

# تنفس آموزشی



مرضیه عرب زاده  
آموزگار پایه‌ی ششم ابتدایی

باعث ایجاد اعتماد به نفس و شایستگی بدنی در انجام فعالیت‌های جسمانی و حرکتی در محیط‌های گوناگون می‌شود و یکی از عوامل زیربنایی در کیفیت فعالیت‌های بدنی کودکان است.

سال گذشته سواد حرکتی یکی از برنامه‌های ویژه‌ی مدرسه‌ی ما بوده است و من با توجه به شرایط موجود و در مسیر فرهنگ‌سازی سبک زندگی فعال و سالم با اجرای طرح «تنفس آموزشی»، در کلاس و زنگ تفریح، بر آن شدم گاهی هر چند کوچک در این راستا بردارم. در ادامه نمونه‌هایی از فعالیت‌های انجام‌شده را بیان می‌کنم.

## حرکت بین گوش و بینی

این یک چالش سریع و آسان برای تنظیم مجدد مغز است. به کودکان آموزش دهید با دست راست خود گوش چپ خود را لمس و در عین حال با دست چپ بینی خود را لمس کنند. سپس از آن‌ها بخواهید دست‌های خود را عوض کنند و با دست

امروزه با تغییر سبک زندگی، افزایش شهرنشینی و آپارتمان‌نشینی و همچنین ورود ابزارهای صنعتی و مدرن شاهد کاهش فعالیت‌های حرکتی در جامعه هستیم. با شروع بیماری کرونا این مسئله بیشتر هم شده است که متأسفانه پیامدهای بسیاری به دنبال دارد. بنابراین انتخاب سبک زندگی فعال باید به صورت فرهنگ از همان اوان کودکی و با آموزش در نظام تعلیم و تربیت دانش‌آموزان به عنوان یک اصل با معیارهای صحیح نهادینه شود. توسعه‌ی سواد دانش‌آموزان یکی از رسالت‌های مهم آموزش و پرورش است که به ابعاد گوناگونی مانند سواد خواندن و نوشتن، سواد رسانه‌ای، سواد اجتماعی و ... می‌پردازد و یکی از ابعاد مهم آن ارتقای سواد حرکتی است. سواد حرکتی دانشی است که





### قابلمه را هم بزیند

از بچه‌ها بخواهید تصور کنند در مقابل یک قابلمه‌ی بزرگ ایستاده‌اند. داخل قابلمه آتش قرار دارد. یک هم‌زن بزرگ را بگیرند و آن را در ته قابلمه بچرخانند. به آرامی در جهت عقربه‌های ساعت شروع به هم زدن کنند. از دانش‌آموزان بخواهید از تمام بدن خود برای کمک به داشتن دامنه‌ی کامل حرکت در مچ دست و شانه استفاده کنند. بعد از یک یا دو دقیقه، جهت را برعکس کنند.

مهم‌ترین و کاربردی‌ترین مهارت برای شکل‌گیری سواد حرکتی، در رده‌ی سنی ۸ الی ۱۰ سال، انجام فعالیت‌های بنیادی پریدن، تعادل و هوازی است. توسعه‌ی این نوع مهارت‌ها به وسیله‌ی بازی و مسابقه‌های سرگرم‌کننده امکان‌پذیر است. جالب است بدانید انجام فعالیت‌های بنیادی، در رده‌ی سنی ۸ الی ۱۰ سال، در تناسب اندام نقش بسزایی دارد.

علاوه بر این، مناسب‌ترین دوره برای یادگیری و تقویت مهارت‌های حرکتی تا سن ۱۴ سالگی است. برای تقویت مهارت‌های حرکتی می‌توانید کودک را برای حضور در محیط‌های سرگرم‌کننده تشویق کنید و وی را برای انجام ورزش‌های بسکتبال، کاراته، چمپورزی (ژیمناستیک)، هندبال، بدمینتون، تنیس و والیبال آماده سازید.

یک انگشت، سپس دو انگشت و به ترتیب سه و چهار انگشت و سپس تمام دست خود را روی میز بکوبند تا زمانی که همه‌ی شما احساس کنید در وسط سیل هستید. با فروکش کردن طوفان، از پنج انگشت شروع و به یک انگشت به سمت عقب حرکت کنید.

### از استاد یوم الهام بگیرید (موج)

فعالیت «موج» از انتهای یک‌سوی اتاق شروع می‌شود. بدین‌گونه که بچه‌ها می‌ایستند و بازوهایشان را بالای سر می‌اندازند و در حین بازگشت به صندلی‌هایشان، آن‌ها را پایین می‌آورند. این عمل در هر ردیف دنبال می‌شود تا به انتهای دیگر اتاق برسد. کودکان را تشویق کنید خودشان به پاها یا به دستان خودشان به‌گونه‌ای ضربه بزنند که در حرکت دائمی باشند. این کار موجب تقویت دست و پایشان می‌شود.

### روی صدا تمرکز کنید

از بچه‌ها بخواهید آرام باچشمان بسته بنشینند. زنگی را به صدا در آورید. از آن‌ها بخواهید با دقت به صدای زنگ گوش دهند، لرزش را در بدن خود احساس کنند که با صدا طنین‌انداز می‌شود. سپس به آرامی محو می‌شود. به آن‌ها بگویید در حالی که روی صدا تمرکز می‌کنند، به آرامی و عمیق نفس بکشند.

چپ خود گوش راست و با دست راست بینی خود را لمس کنند. سپس چند بار به جلو و عقب بروند. بعد از آن، از آن‌ها بخواهید چشمان خود را ببندند، نفس عمیقی بکشند و همه‌ی آن کارها را دوباره انجام دهند. یا به جای جلو و عقب، بازی «بشین و پاشو» را بکنند و هنگام نشستن عمل دم و هنگام بلندشدن عمل بازدم را انجام بدهند.

### فقط بپر

گاهی اوقات بچه‌ها فقط نیاز به تخلیه‌ی انرژی دارند. از آن‌ها بخواهید وانمود کنند که در حال پریدن روی یک جستانک (مینی ترامپولین) هستند. این کار باعث می‌شود حرکت آن‌ها به‌جای حرکت در سراسر اتاق در یک صفحه‌ی عمودی حفظ شود. چند دقیقه به آن‌ها فرصت دهید تا رها شوند.

### استراحت‌های مغزی برای بچه‌ها (کشش)

این هرگز ایده‌ی خوبی نیست که زمان زیادی را صرف نشستن در یک وضعیت کنید. به بچه‌ها اجازه دهید استراحت کنند و کمی انعطاف‌پذیری را به ستون فقرات خود بازگردانند.

### باران را بیارن

یک طوفان باران را تداعی کنید. با نشستن یا ایستادن پشت میز از بچه‌ها بخواهید که