

## برنامه عملیاتی اجرای تمرینات کششی در کلاس ، راه کاری جهت ترویج فعالیت بدنی مطلوب در جامعه

هدف از اجرای برنامه تمرینات کششی در کلاس علاوه بر ایجاد اثرات مفید جسمی – روانی ایجاد شده در کلاس برای دانش آموز ، در صدد است القاء نگرش مثبت به فعالیت بدنی مطلوب روزانه و آموزشهای لازم به دانش آموزان و هم زمان به خانواده های آنها، معلمان و اولیاء مدرسه را برای اجتناب از کم تحرکی ارائه نماید .

در این برنامه ضمن بهره وری از همه فرصتها ، دادن آموزش و تأکید برای داشتن انجام حداقل یک ساعت فعالیت بدنی متوسط روزانه برای دانش آموزان در دستور کار می باشد. بطوریکه امید است با تکرار یک سری مفاهیم آموزشی در حین تمرینات کششی و در زمان کلاس درس ، این مطالب در ذهن دانش آموزان نهادینه شده و در نگرش و عملکرد آنها نه تنها در دوران نوجوانی بلکه در تمام دوران زندگی، مؤثر واقع شود.

تحقیقات نشان داده است با توجه به ایمپالسهای حسی و کششی انتهایی عضلات ، تاندونها و لیگامانها و ارسال علائم به مغز ، نوعی افزایش هوشیاری (awareness) نسبت به حالت اولیه در دانش آموزان ایجاد می شود و در نهایت باعث افزایش تمرکز و بهبود حالات رفتاری در دانش آموزان شده ، بطوری که زحمت معلم برای اداره کلاس نیز، به علت رفع خستگی دانش آموزان کمتر می شود . ( مرجع Active Living Search)

این تمرینات در ضمن کلاس درس ، هر زمان که معلم احساس نمود دانش آموزان خسته شده و یا عدم تمایل به ادامه درس دارند ، در عرض سه تا پنج دقیقه قابل اجرا می باشد.

برای اجرا معلم / یک یا دو نفر از دانش آموزان بعنوان الگو و رهبر هماهنگ کننده ، حرکات یک ردیف از تمرینات نشان داده شده در پوستر را اجرا نموده و دانش آموزان کلاس تکرار می کنند. حرکات به گونه ای در نظر گرفته شده که احتیاج به هیچگونه وسایل اضافی نداشته، برخورد یا مزاحمتی برای همدیگر نداشته باشند. در بعضی شهرستانها با ابتکار معلمان همزمان موزیک و در بعضی مدارس بر روی هماهنگی و کار تیمی دانش آموزان با یکدیگر متمرکز شده و ضمن تشویق معلم ، دانش آموزان تمرین متابعت از جمع و هماهنگی گروهی و تیمی را نیز تجربه کرده و آموزش می بینند. با توجه به باز خورد گرفته شده از همکاران سلامت نوجوانان و مدارس و همچنین مدیران مدارس ، ضمانت اجرایی طرح ، منوط به همکاری و نگرش مثبت معلمان و مدیران مدارس می باشد . به همین منظور فایل توجیهی طرح آموزش فعالیت بدنی و تمرینات کششی ضمیمه می باشد .

لازم به ذکر است در این برنامه هیچ گونه هزینه اضافی یا منابع فیزیکی و انسانی خارج از توان مدارس بر آنها تحمیل نخواهد شد. بر عکس شادابی و در طولانی مدت ( در صورت تبسم در حین انجام حرکات ) به صورت گشاده رویی و انبساط چهره ، در اثر کشش عضلات مربوطه عارض خواهد شد.

**جهت اجرای مطلوب برنامه تمرینات کششی، که در راستای مداخلات مدرسه محور برای افزایش فعالیت بدنی دانش آموزان می باشد موارد زیر لازم است در نظر گرفته شود :**

۱ - همکاری در این برنامه وظیفه ملی و در جهت تعمیم آموزش انجام فعالیت بدنی مطلوب برای نوجوانان و دانش آموزان تا ۱۸ سال، روزانه ۶۰ دقیقه با شدت متوسط و شدید و برای افراد بالای ۱۸ سال، روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط جهت حفظ سلامتی و کرامت انسانی در محیط کلاس و مدرسه می باشد.

۲- تهیه شعارها و پیام های آموزشی مختصر و مفید که در زمان های ۳ تا ۵ دقیقه توسط معلمان ، یا به صورت گروهی توسط دانش آموزان در کلاس قابل ارائه ، مهیج و شادی بخش بوده که در صورت تکرار ملال آور نباشد.

۳ - نصب پوستر آموزشی تمرینات کششی در کلاس که تدوین علمی و نحوه اجرای آن در کلاس توسط دانش آموزان ، می تواند الگوهای هماهنگی، نظم ، تبعیت از رهبری و کار گروهی و غیره را برای آن ها تداعی کند.

۴- همچنین می توان در طی این سه تا پنج دقیقه با ارایه مطالب آموزشی در خصوص فعالیت بدنی مطلوب ( حداقل ۶۰ دقیقه روزانه ) و یا مطالب نشاط انگیز و شادی بخش ، ضمن ایجاد نگرش مثبت و دادن آگاهی های لازم به دانش آموز، آنها را برای ادامه درس مهیا و شاداب کرد. محتوای آموزشی پیشنهادی پیوست می باشد. (پیوست شماره ۲)

۵ - نظارت و پایش اجرای برنامه در سطوح ستاد وزارت بهداشت، ستاد استان و ستاد شهرستان بر اجرای برنامه در مدارس، طبق چک لیست های پیوست به عمل خواهد آمد. (پیوست شماره ۳ و ۴)

**تذکر:** هدف این طرح آموزش و نهادینه کردن فعالیت بدنی مطلوب در دانش آموزان است و با عملیاتی شدن این طرح، شیوه زندگی سالم از منظر رفع کم تحرکی برای نسل آینده و خانواده های آنها تحقق خواهد یافت. لذا پیشنهاد می گردد دانشگاه ها در برنامه عملیاتی خود به نحوه اجرا و پایش برنامه در شهرستانهای تحت پوشش توجه داشته باشند.

## محتوای آموزشی پیشنهادی :

یکی از موارد آموزشی موفق اجرا شده در کشور استرالیا آموزش گرفتن ضربان نبض توسط افراد (کودکان) و ارتباط آن با فعالیت بدنی می باشد. در ابتدا بمنظور احساس اثرات فعالیت بدنی بر روی بدن و تقویت مفاهیم شناختی آموزشها نزد معلمان و دانش آموزان، یادگیری گرفتن نبض و شمارش ضربان قلب (در طول یک دقیقه) است. هر شخص توسط خودش تعداد ضربان قلب خود را در زمان استراحت درک و احساس می کند. در بچه ها گرفتن نبض کاروتید و براکیال آموزش داده می شود و در بزرگسالان و معلمان نیز هردو، به علاوه نبض رادیال تعلیم داده شود. از طرفی با انجام فعالیت بدنی نسبتاً متوسط یا سریع تغییرات بوجود آمده در نبض را لمس و احساس می کنند. با انجام این کار عملی ارتباط عینی و صوری آموخته ها در دانش آموزان محقق شده و تعاریف فعالیت بدنی خفیف متوسط و شدید بهتر درک خواهد شد. از طرفی بعنوان سفیران سلامتی این مفاهیم را به خانه نیز منتقل خواهند کرد. (راههای تشویق به مشارکت والدین یا تشویق دانش آموزان باید مورد کارشناسی قرار گیرد).

## ضرورت تحرک بدنی :

فعالیت بدنی جزء ضروری زندگی برای کارکرد و فعالیت هر چه بهتر قلب و عروق و تندرستی است همچنانکه مسواک برای بهداشت دهان و دندان ضروری است، روزانه یک ساعت فعالیت بدنی متوسط برای سنین ۶ تا ۱۸ سال و ۳۰ دقیقه برای بالغین تا افراد ۶۵ سال لازم است.

- بی تحرکی یکی از عوامل مهم خستگی زودرس، عدم تمرکز فکری و کاهش قدرت ذهنی است.
- بی تحرکی در ابتلاء به بیماریهای غیر واگیر مانند سرطان، بیماریهای قلبی و عروقی، فشار خون بالا، دیابت (قند خون) و افسردگی نقش دارد.
- بی تحرکی سبب اضافه وزن و چاقی شده که نتیجه آن زحمت بیشتر و صرف انرژی بیشتر برای رفت و آمد و ناراحتی است.
- بی تحرکی به تدریج موجب ضعیف شدن عضلات، خصوصاً عضلات کمر و ستون فقرات شده و شخص مستعد کمر درد، قوز کردن یا بدی شکل ظاهر میگردد.
- بی تحرکی و کم تحرکی خصوصاً در نوجوانان موجب ضعیف شدن و عدم استحکام استخوانها شده و شخص از داشتن استخوانهای قوی و محکم در سنین بزرگسالی محروم می شود. افراد کم تحرک و فاقد فعالیت بدنی مطلوب در آینده (خصوصاً دختران و زنان) مستعد پوکی استخوان و شکستگی استخوان می گردند.
- هر نوجوان ۶ تا ۱۸ ساله باید حداقل روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط و شدید داشته باشد.
- هر فرد بالغ ۱۸ سال به بالا باید حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشد.
- نوشیدن حداقل یک یا دلیوان شیر همراه با فعالیتهایی بدنی که شامل دویدن، جهیدن و پریدن باشد موجب تقویت و استحکام استخوانها می شود.
- نوجوانان ۱۲ تا ۱۸ سال باید ۳ یا ۴ بار در طول هفته، حداقل ۲۰ دقیقه فعالیت بدنی شدید انجام دهند تا همه دستگاههای بدن خصوصاً دستگاه گردش خون و قلب و عروق، استخوانها و ریه ها به حداکثر ظرفیت عملکردی خود دست پیدا کنند. بدین ترتیب جامعه، دارای انسانهای قوی، سالم و پر تلاش خواهد شد.
- و یا مطالبی که در پاور پوینت مبانی و اصول فعالیت بدنی نوجوانان و دانش آموزان می شود بهره گرفت.

## چک لیست ارزیابی برنامه تمرینات کششی در کلاس

لطفاً اطلاعات زیر توسط مراقب سلامت پایگاه سلامت جامعه تکمیل گردد:

- ۱- نام شهرستان .....  
 ۲- نام مدرسه .....  
 ۳- تعداد دانش آموزان مجری برنامه .....  
 ۴- نام و نام خانوادگی مراقب سلامت .....  
 ۵- تعداد کلاس مجری برنامه .....  
 ۶- تاریخ تکمیل چک لیست .....

| ردیف | سوال                                                             | بلی (تعداد ذکر شود) | خیر (تعداد ذکر شود) |
|------|------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
| ۱    | آیا کلاس های مجری برنامه، پوستر تمرینات کششی دریافت نموده اند؟   |                     |                     |
| ۲    | آیا پوستر تمرینات کششی در محل مناسب در کلاس نصب گردیده است؟      |                     |                     |
| ۳    | آیا نور کلاس جهت دیدن پوستر کافی می باشد؟                        |                     |                     |
| ۴    | آیا فضای کلاس مناسب جهت انجام تمرینات کششی می باشد؟              |                     |                     |
| ۵    | آیا حرکات کششی با مجری گری معلم انجام می گیرد؟                   |                     |                     |
| ۶    | آیا حرکات کششی با مجری گری دانش آموز انجام می گیرد؟              |                     |                     |
| ۷    | آیا معلمان حرکات کششی را به درستی انجام می دهند؟                 |                     |                     |
| ۸    | آیا دانش آموزان حرکات کششی را به درستی انجام می دهند؟            |                     |                     |
| ۹    | آیا اهمیت تمرینات کششی در کلاس جهت دانش آموزان ارائه گردیده است؟ |                     |                     |
| ۱۰   | آیا حرکات کششی حداقل در دوزنگ انجام می شود؟                      |                     |                     |
| ۱۱   | آیا مدیر مدرسه نسبت به تمرینات کششی توجه می باشد؟                |                     |                     |
| ۱۲   | آیا معلمان آموزش های لازم برای تمرینات کششی را گذرانده اند؟      |                     |                     |

\*معلم برای ترغیب دانش آموزان فعالیت های فوق برنامه (اجرای موسیقی هنگام نرمشهای کششی - آموزش.....) انجام داده است؟ با ذکر نام

.....

**فرم گزارش مراقب سلامت پایگاه سلامت جامعه از اجرای برنامه در مدارس تحت پوشش**

| ردیف | نام مدرسه مجری | تعداد کلاس مدرسه | تعداد کلاس دارای پوستر | تعداد کلاسی که به درستی حرکات کششی را اجرا می کنند | تعداد جلسات آموزشی برای توجیه و تأکید بر انجام فعالیت بدنی مطلوب برای دانش آموزان ، اولیای آن ها و اولیای مدارس |
|------|----------------|------------------|------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                |                  |                        | مجری گری معلم                                      | مجری گری دانش آموز                                                                                              |
|      |                |                  |                        |                                                    |                                                                                                                 |
|      |                |                  |                        |                                                    |                                                                                                                 |
|      |                |                  |                        |                                                    |                                                                                                                 |

پیوست شماره ۳ و ۴ فرم هایی برای بررسی جریان کار تمرینات کششی در سطح مدارس و فعالیت بهورزان یا مراقبین سلامت در محیط، از جمله آموزش به گروه های هدف و نحوه ارزیابی کار و غیره می باشند. هدف آموزش، ایجاد نگرش مثبت و عمل کردن به حداقل فعالیت بدنی مطلوب روزانه، توسط همه اقشار جامعه خصوصاً نوجوانان و دانش آموزان است.



لازم به ذکر است برنامه تمرینات کششی در کلاس بهانه ای برای توجه بیشتر افراد خصوصاً دانش آموزان به اهمیت فعالیت بدنی، نقش فعالیت بدنی در زندگی و سلامت عمومی، ایجاد نگرش مثبت به فعالیت بدنی (هنگامی که دانش آموز در ضمن کلاس خسته شده و تمرکز لازم برای دریافت مطلب و فعالیت ذهنی بیشتر را ندارد معلم ارجمند با ایجاد فضای شادی بخش و تمرینات کششی چند دقیقه ای، تمرکز ذهنی و شادابی را به محیط کلاس بر می گرداند تا درس و کار کلاس بخوبی ادامه پیدا کند). به همین جهت توجیه کارکنان آموزش و پرورش و مدیران نقش اساسی را در اجرای این برنامه در مدارس دارد. این برنامه می تواند زمینه ساز فعالیت و اجرای طرح افزایش فعالیت بدنی با استفاده از همکاری های بین بخشی باشد. وقتی این نیاز به انجام فعالیت بدنی توسط دانش آموزان، معلمان و مدیران آموزش و پرورش و والدین دانش آموزان درک و به طور مداوم بر آن تأکید گردد، حرکت های اجتماعی و فعالیت های دولتی و غیر دولتی مبنی بر بستر سازی برای انجام فعالیت بدنی مطلوب در جامعه (برای همه اقشار به عنوان یک وظیفه اجتماعی برای مسئولین ذی ربط) فراهم خواهد شد. انشاء الله