



ورزش برای کم توانان ذهنی

فعالیت‌های فوق برنامه‌ی ورزش مجتمع آموزشی استثنایی دخترانه‌ی رجائیه

بدن انسان - برخلاف ماشین یا هر وسیله‌ی دیگر که بر اثر کار و فعالیت مستهلک می‌شود - با کار جان می‌گیرد و توانایی بیشتری کسب می‌کند.

در زمان‌های گذشته، حرکت و تمرین‌های بدنی بخشی از کار روزانه‌ی فرد به شمار می‌رفت اما امروزه، بر اثر پیشرفت فناوری و ماشین، باید بیشتر از گذشته در جست‌وجوی حرکت بود و هر فرد باید آن را در برنامه‌ی روزانه‌ی خود بگنجانند.

البته این امر برای کم توانان ذهنی اهمیت بیشتری دارد. ورزش یکی از ابزارهایی است که جوامع گوناگون، برای از انزوا خارج کردن افرادی با توانمندی‌های خاص، در نظر می‌گیرند. از طریق ورزش، این افراد جذب جامعه می‌شوند تا هم باری از دوش جامعه برداشته شود و هم خانواده‌های این بچه‌ها احساس آرامش خاطر کنند.

این عزیزان می‌توانند با ورزش، علاوه بر سلامت جسمی، به زندگی عادی در کنار سایر افراد اجتماع دست یابند. مجتمع آموزشی استثنایی دخترانه‌ی رجائیه در منطقه‌ی ۱۵ شهر تهران واقع است و ۲۷۰ دانش‌آموز دارد.

واحد تربیت‌بدنی مجتمع با پررنگ کردن المپیاد ورزشی، هم این عزیزان را از حالت کم‌حرکی خارج کرده و هم بازی‌ها و مسابقاتی را در نظر گرفته است که مطابق با توانایی‌های آنان باشد نه محدودیت‌هایشان. برای هماهنگی با محدودیت‌های دانش‌آموزان معلول، شاید لازم شود تمام یا قسمتی از بازی تعدیل و اصلاح شود. رشته‌های در نظر گرفته شده‌ی المپیاد عبارت‌اند از: تنیس

روی میز، طناب‌کشی، طناب‌زنی، پرتاب توپ کاغذی داخل سبد، دارت بی‌خطر و گوی‌رانی. پرتاب توپ داخل سبد مختص دانش‌آموزانی است که علاوه بر معلولیت ذهنی، دچار معلولیت جسمی نیز هستند. دارت بی‌خطر برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی طراحی شده تا در کنار وسایل ایمن از هیجان بازی نیز بهره‌ای ببرند.

گوی‌رانی نیز خاص دانش‌آموزان سندرم داون است، چون این دانش‌آموزان از انجام فعالیت‌های شدید و بلندمدت معذورند. طرح «حیات پویا» با هدف آشنایی دانش‌آموزان با انواع روش‌های صحیح ورزشی و بازی‌های ورزشی سالم و متناسب با سن آن‌ها، و به‌منظور غنی‌سازی اوقات فراغت، در مدارس اجرا می‌شود. این طرح با شاداب‌سازی حیاط و فضای مدارس، زمینه‌ی مناسب برای سامان‌دهی فعالیت‌های دانش‌آموزان در ساعات تفریح را فراهم می‌آورد تا دانش‌آموزان، ضمن انجام فعالیت‌های بدنی ساده، در حداقل زمان ممکن از فایده‌ها و اثرات ورزش و بازی بهره‌مند شوند.

با توجه به اینکه دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی چاق می‌شوند و تحرک آنان در منزل بسیار کم است، تنها جایی که آن‌ها می‌توانند تحرک لازم را داشته باشند، حیاط مدرسه است. این دانش‌آموزان دچار نوعی کم‌مهارتی و کندی حرکتی‌اند و علاوه بر این، سطح تمرکزشان در

موقعیت یادگیری ضعیف است. آنان باوجود آنکه جسمی سالم دارند، به خاطر ضعف توجه و تمرکز، پردازش اطلاعات و پاسخ‌دهی‌شان زمان بیشتری به‌طول می‌انجامد. در نتیجه، واحد تربیت‌بدنی از بازی‌های کاربردی حیاط پویا برای ارتقای جسم و ذهن آنان نیز بهره جست تا این کودکان بتوانند خود را با زندگی اجتماعی سازگار کنند و مهارت‌های آن‌ها در زمینه‌ی رفتار سازشی نیز بهبود یابد. از دیگر اهداف حیاط پویا می‌توان به افزایش دقت و تمرکز، تقویت مهارت شمردن، افزایش روحیه‌ی همکاری و جمع‌پذیری، توجه به قواعد و مقررات بازی، سرگرمی و نشاط، افزایش دقت و تمرکز، و هماهنگی چشم و دست اشاره کرد.

نرمش صبحگاهی از دیگر فعالیت‌های این واحد است. با توجه به خمودی و کندی حرکات دانش‌آموزان، نرمش صبحگاهی تأثیر فوق‌العاده‌ای بر نشاط و روحیه‌شان دارد. بهره‌گیری از آهنگ ورزشی همراه با ورزش، شور و نشاط را در دانش‌آموزان می‌افزاید و انرژی بیشتری به آنان می‌دهد. ■