



صندلی از اضافه وزن بیزار است

اهمیت ورزش در مدرسه

یکی از برنامه‌های پرطرفدار در برنامه‌ی مدرسه‌ای، زنگ تربیت‌بدنی است. تربیت‌بدنی و ورزش در هر اجتماعی جایگاه ویژه‌ای دارد و نقش آن در شکوفایی استعداد‌های افراد و متعاقب آن تقویت و افزایش ظرفیت‌های تربیتی، جسمانی، ذهنی، مهارتی، عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان انکارناپذیر است.

آنچه در پی می‌آید، پژوهش و تجربه‌ی تلفیق ورزش و بازی «صندلی از اضافه وزن بیزار است» از امید امینی، آموزگاری از شهر ربط سردشت در دبستان پسرانه‌ی «شهید رشیدی» است. این برنامه می‌تواند قابل توجه آموزگاران و والدین باشد و هرچه بانشاط‌تر در محیط‌های مناسب یا مدرسه‌ها اجرا شود.

ورزش و بازی آثار مثبت دارد

جلوگیری از چاقی: تغییر شیوه‌ی زندگی به ویژه علاقه‌ی کودکان به غذاهای پرکالری جذاب با ترکیبات نامطلوب، مصرف میان‌وعده‌ها و غذاهای چرب و شیرین، کاهش مصرف مواد غذایی دارای فیبر و نداشتن تحرک باعث بروز پدیده‌ی چاقی شده است. رشد این پدیده از دهه‌ی هشتاد دوبرابر قبل شده است (گلشادی، ۱۳۸۲: ۲۷۳-۲۶۰).

بسیاری از والدین چاقی کودکان را دلیل سلامت آن‌ها می‌دانند، این درحالی است که چاقی، حتی در کودکان، بیماری‌هایی از جمله بیماری‌های عروقی را سبب می‌شود.

با کنترل تغذیه و تأکید به تغذیه‌ی سالم در مدرسه و همچنین گنجاندن برنامه‌ی ورزشی منظم در دبستان، می‌توان از چاقی کودکان جلوگیری کرد.

تقویت حرکات درشت: کودکان در سن ابتدایی در «حرکات درشت» مانند دویدن، پریدن و لی‌لی کردن و با توپ بازی کردن پیشرفت‌های چشمگیری دارند. این حرکات نیاز به تقویت دارند و پیشرفت در آن‌ها نشانه‌ی رشد سالم مغز است.

هماهنگ شدن دست و پا و چشم: هماهنگی حرکات اعضای بدن نیز نشانه‌ی سلامت کارکرد مغز است. با بازی‌های ورزشی مانند والیبال، بدمینتون و حرکات نرمشی می‌توان این هماهنگی را تقویت کرد.

مصرف انرژی: دانش‌آموزان دبستانی سرشار از انرژی هستند و به فعالیت نیاز دارند. آپارتمان نشینی و بازی‌های کامپیوتری مانع رشد آن‌ها می‌شود و هنگامی که نتوانند انرژی خود را تخلیه کنند، ممکن است دچار اختلالات ذهنی و حرکتی شوند. حضور در محیط فراخ مدرسه فرصتی است برای کودکان (به خصوص کودکانی که هر دو والدینشان شاغل هستند) تا خارج از محیط بسته و کوچک خانه به فعالیت بپردازند.

تقویت مهارت‌های اجتماعی و کارگروهی: برای اجتماعی شدن کودکان باید تلاش کرد. ساعت‌های ورزش در مدرسه زمان مناسبی هستند تا کودکان به بازی و فعالیت گروهی بپردازند. در ساعات ورزش دانش‌آموزان آزادند و می‌توانند با راهبری آموزگار کارهای بدنی را به‌صورت گروهی انجام دهند و مفهوم جمع و ارتباط مثبت و مؤثر با هم‌سالان را بیاموزند.



نام بازی: کی صدلی داره

اهداف بازی: سرگرمی و نشاط، افزایش سرعت، چابکی، عکس‌العمل و هماهنگی عصبی عضلانی

تعداد بازیکنان: ۴ نفر به بالا؛ **سن بازیکنان:** ۷ تا ۱۲ سال، **شکل بندی:** دایره‌وار

ابزار بازی: تعدادی صدلی (یکی کمتر از تعداد شرکت‌کنندگان)؛ **محوطه بازی:** حیاط دبستان یا کلاس

شرح بازی

در این بازی تمام بازیکنان در یک گروه قرار می‌گیرند و قبل از آغاز بازی یک داور از بین خودشان انتخاب می‌کنند. داور تعداد بازیکنان را می‌شمارد. به طور مثال، اگر ۹ نفر باشند، تعداد ۸ صدلی را به گونه‌ای منظم می‌چیند. بازیکنان جلوی صدلی‌ها به صف می‌ایستند. با سوت داور یا آموزگار، دانش‌آموزان دویدن و چرخیدن به دور صدلی‌ها را آغاز می‌کنند. این چرخش همچنان ادامه می‌یابد تا اینکه داور در یک زمان مناسب به سوت خود می‌دمد. با صدای سوت، بازیکنان باید به سرعت روی صدلی‌ها بنشینند. با نشستن بازیکنان و با توجه به تعداد صدلی‌ها، یک نفر صدلی برای نشستن پیدا نمی‌کند و باید از بازی خارج شود. دور بعد یک صدلی دیگر را هم کم می‌کنیم و بازی را ادامه می‌دهیم.

بازی با نفرات باقی‌مانده و با سوت داور ادامه می‌یابد تا جایی که دو بازیکن با یک صدلی باقی‌مانده بمانند.

در دور آخر، با صدای سوت داور، هر کدام از بازیکنان موفق شود روی صدلی بنشینند، به‌عنوان برنده‌ی بازی معرفی می‌شود و مورد تشویق دوستان قرار می‌گیرد.

منابع

۱. قاسم نژاد، رضا حیدری، صغری و همکاران (۱۳۹۰). مقایسه‌ی وضعیت تحصیلی و رفتار اجتماعی دانش‌آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار از دیدگاه دبیران، پژوهش‌نامه‌ی علوم ورزشی (پژوهش‌نامه‌ی مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی)، ۷(۱۳): ۱۳.
۲. آزمون، جواد؛ مظفری، سیدامیر احمد و همکاران (۱۳۸۹). مقایسه‌ی ادراک دانش‌آموزان دختر و پسر ایرانی از تربیت‌بدنی و ورزش مدرسه‌ای. فصلنامه‌ی المپیک ۱۸(۳).
۳. گل‌بشاد، پرویا؛ هاشمی‌پور، مهین و همکاران (۱۳۸۲). فراوانی اضافه وزن و چاقی در نوجوانان و ارتباط آن با عوامل محیطی اصفهان (۱۳۸۰). مجله‌ی دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران ۶۱(۴).