکارگیری دانش ارگونومی در طراحی میز و صندلی در مدارس کشور می‌باشد.



(۱)



(۲)



(۳)

وضعیت بدنی تأثیر چشمگیری بر سلامت جسمی و روان‌شناختی دانش‌آموز، مثل میزان یادگیری، تمرکز، اعتماد به نفس و ... دارد

پی‌نوشت‌ها

1. Posture
2. Slouched

منابع

1. American Chiropractic Association. (2005). Good Posture Key to Overall Health: Celebrate 'Correct Posture Month' this May. Arlington, VA:US.
2. BagheriHojat and Esmaeilzadeh Mahdi. (2011). Effect of different sitting posture on pulmonary function in students. Journal of Physiology and Pathophysiology, 2(3), 29.
3. Briñol, P., Petty, R. E. and Wagner, B. (2009). Body posture effects on self-evaluation: A self-validation approach. European Journal Social Psychology, 39(6), 1059.
4. Casas, A. S., Patiño, M. S., & Camargo, D. M. (2016). Association between the sitting posture and back pain in college students. Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud, 48(4), 446-454.
5. Rupesh, P., Malarvilzhi, D., Prasanth, D., & Sivakumar, V. P. R. (2016). Effects of sitting posture modification and exercises in school going children with neck pain in rural area in Tamil Nadu. International Journal of Clinical Skills, 10(2).
6. Schmidt, R.A. (1991). Motor learning & performance: from principles to practice. (Namazizadeh, M. Vaez-mosavi, M.K. Trans.), third publish, Tehran, Samt publication.
7. Yang, X., Zhao, X., Tian, X., & Xing, B. (2020). Effects of environment and posture on the concentration and achievement of students in mobile learning. Interactive Learning Environments, 1-14.



راهنمای آموزشی مدرسه پویا

افسانه محمدی

مؤلفان: دکتر عباس حاجی‌زاده، رضا ابراهیمی دولت‌آبادی، فریده مختاری، دکتر سارا باقری، فرحناز منعمی، فاطمه تقوی معاضد، معصومه عباس‌زاده
انتشارات: مؤسسه فرهنگی منادی تربیت، معاونت پرورشی وزارت آموزش و پرورش

عملی در زمینه فواید فعالیت بدنی مناسب در مدارس تدریس شود. همچنین با عنایت به ساحت‌های تعلیم و تربیت در جهت توجه به امور زیستی و بدنی، زیبایی‌شناختی، هنری و اجتماعی و در جهت عملیاتی ساختن راهکار ۱۴-۳ سند تحول بنیادین به منظور اهتمام به طراحی، ساخت و تجهیز مناسب نمازخانه، کتابخانه، آزمایشگاه، فضای سبز و فضای ورزشی در تمام مدارس به عنوان محیط تعلیم و تربیت، تلاش برای داشتن مدارس پویا در سطح کشور ضروری است.

کتاب راهنمای آموزشی مدرسه پویا که به کوشش دکتر عباس حاجی‌زاده، رضا ابراهیمی دولت‌آبادی، فریده مختاری، دکتر سارا باقری، فرحناز منعمی، فاطمه تقوی معاضد، و معصومه عباس‌زاده نوشته شده در چهار فصل تنظیم شده است.

در فصل اول کتاب ابتدا بر ضرورت و اهمیت فعالیت بدنی و بازی برای دانش‌آموزان تأکید شده است. از آنجا که بازی اغلب با فعالیت‌های بدنی همراه است ارتباط نزدیکی با رشد و تربیت اندام‌ها، مهارت‌های حرکتی مناسب و آمادگی بدنی دارد. دانش‌آموزان با فعالیت‌های بدنی به مهارت‌های حرکتی می‌رسند که آن‌ها را قادر می‌سازد تا از نظر جسمانی، اطمینان، ایمنی و اعتماد به نفس پیدا کنند و به رشد هماهنگ دستگاه‌ها و اعضای مختلف بدن، تقویت حواس، مصرف بهینه نیرو، انرژی و شناخت توانمندی‌های فکری و بدنی خود دست یابند. از طرف دیگر، فعالیت بدنی در قالب بازی، فرصت مناسبی را برای رشد اجتماعی افراد فراهم می‌کند تا رفتارشان را با دیگران هماهنگ کنند و چیزی را بپذیرند که شاید با نظرات آن‌ها متفاوت است. دومین مطلبی که در فصل یک به آن پرداخته شده، نقش بازی در مدرسه است. بازی در عین حال که وسیله سرگرمی است، جنبه آموزش و سازندگی نیز دارد. دانش‌آموز با ورود به مدرسه مرحله مهمی از زندگی خود را آغاز می‌کند. دانش‌آموزان در بازی به‌ویژه بازی‌های

امروز، با پیشرفت علم و فناوری، گسترش شهرها، زندگی شهرنشینی و تراکم جمعیت، میزان تحرک و فعالیت بدنی افراد کاهش یافته است. فقدان تجارب حرکتی مختلف به دلیل محدودیت‌های محیطی، اغلب یادگیری مهارت‌های ادراکی- حرکتی را به تأخیر می‌اندازد. پژوهشگران معتقدند که فعالیت بدنی با سلامت جسم و روان افراد در ارتباط است، بدین معنا که پرداختن به فعالیت ورزشی سبب تخلیه هیجان، برخی از عواطف منفی، تضادها و تعارضات درونی فرد می‌شود و حس اعتماد به نفس، احترام به خویش، احساس شادابی و سلامت جسمی در فرد نمایان خواهد شد. همچنین ورزش و فعالیت بدنی برنامه‌ریزی شده سبب تقویت و بهبود عملکرد دستگاه‌های بدن همچون قلب و ریه و بهبود آمادگی جسمانی فرد می‌شود. ورزش از جمله روش‌های مهم تکامل جسمانی، روانی و اجتماعی است، زیرا شرکت در فعالیت‌های ورزشی، کودکان و نوجوانان را به هم نزدیک می‌کند، راه‌ها و فرصت‌های بسیاری را برای ماهر شدن در اجتماع فراهم می‌آورد و به‌طور کلی فرایند آموزشی را در ابعاد مختلف فرهنگی و اجتماعی ایجاد می‌کند. بنابراین دوران مدرسه فرصت مناسبی برای مداخله و تشویق دانش‌آموزان به حرکت و فعالیت بدنی است، لذا برای طراحی و اجرای مداخله در راستای افزایش فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان، نیاز به تعیین فاکتورهای مؤثر بر انجام فعالیت بدنی و در نتیجه ارتقای سبک زندگی فعال و پیشگیری از بی‌تحرکی در این گروه سنی احساس می‌شود. مدرسه محیطی مناسب برای آموزش زندگی پرتحرک و فعال برای دانش‌آموزان است، لذا باید با تشویق دانش‌آموزان به تحرک و اجتناب از کم‌تحرکی، آشنایی با مفهوم زندگی فعال و عملیاتی ساختن آن در زمان و مکان مقتضی در راستای تحقق اهداف اصلی آموزش گامی مؤثر برداشته شود. به همین دلیل، تربیت بدنی باید به صورت آموزه‌های نظری و

آموزشی به مفاهیم ذهنی جدیدی دست می‌یابند، مهارت‌های بیشتر و بهتری را کسب می‌کنند، به کمک بازی تجارب ارزنده‌ای به‌دست می‌آورند و مطالب آموختنی بدون فشار و با میل و رغبت فرا گرفته می‌شود. به همین دلیل، برخی از معلمان و متولیان تعلیم و تربیت معتقدند که هرگونه مطالب درسی را باید فقط همراه با بازی به دانش‌آموز آموخت و اصولاً بهتر است ساعت‌های رسمی دروس مدارس را به ساعت‌های بازی‌های خلاق و آموزنده تبدیل کرد. بازی به اشکال مختلف ظاهر می‌شود و درواقع از مهم‌ترین و بارزترین فعالیت‌هاست. مدرسه پویا عنوان مطلب دیگری است که در فصل اول به آن پرداخته شده است. امروزه طرح مدارس پویا در خیلی از کشورها گسترش یافته و با توجه به رویکرد مدرسه پویا با جذب مشارکت‌های برون و درون‌سازمانی برنامه‌ریزی ویژه‌ای انجام شده است. در این طرح، تعداد زیادی نیروی داوطلب، از والدین و معلمان گرفته تا مربیان ورزشی، همگی به منظور ارتقای سطح فعالیت ورزشی بین کودکان به شکل داوطلبانه فعالیت می‌کنند. مدرسه پویا با تأکید بر اصل کیفیت‌بخشی به درس تربیت‌بدنی و فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی، ایجاد فرصت برای فعالیت بدنی و نهادینه کردن سبک زندگی فعال در طول عمر از طریق استفاده از تمام فضاهای مدرسه (کلاس، راهروها، حیاط و ...) و مشارکت درون و برون‌سازمانی (اولیا، کارکنان مدارس، داوطلبان، ادارات و ...) برای تمام دانش‌آموزان، تجربیات خوبی را قبل، حین و بعد از مدرسه فراهم می‌آورد. عوامل مشارکت‌کننده در مدرسه پویا، تجهیزات و محتوای مورد نیاز برای انجام فعالیت بدنی در مدارس پویا، زمان‌بندی و برنامه‌ریزی فعالیت‌ها به منظور رسیدن به ۶۰ دقیقه فعالیت ورزشی روزانه، چگونگی ایجاد یک مدرسه پویا، گام‌های اجرایی برای آماده‌سازی مدارس پویا توسط مدیران مدارس و رعایت بهداشت و ایمنی در برنامه‌های ورزشی از عناوین دیگری هستند که در فصل اول به آن‌ها اشاره و به‌طور مفصل توضیح داده شده است.

فصل دوم این کتاب به طرح مدرسه پویا اشاره کرده است. با توجه به اینکه امروزه متخصصان دریافته‌اند بازی از جمله عوامل اصلی زندگی دانش‌آموزان است و به‌عنوان یک عامل انگیزشی وسیله‌ای مناسب برای کسب لذت فردی در زندگی آن‌هاست، از این رو شناخت عوامل مؤثر بر رشد مهارت‌های بنیادی حائز اهمیت است و فراهم کردن محیط مساعد و همچنین آشنایی با روش‌های مناسب در آموزش و پرورش کودکان و نوجوانان در استفاده از این روش، می‌تواند نقش بسیار مهمی در پیشرفت تحصیلی، کیفیت زندگی و فعالیت‌های روزمره آن‌ها داشته باشد. از سوی دیگر با توجه به زندگی آپارتمانی و کمبود فضا برای بازی و فعالیت، توجه به برنامه‌های آموزشی مناسب مانند مهارت‌های حرکتی قابل اجرا در حداقل فضای مدرسه، این ضرورت را دوچندان کرده است. بر همین اساس، مبنای تقسیم‌بندی مهارت‌های حرکتی در این فصل، مهارت‌های بنیادی

خواهند بود که به‌صورت انفرادی یا گروهی قابلیت اجرا در حیاط، راهروها، کلاس و سایر فضاهای ورزشی مدرسه را دارند. تجهیزات مورد استفاده می‌تواند ساخته دست اولیای مدرسه، دانش‌آموزان یا اولیای آن‌ها باشد. در ادامه همین فصل، ابزار و دست‌سازها معرفی و تعدادی از نمونه ابزارهای پیشنهادی و قابل تهیه با وسایل ساده و در دسترس، ارائه شده است. همچنین نمونه طرح‌هایی برای ایده‌پردازی به‌عنوان الگو توضیح داده شده است.

کلاس درس تربیت‌بدنی در مدرسه پویا عنوان فصل سوم این کتاب است. از آنجا که دانش‌آموزان خردسال که مهارت‌های ادراکی-حرکتی مناسب دارند هماهنگی و آمادگی بدنی بهتر، مهارت‌های هوشی قوی‌تر و خودپنداره مثبت‌تر دارند و دانش‌آموزانی که دچار فقدان یا کمبود این مهارت‌ها هستند اغلب دارای مشکلات هماهنگی، آمادگی بدنی ضعیف و احساس اعتمادبه‌نفس پایین‌تری هستند، غنی‌سازی محیط می‌تواند بر توسعه این مهارت‌ها اثرگذار باشد و از طریق بازی‌های حرکتی خلاق و درگیر شدن در فرایندهای زیربنایی حرکت، زمینه رشد الگوهای پایه در کودکان فراهم خواهد شد. کلاس درس تربیت‌بدنی در سازه مدرسه با هدف ایجاد یک برنامه منظم و هدفمند در جهت رشد مهارت‌های حرکتی دانش‌آموزان خردسال در دوره اول ابتدایی طراحی می‌شود. این کلاس به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا رفتار حرکتی خود را از طریق فعالیت‌های ورزشی هدفمند و با استفاده از تجهیزات متنوع و ویژه بهبود بخشند. در این فصل همچنین به مشخصات کلاس درس تربیت‌بدنی، پیشنهادها، اجرایی کلاس درس تربیت‌بدنی و نمونه وسایل آموزشی در کلاس درس تربیت‌بدنی اشاره شده است.

فصل چهارم این کتاب به اجرای حرکات کششی در کلاس پرداخته است. با توجه به اینکه دانش‌آموزان بیشترین زمان خود را در کلاس درس پشت نیمکت‌های کلاس می‌گذرانند و پیامد این بی‌حرکتی ممکن است ایجاد ناهنجاری ساختار قامتی و کاهش بازدهی و یادگیری در اواخر ساعات کلاس باشد، اجرای چند حرکت ورزشی و کششی در رفع خستگی، ایجاد شادی، نشاط، یادگیری بهتر، افزایش هوشیاری، توجه و پیشگیری از ناهنجاری‌های ساختار قامتی، تأثیر بسزایی دارد.

در این فصل تلاش شده است با معرفی حرکات کششی قابل اجرا در پشت نیمکت‌های کلاس، با همکاری معلمان و اجرای ۲ تا ۳ دقیقه‌ای حرکات مذکور در ساعات مختلف، علاوه بر فراهم کردن موجبات تمرکز مجدد و رفع خستگی دانش‌آموزان، انعطاف‌پذیری و تحرک آنان را در جهت داشتن سبک زندگی سالم‌تر و فعال‌تر ارتقا داد.

دسته‌بندی مطالب، استفاده از تصاویر رنگی مرتبط با توضیحات، استفاده از تصاویر واقعی دانش‌آموزان در مدارس در ضمن انجام حرکت، نمونه طرح‌های قابل اجرا در مدارس، روان بودن و قابل فهم بودن توضیحات، جذابیت این کتاب را دوچندان کرده است. این کتاب برای دانش‌جویان تربیت‌بدنی، مربیان و معلمان ورزشی مناسب است.

استعدادیابی و استعدادپروری در ورزش دانش‌آموزی



صفحه ۲۷ را مطالعه کنید



روشد

«نرم افزار کاربردی (اپلیکیشن)
مجلات رشد راه اندازی شد»



امکانات اصلی برنامه

- دسترسی به آخرین مجلات منتشر شده
- مشاهده آرشیو هر مجله به صورت دسته بندی شده
- مشاهده مشخصات هر مجله (فهرست مطالب، پدیدآورندگان و...)
- بارگیری رایگان مجله از نرم افزار کاربردی (اپلیکیشن) بازار برای مطالعه برون خط (آفلاین) درون برنامه (بدون نیاز به تارنما)
- نشان کردن مجلات برای سرزدن یا بارگیری در آینده
- ارسال اعلان در زمان بارگذاری مجله جدید
- دانلود از کافه بازار و مایکت

