

رشد آموزش

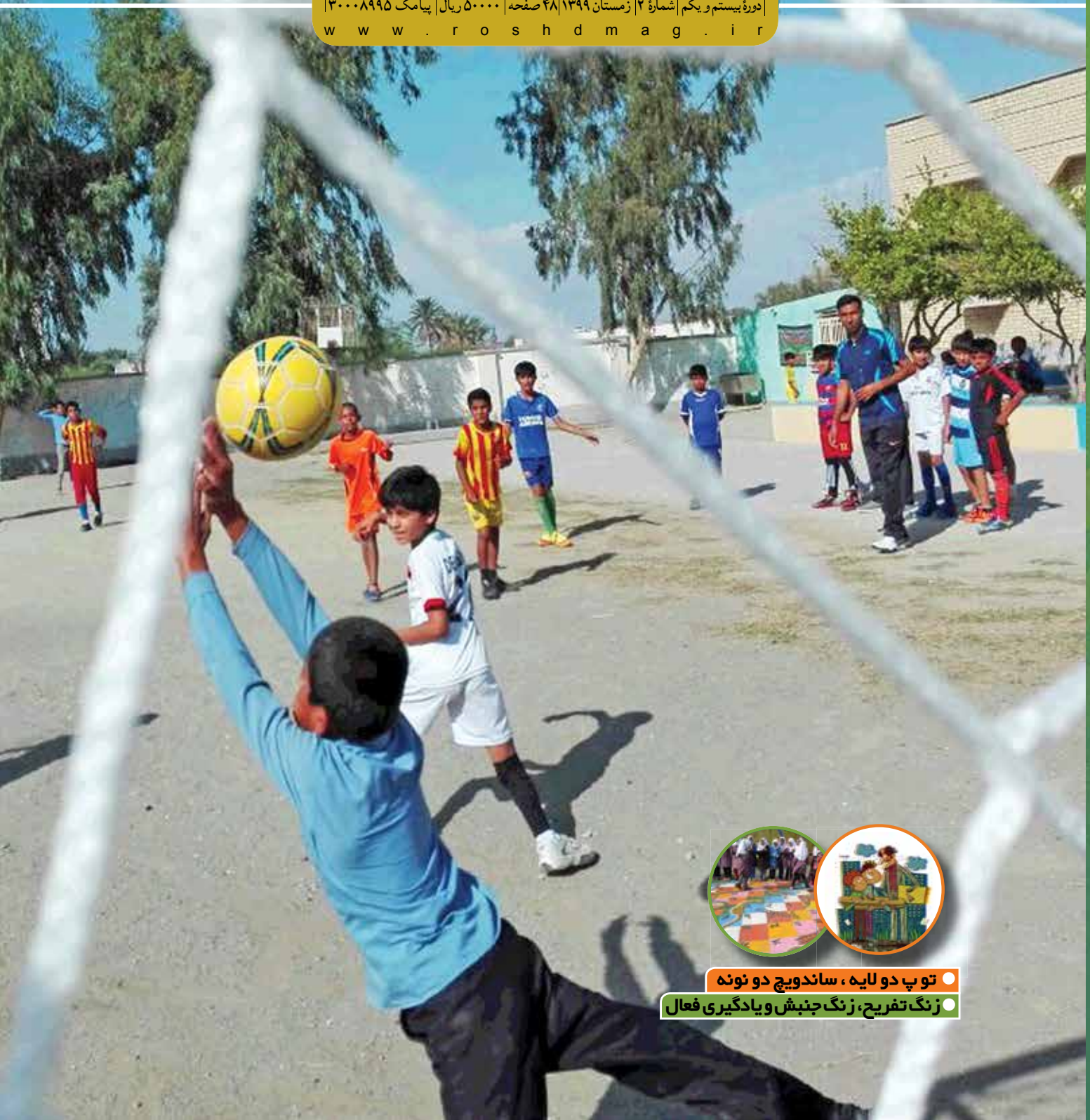
۷۲

گزیت بلنی

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

دوره بیستم و یکم | شماره ۲ | زمستان ۱۳۹۹ | صفحه ۴۸ | ۵۰۰۰ ریال | پیامک ۳۰۰۰۸۹۹۵ |

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



● توپ دو لایه ، ساندویچ دو نونه

● زنگ تفریح، زنگ جنبش و یادگیری فعال



پایه ششم
موضوع: سلامت اجتماعی



مدافعان دانش

هزار و یک دغدغه شیرین



رشدها آموزش

گزینت بدنی ۷۲

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
دوره بیست و یکم / شماره ۲ / زمستان ۱۳۹۹

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

دکتر مارال رامز

احمد دهنوی

دکتر حمید عبدالآبادی

دکتر اعظم گودرزی

افسانه محمدی

دکتر محسن وحدانی

وبراستار: مرتضی حاج علی فرد

مدیر هنری: کوروش پارسا نژاد

طراح گرافیک: نوید اندرودی

www.roshdmag.ir

Email: Tarbiyatbadani@roshdmag.ir

نشانی مجله: تهران صندوق پستی: ۶۵۸۵-۱۵۸۷۵

دفتر مجله: (داخلی ۳۷۴) ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱

امور مشترکین: ۰۸-۸۸۸۶۷۳-۰۲۱

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵۳۳۳۱

پیام گیر نشریات رشد: ۰۱۴۸۲-۸۸۳-۰۲۱

چاپ و توزیع: شرکت افست

تصاویر مجله برای قبل از شیوع بیماری کرونا است.

تربیت بدنی فرصتی برای تربیت اجتماعی دانش آموزان / دکتر زهرا تسلیمی / ۲

برگزاری مسابقات و رویدادهای ورزشی دانش آموزان به میزبانی مدارس / دکتر نرگس تقی زاده مقدم / ۴

دختران پر تحرک امروز، مادران سالم فردا / دکتر دنیا پاداش / ۶

مشارکت دانش آموزان در فعالیت های جسمانی / دکتر روناک غفوری / ۸

کاروان های تجهیزات ورزشی مدارس (گفت و گو با فرشید علیزاده معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل

آموزش و پرورش استان البرز / محمد دشتی / ۱۲

دستاوردهای یک جلسه نظارت بالینی / سولماز مهدوی / ۱۷

سواد جسمانی: پایه ای برای رشد بلندمدت ورزشکار / دکتر علی پشادی / ۱۹

سنجش استقامت قلبی - تنفسی بدون آزمون ورزشی / دکتر مجید جلیلی / ۲۲

توپ دولایه، ساندویچ دو نونه / دکتر حمید رجبی / ۲۵

آسیب شناسی اشاعه ارزشیابی کیفی توصیفی در نظام آموزشی ایران / دکتر محمد حسینی / ۲۶

یادگیری گفت و گویی؛ رویکردی برای یادگیری پایدار در آموزش محیط زیست / دکتر حمید عبدالآبادی / ۳۰

درس پژوهی / دکتر هادی وطن خواه / ۳۴

فرهنگ پهلوانی؛ چشم انداز، چالش و ملاحظات / فرهاد طلوع کیان / ۳۶

مراقبت و پیشگیری از عوارض چشمی در دانش آموزان / دکتر اعظم گودرزی / ۳۸

سندرم گردن پیامکی و رفتارهای پیشگیرانه در دانش آموزان و بزرگسالان / لاله پور یامانش، لیلیا پور یامانش،

کوروش بهزادی / ۴۱

زنگ تفریح، زنگ جنبش و یادگیری فعال / دکتر فاطمه حسینی / ۴۴

دست نامه تربیت بدنی ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول) / 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 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 باشند.

* 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.

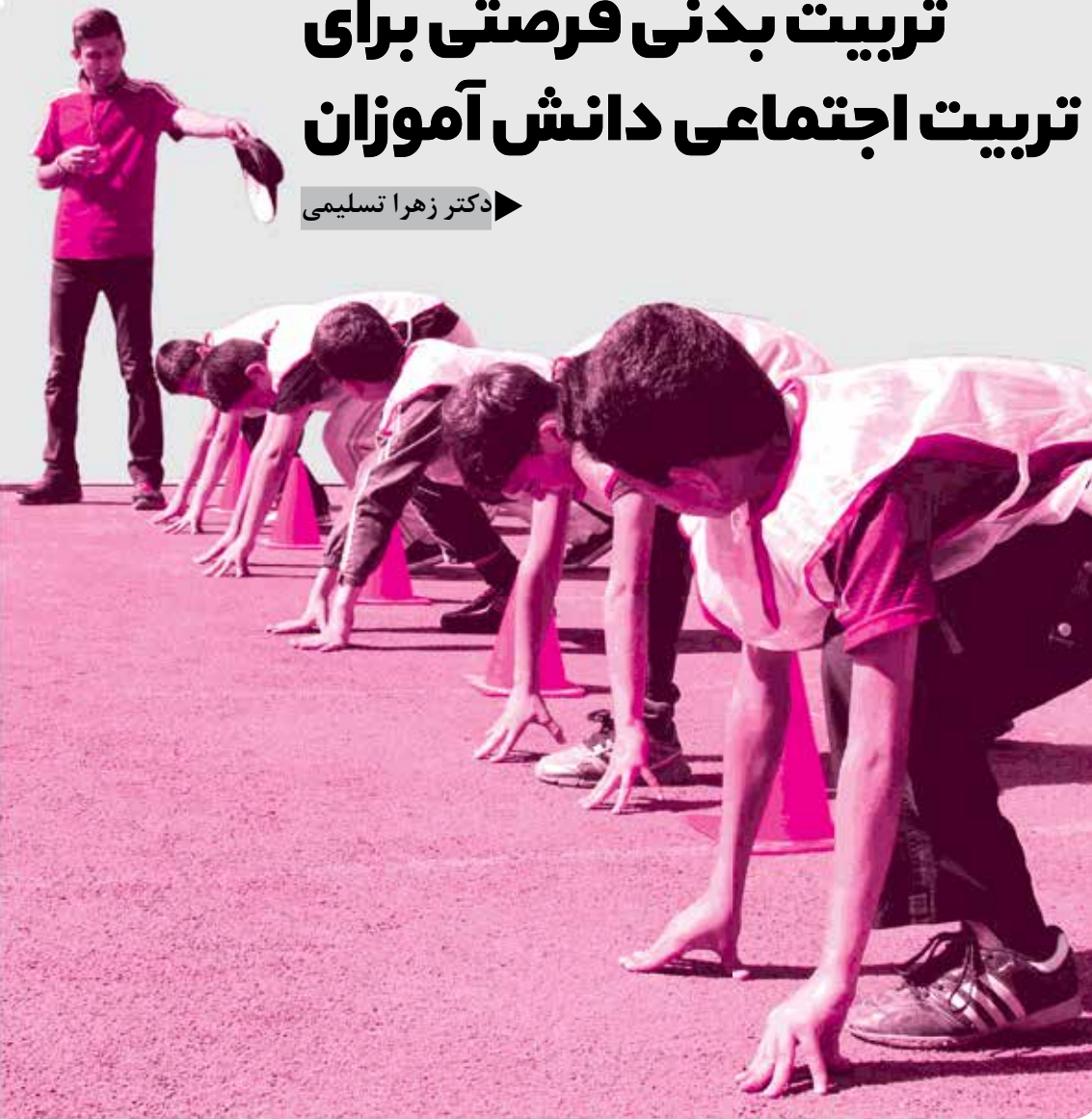
* مجله از بازگرداندن مطالبی که برای چاپ مناسب تشخیص داده نمی شود، معذور است.

درس تربیت‌بدنی با توجه به ماهیت عملی آن، از جمله دروسی است که ارتباط بین مربی و متربی در آن، ارتباطی توأم با نشاط، درک متقابل و کاملاً تعاملی است. این ارتباط دوسویه بین معلم و دانش‌آموز و دانش‌آموزان با یکدیگر آثار بسیار سودمندی بر رشد اجتماعی دانش‌آموزان خواهد داشت. تا جایی که می‌توان ادعا کرد، در هیچ کلاس درسی دیگری چنین تعامل و فرصت یادگیری امکان ظهور و بروز ندارد.

تربیت‌بدنی فواید جسمانی، روانی و اجتماعی بسیاری برای دانش‌آموزان دارد و شایستگی‌های بسیاری را از جمله شایستگی‌های جمعی می‌توان در دانش‌آموزان ارتقا داد. این مهم محقق نخواهد شد مگر اینکه معلم تربیت‌بدنی به‌عنوان فردی که فرصت‌های یادگیری را برای دانش‌آموزان ایجاد می‌کند به نقش خود واقف باشد و برای آن برنامه‌ریزی داشته باشد.

تربیت بدنی فرصتی برای تربیت اجتماعی دانش‌آموزان

دکتر زهرا تسلیمی ▶



کارکردهای اجتماعی تربیت که از مصادیق تحقق ابعاد اجتماعی حیات طیبه هستند باید توسط معلمان تربیت‌بدنی در ساعت درس تربیت‌بدنی و زمان پرداختن به فعالیت‌های مکمل ورزشی و حتی حین برگزاری مسابقات ورزشی و در حاشیه آن‌ها مورد توجه قرار گیرد، چرا که هدف اصلی درس تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی در مدارس باید تربیت فردی و اجتماعی دانش‌آموزان و ایجاد موقعیت برای دستیابی و تمرین مراتب حیات طیبه باشد.

در این زمینه معلم تربیت‌بدنی خردمند و آگاه اهداف تلاش‌های خود را نه تنها معطوف به هدف‌های خرد برنامه درسی خواهد کرد، بلکه از هر فرصتی در آموزش مهارت‌های حرکتی، فرصت آموختن و تمرین درسی از زندگی و تربیت دانش‌آموزان را خواهد گنجانید.

با توجه به آنچه ذکر شد، می‌توان دریافت که تربیت اجتماعی متربیان یکی از اهداف اساسی است که نظام تعلیم و تربیت رسمی آن را دنبال می‌کند. بنابراین تربیت اجتماعی را براساس هدف کلی جریان تربیت در نظام جمهوری اسلامی می‌توان آمادگی جمعی متربیان برای تحقق حیات طیبه در همه ابعاد و مراتب تعریف کرد. لذا متربیان برای تحقق این هدف باید مجموعه‌ای از شایستگی‌های لازم را کسب کنند. منظور از شایستگی‌های لازم، مجموعه‌ای ترکیبی از صفات، توانمندی‌ها و مهارت‌های فردی و جمعی (نظیر تعقل، معرفت، ایمان، اراده و تقوا) ناظر به تکوین و تعالی هویت در تمام شئون زندگی و تمام مؤلفه‌های جامعه صالح است که متربیان در جهت درک موقعیت خود و دیگران و عمل برای بهبود مستمر آن در راستای آماده شدن برای تحقق مراتب حیات طیبه باید آن‌ها را کسب کنند که این شایستگی‌ها بیان تفصیلیافته‌ای از همان هدف کلی فرایند تربیت است.

براساس اسناد آموزش و پرورش کشور، تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی بخش مهمی از فرایند تربیت (فردی و اجتماعی) به حساب می‌آید. درس تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی متنوعی که در مدرسه به شکل‌های متعدد قابل برنامه‌ریزی

است، ظرفیت بسیار ارزشمندی برای تحقق اهداف تربیت فردی و به‌ویژه تربیت اجتماعی کودکان و نوجوانان به حساب می‌آید. اما آنچه در عمل در کلاس‌های درس تربیت‌بدنی مدارس اتفاق می‌افتد بیشتر تأکید بر جنبه‌های فردی تربیت است و در بیشتر مواقع اهداف جسمانی بر اهداف عاطفی و روانی برتری می‌یابد، در صورتی که فعالیت‌های ورزشی و محیط و فضای که ایجاد می‌کنند باید وسیله‌ای برای تحقق اهداف بلندمرتبه تربیتی چه در بعد فردی و چه در بعد اجتماعی قلمداد شوند. ماهیت درس تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی که در مدارس اجرا می‌شود به‌گونه‌ای است که می‌توان ادعا کرد هیچ درس دیگری همانند آن نمی‌تواند زمینه‌ساز تربیت اجتماعی متربیان به‌صورت عملی شود. تجربه‌های ارزشمندی که در حین درگیری در فعالیت‌های ورزشی حاصل می‌شود نقش بسزایی در جامعه‌پذیری و اجتماعی شدن کودکان، تقویت انسجام اجتماعی و امنیت ملی خواهد داشت. اما حلقه مفقوده تحقق این اهداف خطیر، آگاهی معلمان تربیت‌بدنی است که باید به آن توجه ویژه داشت. فرصت تعامل دانش‌آموزان با معلم و با سایر دانش‌آموزان فرصت مغتنمی برای القای اهداف تربیت اجتماعی دانش‌آموزان به‌شمار می‌آید.

کارگروهی در کلاس درس تربیت‌بدنی یکی از بهترین فرصت‌های تمرکز معلمان بر تربیت اجتماعی دانش‌آموزان است که باعث شکل‌گیری حس انسجام و هماهنگی و همکاری در دانش‌آموزان می‌شود. تعامل دانش‌آموزان با یکدیگر که در کلاس درس تربیت‌بدنی و هنگام فعالیت بدنی ناگزیر است، امکان اجتماعی شدن دانش‌آموزان را فراهم می‌کند. عمل به قوانین و مقررات کلاس درس تربیت‌بدنی و رشته‌های مختلف ورزشی باعث جامعه‌پذیری دانش‌آموزان خواهد شد. حفظ و ارتقای سلامت دانش‌آموزان و ارتقای سبک زندگی فعال و سالم که جزء اهداف غایی درس تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی است باعث صرفه‌جویی در هزینه‌های سلامت، پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر، داشتن نیروی کار سالم و سرزنده و تقویت امنیت ملی خواهد شد.

**آنچه در عمل
در کلاس‌های
درس تربیت‌بدنی
مدارس اتفاق
می‌افتد بیشتر
تأکید بر جنبه‌های
فردی تربیت است
و در بیشتر مواقع
اهداف جسمانی
بر اهداف عاطفی
و روانی برتری
می‌یابد**

و توصیه‌های مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) مبنی بر تربیت دانش‌آموز دارای حس مسئولیت، بلندهمت، شجاع و فداکار و با احساس هویت ملی، سرزنده و بانشاط و پرتنرزی با پرداختن به ورزش و فوق‌برنامه‌های آموزنده و جذاب در مدارس کشور و اجرایی کردن راهکارهای سند تحول بنیادین آموزش و پرورش در راستای ترویج، تقویت مستمر و تحکیم فضایل اخلاقی در محیط‌های تربیتی با استفاده از تمام ظرفیت‌های آموزشی و تربیتی و تأکید بر کرامت و عزت‌نفس و شجاعت، حیا و عفت، صداقت، مسئولیت‌پذیری و نظم و ایجاد تنوع در فرصت‌های تربیتی در مراکز آموزشی برای پاسخ‌گویی به نیازهای

تحول در نظام آموزش و پرورش مبتنی بر فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی در جهت رسیدن به حیات طیبه و رشد و شکوفایی استعدادها و فطری و ارتقای کیفی در حوزه‌های بینش، دانش، مهارت، تربیت و سلامت روحی و جسمی دانش‌آموزان است و بر تربیت انسان‌های بالاراده، خردورز، مؤمن، مسئولیت‌پذیر، قانون‌گرا، نظم‌پذیر، وطن‌دوست، جمع‌گرا، خودباور، تأکید دارد. نظام آموزش و پرورش کشور برای تربیت نسلی شاداب و پرنشاط همت گماشته است و سعی بر آن دارد که دانش‌آموزان در کنار فراگیری علوم مختلف، از سلامتی، تحرک و پویایی لازم نیز برخوردار باشند. توجه به آموزه‌های دینی

برگزاری مسابقات و رویدادهای ورزشی دانش‌آموزان به میزبانی مدارس

معرفی طرح «مدرسه میزبان» معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش، فدراسیون ورزش دانش‌آموزی

دکتر نرگس تقی‌زاده مقدم



دانش آموزان، معاونت تربیت بدنی و سلامت را بر آن داشته است تا مدرسه را به عنوان پایگاه حضور همه دانش آموزان به عنوان محور اجرای فعالیت های خود قرار دهد و با اجرای مسابقات و رویدادهای ورزشی دانش آموزان، همراه با اصول مدون و براساس یک نظام تربیتی مشخص در درون مدرسه، زمینه های لازم را برای نقش آفرینی این نهاد به عنوان کانون کسب تجربیات تربیتی فراهم سازد.

در طرح «مدرسه میزبان» مسابقات ورزشی بین مدارس در سطح ناحیه، منطقه و شهرستان، با تکیه بر مدیریت و راهبری مدرسه و همکاری اولیای دانش آموزان به میزبانی یکی از مدارس که دارای فضا و ظرفیت لازم است، برگزار می شود و دانش آموزان با شرکت در مسابقات ورزشی علاوه بر ارتقای مهارت های ورزشی و سلامت جسمانی، لحظاتی شاد را همراه با تجربه اندوزی در حوزه های اجتماعی، اخلاقی و فرهنگی در داخل مدرسه تجربه می کنند. مدارس کشور اصلی ترین پایگاه تعلیم و تربیت هستند و برگزاری بازی ها و رقابت های ورزشی از جمله جاذبه های تربیت بدنی در مدارس و از موضوعات مورد اقبال و علاقه دانش آموزان و ابزاری بسیار قوی برای رشد و تعالی دانش آموزان در حوزه آموزشی و پرورشی به شمار می روند. میزبانی مسابقات ورزشی بین مدرسه ای توسط خود مدارس، امکان حضور و همراهی دوستان و هم کلاسی ها و هم مدرسه ای های دانش آموز ورزشکار را بدون صرف هزینه فراهم می کند و در این شرایط نه فقط اعضای تیم های مسابقه دهنده، بلکه کل مدرسه می تواند از یک رقابت پرهیجان لذت ببرد و از طریق آن آموزش ببیند. این امر هنگام برگزاری مسابقات در سالن های ورزشی خارج از مدرسه و صرفا با حضور داور و مسئولان برگزاری میسر نیست و برگزاری مسابقات منطقه خارج از مدرسه نمی تواند پاسخ گوی نیاز به یادگیری از طریق مشاهده و هیجان یک رقابت ورزشی در میان تمامی دانش آموزان مدرسه باشد و تنها شامل دانش آموزان ورزشکار حاضر در تیم ورزشی خاص است. همچنین میزبانی مدرسه، امکان حضور اولیا و خانواده دانش آموز ورزشکار را تسهیل می کند و در این شرایط طبق تئوری های روان شناسی شور و شوق بیشتری در دانش آموز ورزشکار ایجاد می کند. طرح مذکور می تواند فرصتی برای هر یک از معلمان ورزشی باشد که به هر شکل یا علتی شرایط مشارکت در برگزاری یک مسابقه یا رویداد ورزشی را ندارند و می توانند به عنوان مسئول برگزاری رویداد ورزشی، تجربه کسب کنند و امکان مدیریت یک پروژه مهم را برای تمام ارکان مدرسه (مدیر، معاونان، پرسنل و معلمان) فراهم کنند و باعث توسعه توان و تجربه همه آن ها شوند.

در طرح «مدرسه میزبان» یک فرصت استثنایی برای پرورش، بسط و توسعه فعالیت های نهضت داوطلبی است که

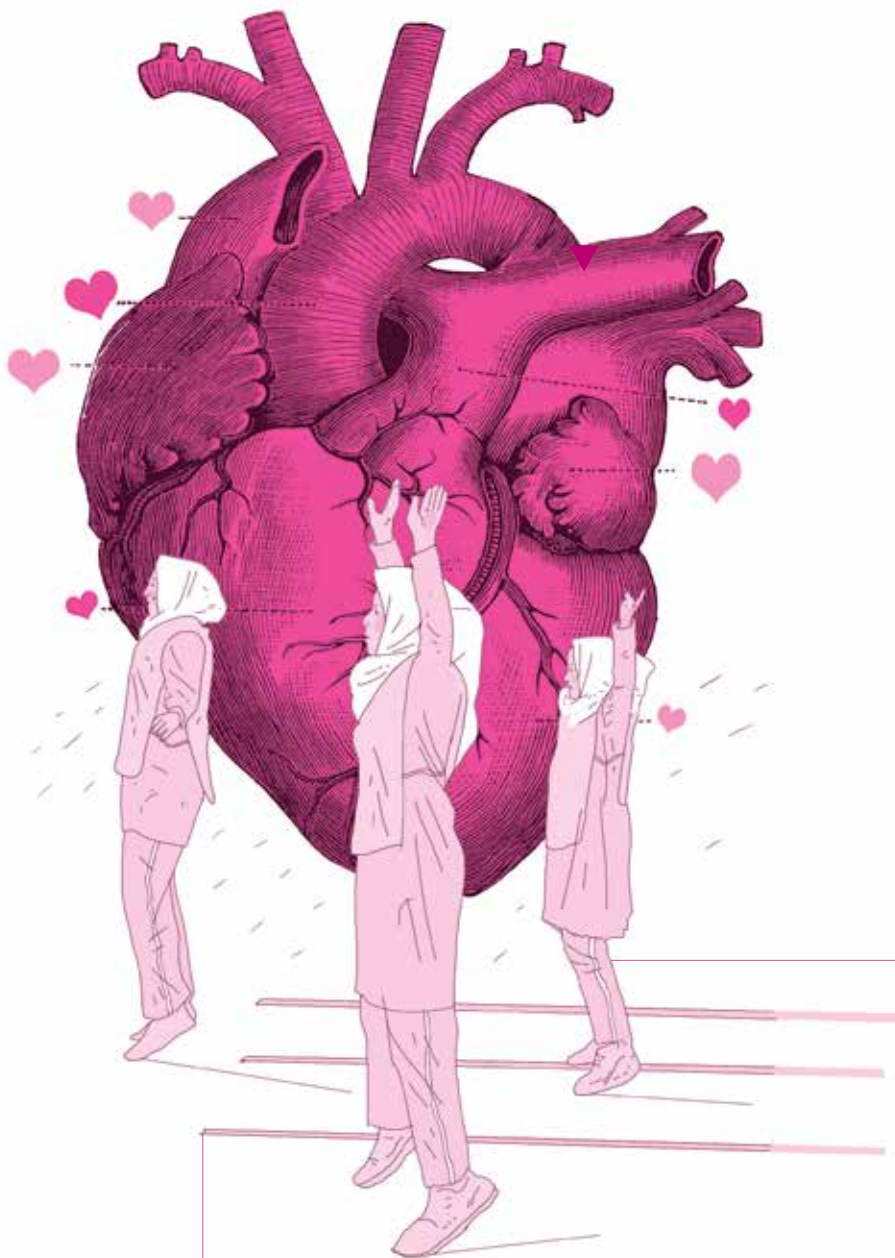
امروزه در سطح مسابقات ورزشی بین المللی به عنوان یک فعالیت رسمی جایگاه ویژه ای پیدا کرده است. با برگزاری مسابقات در فضای مدرسه، امکان استفاده از دانش آموزان علاقه مند و پرتوان به صورت داوطلبی در قالب انجمن های ورزشی دانش آموزی یا دانش آموزان داوریار و مربی یار که در دوره های داوربازی و مربی یاری ذیل برنامه های معاونت تربیت بدنی و سلامت آموزش دیده اند، وجود دارد و باعث گسترش فرهنگ فعالیت های داوطلبانه و تقویت روحیه تعاون و همکاری می شود و همچنین شناخت و پرورش استعداد دانش آموزانی خواهد شد که توان اجرایی مطلوبی در مدیریت، هماهنگی و برگزاری مسابقات دارند. این مسئله می تواند در کسب توان و تجربه غنی و ارزشمند در برگزاری مسابقه در سن نوجوانی کمک کند و بدون هزینه مستقیم به پرورش مدیران و مجریان بینجامد که در آینده نزدیک داوران، مربیان و برگزار کنندگان مسابقات مختلف ورزشی در سطوح مختلف استان، کشور و جهانی خواهند شد.

طرح «مدرسه میزبان» علاوه بر توسعه حیطه عاطفی - اجتماعی، باعث گسترش وفاق و روحیه همکاری و مشارکت در بین دانش آموزان، ایجاد زمینه تفاهم و همدلی و تعمیق دوستی و محبت در بین دانش آموزان، تقویت روحیه اعتماد به نفس، خودباوری، شرح صدر و عدالت خواهی و تمرین بازی عادلانه و منصفانه در عرصه ورزش، تقویت عزت نفس و کمک به ساخت مطلوب شخصیت دانش آموزان، توسعه میزبانی رقابت ها و رویدادهای ورزشی در مدارس و ایجاد فضاهای ورزشی و متناسب سازی آن با نیازهای دانش آموزان می شود و مدیران و مسئولان را بر آن خواهد داشت تا به توسعه و تجهیز امکانات ورزشی مدارس بیشتر اهتمام ورزند و در جهت تأمین نیازهای ورزشی دانش آموزان در مدارس تلاش کنند. بدین منظور شایسته است مدیران محترم کل استان ها، تمامی مسئولان سطوح استانی، شهرستانی، مدیران محترم مدارس، معلمان تلاشگر تربیت بدنی و اولیای عزیز دانش آموزان نسبت به انجام ساز و کار مناسب و اجرای مطلوب طرح مذکور در چارچوب دستورالعمل فنی مسابقات فرهنگی ورزشی دانش آموزان و با هماهنگی معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش اقدام لازم را معمول دارند و با شرایط مطلوب توسعه ورزش دانش آموزی و با استفاده از ظرفیت مدارس فرصتی را برای کسب تجربه برای آینده سازان ایران اسلامی فراهم سازند و بدین ترتیب عملکرد مدیران و آموزگاران و دبیران تربیت بدنی را در راستای دستیابی به اهداف والای ورزش دانش آموزی ارتقا دهند تا شاهد تحقق اهداف تعلیم و تربیت و دستیابی به مدرسه شاد به همراه دانش آموزانی سالم و پر نشاط باشیم.

**مدارس کشور
اصلی ترین پایگاه
تعلیم و تربیت
هستند و برگزاری
بازی ها و رقابت های
ورزشی از
جمله جاذبه های
تربیت بدنی در
مدارس و از
موضوعات مورد
اقبال و علاقه
دانش آموزان و
ابزاری بسیار قوی
برای رشد و تعالی
دانش آموزان در
حوزه آموزشی و
پرورشی به شمار
می روند**

دختران پرتحرک امروز، مادران سالم فردا

دکتر دنیا پاداش



حرکت لازمه حیات بشر و عاملی برای رشد و سلامت و نشاط است. سازمان بهداشت جهانی (۲۰۱۲) کم‌ تحرکی را به‌ عنوان چهارمین عامل مرگ‌ومیر در جهان‌ شناسایی کرده و تخمین زده که کم‌ تحرکی هر ساله باعث ۳٫۲ میلیون مرگ در جهان شده است. لذا در جوامع ماشینی امروزی، فعالیت بدنی از اهمیت بالایی برخوردار است. چنانچه تغییر سبک زندگی بی‌ تحرک و توسعه سبک زندگی فعال مدنظر باشد، باید سنین نوجوانی مورد توجه قرار گیرد. رفتارهایی که در دوره نوجوانی شکل می‌گیرد بر سلامتی فرد در زندگی آینده تأثیرگذار خواهد بود. دوره نوجوانی بسیار حساس و حیاتی است. بسیاری از عادات زندگی از قبیل ورزش منظم به‌طور طبیعی در این دوران شروع می‌شود، اما متأسفانه فعالیت بدنی و ورزش در دوره نوجوانی کاهش می‌یابد.

شایان ذکر است که ورزش و فعالیت جسمانی دختران اهمیتی به مراتب بیشتر از پسران دارد، زیرا دختران امروز، مادران فردای جوامع هستند که در صورت سلامت بودن، می‌توانند نسلی سالم و تندرست را تربیت کنند. حال آنکه همین مادر اگر توانایی لازم برای پذیرش این مسئولیت را نداشته باشد یا به صورت کامل آن را انجام ندهد، جامعه برای ایجاد یک نسل سالم به مشکل برخورد! چرا که مادران افسرده و درمانده، نه توانایی و نه خودباوری تربیت نسلی قوی و تأثیرگذار را دارند. زنان به‌عنوان نیمی از اجتماع و مدیرخانه و مسئول نظم و تربیت کودکان خود، برای حفظ نشاط، شادابی و سلامتی، به فعالیت بدنی نیازمندند، لذا اگر جامعه از فعالیت بدنی زنان و دختران غافل بماند ضررهای غیرقابل جبرانی را شاهد خواهد بود.

بنابراین، فعالیت جسمانی و ورزش برای دختران نوجوان از اهمیت بالایی برخوردار است. در ادامه به تعدادی از فواید فعالیت جسمانی و ورزش اشاره می‌شود:

● ورزش منظم سبب کمک به سازگاری با تغییرات بدن حین بلوغ می‌شود. برای مثال کنترل نوسانات خلقی و روحی را برای فرد آسان‌تر می‌کند و از سویی این نوسانات را کاهش می‌دهد و روحیه کلی فرد را

بالا نگه می‌دارد.

● ورزش به حفظ و کنترل وزن ایده‌آل کمک می‌کند که اغلب برای دختران اهمیت دارد.

● ورزش عضلات بدن را متناسب‌تر و تراکم استخوانی را افزایش می‌دهد و به رشد قدی بهتر و جلوگیری از پوکی استخوان در دوران میان‌سالی و پیری کمک می‌کند.

● ورزش تناسب قلبی- ریوی و تناسب اندام را بهتر می‌کند و فرد، اندام متناسب‌تری خواهد داشت.

● ورزش فرصتی برای احساس شادابی و برقراری ارتباط دوستانه با سایر ورزشکاران است.

● فعالیت جسمانی و ورزش منظم و لذت و جذابیت متعاقب آن، موجب پیشگیری از انحرافات اجتماعی و تبهکاری‌ها، بزهکاری، رفتارهای مخاطره‌آمیز و اعتیاد و تفریحات ناسالم می‌شود.

● ورزش به دختران، تعهد، احترام به دیگران، نحوه آرامش، تمرکز تحت استرس، رسیدن به اهداف، پذیرش مسئولیت، پذیرش شکست و رثوف بودن را آموزش می‌دهد.

● دخترانی که ورزش می‌کنند سیستم ایمنی قوی‌تری دارند و در آینده احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، دیابت، آندومتر، سرطان‌های سینه و روده بزرگ در آن‌ها کمتر است.

● دختران ورزشکار اعتمادبه‌نفس بالاتری دارند.

● دخترانی که ورزش می‌کنند عادت‌های ماهیانه سبک‌تر و منظم‌تری دارند و گرفتگی و ناراحتی کمتری را تجربه می‌کنند.

● دختران ورزشکار در مدرسه از عملکرد بهتری در دروس مختلف برخوردارند.

● دختران نوجوان عموماً بحران عزت‌نفس را بسیار جدی‌تر از پسران تجربه می‌کنند. دخترانی که ورزش می‌کنند عزت‌نفس بالاتری دارند.

با توجه به اهمیت ورزش و فعالیت جسمانی برای دختران نوجوان، انتظار می‌رود خانواده‌ها به فعالیت جسمانی دختران توجه بیشتری داشته باشند و مسئولان ورزشی شرایط ورزشی دختران را هموار سازند.

● زنان به‌عنوان نیمی از اجتماع و مدیر خانه و مسئول نظم و تربیت کودکان خود، برای حفظ نشاط، شادابی و سلامتی، به فعالیت بدنی نیازمندند، لذا اگر جامعه از فعالیت بدنی زنان و دختران غافل بماند ضررهای غیرقابل جبرانی را شاهد خواهد بود

منابع

- Rosewater. A. (2009). «Learning to play and playing to learn: Organized sports and educational outcomes. Oakland». Team- up for youth.
- سیده وحیده حسینی، منیره انوشه، عباس عباس‌زاده، محمد احسانی (۱۳۹۱). «درک دختران نوجوان و والدین آن‌ها از موانع عادت به ورزش». مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت. ۱۴۸-۱۵۷. ۱(۲)



مشارکت دانش آموزان در فعالیت های جسمانی

دکتر روناک غفوری

دبیر تربیت بدنی منطقه ۹ تهران

فعالیت جسمانی و مشارکت در فعالیتهای ورزشی بخش جدایی ناپذیر زندگی است و هر انسانی با توجه به ویژگیها و تواناییهای خاص خود به مشارکت ورزشی روی می آورد. کاهش تحرک و فعالیتهای جسمانی در زندگی روزمره که به واسطه توسعه و گسترش امکانات و وسایل رفاهی و شیوههای نوین زندگی به وجود می آید، ضرورت پرداختن به ورزش و تربیت بدنی را بیش از پیش ایجاب می کند. بنابراین انجام مستمر و منظم فعالیتهای بدنی در این راستا، امر لازم و حیاتی به نظر می رسد. دوره نوجوانی یک دوره حساس است که در این دوره آهنگ رشد به اوج خود می رسد. همراه با رشد سریع اندامها نخستین نشانههای بلوغ جنسی نیز از ۱۱ سالگی در دختران و ۱۵ سالگی در پسران پدیدار می شود. افزایش طول اندام با رشد تنه هماهنگ نیست، بدین معنا که دست و پاها زودتر بلند می شوند. این موضوع سبب به هم خوردن آهنگ حرکت در بین دانش آموزان می شود و ناهماهنگی حرکتی را در بین آنها تشدید می کند. اولویت نیازهای جسمانی- حرکتی دانش آموزان در این دوره از دیدگاه محققان، تمرینات مربوط به حفظ وضعیت بدنی و اسکلت طبیعی، آگاهی در مورد نیازهای روان شناختی و نیازهای اجتماعی- عاطفی است. بنابراین لازم است زمینه ای فراهم شود که دانش آموزان بتوانند در فعالیتهای جسمانی به طور مستمر و منظم مشارکت داشته باشند. عوامل زیادی در میزان مشارکت نوجوانان در فعالیتهای جسمانی و ورزش دخیل هستند که به دو دسته عوامل بازدارنده و عوامل محرک تقسیم می شوند.

عوامل تأثیرگذار بر مشارکت در فعالیت جسمانی

● انگیزه ورزشی

به نظر می‌رسد در بین مجموعه عوامل، عوامل روانی مانند انگیزه نسبت به دیگر عوامل نقش بیشتری در مشارکت دانش‌آموزان دارند. بررسی نتایج تحقیقات در کشور نشان می‌دهد که افراد با انگیزه‌های متفاوتی مانند کسب نشاط، احساس لذت، پیشگیری از بیماری، لاغری و حفظ سلامتی در فعالیتهای ورزشی مشارکت می‌کنند. البته میزان و نوع انگیزه بسته به تفاوت‌های فردی و رشته‌های مختلف ورزشی در افراد مختلف، متفاوت است.

● نگرش

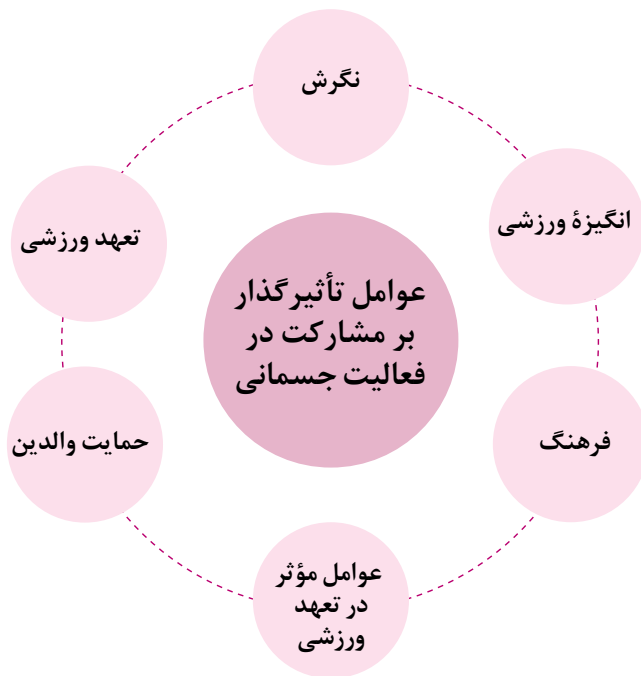
یکی از عواملی که می‌تواند زمینه مشارکت دانش‌آموزان در فعالیتهای ورزشی را فراهم کند نگرش دانش‌آموزان نسبت به درس تربیت‌بدنی و فعالیتهای ورزشی است. شواهد حاکی از آن است که دانش‌آموزانی که نگرش مثبتی نسبت به تربیت‌بدنی و فعالیتهای ورزشی دارند به شرکت در فعالیتهای ورزشی تمایل بیشتری دارند. یکی از راه‌های مهم توجه به فعالیتهای تربیت‌بدنی و جسمانی، آگاهی و نگرش‌سنجی از دانش‌آموزان است. آگاهی از نگرش‌های دانش‌آموزان با برنامه‌ریزی مناسب و پیشرفت تربیت‌بدنی در مدارس ارتباط دارد و به مسئولان و برنامه‌ریزان کمک می‌کند تا براساس نگرش‌ها و نیازهای دانش‌آموزان در بخش‌های مناسب توجه لازم را مبذول دارند.

● تعهد ورزشی

راولند و فریدسون بیان می‌کنند که افراد باید یک رویه همراه با تعهد و دل‌بستگی را برای مشارکت مستمر در فعالیتهای ورزشی در زندگی روزمره برای تمام طول عمر خود و به‌طور منظم در سبک زندگی خود قرار دهند تا از فواید آن در تمام طول زندگی بهره‌مند شوند. برای ایجاد شرایط لازم مشارکت مداوم در فعالیتهای ورزشی، ورزش باید به‌گونه‌ای لذت‌بخش در سنین پایین به افراد ارائه شود تا آن‌ها بتوانند در آینده دوباره به آن تمایل پیدا کنند. ارائه ورزش به‌صورت لذت‌بخش به افراد سبب می‌شود که مشارکت در فعالیتهای ورزشی به‌صورت یک میل درونی درآید و مشارکت افراد در آن به‌طور مداوم ادامه یابد. به نظر آن‌ها شکل‌گیری تجارب لذت‌بخش و خوشایند در ورزش، راهکاری مناسب برای افزایش سطح فعالیتهای ورزشی در سنین پایین است که به نوبه خود سبب تغییر نگرش افراد در خصوص ارزش تمرین و فعالیت بدنی و از همه مهم‌تر کسب نتایج بلندمدت و سودمندتری مانند سلامتی برای افراد از طریق مشارکت مداوم در فعالیتهای ورزشی در طول زندگی‌شان می‌شود. بنابراین متغیر لذت ورزشی را می‌توان در مدل انگیزشی بزرگی به نام تعهد ورزشی که به معنای میل و تصمیم به ادامه مشارکت در فعالیت ورزشی است، به‌کار گرفت.

تعهد ورزشی به‌عنوان یک ساختار روان‌شناختی، نشان‌دهنده میل و خواست فرد برای شرکت مستمر در فعالیتهای ورزشی است. تعهد ورزشی منعکس‌کننده نیروهای انگیزشی فرد برای ادامه مشارکت و نشان‌دهنده اهمیت زیرساخت روانی مبتنی بر پافشاری بر ادامه یک فعالیت یا رفتار معین است. تعهد ورزشی می‌تواند مربوط به یک برنامه ورزشی یا تعهد به شرکت مستمر در فعالیتهای ورزشی باشد.

کاهش تحرک و
فعالیت‌های جسمانی
در زندگی روزمره
که به واسطه توسعه
و گسترش امکانات
و وسایل رفاهی
و شیوه‌های نوین
زندگی به وجود
می‌آید، ضرورت
پرداختن به ورزش
و تربیت‌بدنی را
بیش از پیش ایجاب
می‌کند



بین فردی (نداشتن همراه، فقدان تعلق به گروه یا محیط، احساس ناامنی محیطی و تجارب منفی) و مؤلفه‌های ساختاری (نبود وقت، نبود امکانات، نبود وسایل نقلیه و تراکم برنامه‌های درسی) تعریف می‌شوند.

کمبود دبیران تربیت‌بدنی متخصص و کارآمد، دایر نبودن کانون‌های ورزشی مجاز در سطح مدارس، پایین بودن انگیزه تدریس معلمان تربیت‌بدنی، کمبود امکانات و تجهیزات و فضای آموزشی، پایین بودن کیفیت برنامه‌های تربیت‌بدنی اجرا شده در مدرسه، عدم تمهیدات لازم مدیران نسبت به اجرای درس تربیت‌بدنی و عدم تناسب تعداد دانش‌آموزان با امکانات و تجهیزات ورزشی، موانع و محدودیت‌ها بر سر راه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی هستند.

● فرهنگ

عامل بعدی که بر میزان مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های جسمانی تأثیر می‌گذارد عامل فرهنگ است، هرچند تأثیر عامل فرهنگی-اجتماعی حاکم بر جوامع در اجرای فعالیت‌های ورزشی زنان نسبت به مردان متفاوت است، شرکت افراد در فعالیت‌های ورزشی تا زمانی ادامه می‌یابد که با حمایت‌های اجتماعی همراه باشد. طبق یافته‌های تحقیقی به نظر می‌رسد ارتقای فرهنگ ورزش کردن به‌ویژه برای دختران و زنان در سطح شهر، اعمال کنترل‌های خاص در اماکن ورزشی و تشکیل گروه‌های ورزشی در مدارس بتواند زمینه مشارکت دانش‌آموزان را فراهم آورد.

● عوامل مؤثر در تعهد درونی

سه دسته از عوامل در ایجاد این تعهد ورزشی اهمیت دارند: دسته نخست دربرگیرنده مجموعه‌ای از روابط جذاب به‌صورت پیوند عاطفی، روابط دوستانه و احساس رضایت از مشارکت ورزشی است. بنابراین این دسته شامل تعامل‌های اجتماعی مثبت، حمایت از سوی دیگران (معلمان، والدین، همسالان)، افزایش ادراک فردی از توانایی جسمانی، سعی و تلاش در یادگیری و ارائه مهارت‌ها و در نهایت کسب مهارت و احساس تحرکی است که سبب ایجاد یک قابلیت منحصربه‌فرد در افراد می‌شود؛ که این احساس تحرک فقط با مشارکت در فعالیت‌های ورزشی به‌وجود می‌آید.

دسته دوم از عوامل مرتبط با مشارکت مستمر، وجود گزینه‌های دیگر است که نشان‌دهنده جذابیت بیشتر یا کمتر یک فعالیت نسبت به فعالیتی دیگر است. گزینه‌های دیگر شامل هنجارهای اجتماعی (محدودیت‌های اجتماعی) یک فعالیت و فرصت‌هایی است که از مشارکت مستمر در یک فعالیت نصیب افراد می‌شود.

سومین دسته از عوامل مربوط به مشارکت مستمر، موانع و محدودیت‌ها هستند. موانع و محدودیت‌ها شامل هزینه‌هایی (اعم از مالی، اجتماعی، روانی و عاطفی) هستند که سبب می‌شوند افراد داوطلبانه به انجام رفتار ترغیب یا از آن منصرف شوند.

عوامل بازدارنده شرکت در فعالیت‌های ورزشی در قالب مؤلفه‌های درون‌فردی (بی‌میلی، نداشتن آگاهی و مشکلات جسمانی و روانی) و مؤلفه‌های

ساعات ناکافی
درس تربیت‌بدنی
در مدارس،
جواب‌گویی
نیازهای حرکتی
و ورزشی
دانش‌آموزان
نیست

● حمایت والدین

حمایت والدین می‌تواند زمینه مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی را فراهم آورد. نوجوانانی که از حمایت‌های والدین خود برخوردارند، بیشتر در فعالیت‌های ورزشی مشارکت دارند. به‌علاوه، آموزش برنامه‌درسی و افزایش آگاهی والدین از فواید ورزش می‌تواند زمینه مشارکت بیشتر دانش‌آموزان را فراهم آورد.

راهکارهای پیشنهادی

به نظر می‌رسد ساعات ناکافی درس تربیت‌بدنی در مدارس، جواب‌گوی نیازهای حرکتی و ورزشی این دانش‌آموزان نیست. بنابراین شناسایی و آگاهی از عوامل بازدارنده و عوامل ایجاد مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند به کاهش عوامل بازدارنده و افزایش میزان مشارکت دانش‌آموزان کمک کند. لذا پیشنهاد می‌شود با توجه به اینکه مشارکت ورزشی موضوعی چندوجهی و همراه با متغیرهای اجتماعی، فرهنگی، روان‌شناختی و زیست‌شناختی است، به کمک مهندسی عوامل دخیل، مشارکت مستمر افراد در فعالیت‌های ورزشی امکان‌پذیر شود.

● اعتقاد بر این است که آموزش مدیریت زمان به دانش‌آموزان، توجه بیشتر به مهارت‌های بنیادی در دوره دبستان و قبل از ورود به دوره متوسطه اول و آموزش فعالیت‌های ورزشی برای افراد دارای ناراحتی و بیماری خاص، زمینه مشارکت بیشتر دانش‌آموزان را در فعالیت‌های ورزشی خارج از مدرسه فراهم می‌کند.

● همچنین آموزش مهارت‌های روان‌شناختی به‌عنوان بخشی از تدریس تربیت‌بدنی، ایجاد علاقه و انگیزه در دانش‌آموزان و انجام اصولی و ایمن فعالیت‌های ورزشی می‌تواند زمینه مشارکت بیشتر دانش‌آموزان را در فعالیت‌های ورزشی فراهم آورد.

● از طرف دیگر با توجه به عامل اقتصادی به‌عنوان یک فاکتور بازدارنده شرکت در

فعالیت‌های ورزشی، برخی معافیت‌های مالی، تخفیف شهریه‌ها یا کمک‌هزینه خرید وسایل و تجهیزات ورزشی برای خانواده‌های کم‌درآمد می‌تواند زمینه مشارکت بیشتر دانش‌آموزان را فراهم کند.

● وجود امکانات و فضاهای ورزشی باعث سوق دادن دانش‌آموزان به فعالیت‌های ورزشی و ایجاد انگیزه در آنان می‌شود و فقدان دسترسی به آن‌ها می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در ایاب و ذهاب، صرف وقت، خستگی، آلودگی محیط زیست و همچنین کاهش انگیزه افراد برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی شود. بنابراین بهبود کیفیت و کمیت وسایل و تجهیزات ورزشی، توزیع امکان ورزشی در سطح منطقه، ایمنی اماکن ورزشی و وجود فضاهای ورزشی ویژه می‌تواند زمینه مشارکت بیشتر دانش‌آموزان را در فعالیت‌های ورزشی خارج از مدرسه فراهم آورد.

● سازمان‌های ورزشی و وابسته به ورزش باید اطمینان حاصل کنند که موارد تحت اداره آن‌ها برای ذی‌نفعان از جمله شرکت‌کنندگان، قابل قبول و رضایت‌بخش است. در این راستا حمایت‌های سازمانی و مدیریت‌های حرفه‌ای از جمله مواردی هستند که باعث تسهیل شرکت افراد در فعالیت‌های ورزشی می‌شوند. نیازسنجی فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزان، اطلاع‌رسانی مناسب در مورد اماکن ورزشی، برنامه‌ریزی مشتری-محور و کیفیت اماکن ورزشی، توجه مسئولان به ورزش دانش‌آموزی و ارتقای دانش مربیان، همه می‌توانند زمینه مشارکت بیشتر دانش‌آموزان را فراهم آورند.

● ارائه دامنه عادلانه‌ای از فرصت‌ها و تجربه‌های یادگیری منطبق با ارزش‌ها و نگرش‌ها می‌تواند برای دستیابی به توسعه ورزش در بین نوجوانان و دانش‌آموزان کمک شایانی باشد. بنابراین اگر مسئولان ذی‌ربط برای برطرف کردن عوامل بازدارنده اماکن ورزشی، مالی، بین‌فردی، مدیریتی، اجتماعی و فرهنگی ساختاری و فردی تلاش کنند میزان مشارکت نوجوانان و دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی افزایش خواهد یافت.

منابع

1. Aitchison, Care (2001). "Gender and leisure Research: the Codification of Knowledge". *leisure Sciences*, 23(1):1- 19.
2. Amy V.Kies, Carolyn C. Voorhees, Joel, Gittelsohn (2010). "Environmental barriers and facilitators of physical activity among urban African-American youth". *Children, youth and environments*, 20(1): 26-51.
3. Chick, Garry, and Erwei Dong (2004). "Possibility of Refining the Hierarchical Model of Leisure Constraints through Cross-Cultural Research". *North-eastern Recreation Research Symposium*, 2003 April 6-8, Bolton Landing, NY, USA, pp:338- 344.
4. Convalves H. et al (2007). "Socio-cultural factors and physical activity level in early adolescence". *Revista pan Americana de salud publica*, 22(4): 246- 253.
5. Dave, Elliott, Kathryn, Hoyle (2014). "An examination of barriers to physical education for Christian and Muslim girls attending comprehensive secondary schools in the UK". *European physical education review*, 20(3): 349- 366.

کاروان‌های تجهیزات ورزشی مدارس

گفت‌وگو با فرشید علیزاده، معاون
تربیت بدنی و سلامت اداره کل
آموزش و پرورش استان البرز



محمد دشتی

اشاره

فرصتی حاصل شد تا در اداره کل آموزش و پرورش استان البرز، پای صحبت‌های آقای فرشید علیزاده معاون تربیت بدنی و سلامت این استان بنشینیم؛ استانی که به گفته ایشان به دلیل همسایگی با پایتخت با چالش‌ها و البته فرصت‌هایی روبه‌روست که باید برای توسعه ورزش آموزشگاهی بدان‌ها توجه کرد و در پناه همکاری و مشارکت بیشتر، امکان استفاده بهینه و مؤثر از ظرفیت‌ها و پتانسیل ورزشی در این استان را بهتر و بیشتر فراهم ساخت. آقای علیزاده مدت هشت سال است که سمت فعلی را بر عهده دارند، این گفت‌وگوی صمیمی را با هم می‌خوانیم.

۱۳۸۹/۰۷/۱۷ صادر شده و کلید شروع به کار اداره کل آموزش و پرورش استان البرز هم در یکی از اتاق‌های همین ساختمان که ما با هم گفت‌وگو می‌کنیم، زده شد. قبل از آن، امور ورزش استان البرز بخشی از ورزش شهرستان‌های استان تهران بود و به دلیل ظرفیت و پتانسیلی که در اینجا بود، تفکیک این دو اداره کل از همدیگر چالش‌هایی را در زمینه ورزش برای شهرستان‌های استان تهران به وجود آورد. دلیلش هم این بود که بسیاری از قهرمانان آن اداره کل از حوزه آموزش و پرورش استان البرز (کرج) بودند.

البته کرج ۲۷ منطقه بود که به یکباره حدود ۸ منطقه از آن جدا شد و چالش‌هایی برای مدیریت کردن آن حوزه وجود داشت و برای تأسیس اداره کل آموزش و پرورش استان البرز مشکلات بسیار زیادی ایجاد کرد، چون این استان در ابتدا تابع برنامه‌ها و فعالیت‌های مالی شهرستان‌های استان تهران بود و استقلال مالی نداشت. البته از سال ۱۳۹۰ این استقلال صورت گرفت، ولی چون ورزش این دو استان از سال‌های ابتدایی به هم گره خورد، چالش‌هایی برای دو استان در پی داشت. باید اشاره کنم که آموزش و پرورش استان البرز حدود ۵۰۰ هزار دانش‌آموز و نزدیک به ۲۷۰۰ متر فضای

● **جناب آقای علیزاده، ضمن تشکر از فرصتی که در اختیار مجله خودتان، رشد آموزش تربیت بدنی، قرار دادید، لطفاً در ابتدای گفت‌وگو کمی درباره تاریخچه ورزش استان البرز یا نکات دیگری که گمان می‌کنید در این حوزه لازم است توضیح بفرمایید.**

○ به نام خداوند بخشنده و مهربان. شاید خوب باشد که اشاره کنم ابلاغ مدیر کل آموزش و پرورش استان البرز (به‌عنوان یک استان نوپا و مستقل) در تاریخ

آموزشی، پرورشی و ورزشی دارد و این استان یکی از استان‌هایی است که آن را استان شهر می‌نامند و یکی از چالش‌های آن، تمرکز و سکونت بیشتر جمعیت این استان در شهرستان کرج است.

اداره کل آموزش و پرورش استان البرز شامل چهار ناحیه ۱، ۲، ۳ و ۴ در شهرستان کرج است که فقط سه منطقه آن بیش از ۱۰۰ هزار دانش‌آموز دارد. معنای این حرف آن است که یک ناحیه ما به اندازه بعضی از استان‌های کشور جمعیت دانش‌آموزی دارد و این امر نشان می‌دهد که مدیریت کردن در آموزش و پرورش استان البرز بسیار سخت است.

چهار منطقه کرج شامل مناطق ۱، ۲، ۳ و ۴ و شهرستان‌های ساوجبلاغ، نظرآباد، اشتهارد و طالقان، هشت منطقه استان البرز است که در پهنه‌ای وسیع به لحاظ جغرافیایی فعالیت می‌کنند، ولی بیشترین جمعیت دانش‌آموزی در شهر کرج متمرکز است.

به هر حال استان شهرستان بودن، مزایا و معایبی دارد و برای اجرای فعالیت‌های ورزشی هم این امر صادق است. به همین دلیل شهرستان البرز نیازمند توجه بیشتری است. ضمناً آموزش و پرورش استان البرز در سال‌های اخیر با یک چالش عظیم، یعنی مهاجرت‌های فراوان و فزاینده مواجه است. این مهاجرت‌ها و مشکلات ناشی از آن، برنامه‌ریزی‌ها و فعالیت‌های آموزش و پرورش استان البرز را با چالش مواجه می‌کند و به همین دلیل هر قدر تلاش می‌کنیم، به استانداردهای لازمی که مورد نظر است نمی‌رسیم.

● اشاره کردید که وقتی که استان البرز مستقل شد، شهرستان‌های استان تهران عملاً پتانسیل‌های ورزشی بزرگی را از دست دادند، چون منطقه قهرمان خیز است و ظرفیت‌ها و پتانسیل‌های ورزشی، تربیت‌بدنی و قهرمانی دارد. لطفاً به این ظرفیت‌ها و پتانسیل‌ها هم به لحاظ اجتماعی و هم به لحاظ ظرفیتی که در مدارس به وجود می‌آورد اشاره بفرمایید.

○ به هر حال ورزش دارای تبعات مختلف فرهنگی، اجتماعی و سیاسی است. در سال‌های گذشته از سال ۹۱ فدراسیون ورزش دانش‌آموزی در بستر توسعه ورزش قهرمانی فعالیت‌هایی انجام می‌دهد و چون این فعالیت‌ها برای شناسایی استعدادها صورت می‌گیرد، خودش نوعی توسعه ورزش همگانی است.

در همین زمینه باید عرض کنم که ورزشکاران استان البرز از سال ۱۳۹۱ تاکنون ۷۷ جام و کاپ کسب کرده‌اند و دانش‌آموزان ما ۱۵ کاپ اخلاق هم به دست آورده‌اند.

وقتی به مجموع مدال‌ها در انفرادی و تیمی نگاه می‌کنیم می‌بینیم که مجموع آن‌ها ۱۱۱۲ مدال است. اگر این‌ها در شهرستان‌های استان تهران محاسبه می‌شد، مطمئناً شهرستان‌های استان تهران نتایج بسیار درخشان‌تری داشتند و این ظرفیتی است که خوشبختانه در ورزش آموزشگاهی استان البرز وجود دارد.


من فکر می‌کنم ایجاد استان البرز فکر خیلی خوبی است و جمعیت استان البرز روزانه افزایش پیدا می‌کند و اگر این تفکیک صورت نگرفته بود، مدیریت کردن شهرستان‌های استان تهران سخت می‌شد. استان البرز حدود سه میلیون نفر جمعیت دارد که بار سنگینی از استان تهران برداشته شده است. البته استان البرز ظرفیت‌های علمی، فرهنگی، گردشگری و اجتماعی هم دارد و من احساس می‌کنم فعالیت‌های اجتماعی که ورزش می‌تواند ایجاد کند بسیار زیاد است و باید از این ظرفیت‌ها برای توسعه استان استفاده شود.

البته این امری ملی است و به عنوان نمونه شما شاهد بوده‌اید که با قهرمانی و راهیابی تیم ملی ایران به جام جهانی، کل مردم ایران خوشحال شدند و در سطح شهرهای خود اظهار شغف و شادی کردند. این نشان می‌دهد که ورزش با فرهنگ اجتماعی عجین است یا زمانی که تیم والیبال، کشتی و ورزشکاران رشته‌های مختلف در رشته خودشان موفق می‌شوند همه مردم شاد می‌شوند.

● با عنایت به اهمیت و تأثیر فعالیت‌های انجام‌شده برای تجهیز مدارس به لحاظ امکانات ورزشی، در خصوص بحث کاروان تجهیزات ورزشی هم توضیح دهید و بفرمایید که چنین اقداماتی، اساساً بر چه مبنایی انجام می‌گیرد؟

○ خب این امر مسبوق به سابقه است و همه‌ساله توسط ادارات کل آموزش و پرورش استان‌های کشور، تجهیزاتی در بخش‌های مختلف برای مدارس اختصاص داده می‌شود. امسال نیز برای سومین سال پیاپی معاونت تربیت‌بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش تصمیم به ارسال کاروان تجهیزات ورزشی برای مدارس کم‌برخوردار و حاشیه‌ای کرده است که این یک کار بسیار ارزنده برای توسعه فرهنگ ورزش است. ضمناً این اقدام باعث توجه همگان به ورزش در مدارس کشور می‌شود و البته نیازمند تبلیغات و اطلاع‌رسانی بیشتر است که برای مردم روشن سازند آموزش و پرورش با همه مشکلات بودجه‌ای و مالی به چه میزان برای ورزش مدارس هزینه و سرمایه‌گذاری می‌کند. باید بگویم در سال‌هایی که گذشت به این منظور اعتبارات خوبی

ورزشکاران
استان البرز
از سال ۱۳۹۱
تاکنون ۷۷ جام
و کاپ و ۱۵ کاپ
اخلاق کسب
کرده‌اند



استان البرز سی کامیون وسیله ورزشی برای هزار مدرسه که نیازمند آن وسایل بودند، ارسال کرده است

توسط وزارت آموزش و پرورش به معاونت تربیت بدنی و سلامت اختصاص داده شد که اداره کل آموزش و پرورش استان البرز هم برای سومین سال این کاروان‌ها را به مدارس گسیل می‌دارد و با توجه به برنامه زمانی که خود وزارت آموزش و پرورش اعلام می‌کند ما در دو سه سال گذشته شاهد حضور مقام عالی وزارت در این برنامه‌ها بوده‌ایم. همچنین معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش، مدیران کل دفتر تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی در استان البرز، استانداران و فرمانداران نیز در آیین اعزام این کاروان‌ها حضور داشتند و شاهد اعزام این کاروان‌های شوق‌انگیز و مؤثر و بسیار خوب بودیم.

کار ارزنده دیگری هم که از سال‌های قبل شروع کردیم، تعامل بسیار مثبتی بود که با اداره کل محترم نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان انجام می‌دهیم و تجهیزات ورزشی که این دوستان به استان ارسال می‌کردند در قالب این کاروان اعزام می‌شد که ما در همین رابطه حدود سی کامیون وسیله ورزشی برای هزار مدرسه که نیازمند این وسایل ورزشی بودند، ارسال کردیم.

• این تجهیزات ورزشی شامل چه چیزهایی بودند و براساس چه شاخص‌هایی انتخاب شدند؟

○ تجهیزات ورزشی که برای مدارس انتخاب می‌شوند، مشخصات خاص خود را دارند. ما قبل از اینکه برای خریداری لوازم و تجهیزات ورزشی اقدام کنیم، یک نیازسنجی از مناطق و مدارس انجام می‌دهیم. باید اعلام کنیم که از بین ۲۰۰۰ مدرسه ما ۱۰۰۰ مدرسه مشخص شده‌اند و معلوم است که کدام بسته ورزشی به کدام مدرسه تعلق دارد. دلیل این انتخاب هم این است که خوشبختانه بخشی از مدارس ما مانند مدارس استعدادهای درخشان، نمونه‌دولتی و شاهد، مدارس خاصی هستند و وضعیت مناسب‌تری دارند و چون وضعیت مالی‌شان و مشارکت اولیا در اداره مدرسه هست، در لیست انتخاب ما قرار نمی‌گیرند. ما از سال قبل یک برنامه دیگری هم ترتیب دادیم و آن اینکه یک سامانه را برای این کار در نظر گرفتیم تا معلمان تربیت بدنی در آن سامانه در ارتباط با خریدهایی که در سال گذشته اتفاق افتاده بود نظر دهند که آیا جنس خریداری شده مناسب بوده است یا نه؟ و اگر پیشنهادی داشتند پیشنهادشان را اجرایی می‌کردیم.

ضمناً با توجه به اینکه سیاست کشور حمایت از تولیدات داخل کشور و کالاهای ایرانی است تمام اجناس خریداری شده بر این اساس خریداری شده

و از کارخانه‌های معتبر کشور است که سعی کردیم کیفیت وسایل درجه الف باشد. یعنی این رویه را ما در نظر گرفته‌ایم، ابتدا نظرسنجی ارزیابی اجناس توسط معلمان تربیت بدنی و نظرخواهی از کارشناسان ورزشی صورت می‌گیرد و به علاوه در استان ما وسایل و تجهیزات ورزشی براساس دوره‌های تحصیلی خریداری می‌شود، یعنی محتوای بسته‌های دوره تحصیلی اول ابتدایی پسرانه و دخترانه متغیر است، چون در دوره‌های تحصیلی متوسطه بیشترین رویکرد، ورزش‌های مهارتی است. پس اقلامی که به آن مدارس داده می‌شود مثل انواع توپ‌ها براساس آن رویکرد خریداری می‌شوند. ولی در دوره ابتدایی، تأکید بیشتر بر سواد حرکتی است و هر چند در دوره ابتدایی بر آموزش مهارتی هم توجه می‌شود و ابعاد وسیله‌های ورزشی در سایزهای کوچک است، باید همه طرح‌هایی که وزارت آموزش و پرورش برای این موضوع در نظر گرفته، مورد توجه قرار گیرد. برای مثال در دوره دوم ابتدایی ما ۵۰۰۰ طناب ورزشی خریدیم که مقداری با اجناس دیگر تفاوت دارد، ولی در دوره ابتدایی مورد استفاده است یا مثلاً در پایه چهارم، آموزش طرح طناب‌ورزی یکی از برنامه‌هایی است که در شاخص‌های معاونت تربیت بدنی و سلامت در اجرای درس تربیت بدنی مطرح است و به همین دلیل وسایل مورد نظر با آن رویکردها خریداری می‌شود یا مثلاً در پایه ششم آموزش دو و میدانی را داریم که معیارهای انتخاب وسیله‌ها بر آن اساس صورت می‌گیرد.

• آیا برآوردی هم دارید که مشخص شود این میزان تجهیزاتی که شما تهیه می‌کنید تا چه حد پاسخگوی نیازهای بچه‌ها در مدارس است؟

○ من اعتقاد دارم که باید ادارات کل در طول سال به صورت متمرکز حداقل دو بار این کار را انجام دهند، ولی در سال‌های اخیر با توجه به تحریم‌هایی که برای کشور صورت گرفته و مشکلات اقتصادی که همه در جریان هستیم، این کار فقط یک‌بار توسط اداره کل انجام شده و بقیه موارد به صورت انتخابی توسط مدارس انجام می‌شود. البته در طول سال هم برای برگزاری فعالیت‌هایی که در مدارس صورت می‌گیرد اعتباراتی توسط وزارت آموزش و پرورش تخصیص داده می‌شود، مثل المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای یا توسعه کانون‌های ورزشی درون مدرسه که به صورت مستقیم ارائه می‌شود و مدارس برای تعیین تجهیزات مورد نیازشان اقدام می‌کنند، چون فضاهای ورزشی در مدارس کشور ما با توجه به اینکه اکثراً در فضای روباز هستند از استاندارد جهانی لازم برخوردار نیستند و به همین دلیل استهلاک



این وسیله‌ها به‌ویژه در بخش مصرفی بسیار زیاد است. من در همین جا از همه همکاران، والدین محترم، دانش‌آموزان، خیرین بزرگوار و همچنین از دستگاه‌های برون‌سازمانی که مدارس را حمایت می‌کنند تشکر می‌کنم.

ولی با همه مشکلات و محدودیت‌ها، باز هم ما هر سال باید چندین بار این کار را انجام دهیم تا نیازها بهتر برآورده شوند. برای مثال، امسال حدود یک میلیارد تومان برای این موضوع در نظر گرفتیم و البته در سه سال گذشته به این نتیجه رسیده‌ایم که هیچ مدرسه‌ای در استان وجود ندارد که تنیس روی میز نداشته باشد و از این وسایل چندین سال می‌توانیم استفاده کنیم. الآن ما بیشتر در بخش مصرف تلاش می‌کنیم تا لوازم مصرفی را تهیه کنیم، چون خوشبختانه امکانات تجهیزات تملکی در سال‌های گذشته در مدارس فراهم شده‌اند، چون فقط به مدارس تازه‌تأسیس و مدارسی که تجهیزاتشان مستعمل شده و نیازمند بهسازی و خریداری مجدد است، تجهیزات تملکی داده می‌شود. بنابراین اکثر مدارسمان وضعیت مناسبی در بخش تملکی دارند و در بخش مصرفی هم هر ساله به آن‌ها کمک می‌شود.

خیرساز یک زمین چمن مصنوعی درست کنند. در سال گذشته در افتتاحیه یک مدرسه بسیار مجهز مصوب شد که استخر ورزشی و سالن ورزشی درست بشود و در دو سال گذشته تمام فضاهای خیرساز سالن ورزشی درون مدرسه‌ای دارند. این نشان‌دهنده اهمیت تحرک و فعالیت بدنی برای دانش‌آموزان است و خیران هم با توجه به استقبالی که از دانش‌آموزان می‌بینند در این حوزه‌ها حضور پیدا کرده و کارهای خوبی انجام می‌دهند. ارتباطات ما بسیار خوب است و در سال گذشته شاهد یک سالن بسیار خوب درون مدرسه‌ای بودیم که با حضور معاون محترم تربیت‌بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش افتتاح شد. تمامی مدارس خیرساز ما توسط مجمع خیران با تجهیزات ورزشی تحویل داده می‌شوند.

ما ارتباط خیلی خوبی با سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری شهرستان کرج داریم و قول مساعدی هم داده‌اند که این کار صورت بگیرد و در سال گذشته هم شاهد این مسئله بودیم که با همکاری سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری کرج ما به ۱۲۰ مدرسه حدود ۶۰۰ میلیون تومان وسیله ورزشی دادیم و امسال هم به ما قول مساعد داده‌اند که این کار صورت بگیرد.

ما سعی می‌کنیم مدارسی را معرفی کنیم که تقریباً همیشه نیاز به بخش مصرفی دارند. البته شهرداری‌ها هم وظیفه دارند به بخش مدرسه‌ای که در محدوده فعالیت‌های خودشان است کمک کنند. ما از ظرفیت شهرداری و شوراهای همان شهر یا روستا استفاده

• وقتی به تاریخ آموزش و پرورش کشور نگاه می‌کنیم ملاحظه می‌کنیم که از همان ابتدای شکل‌گیری مدارس نوین، اساساً اداره مدارس بر عهده مردم بوده است و مردم مشارکت جدی و کامل در اداره مدارس داشته‌اند. البته کم‌کم این امر بر عهده دولت‌ها قرار می‌گیرد و الآن وظیفه دولت تلقی می‌شود. ولی با این حال هیچ‌گاه مشارکت مردم در این امور قطع نشده است. سؤال این است که در بحث موضوع تجهیزات ورزشی مدارس و کمک‌های دیگری که صورت می‌گیرد، نقش خیران و مردم منطقه چگونه است و در حال حاضر خیران نیکاندیش در این طرح چقدر نقش دارند؟

○ خوشبختانه مجمع خیران مدرسه‌ساز استان البرز یکی از مجامع بسیار خوب و فعال در کشور است که در چند سال گذشته جزء رده‌های اول تا سوم در کشور بوده و سعی کرده است با توجه به مشکلاتی که در این چند سال به‌خاطر افزایش جمعیت ناشی از مهاجرت و کاهش تناسب بین تعداد کلاس‌های موجود در بین دانش‌آموزان، اقدامات بسیار خوبی را انجام دهد. ما در روزهای گذشته هم شاهد این بودیم که اداره کل نوسازی و مجمع خیران تصمیم گرفتند در یک مدرسه

ما سعی می‌کنیم
مدارسی را معرفی
کنیم که تقریباً
همیشه نیاز به
بخش مصرفی
دارند. البته
شهرداری‌ها هم
وظیفه دارند به
بخش مدرسه‌ای
که در محدوده
فعالیت‌های
خودشان است
کمک کنند

ورزشی صورت گرفته است. در همه سالن‌های ورزشی ما ایمن‌سازی صورت گرفته است. ما از صفر شروع کردیم و به آخر کار رسیده‌ایم و تنها یک فضا باقی مانده که اعتبار ویژه‌ای هم برای آن داده شده است که ان‌شاءالله آن هم کفپوش و ایمن‌سازی‌اش صورت می‌گیرد و فضای باقی‌مانده‌ای برای ایمن‌سازی مجدد نداریم.

● **ضمن تشکر از وقت و فرصتی که به این گفت‌وگو اختصاص دادید، اگر نکته دیگری هست، بفرمایید.**

○ من هم از لطف و وقت‌گذاری شما و همه دست‌اندرکاران مجله رشد آموزش تربیت‌بدنی سپاس‌گزارم. چون صحبت از کانون‌های مجله و مشارکت آن‌ها شد، یک موضوعی که باید به آن اشاره کنم همان بحث همکاری با شهرداری کرج است. ما از محل ششصد میلیونی که به‌صورت مشارکت از شهرداری گرفتیم، طرحی را اجرایی کردیم که براساس آن دانش‌آموزان می‌توانند با خانواده‌های خودشان در مدرسه حضور پیدا کنند و به ورزش بپردازند. براساس این طرح در تابستان در مدرسه‌ها باز بود و در ساعات‌های ویژه‌ای که برنامه‌ریزی شده بود، دانش‌آموزان با والدین خود حضور پیدا می‌کردند و با همدیگر به ورزش می‌پرداختند. از این طریق توانستیم مشارکت شهروندان عزیز را در بحث ورزش‌های خانوادگی هم داشته باشیم. در این برنامه‌ها که «تربیت‌بدنی با خانواده» نام گرفته بود، پسران با پدران خود و دختران با مادران، ورزش‌های متنوعی را که امکان اجرای آن بود، انجام می‌دادند و فضاهای سالم، شاد و پرشوری در مدارس و بین خانواده‌ها شکل می‌گرفت. این برنامه به‌ویژه در دوره ابتدایی که خانواده‌ها ارتباط بیشتر و نزدیک‌تری با فرزندان خود دارند، خیلی مؤثر و جالب بود. همچنین در برنامه‌های متنوع ورزشی که در مدارس انجام می‌گیرد، در بخش نهضت داوطلبی بسیاری از معلمان ما همکاری دارند. برای مثال معلم ریاضی ما سرپرستی یک تیم والیبال بچه‌ها را بر عهده می‌گیرد و با آن‌ها در مسابقات حضور پیدا می‌کند. از این دست مشارکت‌ها بین والدین دانش‌آموزان هم هست که در برگزاری مسابقات مشارکت می‌کنند و بارها پیش آمده است که در تأمین هزینه‌های مسابقات بین‌کلاسی و مدرسه‌ای مشارکت و حضور پیدا کرده‌اند. در مجموع باید گفت با برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده و اقدامات صورت‌گرفته توسط معاونت تربیت‌بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش و اقدامات استان‌های مختلف کشور، اقدامات بزرگ و مؤثری در دست اجراست که پرداختن به همه آن‌ها در این فرصت مختصر نمی‌گنجد و امیدوارم فرصت دیگری دست دهد تا بتوانیم درباره همه اقدامات انجام‌شده با هم گفت‌وگو کنیم.

می‌کنیم. در دو سال گذشته در یکی از روستاهای ما عزیزان محترم شسورا و دهیاری با هم تصمیم گرفتند برای یک مدرسه در سنقرآباد بخش ساوجبلاغ زمین چمن مصنوعی درست کنند که این یک عملکرد خیلی خوب است که شوراها و خیران همه حضور پیدا می‌کنند تا بتوانند بخش تربیت‌بدنی را توسعه دهند.

با تمام تلاش‌هایی که صورت می‌گیرد سرانه فضاهای ورزشی استان البرز در بین ۳۲ استان کشور رتبه سی‌ودوم را دارد و این یعنی از آخر اول هستیم! که مطمئناً نیازمند توجه بسیار ویژه است و ما از سازمان برنامه و بودجه کشور، استانداری، وزارت ورزش، وزارت آموزش و پرورش و مجمع خیران تقاضا داریم از ما حمایت کنند. ما تلاشمان را انجام می‌دهیم ولی افزایش مهاجرت‌ها تناسب‌ها را به هم می‌ریزد. شما تصور کنید که در سال ۹۰-۹۱ استان البرز ایجاد شد. سرانه فضای ورزشی استان برای هر دانش‌آموز ۵ سانتی‌متر و ۴ میلی‌متر بود و الآن ما به ۱۲ سانتی‌متر فضای ورزشی نزدیک شده‌ایم که قسمت مفیدش ۹ سانتی‌متر است. افزایش جمعیت در سال‌های اخیر باعث شد به جای اینکه رشد فزاینده داشته باشیم اکنون دارای ۷ سانتی‌متر و ۷ میلی‌متر فضای آموزشی باشیم. این نشان می‌دهد که ما نیازمند توجه بسیار بسیار ویژه هستیم.

در سال ۹۰-۹۱ حدود ۳۴ فضای مدیریتی در ورزش داشتیم که الآن نزدیک به ۵۷ فضا شده است، یعنی از آن تاریخ تا الآن تعداد فضاهای ورزشی ما از ۳۴ به ۵۷ مورد افزایش پیدا کرده است. ولی با توجه به افزایش مهاجرت، رشد چندانی در سرانه فضای ورزشی نداشتیم، چرا؟ چون افزایش جمعیت که ناشی از دلایل مختلف است اجازه رشد نمی‌دهد. مردم البرز هم چون مهمان‌پذیر هستند، روزانه شاهد افزایش جمعیت هستیم. از تمام عزیزانی که این گفت‌وگو را می‌خوانند خواهش می‌کنم که به آموزش و پرورش استان البرز خصوصاً حوزه تربیت‌بدنی و سلامت استان نگاه ویژه‌تری داشته باشند. در سال‌هایی که گذشت ۳۱ هزار متر مربع کفپوش فضاهای ورزشی را اضافه کردیم، چون بخش مهم رسیدگی به اماکن ورزشی، نگهداری آن‌هاست. در سال ۹۱ ما سه زمین چمن مصنوعی داشتیم که الآن به ۱۱ زمین چمن مصنوعی رسیده است و در سال آینده سه تا چهار زمین چمن دیگر اضافه خواهد شد، ولی با این وجود باز هم کم است. هم ما باید تلاش کنیم و هم دیگران نگاه ویژه‌تر به ما داشته باشند. دیواره‌های فضاهای ورزشی ما در سال ۹۰ و ۹۱ حتی یک متر ایمن‌سازی نشده بود، ولی الآن به جرئت می‌توانم بگویم که ۷۵۰۰ متر مربع ایمن‌سازی دیوارها و فضاهای



**مجمع خیران
مدرسه‌ساز استان
البرز یکی از
مجامع بسیار
خوب و فعال در
کشور است که در
چند سال گذشته
رده اول تا سوم را
داشته است.**

دستاوردهای یک جلسه نظارت بالینی

سولماز مهدوی

دبیر درس تربیت‌بدنی

آموزشی را به دو قسمت تقسیم کرده بود و تعداد زیاد دانش‌آموزان که در این فضای بسیار نامناسب بازی می‌کردند، از موارد قابل تأمل بود.

همراه همکار تربیت‌بدنی به دفتر مدیر مدرسه رفتیم. پس از سلام و احوال‌پرسی از همکارانم خواهش کردم تا مجموعه فعالیت‌ها و اقدامات صورت گرفته در آموزشگاه را بازگو کنند و اگر مستنداتی همراه دارند ارائه دهند. سپس با طرح موضوع و صحبت دربارهٔ مسائل و موانع پیش رو در اجرای درس تربیت‌بدنی، آگاهی‌بخشی از صدمات و خطرات احتمالی به‌ویژه برای دانش‌آموزان و مشکلات حقوقی متعاقب آن و بیان اهمیت مسئلهٔ ایمن‌سازی تجهیزات و تأمین فضایی مناسب برای آموزش درس تربیت‌بدنی توسط مدیر آموزشگاه، با همفکری یکدیگر، این موارد به‌عنوان راهکارهای پیشنهادی مطرح و در دفتر بازدید مدرسه ثبت شد:

۱. بر طبق بخشنامه، به‌عنوان اولین قدم در جهت رفع موانع و مشکلات موجود، معلمان تربیت‌بدنی آموزشگاه موارد غیر ایمن را کتباً به مدیر مدرسه اعلام و مسئولیت رسیدگی را مستقیماً به مدیر محترم واگذار کنند.

در اوایل آذرماه، جلسهٔ کمیتهٔ تخصصی درس تربیت‌بدنی با حضور معاون، کارشناس و اعضای گروه آموزشی شهرستان گرگان و ... برگزار شد. یکی از مواردی که در این جلسه مطرح شد مربوط به آموزشگاهی دخترانه در دورهٔ تحصیلی ابتدایی بود که با حیاطی کوچک و غیرایمن، فضایی مناسب برای تشکیل کلاس درس تربیت‌بدنی نداشت. نکتهٔ حائز اهمیت دیگر این بود که با توجه به دارا بودن هجده کلاس آموزشی، برخی از روزهای هفته، هم‌زمان دو کلاس تربیت‌بدنی توسط دو معلم در این فضای کوچک و غیرایمن برگزار می‌شد که احتمال صدمات جسمانی و در پی آن ایجاد مشکلات حقوقی برای همکاران را افزایش می‌داد.

در انتهای جلسه مصوب شد که در اولین فرصت برای نظارت بالینی به آموزشگاه مذکور برویم و مشکلات و موانع پیش رو را از نزدیک بررسی کنیم. بدین منظور، ابتدا هماهنگی‌های لازم برای بازدید از سوی کارشناس تربیت‌بدنی اداره با مدیر و معلمان تربیت‌بدنی آموزشگاه انجام شد.

وقتی وارد حیاط آموزشگاه شدم زنگ تفریح بود. رعایت نشدن فاصلهٔ مناسب بین دیوارها و خط‌کشی میادین ورزشی مدرسه، عدم ایمن‌سازی میله‌های والیبال و بسکتبال، نزدیکی یکی از تخته‌های بسکتبال به شاخه‌های درختان باغچه، وجود یک سکو و چند پله در وسط حیاط مدرسه که همان فضای کوچک

همواره اعتقاد ما بر این است که با همکاری و همدلی یکدیگر می‌توانیم شرایط نسبتاً مطلوبی را برای انجام فعالیت‌های جسمانی دانش‌آموزان در راستای کسب مهارت، آمادگی، دانش، نگرش مثبت به زندگی و جامعه ایجاد کنیم

۲. با همکاری کارشناس محترم شهرستان، تجهیزات و فضای آموزشگاه ایمن‌سازی شود: برای میله‌های والیبال و بسکتبال پوشش محافظتی تهیه شود. در ضمن، با توجه به نزدیکی یکی از حلقه‌های بسکتبال با درختان موجود در حیاط، حلقه غیرایمن از دیوار برداشته شود و آموزش تکنیک‌های مقدماتی رشته بسکتبال توسط حلقه ایمن انجام شود.

۳. مدیر آموزشگاه برای رفع مشکلات موجود در روزهایی که دو کلاس تداخل فضای آموزشی دارند- به صورت موقت- فضای نمازخانه را در اختیار یکی از این دو کلاس بگذارد و فضای آموزشی حیاط را برای کلاس دیگر آماده سازد.

۴. مدیر آموزشگاه با همکاری کارشناس به‌منظور کیفیت‌بخشی به درس تربیت‌بدنی پیگیر اجاره سالن‌های ورزشی همجوار آموزشگاه باشد تا در جلسات آینده، حداقل یکی از کلاس‌ها در سالن ورزشی تشکیل شود.

۵. در انتها مقرر شد موارد قابل پیگیری تا اواخر آذرماه اجرا شوند و در هفته آخر آذرماه تاریخی برای جلسه دوم نظارت بالینی از آموزشگاه تعیین شود. با شنیدن صدای زنگ کلاس، یکی از همکاران که قرار شده بود آن روز کلاس آموزشی خود را در حیاط برگزار کند، به کلاس رفت و دانش‌آموزان را به حیاط هدایت کرد. من در گوشه‌ای ایستادم و اجرای یک جلسه درس تربیت‌بدنی را مشاهده و فرم‌های بازدید را تکمیل کردم. در انتهای کلاس، مواردی که براساس چک‌لیست نیاز به بررسی داشت را با اجازه و هماهنگی ایشان از دانش‌آموزان پرسیدم. در خاتمه برای بهبود کیفیت آموزش پیشنهادهایی در خصوص نحوه گروه‌بندی دانش‌آموزان و آموزش برخی سرفصل‌های کتاب راهنما با توجه به فضای کوچک آموزشی، اهمیت ثبت فعالیت‌های دانش‌آموزان و ارزشیابی مستمر آن‌ها در دفتر ثبت شاخص و ... خدمت ایشان مطرح کردم. پس از تقدیر و تشکر از زحمات کادر آموزشی و تأکید بر اجرای موارد قابل پیگیری از آموزشگاه خارج شدم و نتیجه جلسه اول نظارت بالینی خود را با کارشناس مسئول و اعضای گروه آموزشی شهرستان در میان گذاشتم.

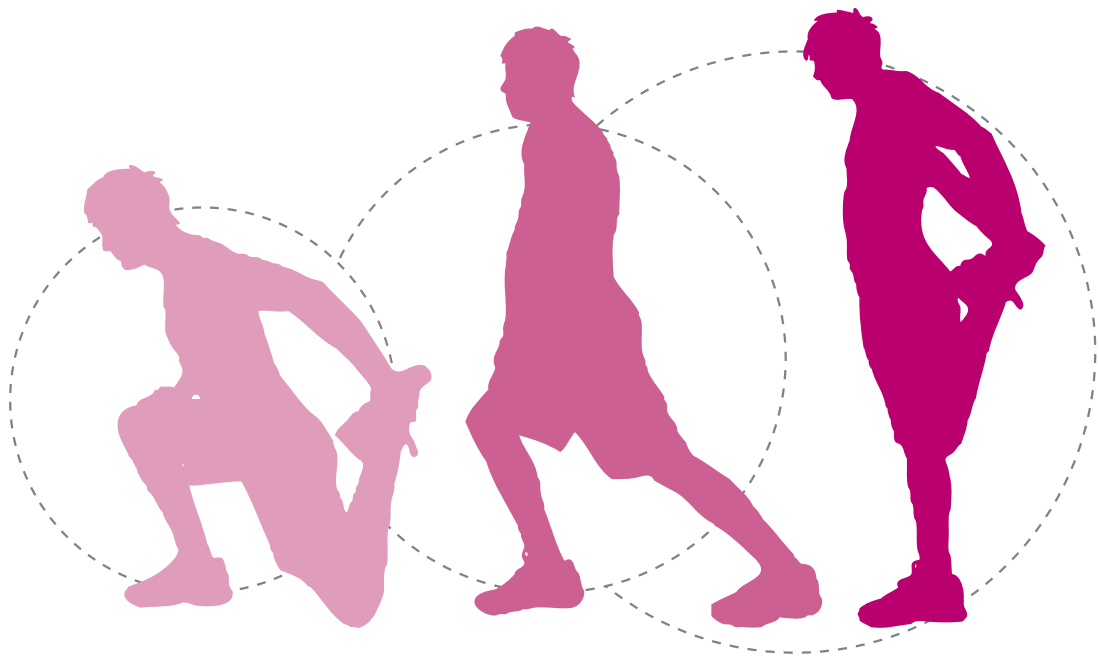
یک هفته بعد، در جلسه کمیته تخصصی درس تربیت‌بدنی استان که با حضور معاونت تربیت‌بدنی و سلامت و اعضای گروه آموزشی برگزار شد، مشکلات مربوط به آموزشگاه‌های مورد بازدید در استان و

آموزشگاه مذکور، عنوان و راهکارهای پیشنهادی ارائه و بررسی شد. معاونت محترم تربیت‌بدنی و سلامت استان نیز برای رفع موانع موجود در اجرای درس تربیت‌بدنی که از دغدغه‌های همیشگی ایشان است، مساعدت و همراهی خود را اعلام فرمود.

اواخر آذرماه، پس از هماهنگی مجدد با معلمان تربیت‌بدنی و مدیر آموزشگاه به مدرسه رفتیم. از سوی مدیر مدرسه دفتر ثبت شاخص در اختیار همکاران تربیت‌بدنی قرار گرفته و فعالیت‌های دانش‌آموزان ارزشیابی مستمر براساس کتاب راهنمای معلم در آن ثبت شده بود.

پوشش محافظتی برای میله‌های والیبال و بسکتبال با معرفی کارشناس محترم و پیگیری کادر آموزشی انجام شده و حلقه نایمن بسکتبال از روی دیوار برداشته شده بود. همچنین با پیگیری‌های کارشناس تربیت‌بدنی و مدیر محترم، یکی از سالن‌های ورزشی همجوار برای چند روز در هفته به صورت رایگان در اختیار آموزشگاه قرار گرفته بود و با برنامه‌ریزی به‌ویژه در روزهایی که دو کلاس تداخل فضای آموزشی داشتند یکی از کلاس‌ها در سالن ورزشی مذکور تشکیل می‌شد. مدیر آموزشگاه بیان کرد با توجه به اینکه در نیمه سال تحصیلی هستیم نتوانسته است سالن ورزشی را به صورت کامل و برای تمام روزهای هفته هماهنگ کند، اما قول مساعد داد که ان‌شاءالله برای سال تحصیلی آینده تمام تلاش خود را خواهد کرد.

خوشبختانه با پیگیری‌ها و تلاش‌های انجام شده، آموزشگاه تا قبل از شیوع و پروس کرونا و تعطیلی مدارس به شرایط قابل قبولی برای اجرای درس تربیت‌بدنی رسیده بود. از زحمات بی‌دریغ مدیر محترم و معلمان تربیت‌بدنی آموزشگاه تقدیر و تشکر کردم و به این مسئله پی بردم که با ایجاد روابط انسانی بر مبنای حفظ احترام متقابل بین مدیر، معلم تربیت‌بدنی و ناظر و نیز بیان درست و دلسوزانه دغدغه‌ها و مطالبات سازمان، می‌توان مدیران مدارس را با اهداف آموزشی مرتبط با رشته خود که همانا ارتقای سطح سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان است، همسو کرد. همواره اعتقاد ما بر این است که با همکاری و همدلی یکدیگر می‌توانیم شرایط نسبتاً مطلوبی را برای انجام فعالیت‌های جسمانی دانش‌آموزان در راستای کسب مهارت، آمادگی، دانش، نگرش مثبت به زندگی و جامعه ایجاد کنیم.



سواد جسمانی: پایه‌ای برای رشد بلندمدت ورزشکار

دکتر علی پشبادی

سواد حق مسلم تمام انسان‌هاست و دارای ابعاد مختلفی (مانند خواندن، نوشتن، محاسباتی، فرهنگی، فناوری، رسانه و غیره) است که یکی از آن‌ها سواد جسمانی است [۳ و ۲]. مشابه نمونه ذکر شده در بالا شخصی که می‌تواند خیلی روان و ماهرانه حرکاتی را در یک توالی منظم (مانند روتین ژیمناستیک) یا یک رقابت ورزشی (مانند والیبال بازی کردن) اجرا کند، در طول رشد، باید حرکات‌های مقدماتی، مهارت حرکتی بنیادی و مهارت‌های ورزشی بنیادی را یاد بگیرد و در ادامه بیاموزد که آن‌ها را برای خلق الگوهای حرکتی متنوع ترکیب کند. این، عصاره سواد جسمانی است (یادگیری حرکات به‌صورت منفرد، ترکیب آن‌ها به روش‌های متنوع و سپس استفاده از آن‌ها به تنهایی و در ترکیب با هم در انواع مختلف فعالیت‌های بدنی و شرایط محیط‌های ورزشی) [۴]. منابع علمی، سواد جسمانی را «انگیزش، اعتماد به نفس، شایستگی جسمانی، دانش و درک فعالیت حرکتی برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی مختلف»، تعریف کرده‌اند. در

سواد جسمانی^۱ در قرن حاضر وارد ادبیات تخصصی حوزه‌های علمی رشد جسمانی - حرکتی، رشد ورزشکار و تربیت‌بدنی شده است. برای آشنایی دقیق‌تر با این مفهوم بهتر است به مفهوم کلی‌تر «سواد» نگاهی بیندازیم. وقتی می‌بینیم شخصی از خواندن کتابی لذت می‌برد، اغلب فراموش می‌کنیم که چقدر تمرین کرده است تا به این سطح سواد خواندن برسد. صرف نظر از سن، خواننده باید هر حرف واحد الفبا را بشناسد، حروف را به هم ربط دهد و با آواهای آن حرف جفت کند و سپس این آواها را به‌صورت رشته درآورد تا کلمه معناداری تولید کند. طبق تعریف سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی ملل متحد (یونسکو)^۲ «سواد» به «توانایی شناسایی، درک، تفسیر، خلق، برقراری ارتباط و حساب کردن با استفاده از مواد نوشتاری» گفته می‌شود [۱]. سواد دربردارنده یک پیوستار یادگیری شامل توانمندسازی افراد برای رسیدن اهداف خود، توسعه دانش و پتانسیل خود برای مشارکت مفید در جامعه است.

زندگی آینده حیاتی است. سواد جسمانی دارای مؤلفه‌های جسمانی^۵ (توانایی‌ها، قابلیت‌ها و مهارت‌های حرکتی)، شناختی^۶ (دانش، درک، استدلال و استراتژی)، روان‌شناختی^۷ (انگیزش، اعتمادبه‌نفس و عواطف و هیجان‌ها) و اجتماعی^۸ (ارتباط، اخلاق و فرهنگ و غیره) است (شکل ۱).

حیطه جسمانی بر مهارت‌های حرکتی، کنترل بدن و آمادگی جسمانی کلی فرد تمرکز دارد و بیان‌کننده هماهنگی و کاربرد این موارد در خلال حرکاتی است که فرد اجرا می‌کند. عناصر مهم در حیطه جسمانی شامل مهارت حرکتی، انجام حرکت با تجهیزات، هماهنگی، کنترل قامت و سایر عناصر آمادگی جسمانی (مانند قدرت، استقامت، چابکی، سرعت و غیره) است. حیطه روان‌شناختی بر احساسات، نگرش‌ها و هیجان‌ها در خلال حرکت و فعالیت بدنی متمرکز است. این حیطه شامل رشد عزت‌نفس، اعتمادبه‌نفس و انگیزش و درک پاسخ‌های عاطفی مرتبط با

واقع سواد جسمانی ابزار حضور کارآمد در عرصه فعالیت‌های بدنی و ورزشی است. فردی که سواد جسمانی دارد، با شایستگی و اعتمادبه‌نفس در انواع مختلف فعالیت‌های جسمانی به حرکت می‌پردازد که این فعالیت‌ها برای رشد سالم او لازم و مفیدند [۵].

در منابع بنیاد کانادایی «ورزش برای زندگی»^۳ آمده است: «فردی که سواد جسمانی دارد، با شایستگی و اعتمادبه‌نفس در انواع مختلف فعالیت‌های جسمانی حرکت می‌کند که این تحرک برای رشد سالم انسان به‌عنوان یک کل مفید است.» این بدان معناست که فرد دارای سواد جسمانی می‌تواند کارهای زیر را انجام دهد:

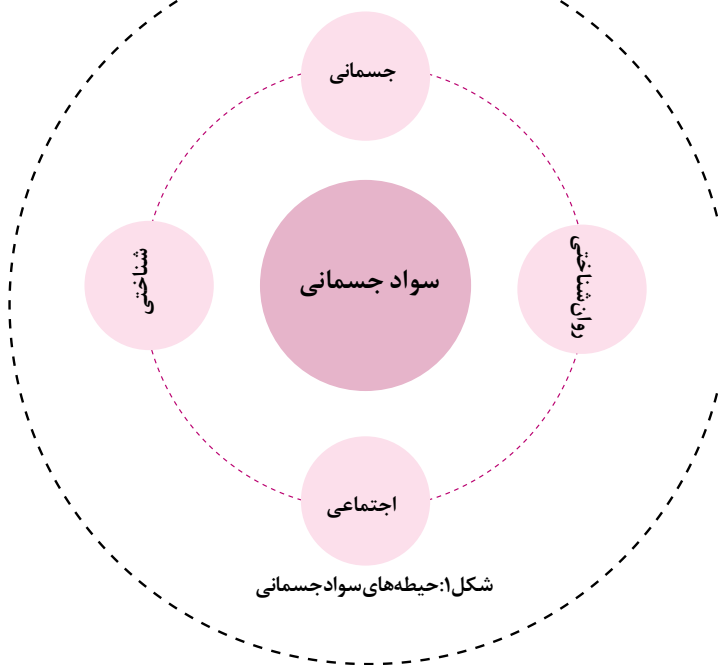
- انگیزش و درک به‌کارگیری و تحلیل شکل‌های مختلف حرکت را توسعه می‌دهد.
- انواع مختلف حرکت‌ها را با اعتمادبه‌نفس، با شایستگی، خلاقانه و با استراتژی در زمینه‌های مختلف فعالیت‌های بدنی به نمایش می‌گذارد.
- در هر محیطی برای خود به‌عنوان یک کل، انتخاب‌های سالم و فعالی دارد که این انتخاب‌ها مفید و قابل احترام‌اند.

سواد جسمانی در واقع مهارت‌ها و نگرش‌های تجمعی را توصیف می‌کند که لازم است قبل از سن جهش نمو نوجوانی، رشد یابد. از این نظر، سواد جسمانی به ترکیب حرکات پایه انسان، مهارت‌های حرکتی بنیادی و مهارت‌های ورزشی بنیادی برمی‌گردد که برای مشغول شدن در فعالیت بدنی ارتقا‌دهنده سلامت یا دنبال کردن عملکرد عالی در ورزش یا هر دو ضروری است. رشد سواد جسمانی یک مؤلفه کلیدی در توسعه بلندمدت ورزشکار به شمار می‌آید و ضروری است که در دوران کودکی (زیر ۱۰ سال) با شرکت در زمینه‌های مختلف فعالیت بدنی، بازی و ورزش به اندازه کافی رشد یابد که اگر با آموزش‌های مرتبط زیر نظر مربی متخصص نیز همراه شود به صورتی مطلوب‌تر تحقق خواهد یافت. یادگیری و تمرین مهارت‌های حرکتی متناسب با سن، آجرهای ساختمانی برای رشد سواد جسمانی است و برای اعتمادبه‌نفس در فعالیت‌های بدنی به منظور سرگرمی و سلامت یا به منظور رقابت یا دنبال کردن عملکرد عالی^۴ در

سواد جسمانی، رشد حرکت‌های پایه انسان، مهارت‌های حرکتی بنیادی و مهارت‌های ورزشی بنیادی است که یک کودک را قادر به حرکت با اعتمادبه‌نفس و کنترل در طیفی از موقعیت‌های فعالیت‌های بدنی و ورزش می‌سازد



سواد جسمانی ابزار حضور کارآمد در عرصه فعالیت‌های بدنی و ورزشی است. فردی که سواد جسمانی دارد، یا شایستگی اعتماد به نفس در انواع مختلف فعالیت‌های جسمانی به حرکت می‌پردازد



شکل ۱: حیطه‌های سواد جسمانی

پی‌نوشت‌ها

1. Physical Literacy
2. UNESCO
3. Sport for Life
4. Excellent
5. Physical
6. Cognitive
7. Psychological
8. Social

منابع

1. Jones, P. W. (2018). *International Policies for Third World Education : UNESCO literacy and development*. Routledge.
2. Montoya, S. (2018, October). Defining literacy. In *GAML Fifth Meeting* (pp.17-18).
3. Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-learn athlete development*. Human Kinetics.
4. Jurbala, P. (2015). 'What is physical literacy, really?'. *Quest*, 67(4), 367-383.
5. Whitehead, M. (Ed.). (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.
6. Keegan, R. J., Barnett, L. M., Dudley, D. A., Telford, R. D., Lubans, R. D., Lubans, D. R., Bryant, A. S., & Vella, S. A. (2019). 'Defining physical literacy For application in Australia: a modified Delphi Method.' *Jornal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 105- 118.

فعالیت‌های بدنی و ورزش می‌سازد. برای داشتن جامعه فعال و سالم، تمامی کودکان به یک بنیان درست حرکت و مهارت‌های ورزشی که باید ساخته شود، نیاز دارند تا در ادامه زندگی چه با هدف سلامت و چه با هدف ورزش قهرمانی به عملکرد مطلوب آن‌ها کمک کند. بنابراین، سواد جسمانی یک پایه برای عملکرد عالی در ورزش در ادامه عمر به حساب می‌آید، برای رشد انگیزش، فهم، ارتباط، به‌کارگیری و تحلیل شکل‌های مختلف حرکت مفید است، به اجرای حرکات با اعتماد به نفس، شایستگی و خلاقیت کمک می‌کند و این اطمینان را می‌دهد که فرد در انواع فعالیت‌های مختلف بدنی مشارکت مداوم خواهد داشت [۳ و ۴]. برای تکمیل رشد سواد حرکتی، کودک باید در چهار محیط ذیل مهارت بنیادی را یاد بگیرد: الف- روی زمین (زمینه‌های برای همه ورزش‌ها و فعالیت‌ها)؛ ب- در آب (شنا و ورزش‌های آبی)؛ ج- روی برف یا یخ (ورزش‌های زمستانی)؛ د- در هوا (حرکات آکروباتیک و ژیمناستیک) [۳]. بنابراین لازم است در مدارس، با ایجاد کلاس‌های درس تربیت‌بدنی و میدان‌های ورزشی به‌ویژه در مدارس ابتدایی، زمینه رشد سواد جسمانی فراهم شود تا بنیاد رشد حرکتی و رشد ورزشی کودک محکم شود

حرکت و فعالیت بدنی است. از عناصر حیطه روان‌شناختی می‌توان به اعتماد به نفس، انگیزش، خودادراکی، خودتنظیمی (در هیجان و حرکت) و غیره اشاره کرد. حیطه اجتماعی به توانایی تعامل با دیگران در زمینه حرکت اشاره دارد و شامل رشد مهارت‌های اجتماعی مانند همکاری، بازی منصفانه (جوان‌مردانه)، رهبری و ارتباطات است که به فرد کمک می‌کند تا از مشارکت و تعامل مؤثر با دیگران لذت ببرد. از مهم‌ترین عناصر حیطه اجتماعی می‌توان برقراری ارتباط، همکاری، اخلاق و مسائل اجتماعی و فرهنگی را نام برد. حیطه شناختی نیز بر رشد دانش و درک لازم برای حرکت و فعالیت بدنی تمرکز دارد و شامل توسعه درک فرد از زمان، چگونگی و چرایی حرکت به روش‌های خاص و همچنین دانش و آگاهی از مزایای حرکت و فعالیت بدنی است. در حیطه شناختی مهم‌ترین عناصر، دانش محتوا، ایمنی و خطر، قوانین، استدلال، استراتژی و برنامه‌ریزی، تاکتیک‌ها و غیره است [۶].

سواد جسمانی، رشد حرکت‌های پایه انسان، مهارت‌های حرکتی بنیادی و مهارت‌های ورزشی بنیادی است که یک کودک را قادر به حرکت با اعتماد به نفس و کنترل در طیفی از موقعیت‌های

سنجش استقامت قلبی - تنفسی بدون آزمون ورزشی

دکتر مجید جلیلی

دبیر تربیت‌بدنی ناحیه ۲، همدان

در این دوران شایسته است که راهبردهای نوین و علمی برای افزایش نرخ سلامت دانش‌آموزان در وزارت آموزش و پرورش به‌عنوان متولی اصلی تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان کشور به‌کار گرفته شود. علاوه بر این، طبق بیانیه مقام معظم رهبری راجع به گام دوم انقلاب اسلامی، بومی کردن روش‌های علمی و استفاده از توان داخلی در پیشبرد اهداف تعلیم و تربیت در حوزه تربیت‌بدنی، اهمیت پژوهش علمی را به وضوح تبیین می‌کند، به‌طوری‌که این امر همسو با اسناد بالادستی وزارت آموزش و پرورش، به‌ویژه با سیاست‌های کلی ایجاد تحول در نظام آموزش و پرورش، سند جامع علمی کشور، سند چشم‌انداز بیست ساله کشور در ساحت تعلیم و تربیت زیستی و بدنی کاملاً همسو است.

در حوزه سلامت دانش‌آموزی، از جمله راهبردهای نوین و علمی که چندین سال است در کشورهای پیشرفته به‌کار گرفته می‌شود، استفاده از روش‌های علمی به منظور اندازه‌گیری و رصد معتبر سلامت بدنی دانش‌آموزان در مدارس است که با هدف ارتقای سطح آمادگی جسمانی و بهبود سلامتی و به دنبال آن کاهش نرخ بیماری‌های مرتبط با کم‌تحرکی انجام می‌گیرد [۱].

یکی از برنامه‌های نوین معاونت تربیت‌بدنی و سلامت در وزارت آموزش و پرورش، گردآوری اطلاعات مربوط به شاخص سلامتی دانش‌آموزان همچون وزن، شاخص توده بدن (BMI)، درصد چربی بدن و استقامت قلبی - تنفسی دانش‌آموزان سراسر کشور در پایه‌های تحصیلی است. همچنین تهیه نرُم ملی این شاخص‌ها وسیله بسیار



ارزشمندی در مدیریت و برنامه‌ریزی‌های کلان وزارت آموزش و پرورش خواهد بود. با توجه به اهمیت تهیه نرم‌های آمادگی جسمانی و هزینه‌های بسیار بالای جمع‌آوری اطلاعات گسترده در سطح ملی، استفاده از وسایل اندازه‌گیری بومی ساده، همه‌گیر و ارزان و البته با پشتوانه روش‌های علمی (اعتبار و پایایی)، سودمند خواهد بود، به طوری که با کمترین هزینه و بدون نیاز به پرسنل متخصص، اطلاعات گسترده‌ای را به صورت کمی در اختیار برنامه‌ریزان کلان حوزه تربیت‌بدنی و سلامت قرار می‌دهد.

با استناد به منابع علمی، مهم‌ترین جزو آمادگی جسمانی که بیشترین ارتباط را با سلامتی عمومی دانش‌آموزان دارد، استقامت قلبی - تنفسی^۱ است [۲]. بنابراین، ارزیابی معتبر کارکرد دستگاه قلبی - تنفسی یک استراتژی مهم در مسیر مدیریت ارتقای سطح فیزیولوژیک ارگانسیم، پیشگیری و کنترل بهینه برخی بیماری‌های مزمن در آینده است. در این زمینه بهره‌گیری از روش‌های علمی نوین و همکاری وزارتخانه‌های بهداشت و آموزش و پرورش برای پایش و برنامه‌ریزی‌های کلان سلامتی دستگاه قلبی - تنفسی دانش‌آموزان که بخش بزرگی از جمعیت کشور را شامل می‌شود، قابل توجه خواهد بود.

استقامت قلبی - تنفسی به توانایی دستگاه‌های قلب و عروق، ریه‌ها و دستگاه عصبی - عضلانی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی اشاره دارد [۳]. در حوزه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، استقامت قلبی - تنفسی با عبارت‌های تخصصی مانند «حداکثر اکسیژن مصرفی»، «کارایی قلبی - تنفسی» بیان می‌شود [۲]. با این حال، تمامی این واژه‌ها مفهوم و کاربرد یکسانی دارند که در این پژوهش ما از استقامت قلبی - تنفسی استفاده کردیم.

با توجه به اینکه استقامت قلبی - تنفسی با شاخص فیزیولوژیک حداکثر اکسیژن مصرفی^۲ (VO_{2max}) ارتباط تنگاتنگ دارد، متخصصان حوزه سلامت و ورزش برای بیان مقدار کمی استقامت

قلبی - تنفسی افراد، مبادرت به اندازه‌گیری VO_{2max} با روش‌های مختلف کرده‌اند. روش استاندارد اندازه‌گیری استقامت قلبی - تنفسی، اندازه‌گیری مستقیم^۳ VO_{2max} به وسیله دستگاه تجزیه و تحلیل گازهای تنفسی در آزمون‌های ورزشی استاندارد (GXT)^۴ روی تردمیل یا چرخ‌های کارسنج است [۴]. این قسم آزمون‌ها در عین اختصاصی بودن و حساسیت بالا نیازمند صرف زمان زیاد، تجهیزات پیچیده، تکنسین‌های ماهر و آنالیز پیچیده گازهای تنفسی است. با این حال، کاربست این آزمون‌های استاندارد در اغلب موارد در مراکز آموزشی مانند مدارس، سالن‌های ورزشی و حتی مراکز بهداشت و سلامت در دسترس نیست.

راهکار جایگزین، برآورد سلامتی قلبی - تنفسی با استفاده از آزمون‌های ورزشی [۵-۷] یا معادلات غیرورزشی^۵ است [۸]. اجرای آزمون‌های ورزشی نیازمند فضای ورزشی، صرف زمان بسیار طولانی برای اندازه‌گیری و البته حضور معلم تربیت‌بدنی است. علی‌رغم اینکه آزمون‌های ورزشی از دقت و حساسیت نسبتاً بالایی برخوردار هستند، اما انجام این آزمون‌ها در جمعیت‌های گسترده یا مطالعات همه‌گیرشناسی و نیز زمانی که نیازمند به برآورد سریع VO_{2max} دانش‌آموزان هستیم، محدود است. بنابراین، استفاده از معادلات برآورد استقامت قلبی - تنفسی به سبک معادلات غیرورزشی که در مدت زمان کم بتواند اطلاعات سلامتی قلبی - تنفسی دانش‌آموزان را در جمعیت بالا ارائه دهد، سودمند خواهد بود. این تکنیک بسیار ساده‌تر، سریع‌تر و کم‌هزینه‌تر از روش برآورد VO_{2max} هنگام آزمون‌های ورزشی است. بنابراین به نظر می‌رسد که برآورد سلامتی و آمادگی دستگاه قلبی - تنفسی با استفاده از معادلات غیرورزشی VO_{2max} مناسب‌ترین گزینه برای جمعیت‌های بزرگ مانند دانش‌آموزان در سطح کشور خواهد بود [۹].

در جدول شماره ۱ چند معادله خارجی ارائه

یکی از برنامه‌های
نوین معاونت
تربیت‌بدنی و
سلامت در وزارت
آموزش و پرورش،
گردآوری اطلاعات
مربوط به شاخص
سلامتی دانش‌آموزان
همچون وزن، شاخص
توده بدن (BMI)،
درصد چربی بدن
و استقامت قلبی -
تنفسی دانش‌آموزان
سراسر کشور در
پایه‌های تحصیلی
است

پی‌نوشت‌ها

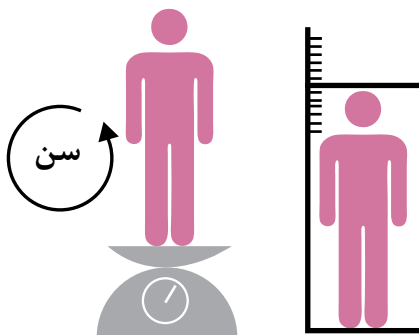
1. Cardio-Respiratory Fitness (CRF)
2. Maximal Oxygen Consumption (VO₂max)
3. Graded Exercise Test (GXT)
4. Non-exercise Prediction equations of VO₂max

منابع

1. Safrit MJ. "The Validity and Reliability of Fitness Tests for Children". A Review. *Pediatric Exercise Science*. 1990;2(1):9-28.
2. Medicine ACoS. *ACSM's health-related physical fitness assessment manual*. Lippincott Williams & Wilkins; 2013.
3. Kraemer WJ, Fleck SJ, Deschenes MR. *Exercise physiology: integrating theory and application: Lippincott Williams & Wilkins*; 2011.
4. American College of Sports M, Riebe D, Ehrman JK, Liguori G, Magal M. *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* 2018.
5. 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". *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences*. 2019;21(1):19-24.
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, 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.
8. Wang Y, Chen S, Lavie CJ, Zhang J, Sui X. "An overview of non-exercise estimated cardiorespiratory fitness: estimation equations, cross-validation and application". *Journal of Science in Sport and Exercise*. 2019:1-16.
9. Jurca R, Jackson AS, LaMonte MJ, Morrow Jr JR, Blair SN, Wareham NJ, et al. "Assessing cardiorespiratory fitness without performing exercise testing". *American journal of preventive medicine*. 2005;29(3):185-93.
10. Erdmann LD, Hensley LD, Dolgener FA, Graham RE. "Nonexercise Prediction of VO₂peak in Middle School-Age Boys". *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 1999;3(1):37-50.
11. Verma SS, Gupta RK, Kishore N, Sen Gupta J. "A simple relationship between maximal aerobic power and body weight in Indian adolescent boys". *Indian journal of medical sciences*. 1986;40(4):93-6.
12. Bonen A, Heyward V, Cureton K, Boileau R, Massey B. "Prediction of maximal oxygen uptake in boys, ages 7-15 years". *Medicine and science in sports*. 1979;11(1):24-9.
13. Shephard RJ, Weese C, Merriman J. "Prediction of maximal oxygen intake from anthropometric data". *Internationale Zeitschrift für angewandte Physiologie einschließlich Arbeitsphysiologie*. 1971;29(2):119-30.
14. Maranhao Neto G, Farinatti P. "Non-exercise models for prediction of aerobic fitness and applicability on epidemiological studies". *Descriptive review and analysis of the studies 2003*. 304-14 p

شده است که در آن‌ها استقامت قلبی - تنفسی با استفاده از چندین متغیر بسیار ساده مانند سن، قد، وزن و شاخص توده بدن (BMI) (شکل ۱) قابل محاسبه است [۱۰-۱۲]. با این حال، طبق منابع علمی این امکان وجود دارد که استفاده از معادلات خارجی به دلیل تفاوت‌های جغرافیایی، نژادی، فرهنگی، اقتصادی و ... باعث برآورد غلط استقامت قلبی - تنفسی (بیش تخمینی یا تخمین کمتر) در دیگر کشورها شود [۸]. به بیان دیگر، اعتبار و صحت این معادلات برای کاربرد در جمعیت دانش‌آموزی ایران جای تردید است. بنابراین، طراحی معادله بومی برآورد استقامت قلبی - تنفسی ویژه دانش‌آموزان ایرانی لازم به نظر می‌رسد.

مهم‌ترین مزیت معادلات برآورد غیرورزشی VO₂max، قابلیت کاربرد این معادلات در مطالعات گسترده همه‌گیرشناسی وزارتخانه‌های آموزش و پرورش و بهداشت و درمان در آگاهی از سطح سلامتی کلی دانش‌آموزان در سطح کشور است. جایی که جمع‌آوری اطلاعات مربوط به استقامت قلبی - تنفسی در مدت‌زمان کوتاه و بدون



$$\text{وزن (کیلوگرم)} \\ \text{قد}^2 \text{ (متر)} = \text{شاخص توده بدنی}$$

$$\text{BMI} = \frac{\text{weight (kg)}}{\text{height}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

شکل ۱. متغیرهای مورد استفاده در برآورد غیرورزشی استقامت قلبی - تنفسی دانش‌آموزان

جدول ۱. معادلات خارجی برآورد غیرورزشی استقامت قلبی - تنفسی (VO₂max)

VO ₂ max L/min = ۱/۵۴۳ + ۰/۰۵۱ × (سن) + ۰/۰۱۴ × (قد) + ۰/۰۲۳ × (وزن)	(۱۲)
VO ₂ max L/min = ۰/۲۱۶ (بدن) + ۰/۰۱۱۷ × (سن) + ۰/۰۱۲۵ × (قد) - ۱/۱۹	(۱۳)
VO ₂ max L/min = ۰/۱۰۹ + ۰/۰۰۲۸۳۳ × (وزن)	(۱۱)
VO ₂ max ml/kg/min = ۸/۱۷۳۲ - ۱/۴۷۶ × (BMI)	(۱۰)

ساعت ۱۲:۳۰ بود و در محدوده زنگ تفریح آخر، زمزمه‌ای در حیاط مدرسه بین بچه‌های سال اول تجربی دبیرستان شهید کلاهدوز رد و بدل می‌شد که احتمالاً دبیر ادبیات (آقای زنده‌دل) به دلیل جلسه‌ای که در منطقه داشته، دبیرستان را ترک کرده است و احتمالاً کلاس زنگ آخر تشکیل نمی‌شود. با این شایعه با بچه‌های کلاس در مورد اینکه اگر دبیر نیامد چه برنامه‌ای داشته باشیم صحبت کردیم. حدود ۵ دقیقه از خوردن زنگ کلاس گذشته بود و هنوز خبری از دبیر ادبیات نبود و ایرج باعجری،

مبصر کلاس با هر حربه و سیاستی که بود بچه‌ها را ساکت نگه می‌داشت. در همین موقع ناظم دبیرستان وارد کلاس شد و خبر قطعی نیامدن دبیر ادبیات را داد و گفت بچه‌ها می‌توانند آرام در سر کلاس باشند یا می‌توانند به حیاط بروند و ورزش کنند. معلوم بود که ما بچه‌ورزشی‌ها حیاط را انتخاب می‌کردیم، ولی توپ پلاستیکی نداشتیم. بنابراین یکی از بچه‌ها پیشنهاد داد که ۶ نفری که می‌خواستیم گل کوچک بازی کنیم، پول روی هم بگذاریم و یک نفر با اجازه مدیر بیرون برود و از مغازه سر حشمیه توپ تهیه کند. پیشنهاد خوبی بود و به آن عمل شد. پول به اندازه ۲ عدد توپ پلاستیکی (برای درست کردن توپ دولایه) جمع شد و به اتفاق نصلالله که بچه‌محل بودیم از مدرسه خارج شدیم.

دقیقاً کنار خواروبارفروشی سر بهجت‌آباد، مغازه ساندویچی بود و بوی کتلت‌های در حال گرم شدن آن هر انسانی را در ساعت ۱ ظهر وسوسه می‌کرد. یک تصمیم شیطانی به‌طور ناگهانی از فکر من گذشت و می‌دانستم که نصلالله نیز موافق است که با پول بچه‌ها دلی از عزا درآوریم و بعد از آن به جای مدرسه، یکراست به خانه برویم، چون قبلاً یک بار در محل شبیه این کار را کرده بودیم و با پولی که بابت تزئین کوچه از اهالی جمع کرده بودیم به چلوکبابی نوبهار در خیابان سبلان شمالی رفته بودیم. یادش به خیر، چلوکباب با نوشابه ۱۶ تومان (۱۶۰ ریال سال ۱۳۶۰).

فردای آن روز موضوع دلخوری بچه‌ها را قدری با شوخی و قدری با شنیدن بد و بیراه گذراندیم، ولی معلوم نشد چگونه این موضوع به گوش مدیر دبیرستان رسیده بود که زنگ تفریح اول هر دو نفرمان را به دفتر احضار کرد و به‌طور جدی خواستار حضور والدینمان در دبیرستان شد و موضوع اخراج از دبیرستان را به‌طور جدی تأکید کرد. انگار این شوخی ما آن‌طور که فکر می‌کردیم ساده نبود و واقعاً موضوع جدی بود و جای نگرانی داشت. حضور والدین در مدرسه یعنی اینکه عواقب بدی در انتظارمان بود. زنگ دوم به سراغ معلم ورزش رفتیم و موضوع را

برایش تعریف کردیم و قصد خود را فقط سرگرمی و شوخی اعلام کردیم و از او تقاضای میانجیگری کردیم. بالاخره با کلی پند و اندرز از طرف معلم ورزش و با این شرط که برای تمام نفراتی که پول داده بودند ساندویچ بخریم، قبول کرد که با مدیر دبیرستان صحبت کند و بخشش او را برای ما بگیرد. در نهایت با وساطت معلم ورزش نازنین، موضوع ساندویچ دونونه به جای توپ دولایه به خوبی پایان یافت. معلم ورزش عزیز، ممنون که بودی.



توپ دولایه، ساندویچ دونونه

دکتر حمید رجبی

عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی

پرسی مطرح کرد که چرا ارزشیابی توصیفی به چنین وضعیتی رسیده و چنین تردیدهای گسترده‌ای درباره موفقیت آن مطرح شده است.

در پاسخ به این پرسش، کارشناسان دلایل مختلفی را مطرح کرده‌اند؛ دلایلی که کم‌وبیش هم در بیانات کارشناسان و هم در اظهارات کارگزاران و مجریان برنامه ارزشیابی کیفی توصیفی دیده می‌شود و ذهن بسیاری با آن‌ها آشناست. در این مقاله کوتاه نویسنده بر آن است که به آسیب‌شناسی ویژه از وضعیت موجود اجرای ارزشیابی کیفی توصیفی بپردازد.

به نظر می‌رسد مادر مشکلات جاری بر سر راه استقرار شایسته برنامه ارزشیابی کیفی توصیفی، نبودن درک و فهم دقیق و درست معلمان به‌طور خاص و کارگزاران به‌طور عام از این الگوی ارزشیابی است. دانشمندی که درباره اشاعه نوآوری‌ها در نظام‌های آموزشی تحقیق و

بیش از هفده سال است که در کشور ما در دوره ابتدایی، الگوی ارزشیابی کیفی توصیفی برای پیشرفت تحصیلی رایج شده و کارگزاران کم‌وبیش با این روش آشنا هستند. اما برخی شواهد حاصل از بررسی‌های میدانی و سایر گزارش‌های پراکنده نشان می‌دهد که این الگوی ارزشیابی در بدنه نظام به خوبی مستقر نشده و گویی نظام آموزشی با آن به خوبی کنار نیامده است (وقتی می‌گوییم نظام آموزشی، مرادمان کارگزاران نظام آموزشی است)، یعنی اینکه کارگزاران به خوبی نتوانسته‌اند الگوی ارزشیابی را اجرا کنند. این مدعا به این معنا نیست که اساساً در نظام آموزشی ارزشیابی کیفی توصیفی به نحو ثمربخش وارد نشده است.

به هر حال موفقیت ارزشیابی کیفی توصیفی موافقان و مخالفانی دارد که هر یک برای خود دلایل و شواهدی دارند. صرف‌نظر از این جدال شاید بی‌ثمر، می‌توان

آسیب‌شناسی اشاعه ارزشیابی کیفی توصیفی در نظام آموزشی ایران

دکتر محمد حسنی

عضو هیئت علمی پژوهشکده مطالعات آموزش و پرورش

پژوهش کرده‌اند بر این باورند که درک و فهم کارگزاران نظام آموزشی از هر طرح و برنامه نوآورانه شرط اساسی و پایه گسترش آن برنامه و طرح جدید است. هر چه این نوآوری جنبه ذهنی و فکری بیشتری داشته باشد، گسترش و اشاعه آن به درک و فهم بیشتر عاملان و کارگزاران نیاز دارد.

به عبارت دیگر، وقتی یک نوآوری جنبه ذهنی و فکری آن از جنبه سخت‌افزاری و عملی‌اش بیشتر باشد، درک و فهم عاملان برای استقرار آن نقش حیاتی‌تری دارد. ارزشیابی کیفی توصیفی به سبب ویژگی ممتازش واجد جنبه ذهنی بیشتری است. از این رو، این الگوی ارزیابی به درک و فهم و دقیق عاملان و کارگزاران از چپستی و ماهیتش نیازمند است.

واقع امر این است که تلاش‌های بسیاری برای توسعه و گسترش ارزشیابی کیفی توصیفی صورت گرفته است، اما این تلاش‌ها از طریق دستورالعمل‌های جزئی و گاه پراکنده بر آموزش صرف **چگونگی** اجرا متمرکز بوده است، نه بر توسعه فهم جامع نسبت به ماهیت و چپستی ارزشیابی کیفی توصیفی یا بر ضرورت روی آوردن به آن. در حالی که اگر چنین درک جامعی از چپستی ارزشیابی کیفی توصیفی نباشد، آن دستورالعمل‌های پراکنده جز به آشفته‌گی نخواهد انجامید.

البته از یک نگاه، استقرار این الگوی ارزشیابی با رویکرد تمرکز بر چگونگی اجرای آن، وضعیتی طبیعی و عادی است. منظوم از طبیعی و عادی بودن این است که طبق عرف و عادت نظام آموزشی برای توسعه دانش کارگزاران در خصوص یک طرح و برنامه جدید بر **چگونگی** اجرای آن تمرکز می‌شود. اما ماهیت و چپستی این الگوی ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مغفول مانده یا در حاشیه قرار گرفته است. کارگاه‌های آموزشی و جلسات سخنرانی و بحث و گفت‌وگو واقعی و مجازی در شبکه‌های اجتماعی هم عموماً بر همین منوال بوده و در واقع در فرایند اشاعه این الگوی ارزشیابی، نقص و ضعفی در کار بوده است.

از گذشته‌های دور اشاعه هر نوآوری متکی بر ابلاغ دستورالعمل و آیین‌نامه، شیوه مرسوم نظام آموزشی بوده است. تحت تأثیر چنین سنت جاافتاده‌ای در نظام آموزشی، آثار منتشر شده برای اشاعه کیفی توصیفی نیز، کمتر به این معنا معطوف شده‌اند که درک جامع و عمیق از چپستی الگوی ارزشیابی کیفی توصیفی را در بین کارگزاران نظام آموزشی منتشر کنند. در حالی که اگر جنس و ماهیت الگوی ارزشیابی کیفی توصیفی را به درستی بررسی کنیم، درمی‌یابیم که

جنبه ذهنی (درک و فهم) این الگو بسیار مهم‌تر از جنبه‌های سخت‌افزاری و عملی آن (مهارت در اجرا) است.

برخی از منتقدان این الگوی ارزشیابی از تنوع رویه‌ها و اختلاف‌نظر بر چگونگی اجرای آن خبر می‌دهند. آن‌ها می‌گویند دیدگاه کسانی که دستی بر آتش دارند و نقششان تعیین‌کننده است در چگونگی اجرای این الگو در صحنه عمل و در کلاس مختلف است. از نظر آن‌ها **داشتن یک شیوه واحد و یکسان** از محاسن یک الگوی ارزشیابی پیشرفت تحصیلی است، همان‌طور که در الگوی کمی ارزشیابی پیشرفت تحصیلی دستورالعمل و روند دقیقی وجود دارد که تمامی جزئیات الگو در آن تعیین و تعریف شده است. در پاسخ این منتقدان باید گفت که مقایسه ارزشیابی کیفی پیشرفت تحصیلی با ارزشیابی کمی پیشرفت تحصیلی مقایسه‌ای نابجاست، زیرا داشتن دستورالعمل یکسان و دقیق اجرایی با ماهیت الگوی کمی و مفروضه‌های آن تناسب دارد. در الگوی کمی ارزشیابی پیشرفت تحصیلی، عمل ارزشیابی پیشرفت تحصیلی یک اقدام مستقل از فرایند یاددهی-یادگیری به حساب می‌آید و از این رو به دستورالعمل مستقل نیاز دارد. روشن است که در این دستورالعمل باید برخی جزئیات و روندهای حاکم بر ارزشیابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان (مانند آیین‌نامه امتحانات) تشریح شود.

یکی از دلایل وجود این دقت در تشریح جزئیات روند ارزشیابی پیشرفت تحصیلی در آیین‌نامه‌ها، حساسیت ارزشیابی‌های کمی مرسوم نسبت به تصمیم‌گیری برای ارتقای پایه و صدور مدارک تحصیلی بوده است. این‌ها باعث می‌شد که خود ارزشیابی‌ها حساسیت خاصی برای دانش‌آموز ایجاد کند، زیرا نتیجه‌اش برای او سرنوشت‌ساز بود. او براساس این ارزشیابی مدرک تحصیلی معتبر یا گواهی ارتقا به پایه یا دوره بالاتری را به دست می‌آورد. ارتقای پایه و دوره و کسب مدرک، ارزش اجتماعی خاصی دارد و برای دانش‌آموز و به‌ویژه برای والدینش، از جذابیت و کشش بسیار برخوردار است. از این رو نظام این نوع ارزشیابی‌ها بسیار دقیق و حساس بوده است. بد نیست کمی به مقررات سخت‌گیرانه امتحانات و کنترل‌های آن فکر کنیم.

بر مبنای این عادت فکری، بسیاری نیز چنین تصور و انتظاری از الگوی جدید ارزشیابی دارند. از نظر آن‌ها الگوی ارزشیابی کیفی توصیفی هم باید یک دستورالعمل کاملاً مشخص و یکسان با بیان دقیق جزئیات داشته باشد. چنین انتظاری از این الگو نشان

فرایند اجرای ارزشیابی کیفی توصیفی تابع شرایط و موقعیت‌هایی است که معلم و دانش‌آموزان در آن قرار دارند و دیدگاه و نظر معلم در این مورد تعیین‌کننده است و ارزشیابی، عملی تلفیق‌شده با تدریس و یادگیری است

استفاده از سنجش عملکردی و آزمون‌های عملکردی و آزمون‌های عملکردی در الگوی ارزشیابی کیفی توصیفی، امری مورد تأکید است و از اصول آن به شمار می‌رود، اما ممکن است در طراحی آزمون عملکردی، متخصصی یک مدل خاص پیشنهاد دهد و متخصص دیگر از مدلی متفاوت استفاده کند

از آن دارد که ماهیت و چیستی ارزشیابی توصیفی به خوبی درک و فهم نشده است.

ماهیت الگوی ارزشیابی کیفی توصیفی به گونه‌ای است که مستقل و جدای از فرایند یاددهی-یادگیری دیده نمی‌شود و در واقع جزئی از جریان تدریس و یادگیری است. بنابراین، فرایند اجرای ارزشیابی کیفی توصیفی تابع شرایط و موقعیت‌هایی است که معلم و دانش‌آموزان در آن قرار دارند و دیدگاه و نظر معلم در این مورد تعیین‌کننده است و ارزشیابی، عملی تلفیق‌شده با تدریس و یادگیری است، لذا باید در راهبردهای تدریس معلم وارد و در فرایند تدریس معلم آشکار شود. از این رو داشتن دستورالعملی مشخص، متمایز و دقیق مانند آیین‌نامه ارزشیابی الگوی کمی (امتحانات) ضرورتی ندارد، هر چند نباید منکر نیاز به وجود یک دستورالعمل جمع‌وجور برای برخی جنبه‌های اجرایی آن شد.

به واقع الگوی ارزشیابی کیفی توصیفی یک الگوی انعطاف‌پذیر است، اما این سخن به آن معنا نیست که این الگو از انعطاف کامل و مطلق برخوردار است، هیچ چارچوبی برای عمل ندارد و کاملاً سلیقه‌ای است. برعکس این الگوی ارزشیابی دارای چارچوب‌های خاصی است و کارگزاران در آن‌ها از انعطاف نسبی برای عمل ارزشیابی برخوردارند.

البته در الگوی ارزشیابی کمی نیز در بسیاری موارد، به ویژه در برخی جزئیات تولید و به‌کارگیری ابزارها (آزمون‌ها و پرسش‌ها) بین متخصصان اختلاف‌نظر وجود داشته و دارد. کافی است در خصوص موضوعی مثل طراحی سؤال‌های چندگزینه‌ای به منابع مختلف مراجعه کنید، آن‌گاه خواهید دید که برای طراحی یک پرسش چندگزینه‌ای، برخی ده معیار و برخی بیشتر و کمتر ارائه داده‌اند. همچنین در تعداد پرسش‌های یک آزمون و زمان اجرای آزمون مداد کاغذی اتفاق‌نظری بین متخصصان سنجش کمی دیده نمی‌شود. در طراحی پرسش‌های تشریحی یا بلندپاسخ، این اختلاف‌نظر وجود دارد. به هر حال در حوزه علوم انسانی، طبیعت مباحث این‌گونه است.

به همین سان استفاده از سنجش عملکردی و آزمون‌های عملکردی و آزمون‌های عملکردی در الگوی ارزشیابی کیفی توصیفی، امری مورد تأکید است و از اصول آن به شمار می‌رود، اما ممکن است در طراحی آزمون عملکردی، متخصصی یک مدل خاص پیشنهاد دهد و متخصص دیگر از مدلی متفاوت استفاده کند. این به معلم بستگی دارد که کدام روش را در طراحی آزمون عملکردی به کار بندد.

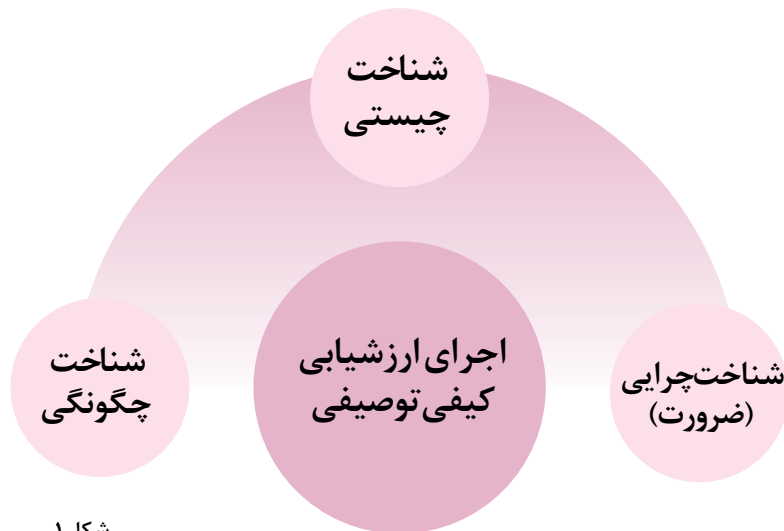
نمونه دیگر را می‌توان در مورد بازخورد مثال زد. اصول و روش‌های متعددی برای بازخورد دادن وجود دارد. معلم با درک و فهم خود، از برخی اصول استفاده می‌کند. اما استفاده از بازخورد نمره‌ای برخلاف منطق ارزشیابی

کیفی توصیفی است و این خط قرمزی برای آن است. یعنی انعطاف در اجرای ارزشیابی کیفی توصیفی هم حد و حدود دارد. به کار نبردن بازخورد نمره‌ای، رمز انعطاف‌پذیری این الگوی ارزشیابی پیشرفت تحصیلی است. کسی که از بازخورد نمره‌ای استفاده کند از چارچوب این الگو خارج شده است. اما بهره‌گیری از اشکال مختلف بازخورد کیفی و توصیفی متناسب با منطق ارزشیابی کیفی توصیفی به معنای خروج از چارچوب آن نیست. بنابراین چنین انتقاداتی بعضاً ناشی از بدفهمی‌هاست. در جزئیات اجرایی ارزشیابی کیفی توصیفی اختلاف‌نظر امری طبیعی و در عین حال مطلوب است، اما شکستن اصول و چارچوب‌های اصلی این الگوی ارزشیابی، نادرست است.

باری شواهد فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهد بین کارگزاران نظام آموزشی کژتابی‌های ذهنی (بدفهمی‌های) مرتبط با ارزشیابی کیفی توصیفی شایع است. در بسیاری از کارگاه‌های آموزشی که برای آموزش این الگوی ارزشیابی برپا می‌شود، طبیعتاً نخست موضوع چیستی مورد بحث قرار می‌گیرد. واکنش‌های مخاطبان در این کارگاه‌ها نشان می‌دهد که فهم مشترکی از ماهیت و چیستی ارزشیابی کیفی توصیفی وجود ندارد و تصورات، بیشتر بر درک و فهم گذشته (دیدگاه رایج کمی) از ماهیت ارزشیابی پیشرفت تحصیلی متکی است. به سخن دیگر با عینک گذشته به این الگوی ارزشیابی نگاه می‌شود، در حالی که برای درک و فهم مناسب و متناسب ارزشیابی کیفی توصیفی باید بسیاری از باورهای قبلی را کنار گذاشت و به گفته سهراب سپهری: «چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید».

با عنایت به آسیب‌شناسی پیش‌گفته، درک عمیق کارگزاران نظام آموزشی از چیستی ارزشیابی کیفی توصیفی با هدف موفقیت و اثربخشی آن از ضرورت بالایی برخوردار است، تا جایی که فهم عمیق و درک بالای معلم از ماهیت و چیستی این ارزشیابی می‌تواند اثر منفی و آسیب‌رسان برخی چالش‌های ساختاری مثل جمعیت دانش‌آموزان کلاس را کاهش دهد؛ چه اینکه تعداد دانش‌آموزان کلاس، که اصطلاحاً «نسبت معلم به شاگرد» گفته می‌شود بستگی بسیار به منابع مالی، امکانات، فضا و تجهیزات دارد که به سادگی قابل حل نیست. نگارنده بر این باور است که بدون وجود درکی درست از ماهیت ارزشیابی کیفی توصیفی، لوازم این الگوی ارزشیابی شناخته نمی‌شود و با موفقیت در صحنه کلاس ظاهر نخواهد شد.

فعالیت‌های آموزشی ضمن خدمت معلمان در باب ارزشیابی کیفی توصیفی، صرف‌نظر از اشکالاتی که همه به آن واقفیم، یک اشکال پنهان و ناپیدا و البته عمده هم دارد و آن، پرهیز از ورود عمیق به مباحث چیستی این



شکل ۱

یک کارگزار لازم است نسبت به طرح‌ها و نوآوری‌های آموزشی فهمی عمیق‌تر از چگونگی اجرای آن نوآوری داشته باشد

به کار می‌گیرد. نتیجه اینکه یک کارگزار لازم است نسبت به طرح‌ها و نوآوری‌های آموزشی فهمی عمیق‌تر از چگونگی اجرای آن نوآوری داشته باشد. یعنی او باید نخست درک و فهمی از چرایی و چرایی (ضرورت) و آن‌گاه چگونگی عمل به یک نوآوری داشته باشد. این فهم، سه وجهی است که معلم یا کارگزار تربیت را در عرصه عمل موفق خواهد کرد.

شکل ۱

با این مقدمات روشن شد که برای بهبود اشاعه و استقرار ارزشیابی کیفی توصیفی در نظام آموزشی، داشتن درک ذهنی دقیق از چرایی این الگوی ارزشیابی کاملاً ضروری است. این کمک می‌کند تا معلم و کارگزاران نخست از چگونگی اجرای الگوی ارزشیابی فهم بهتری داشته باشند و در پیاده‌سازی نیز موفق‌تر شوند. حتی درک و داشتن معرفت دقیق نسبت به **چرایی ارزشیابی کیفی توصیفی** توسط کارگزاران موجب اشاعه مناسب‌تر این الگوی ارزشیابی در سطح جامع خواهد شد، زیرا تصورات و باورهای والدین نسبت به این الگوی ارزشیابی متأثر از آن خواهد بود که معلمان در عمل و گفت‌وگوهایشان طرح و بحث خواهند کرد. بنابراین شناخت و درک کل‌گرایانه معلم از **چرایی ارزشیابی کیفی توصیفی** هسته تحول و تغییر در اندیشه‌های جامعه نیز خواهد بود و ما زمانی کاملاً موفق خواهیم بود که تحول و تغییر را در نظام آموزشی پیش ببریم که **سواد تربیتی خانواده‌ها** نیز متناسب با این تغییرات متحول شود. معلمان، به ویژه معلمان دوره دبستان، بیشترین تعامل و تأثیرگذاری را در این زمینه دارند. البته می‌پذیریم که این شرط لازم است اما کافی نیست و دانش معلمان درباره چگونگی اجرای ارزشیابی کیفی توصیفی نیز لازم است.

ارزشیابی و صرفاً تمرکز بر چگونگی‌های جزئی اجرای آن است. چنین راهبردی عامل **فقر معرفتی** جامعه از ماهیت و چرایی و درک کل‌گرایانه از الگوی ارزشیابی کیفی توصیفی است.

تجربه نگارنده در کارگاه‌های آموزشی ارزشیابی کیفی توصیفی برای ورود به این مباحث هم آن‌چنان تجربه خوشایندی نبوده است. تاب‌آوری در ورود به مباحث نظری در بین برخی همکاران اندک است. بسیاری ورود به آن مباحث را بیهوده تلقی می‌کنند. گویی از منظر آن‌ها معلمان فقط نیازمند دستورالعمل‌های اجرایی هستند. این آموزه نادرست هم ناشی از یک تصور سنتی از نقش معلم است.

طبق این تصور نادرست، معلم ابزار انتقال دانش است و انتقال دانش را باید طبق دستورالعمل و نسخه‌های عملی یکسان و مشخص که آن‌ها را هم دیگران برای او آماده کرده‌اند، انجام دهد و با در دست داشتن دستورالعمل آموزش و انجام دقیق آن، وظیفه معلم به خوبی انجام شده است. گویی از این منظر، معلم صرفاً یک ماشین است که طبق فرمول و الگوی تعریف‌شده کار خود را انجام می‌دهد. در حالی که این تصور از نقش معلم و جایگاهش در کلاس، مخدوش و نادرست است.

اساساً معلم عامل فکور و اندیشمند است که نسبت به نقش خود و فعالیت‌هایی که انجام می‌دهد، معرفتی عمیق دارد و در موقعیت‌های مختلف تربیتی و آموزشی کلاس، دست به عمل فکورانه می‌زند. او هر چند نسبت به چگونگی انجام تدریس و ارزشیابی پیشرفت تحصیلی دانشی دارد، اما آنچه به او کمک می‌کند عملی متناسب با شرایط و موقعیت‌ها داشته باشد، درک و فهم عمیق او نسبت به ماهیت کار و چرایی الگوهایی است که در موقعیت‌های کلاسی



یادگیری گفت‌وگویی؛ رویکردی برای یادگیری پایدار در آموزش محیط‌زیست

دکتر حمید عبدل‌آبادی

و مطابق با ایده‌های آموزشی مانند آموزش گفت‌وگویی نیست. در حال حاضر، استفاده از این رویکرد برای اجرا در مدارس امروزی هنوز هم کم، پراکنده و دشوار است (رنشو^۴، ۲۰۰۴).

پیتر گالین^۵ و اورس راف^۶ مفهوم یادگیری دیالوگی را در آموزش ریاضی و زبان به روش تجربی و نظری توسعه دادند (راف و گالین، ۲۰۰۵). آن‌ها در رساله‌ای با عنوان «من - تو - ما» دیدگاه تک‌بعدی و خطی در حل مسائل ریاضی به معنای استفاده از یک روش منحصر به فرد یا فرمول ریاضی را نقد و بر لزوم در نظر گرفتن نقش یادگیرنده و تفکرات و احساسات درونی آن نسبت به مسئله تأکید کردند. در حقیقت ایشان عقیده داشتند که هر فرد براساس تجربیات زیستی، آموخته‌ها و ... نسبت به مسئله برداشتی دارد و تا زمانی که «من» یادگیرنده به مسئله اضافه نشود، یادگیری صورت نمی‌پذیرد. به بیان دیگر، مسئله باید با دنیای یادگیرنده ارتباط برقرار کند. البته بروز این موضوع به نوع سؤال و مسئله وابسته است به گونه‌ای که سؤال باید بتواند انگیزاننده باشد و

رویکرد گفت‌وگو در یادگیری و آموزش سابقه‌های طولانی دارد که به سقراط برمی‌گردد. در دوران معاصر، پرورش این رویکرد ناشی از تدوین نظریه‌های اجتماعی فرهنگی است که از تعامل انواع مختلفی از اتفاقات در روان‌شناسی، زبان‌شناسی، انسان‌شناسی و آموزش شکل گرفته است. در حوزه روان‌شناسی و زبان‌شناسی، ویگوتسکی^۱ و باختین^۲ به‌عنوان تأثیرگذارترین افراد در توسعه درک ما از مبانی اجتماعی یادگیری و تفکر شناخته می‌شوند (باختین، ۱۹۸۱).

در حوزه مردم‌شناسی و آموزش، فریر^۳ تأکید ویژه‌ای بر استفاده از این رویکرد به جای مدل‌های از بالا به پایین و نخبه‌گرا دارد. گفت‌وگو برای فریر صرفاً توصیفی از تعامل بین افراد نبود، بلکه تعریف هنجاری در مورد چگونگی شکل‌گیری روابط انسانی براساس برابری، احترام و تعهد به منافع شرکت‌کنندگان در گفت‌وگو بود (فریر، ۱۹۸۵). اگرچه همواره بر اهمیت و تأثیرات مثبت گفت‌وگو در آموزش و یادگیری تأکید شده، اما واقعیت این است که شیوه‌های اداره کلاس و آموزش به صورت سنتی است

تکلیف، فعالیتی چندسطحی است که به تدریج پیچیده‌تر می‌شود و شکل‌گیری و جهت‌دهی ذهن دانش‌آموز را از ایده‌محوری به طرف هدف آموزشی تسهیل می‌کند

این رویکرد در عمل چگونه به نظر می‌رسد؟

در کلاس‌های گفت‌وگویی، دانش‌آموزان فقط پاسخ‌های کوتاه و علمی یا فقط پاسخی را که فکر می‌کنند معلم می‌خواهد بشنود، ارائه نمی‌دهند. در حقیقت، آن‌ها یاد می‌گیرند و تشویق می‌شوند که مسائل را روایت کنند، توضیح دهند، تحلیل کنند، گمانه‌زنی کنند، تخیل بورزند، کاوش کنند، ارزیابی کنند و از خود سؤال بپرسند. همچنین، دانش‌آموزان در کلاس‌های گفت‌وگو، گوش دادن صحیح، فکر کردن به آنچه می‌شنوند، فرصت دادن به دیگران برای فکر کردن و احترام به نظرات همه افراد را تمرین می‌کنند. گفت‌وگو در کلاس باید شامل عناصر کلیدی زیر باشد:

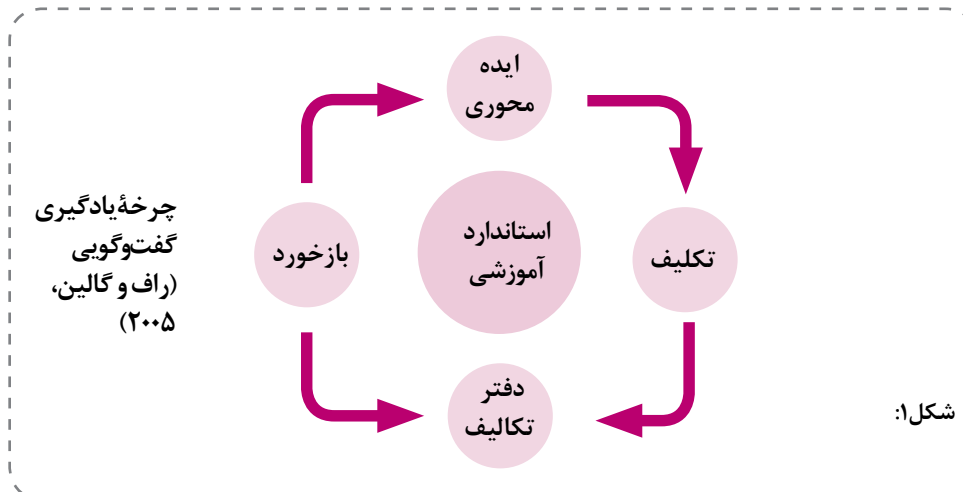
۱. **تعامل:** تعاملاتی که کودکان را به فکر کردن و فکر کردن به روش‌های مختلف تشویق می‌کند.
۲. **سؤالات:** سؤالاتی که بسیار بیشتر از یک یادآوری ساده نیاز به فکر کردن و تحلیل دارد.
۳. **پاسخ‌ها:** پاسخ‌هایی که به جای فقط بیان شدن از حافظه، کنکاش و ساخته می‌شوند.
۴. **بازخورد:** بازخوردی که باعث آگاه شدن، تشویق و تفکر رو به جلو می‌شود.
۵. **مشارکت:** مشارکتی که به گسترش نقش افراد در یافتن راه‌حل مشترک به جای تأکید بر نقش فردی کمک می‌کند.
۶. **تبادل نظر:** تبادل نظرهایی که با هم به پرسش‌های منسجم و عمیق تبدیل می‌شوند.
۷. **سازمان‌دهی کلاس، فضا و روابط:** عواملی هستند که همه موارد ذکر شده را ممکن می‌سازند. برای اجرای رویکرد یادگیری گفت‌وگویی، گالین و راف چرخه یادگیری گفت‌وگویی را معرفی کردند (شکل ۱).

من یادگیرنده را فعال سازد. نکته اساسی این است که درک یک موضوع و یادگیری آن، تنها وابسته به خود یادگیرنده است و معلم می‌تواند تنها با ایجاد موقعیت یادگیری احتمال وقوع آن را بیشتر کند. از طرف دیگر، صحبت کردن و تبادل نظر، امکان روایتی با ایده‌ها و گشودن ذهن جهت کشف یا پذیرش راه‌حل‌های جدید را ایجاد می‌کند. اینجاست که به «من» یادگیرنده، یک «تو» اضافه می‌شود. از این تبادل بین من و تو، درک یا راه‌حل مشترکی شکل می‌گیرد که حاصل تلاش مشترک «ما» است. از نظر گالین و راف، یادگیری پایدار زمانی اتفاق می‌افتد که بعد فردی در نظر گرفته شود و فرایند یادگیری محدود به آموزش روش‌ها و راه‌حل‌های از قبل طراحی شده نشود. شکل‌گیری گفت‌وگویی «ما» در این رویکرد نقش اساسی ایفا می‌کند.

در حقیقت، یادگیری گفت‌وگویی روشی است که از قدرت و مهارت‌های گفت‌وگو برای تحریک و گسترش تفکر دانش‌آموزان و پیشبرد یادگیری و درک آن‌ها استفاده می‌کند. در این رویکرد گفت‌وگویی معلم و گفت‌وگویی دانش‌آموز ارزش یکسانی دارد. این رویکرد بر مبنای رابطه بین زبان، یادگیری، تفکر و فهم و مشاهداتی در مورد آنچه باعث یادگیری می‌شود، پایه‌گذاری شده است.

آیا یادگیری گفت‌وگویی روشی برای تدریس است؟

نه. یادگیری گفت‌وگویی تنها یک روش تدریس نیست. یادگیری گفت‌وگویی یک رویکرد و یک دیدگاه به حساب می‌آید. این رویکرد نه تنها به یادگیری موضوع توجه دارد، بلکه به پرورش روابط کلاسی، تعادل قدرت در کلاس و نحوه درک دانش کمک می‌کند.





در کلاس‌های
گفت‌وگویی،
دانش‌آموزان فقط
پاسخ‌های کوتاه
و علمی یا فقط
پاسخی را که فکر
می‌کنند معلم
می‌خواهد بشنود،
ارائه نمی‌دهند. در
حقیقت، آن‌ها یاد
می‌گیرند و تشویق
می‌شوند که مسائل را
روایت کنند، توضیح
دهند، تحلیل کنند،
گمانه‌زنی کنند، تخیل
بورزند، کاوش کنند و از
خود سؤال بپرسند

را داشته باشند و ثانیاً امکان بروز خلاقیت و توانایی‌های فردی دانش‌آموزان را ایجاد کند. دفتر تکالیف به مجموعه‌ای اطلاق می‌شود که پاسخ تکالیف دانش‌آموز در آن جمع‌آوری می‌شود. دفتر تکالیف واقعاً می‌تواند مانند دفتر یادداشت‌های فردی دانش‌آموزان برای انجام تکالیف باشد یا به صورت کار پوشه دانش‌آموز یا مجموعه آثار آن جمع‌آوری شود. مهم‌ترین ویژگی دفتر تکالیف، فردی بودن آن است، یعنی ضمن نمایش دریافت‌ها و ذهنیات دانش‌آموز نسبت به موضوعات، مسیر حرکت و یادگیری او را نیز نمایش می‌دهد. اگر چه دفتر تکالیف شخصی است، معلم می‌تواند با رضایت دانش‌آموزان از ایشان بخواهد که یافته‌ها و برداشت‌های خود را به اشتراک بگذارند. این تبادل نظرات می‌تواند در قالب تعریف شده توسط معلم و به صورت مکتوب یا شفاهی صورت پذیرد. در نهایت، دانش‌آموزان می‌توانند با توجه به مطالعه تکالیف هم‌کلاسی‌هایشان و نظرات آن‌ها، پاسخ‌های خود را اصلاح یا تکمیل کنند. شکل‌گیری گفت‌وگو در این مرحله بین دانش‌آموزان، امکان جریان یافتن اطلاعات را به وجود می‌آورد. این موضوع سبب مشارکت دانش‌آموزان در یافتن جنبه‌های دیگر موضوع و درک عمیق‌تر نسبت به آن می‌شود. بازخورد، فرایندی است که در آن دفتر تکالیف دانش‌آموزان از سوی معلم بررسی می‌شود. در این مرحله،

این چرخه معمولاً با ایده‌محوری آغاز می‌شود. ایده‌محوری در حقیقت موتور محرک آغاز فرایند یادگیری است. این عنصر توسط معلم و با هدف ایجاد جرقه‌ای در ذهن دانش‌آموز نسبت به هدف آموزشی تعریف می‌شود. ایده‌محوری سؤالاتی را در دنیای ذهنی دانش‌آموز ایجاد می‌کند و اشتیاق و خلاقیت او را برای کاوش درباره موضوع و یافتن پاسخ برمی‌انگیزاند. تعریف ایده‌محوری مؤثر به سادگی امکان‌پذیر نیست و این کار ارتباط مستقیمی با تجربه و مهارت معلم دارد. ایده‌محوری می‌تواند به شکل‌های مختلفی مانند طرح یک سؤال، نمایش یک تصویر، ویدیو، نقاشی و ... خواندن یک داستان کوتاه و ... مطرح شود، ولی تمام آن‌ها باید دارای ویژگی‌های مشترک امکان‌آید اشتیاق، بروز خلاقیت و ارتباط شخصی دانش‌آموز باشد. ایده‌محوری مانند قطب‌نما معلم و دانش‌آموزان را به سوی هدف آموزشی و رفتن به مرحله بعدی (انتخاب تکالیف) راهنمایی می‌کند. تکلیف، فعالیتی چندسطحی است که به تدریج پیچیده‌تر می‌شود و شکل‌گیری و جهت‌دهی ذهن دانش‌آموز را از ایده‌محوری به طرف هدف آموزشی تسهیل می‌کند. به بیان دیگر، تکالیف، فعالیت‌هایی هستند که از طرف معلم در اختیار یادگیرنده قرار می‌گیرند و یادگیرنده باید آن‌ها را به صورت فردی تکمیل کند. یک تکلیف باید به گونه‌ای طراحی شود که اولاً همه دانش‌آموزان امکان انجام آن

جدول ۱: طرح فعالیت به تفکیک عناصر چرخه یادگیری گفت‌وگویی

عناصر	شرح محتوا
ایده‌محوری	آب من رو یاد چی می‌اندازه؟ وقتی صحبت از آب میشه، چی به ذهنم می‌رسه؟
تکلیف	ظرف مدت ۱۰ دقیقه، افکار یا تصاویری را که بعد از شنیدن این دو سؤال به ذهنتان می‌رسد، یادداشت کنید. بهتر است که از عبارت کوتاه برای توصیف استفاده کنید.
دفتر تکالیف	پاسخ‌ها و ایده‌های اولیه در دفتر ثبت می‌شود. سپس از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که نظر یا احساس خود را روی عبارات نوشته شده توسط دانش‌آموزان دیگر یادداشت کنند. در این مرحله از روش «چرخش صندلی» استفاده می‌شود به این ترتیب که دانش‌آموزان به صورت ساعت گرد جای خود را تعویض می‌کنند. پس از انجام این مرحله با نظر معلم، هر یک از دانش‌آموزان اقدام به قرائت عبارت خود و نظرات سایر دوستان می‌کند. سپس معلم از دانش‌آموز می‌خواهد که دفتر خود را مرور و در صورت نیاز آن را بازبینی کند.
بازخورد	معلم با جمع‌آوری دفترها نظر خود را جمع به تکالیف دانش‌آموزان با نشانه‌گذاری بیان می‌کند. سپس چند تکلیف را انتخاب می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد تا راجع به آن موضوعات گفت‌وگو کنند.
ایده‌محوری	در نهایت از دانش‌آموزان درخواست می‌شود که با توجه به گفت‌وگوهای صورت گرفته در گروه در خصوص ایده اولیه مطرح شده، موضوع (ایده اصلی) خود را انتخاب کنند.

تجربه‌ای از استفاده از رویکرد یادگیری گفت‌وگویی در آموزش محیط زیست

با توجه به آموزه‌های مذهبی و اخلاقی، منابع طبیعی مانند آب امانت الهی هستند و بر این مبنا لازم است افراد با داشتن توانایی شناخت محیط زندگی خود، تأثیر الگوی رفتاری خویش بر محیط‌زیست را تبیین کنند و عملکرد خود را در برخورد با آن بهبود بخشند. با توجه به کمبود منابع آبی در دسترس، دستیابی به آینده‌ای پایدار مستلزم بهره بردن از نسلی است که علاوه بر فهم صحیح مسائل، توانایی تحلیل و مشارکت در حل آن‌ها را نیز داشته باشند. برای ایجاد ارتباط شخصی دانش‌آموز با این موضوع و سپس توجه وی به رفتارها و عملکرد خود در این حوزه، فعالیت «کشف موضوع شخصی در ارتباط با آب» طراحی و در کلاس درس اجرا شد. هدف این فعالیت یافتن ایده اصلی هر دانش‌آموز در ارتباط با موضوع آب است. «شخصی بودن موضوع» و «عدم جهت‌دهی به دانش‌آموز» به‌عنوان دو ملاحظه کلیدی در طراحی این فعالیت مورد توجه قرار گرفته است. جدول ۱ عناصر چرخه یادگیری گفت‌وگویی را نمایش می‌دهد. همچنین شکل ۲ دو نمونه از دفتر تکالیف دانش‌آموزان را نمایش می‌دهد. در پایان فعالیت، دانش‌آموزان ایده مورد علاقه خود را با توجه به گفت‌وگوهای صورت گرفته انتخاب کردند. چرخه آب با تأکید بر تجدیدپذیری، آلودگی آب، راهکارهایی برای مصرف درست آب، تکنولوژی و مصرف آب، کشاورزی و آب، کمبود آب و آب و انرژی چند نمونه از موضوعات کشف‌شده در گروه‌ها هستند. انجام این فعالیت بستری را برای تعریف تکالیف جدید و آشنایی دانش‌آموزان با ملاحظات محیط زیستی هر یک از موضوعات انتخابی با تکالیف جدید آماده می‌کند.

معلم با استفاده از روش‌های گوناگون مانند نوشتن یک عبارت یا استفاده از نشانه‌هایی (مانند زدن چند تیک در کنار برخی از پاسخ‌ها یا ایده‌ها) توجه دانش‌آموز را به آن موضوع معطوف می‌سازد. در این مرحله، درستی یا نادرستی پاسخ‌ها اهمیت زیادی ندارد و بیشتر به این توجه می‌شود که آیا دانش‌آموز در مسیر یادگیری قرار گرفته است یا خیر. معلم می‌تواند با انتخاب برخی از دفترهای تکالیف دانش‌آموزان برای مطالعه بیشتر در کلاس توسط دانش‌آموزان، ضمن جهت‌دهی به افکار دانش‌آموزان نسبت به مواردی که برای او بیشتر اهمیت داشته است، بستری برای یادگیری و انگیزه‌بخشی ایجاد کند. در این مرحله، معلم می‌تواند میزان موفقیت ایده‌محوری اولیه و تکالیف طراحی شده در نزدیک شدن دانش‌آموزان به هدف آموزشی و یادگیری موضوع را ارزیابی و با الهام از پاسخ دانش‌آموزان، ایده‌های محوری و تکالیف جدید را تعریف کند. بدین ترتیب، این چرخه تا زمانی که معلم از یادگیری دانش‌آموزان اطمینان حاصل نکند، ادامه می‌یابد.

استانداردهای آموزشی، اهداف تحصیلی هستند که براساس اهداف برنامه درسی ملی کشور برای دانش‌آموزان هر پایه تعیین شده‌اند. در یادگیری گفت‌وگویی، ارزیابی دانش‌آموزان جهت بررسی دستیابی آن‌ها به اهداف آموزشی، در سه سطح صورت می‌پذیرد. در سطح اول، عملکرد دانش‌آموز با خودش سنجیده می‌شود. در سطح بعدی، عملکرد دانش‌آموز نسبت به عملکرد همکلاسی‌هایش ارزیابی می‌شود و در گام نهایی، عملکرد دانش‌آموز به صورت کلی نسبت به یادگیری استانداردهای آموزشی ارزیابی خواهد شد. این مراحل به یادگیری پایدار مطالب توسط دانش‌آموز بسیار کمک می‌کند.

پی‌نوشت‌ها

1. Vygotsky
 2. Bakhtin
 3. Freire
 4. Renshaw
 5. Gallin
 6. Ruf
۷. این فعالیت برای دانش‌آموزان پایه یازدهم طراحی و اجرا شد.

منابع

1. Bakhtin, M. (1981). *The dialogic imagination: For essays*, (edited by Michael Holquist; translated by Caryl Emerson & Michael Holquist). Austin: University of Texas Press.
2. Renshaw, P. D. (2004). *Dialogic learning teaching and instruction*. In *Dialogic learning* (pp. 1-15). Springer, Dordrecht.
3. Freire, P. (1985). *The politics of education: Culture, power, and liberation* (translated by Donaldo Macedo). South Hadley, Mass.: Bergin & Garvey.
4. Gallin, P., & Ruf, U. (2005). *Dialogisches Lernen in Sprache und Mathematik. Band 2: Spuren legen Spuren lesen*.



دکتر هادی وطن خواه
معلم تربیت بدنی استان خراسان رضوی

اشاره

در ادامه بحث درس پژوهی شماره ۷۱ مجله، پژوهش مشارکتی معلمان در مدرسه و کلاس درس از طریق تبادل نظر، به بعضی چالش‌ها در این خصوص و سپس به مراحل فرایند درس پژوهی اشاره می‌کنیم. یکی از مسائل مهم در درس پژوهی استمرار آن است، زیرا نباید به صورت پروژه‌ای یک بار در سال انجام شود. عدم زمان کافی و فشار روحی روانی زیاد روی معلم و درگیر نشدن معلم به مقوله درس پژوهی، ترس از مورد انتقاد قرار گرفتن، گزارش نتایج تصنعی در فرایند کار، آموزش‌های تصنعی، تبدیل نشدن به برنامه روزانه، عدم همکاری مدارس و مدیران، اختلاف در سطح مدارس، وجود عوامل مداخله‌گر در فرایند آموزش، مسلط نبودن به روش‌های مختلف تدریس، سیستم ارزشیابی نادرست و عدم توجه همکاران محترم تربیت بدنی به محتواهای موجود آموزشی در کتب درس تربیت بدنی مدارس و سرفصل‌های آموزشی هر پایه، از مواردی است که می‌توان به عنوان آسیب‌های درس پژوهی به آن‌ها اشاره کرد.

مراحل فرایند درس پژوهی

۱. **تشکیل گروه:** اولین قدم برای شروع درس پژوهی، شامل ۳ تا ۶ نفر از معلمان ترجیحاً هم‌پایه و هم‌گن و همدست با وظایف خودگردان و گاهی با حضور افراد متخصص، کارشناسان، سرگروه‌های درسی یا اساتید دانشگاه با تعیین منشور کاری (مرامنامه) در گروه درس پژوهی.

۲. **مسئله‌یابی:** اولین فعالیت در هر پژوهشی، انتخاب مسئله است که با احساس مشکل شروع می‌شود. این مسئله از محیط واقعی درس و اغلب اطلاعات موجود از عملکرد تحصیلی و نتایج آزمون یا مشکلات یادگیری مشترک دانش‌آموزان یا عدم یاددهی مناسب و چگونگی تدریس مفاهیم و توالی تدریس معلمان بیرون می‌آید.

۳. **طراحی تدریس:** برنامه‌ریزی درس پس از تعیین یک هدف آموزشی اتفاق می‌افتد و گرچه یک معلم درس را به‌عنوان بخشی از فرایند پژوهش تدریس خواهد کرد، ولی خود درس محصولی گروهی تلقی می‌شود. طرح درس مناسب باید با یک فرضیه در ذهن شکل گیرد.

۴. اجرای تدریس اول: تاریخی تعیین می‌شود و یک معلم درس را آموزش می‌دهد و بقیه گروه هر یک با شرح وظیفه مخصوص خود، در میان دانش‌آموزان پخش و قبلاً توسط معلم معرفی می‌شوند. آنان با قدم زدن، کار دانش‌آموزان را مشاهده می‌کنند و از فعالیت‌های آنان منطبق بر طرح درس تعیین شده یادداشت برمی‌دارند. در طول مشاهده، درس و یادگیری ایجاد شده ارزیابی می‌شود نه معلم. مشاهده‌گران به دنبال تفکر، یادگیری یا سردرگمی دانش‌آموزان هستند و از آنچه آن‌ها می‌گویند، نحوه همکاری و مشارکت در فرایند آموزشی، نحوه انجام تکالیف مربوطه و ویژگی‌های فعالیت‌های انجام شده، نکاتی را یادداشت می‌کنند.

۵. ارزشیابی و انعکاس آن: پس از تدریس، همه اعضای گروه مشاهدات خود را از کلاس درس با توجه به طرح درس مشارکتی اجرا شده به بحث می‌گذارند و براساس سؤالات پژوهش و شواهد عینی به ارزیابی عمل انجام شده (تدریس) می‌پردازند. موضوع تدریس، ابزار استفاده شده، روش‌های آموزشی، مسائل مطرح شده توسط معلم در کلاس درس، جزئیات ارتباط کلامی بین معلم و دانش‌آموزان و ویژگی‌های فعالیت‌های یادگیری هر یک از دانش‌آموزان در کلاس درس به بحث گذاشته می‌شود و براساس داده‌های جمع‌آوری شده از کلاس درس، ارزیابی دقیق انجام خواهد شد.

۶. تجدیدنظر در درس و اصلاح نقاط ضعف: معلمان با توجه به مشاهدات و بازخوردها در درس تجدیدنظر می‌کنند و ممکن است مواد آموزشی، فعالیت‌ها و مسائل مطرح شده یا همه این مواد را

تغییر دهند و به دنبال پاسخ این سؤال هستند که «چگونه می‌توان برنامه آموزش درس را با شیوه‌های بهتر اجرا کرد؟»

۷. اجرای تدریس دوم: پس از آماده شدن طرح درس تجدیدنظر شده ترجیحاً در کلاس‌های متفاوت و توسط یک معلم دیگر از گروه تدریس می‌شود.

۸. ارزشیابی و بازاندیشی: برای اطمینان از اینکه درس پژوهی مؤثر واقع شده است یا نه باید ارزیابی شود. دو نوع ارزیابی انجام می‌شود: ارزشیابی تکوینی و پایانی. هدف از ارزشیابی تکوینی فراهم آوردن دانشی است که می‌تواند به هدایت فرایند درس پژوهی کمک کند. از ابزارهایی مانند دفتر ثبت عملکرد معلمان، مدارک و اسناد درس (عکس و فیلم و ...)، کار دانش‌آموزان، مشاهدات و گزارش‌نویسی می‌توان برای ارزشیابی تکوینی استفاده کرد. هدف از ارزشیابی پایانی تعیین میزان و ارزش درس پژوهی است که روی دانش‌آموزان متمرکز می‌شود و به سنجش موفقیت گروه درس پژوهی در دستیابی به هدف و ایجاد نتایج مثبت می‌پردازد. معیارهای به کار رفته در این ارزیابی عبارت‌اند از: افزایش دانش معلمان درباره تدریس، افزایش توانایی معلمان در مشاهده دانش‌آموزان، احساس خودکارآمدی در بین معلمان و ...

۹. به اشتراک گذاشتن و سهیم شدن در نتایج: با گزارش‌نویسی برای بازگو کردن جریان فعالیت گروهی و همچنین با ارائه نتایج پژوهش کلاس درس در نمایشگاه و دعوت از معلمان مدارس دیگر برای بازدید و آموزش نسخه نهایی درس انجام می‌شود، هر چند که نتایج درس پژوهی به‌طور کامل نمی‌تواند در مناطق و مدارس مختلف کاربردی باشد.

هدف از ارزشیابی پایانی تعیین میزان و ارزش درس پژوهی است که روی دانش‌آموزان متمرکز می‌شود و به سنجش موفقیت گروه درس پژوهی در دستیابی به هدف و ایجاد نتایج مثبت می‌پردازد

منابع

۱. چکیده آثار منتخب کشوری درس پژوهی (۱۳۹۶). دبیرخانه کشوری بهسازی فرایند یادگیری و پژوهش‌های مدرسه‌ای (درس پژوهی)، اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران.
۲. شیوه‌نامه تدوین گزارش درس پژوهی (۱۳۹۷). اداره تکنولوژی و گروه‌های آموزشی ابتدایی، اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران.

فرهنگ پهلوانی؛ چشم انداز، چالش و ملاحظات

فرهاد طلوع کیان
کارشناس ارشد تربیت بدنی



برخی ملاحظات

توجه به برخی نکات برای توفیق در این مسیر تربیتی اهمیت دارد که متناسب با ظرفیت این نوشتار در ادامه به اختصار تقدیم می‌شود.

۱. محتوا و شیوه تبیین برای گروه‌های سنی مختلف، جنسیت‌های مختلف، اقشار مختلف (دانش‌آموزان، معلمان، والدین و ...) باید متناسب با ویژگی‌های پذیرش و براساس منافع هر یک تدارک شود.

۲. فرهنگ‌سازی زمان‌بر است و کاری مداوم، فقط پشتوانه محتوایی و اجرایی کفایت نمی‌کند، بلکه روش آهسته و پیوسته را باید در پیش گرفت. در واقع، عجله برای کار تربیتی، سم است.

۳. ساختن الگوی امروزی به‌عنوان نمونه ملموس

جوان‌مردی در عصر حاضر، بسیار مهم است. البته اسوه‌های تاریخی، آیینی و مذهبی، حماسی و ملی اعم از پیامبران و امامان به ویژه حضرت علی (ع)، جوان‌مرد عالم بشریت تا اسطوره‌های شاهنامه‌ای چون رستم، پهلوانان عارف چون پوریای ولی و سید حسن رزاز (شجاعت) و چهره‌های نزدیک‌تر به عصر حاضر چون غلامرضا تختی و... در این فرهنگ و در سطوح مختلف برای بهره‌برداری در پیشبرد راهبرد بسیارند، ولی سبک زندگی بزرگان عصر حاضر قابل فهم‌تر است و نباید از این موضوع غافل شد. بنابراین، الگوسازی باید در دستور کار قرار گیرد.

به لحاظ زمانی، نزدیک‌ترین الگوی جوانمردی و پهلوانی، سردار شهید حاج قاسم سلیمانی است که خودش را با تمام وجود، وقف خدا، اسلام، ولایت، مردم، کشور و منطقه کرد. ایشان از عنفوان جوانی، پرورش یافته مکتب پهلوانی و فعال در رشته‌های مختلف ورزشی بوده است و این ورزشی بودن، آن هم از جنس پهلوانی، نکته اتکالی مناسبی برای پرداختن به این امر است. انتشار عکسی از دوران جوانی وی در گود زورخانه بسیار جلب توجه کرد و بازتاب خوبی میان عموم مردم داشت. خوشبختانه خبری منتشر شده که آموزه‌هایی از زندگی این شهید والامقام در کتاب‌های درسی خواهد آمد.

در شماره گذشته، کلیاتی برای آشنایی با فرهنگ جوان‌مردی و مرام پهلوانی، ضرورت‌ها، شاخص‌ها، قابلیت‌ها، ارتباط جوان‌مردی با ورزش، اسناد بالادستی و مصوبات با اشاره به وظایف آموزش و پرورش و نمونه‌ای از طرح اجرا شده در سطوح استانی و ملی تقدیم شد. با عنایت به مطالب مذکور و لزوم کاهش ضعف اخلاقی‌مداری در فرهنگ عامه پیشنهاد می‌شود یک چشم‌انداز تربیتی برای آموزش و پرورش با مضمون ذیل داشته باشیم.

چشم‌انداز: «عمومی کردن فرهنگ جوان‌مردی و نهادینه شدن مرام پهلوانی»

در قالب یک طرح پژوهشی می‌توان در نهایت به موارد متعددی برای نیل به چشم‌انداز مذکور رسید که از ظرفیت این نوشتار خارج است. اما فرصت را مغتنم می‌شمایم و برخی ملاحظات در این باب را مرور می‌کنیم.

فرض را بر این قرار می‌دهیم که در قالب این پژوهش، مضمون راهبرد ما ترویج این فرهنگ و مرام باشد.

«جوانمرد» و «پهلوان» در فرهنگ باستانی و اسلامی ایران، قلّه فرهنگ جوان‌مردی و مرام پهلوانی و واژه‌های مقدس و باارزشی هستند که به لحاظ قدمت و غنای محتوایی نسبت به نمونه‌های خارجی خود مانند شوالیه فرانسویان یا سامورایی ژاپنی‌ها، مقبولیت، پذیرش و جذابیت بیشتر و برتری در میان ایرانیان دارند. اما این قبیل ارزش‌ها کافی نیست، بلکه چالشی بزرگ وجود دارد برای اینکه به این دورنما در صحنه عمل برسیم.

چالش: ضعف در محتوای مناسب و روزآمد، ایده‌های جدید و شیوه‌های نوین و جذاب برای ترویج (تبیین و تبلیغ)

این ضعف‌ها باعث می‌شوند تا در جذب دچار سستی شویم. حتی باید برای بعد از جذب هم نقشه‌هایی داشته باشیم، چون حفظ بعد از جذب، مهم‌تر از جذب است.



به لحاظ زمانی،
نزدیک‌ترین الگوی
جوانمردی و پهلوانی،
سردار شهید حاج
قاسم سلیمانی است که
خودش را با تمام وجود،
وقف خدا، اسلام، ولایت،
مردم، کشور و منطقه
کرد. ایشان از عنفوان
جوانی، پرورش یافته
مکتب پهلوانی و فعال
در رشته‌های مختلف
ورزشی به‌ویژه ورزش
باستانی بوده است



مراقبت و پیشگیری از عوارض چشمی در دانش آموزان

▼ دکتر اعظم گودرزی

معاینات چشمی

معاینه چشم توسط چشم‌پزشک یا بینایی‌سنج (اپتومتریست) انجام می‌شود. چشم‌پزشک می‌تواند در سنجش بینایی، تشخیص و درمان بیماری‌ها و عوارض چشمی و تجویز عینک با لنزهای اصلاحی به افراد کمک کند. بینایی‌سنج می‌تواند میزان بینایی افراد را بسنجد و در صورت لزوم، عینک یا لنز مناسبی تجویز و تنبلی چشم را درمان کند. چشم‌پزشک می‌تواند با معاینه چشم‌ها، انواع اختلالات بینایی عیوب انکساری، کوررنگی، تنبلی چشم، دویبینی، انحراف چشم و سایر بیماری‌های چشمی را تشخیص دهد.

● حدت بینایی و عیوب انکساری

حدت بینایی، میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد. عیوب انکساری از عواملی هستند که می‌توانند حدت بینایی را دچار مشکل کنند. علت عیوب انکساری، ایجاد تغییراتی در ساختار چشم

چشم یکی از اعضای مهم بدن است که برای درک و تشخیص شکل، فاصله، بعد و رنگ اشیا مورد استفاده قرار می‌گیرد. دستگاه بینایی شامل کره چشم، ضمائم چشم و عضلات گرداننده آن است. چون تقریباً ۱۳ درصد دانش‌آموزان دبیرستان و ۲۶ درصد دانشجویان از عینک استفاده می‌کنند باید علائمی را که به بررسی کار چشم و کیفیت بینایی ارتباط دارد شناخت و قبل از آنکه آسیبی به چشم وارد شود به پیشگیری پرداخت. علائم هشداردهنده به دستگاه بینایی عبارت‌اند از سردردهای مزمن، ناراحتی و التهاب چشم موقع مطالعه، مشکل در خواندن خطوط ریز، تنگی میدان بینایی، تار و لکه‌دار دیدن است.

برای داشتن بینایی مطلوب، معاینه منظم چشم‌ها، شناسایی و رفع مشکلات چشمی، آشنایی با عوارض چشمی و مراقبت و پیشگیری از عوارض چشمی ضروری است.

است که باعث می شود خوب نبینیم و موجب تاری دیده‌مان می شود.

انواع عیوب انکساری چشم عبارتند از: نزدیک بینی^۱، دور بینی^۲، آستیگماتیسم^۳ و پیرچشمی^۴.

• نزدیک بینی

در نزدیک بینی، چشم ما اشیای نزدیک را واضح می بیند اما اشیای دور تاریک به نظر می رسند. در چشم های افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم بزرگ تر از دیگران است. به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی، نزدیک بینی معمولاً تشدید می شود.

• دور بینی

در دور بینی، اشیای دور واضح و اشیای نزدیک تاریک به نظر می رسند. کره چشم افراد دور بین معمولاً کوچک تر از دیگران است.

• آستیگماتیسم

در آستیگماتیسم، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می شود. آستیگماتیسم هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تأثیر می گذارد. چشم بعضی ها ممکن است هم آستیگمات باشد، هم نزدیک بین یا دور بین.

• پیرچشمی

پیرچشمی نیز یکی دیگر از عیوب انکساری چشم است که به دلیل تصلب عدسی چشم به وقوع می پیوندد و از میان سالی شروع می شود.

مراقبت از چشم و راهکارهای پیشنهادی

سالانه افراد زیادی به دلیل آسیب چشمی به بیمارستان ها مراجعه می کنند. بیشتر این آسیب دیدگان کودکان هستند. برخی از علل آسیب های چشمی و روش های پیشگیری از آن ها به این شرح است:

➤ آسیب های ایجاد شده هنگام ورزش و بازی مثلاً بازی تنیس، بسکتبال، فوتبال، چوگان و ...

– با استفاده از محافظ های چشمی می توان از عوارض چشمی جلوگیری کرد.

– عینک های معمولی که پزشکان تجویز می کنند از شیشه های سخت یا پلاستیک های فشرده ساخته می شوند و به همین دلیل از تحمل کافی برای مقاومت در مقابل آسیب حین ورزش و بازی برخوردار نیستند.

– استفاده از لنز هنگام ورزش و بازی می تواند آسیب دیدگی های ناگوارتری را ایجاد کند.

➤ آسیب های ناشی از تفنگ بادی، قلاب سنگ و آتش بازی

می تواند باعث آسیب دیدگی شدید چشم و اختلال مادام العمر بینایی شود. نفوذ ساچمه تفنگ بادی به درون حذقه چشم می تواند به از دست دادن کامل بینایی بینجامد. ➤ برخی مواد شیمیایی مانند کلر استخرها نیز می توانند حساسیت های چشمی را در پی داشته باشند. علامت اصلی این قبیل آسیب های چشمی، سوزش چشم است.

– اگر استخر می روید، باید با استفاده از عینک مخصوص شنا خطر بروز این قبیل آسیب ها را به حداقل برسانید.

➤ سروکار داشتن با مواد شیمیایی خطرناکی مانند سفیدکننده ها، حشره کش ها و شوینده ها هم می تواند سلامت چشم ها را تهدید کند.

– در این مواقع نیز استفاده از عینک های ایمنی الزامی است. ➤ قرار گرفتن در معرض نور آفتاب به دلیل عوارض زیان بار اشعه فرابنفش نور خورشید می تواند به آسیب های چشمی بینجامد

– باید با استفاده از کلاه های لبه پهن و عینک های آفتابی در مقابل اشعه فرابنفش، خطر این قبیل آسیب های چشمی را کاهش داد.

قبل از خرید عینک آفتابی، مطالعه دقیق اطلاعات موجود روی برچسب عینک ضرورت دارد. عینک آفتابی را باید روی صورت فرد از نظر پوشش ملاحظه کرد. عینک آفتابی را باید از فروشگاه معتبر و دارای شناسنامه گرفت و در صورت لزوم، محافظت فرابنفش آن را آزمود.

دانستنی های از عینک

■ **محافظت ۹۹ درصدی در مقابل اشعه فرابنفش:**

زیاد قرار گرفتن در معرض اشعه فرابنفش نور خورشید می تواند تهدیدی برای سلامت چشم باشد.

■ **محافظت ۹۰ درصدی در مقابل اشعه فرورسرخ:**

در نور خورشید، مقدار کمی اشعه فرورسرخ نیز وجود دارد که خطر چندان برای چشم ها ندارد.

■ **تصفیه نور آبی:**

هنوز به طور قطعی نمی دانیم که نور آبی برای چشم ضرر دارد یا نه. تصفیه نور آبی موجب به جا ماندن سایه های زرد رنگ یا نارنجی رنگ روی اشیایی می شود که نگاهتان به آن ها می افتد. این عینک ها به دید بهتر در برف و مه کمک می کنند.

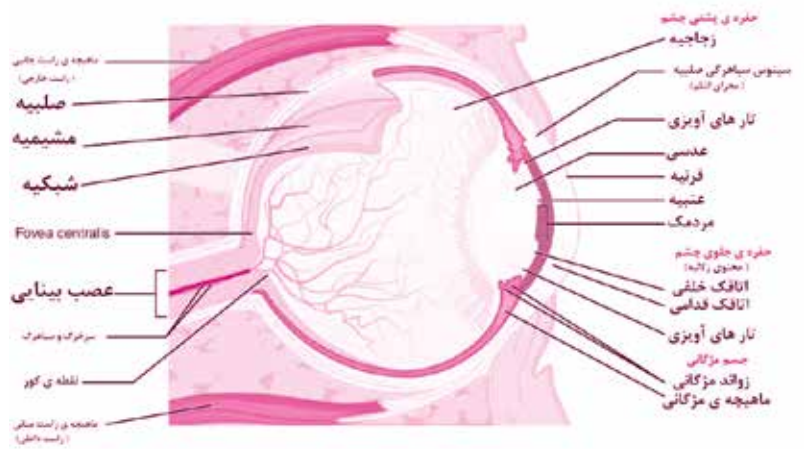
■ **پولاریزه:**

عینک های پولاریزه نور منعکس شده را قطع می کنند. این عینک ها برای ورزش های آبی و رانندگی مناسب اند، ولی معمولاً کارایی چندان در برابر اشعه فرابنفش ندارند.

■ **دارای پوشش آینه ای:**

این عینک ها علی رغم پوشش آینه ای خود، یک پوشش نهایی فلزی نیز دارند. آن ها در مقابل نور آفتاب مقاومت

برای داشتن بینایی مطلوب، معاینه منظم چشم ها، شناسایی و رفع مشکلات چشمی، آشنایی با عوارض چشمی و مراقبت و پیشگیری از عوارض چشمی ضروری است



پیشگیری از عوارض چشمی

بسیاری از عوارض بینایی را می‌تون از طریق مراقبت و رعایت بهداشت چشم پیشگیری کرد. از آن جمله:

- برخورد ضربه‌های فیزیکی (هنگام فعالیت و ورزش) یا ابزارهای نوک‌تیز مثل قیچی، سوزن و ...
- به‌کارگیری مواد منفجره مثل آنچه که برای ساختن ترفه و ... استفاده می‌شود.
- عفونت‌های میکروبی که اغلب در اثر عدم رعایت بهداشت و آلودگی دست‌ها انتقال می‌یابد.

به جز موارد مطرح شده در زمینه پیشگیری، بعضی از عوارض چشمی نیز وجود دارد که با داشتن اطلاعات بیشتر می‌توان در جهت جلوگیری از عواقب بعدی آن‌ها اقداماتی به عمل آورد که به مهم‌ترین مورد آن که در برخی از دانش‌آموزان دیده شده اشاره می‌کنیم. پیشگیری از کم شدن دید یک چشم و خارج شدن آن از جریان طبیعی بینایی به علت تنبلی و مورد استفاده قرار نرفتن آن (Amblyopia).

در این وضعیت تیزبینی یک چشم بدون وجود هیچ‌گونه علت عضوی یا بیماری مشخص، کمتر از معمول است و چون دید مرکزی از ابتدای تولد تا ۷-۶ سالگی تکامل می‌یابد، اگر در جهت فعال شدن و تکامل دید مرکزی چشم تنبلی اقدام مناسبی صورت نگیرد چشم تنبلی در اثر نابرابری بینایی‌اش با چشم فعال از گردونه دید خارج می‌شود و چون پس از ۷ سالگی نیز شانس بهبودی‌اش حتی با اقدامات مناسب، اندک یا هیچ است، لذا انحراف چشم تنبلی تا پایان عمر برای کودک باقی می‌ماند. زمانی که هیچ‌گونه عیب عضوی یا بیماری مشخصی در سازمان چشمی وجود ندارد، دو عارضه می‌تواند مشکل تنبلی را برای دید تیز به وجود آورد که عبارت‌اند از: استرابیسم یا لوچی و ناهماهنگ‌بینی. تنبلی چشم با مشاهده تفاوت بینایی بین دو چشم یا بینایی ضعیف در هر دو چشم تشخیص داده می‌شود.

برخی از علائم تنبلی چشم که می‌توان در دانش‌آموزان پیگیری کرد، عبارت‌اند از:

- سردرد؛
- انحراف به سمت داخل یا خارج در چشم؛
- دوبینی، کج کردن سر یا بستن یکی از چشم‌ها برای دیدن؛
- بینایی ضعیف در یک چشم یا ضعف کلی بینایی؛
- ضعف درک عمق (سخت شدن قضاوت فاصله نسبی بین اشیا).

خوبی از خود نشان می‌دهند، اما توان حفاظتی آن‌ها در برابر اشعه فرابنفش چندان مطلوب نیست.

فتوکرومیک:

این عینک‌ها در نور زیاد، تیره می‌شوند و اگر نور محیط زیاد نباشد، شفاف می‌شوند. برخی از این عینک‌ها مقاومت مطلوبی در برابر اشعه فرابنفش نور خورشید ندارند.

تک‌گرادیان:

این عدسی‌ها در بالا و پایین خود سایه می‌اندازند، ولی در وسط آن‌ها سایه نمی‌اندازند. از این عینک‌ها می‌توان برای ورزش‌های اسکمی، تنیس و دریانوردی استفاده کرد، اما این عینک‌ها نیز گاهی مقاومت مطلوبی در برابر اشعه فرابنفش نور خورشید از خود نشان نمی‌دهند.

توجه

اگر به علت عفونت‌های چشمی، قطره یا پماد چشمی برای شما تجویز شده است، این نکات را به یاد داشته باشید:

قبل از باز کردن در قطره چشمی یا پماد چشمی، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید. اگر فرد دیگری برای شما قطره را می‌چکاند، از او بخواهید که دست‌هایش را با آب و صابون بشوید. بعد از باز کردن در قطره یا پماد، آن را طوری روی زمین بگذارید که لبه آن با زمین تماس نداشته باشد. دقت کنید که نوک قطره یا لوله پماد با چشم تماس پیدا نکنند.

قطره و پمادهای چشمی را سر ساعت مصرف کنید تا عفونت درمان شود.

هر قطره یا پماد چشمی مخصوص یک نفر است. از قطره و پماد چشمی فرد دیگر به هیچ وجه استفاده نکنید. از نگهداری طولانی‌مدت قطره‌ها و پمادهای چشمی و استفاده مجدد از آن‌ها خودداری کنید.

چشم از جمله دستگاه‌های

حساس و مهم بدن است که ارتباط انسان را با جهان پیرامونش برقرار می‌کند

پی‌نوشت‌ها

1. Myopia
2. Hyperopia
3. Astigmatism
4. Presbyopia

منابع

1. World health organization, et al. Universal eye health: a global action plan 2014-2019, 2013.
2. Desai, Sanjiv, et al. School eye health appraisal. Indian journal of ophthalmology, 1989, 37/4: 173.
3. Wong, Elaine YH, et al. Detection of undiagnosed glaucoma by eye health professionals. Ophthalmology, 2004, 111/8: 1508-1514.



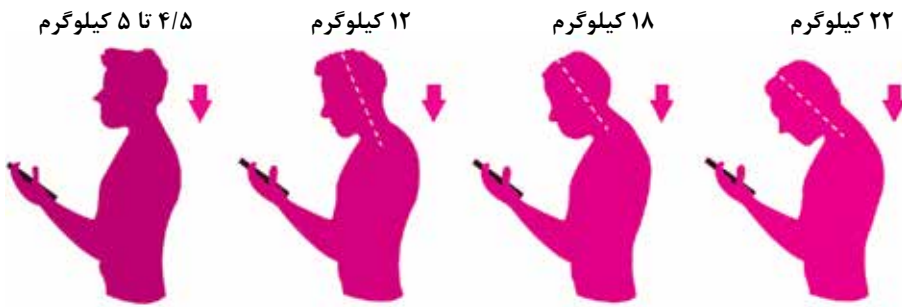
سندرم گردن پیامکی و رفتارهای پیشگیرانه در دانش‌آموزان و بزرگسالان

لاله پوریامنش، دبیر تربیت‌بدنی استان گیلان
لیلا پوریامنش، دبیر تربیت‌بدنی استان مرکزی
کوروش بهزادی، رئیس اداره تربیت‌بدنی استان مرکزی

گردن پیامکی چیست؟

ستون فقرات گردنی شبکه‌ی هماهنگی از اعصاب، استخوان‌ها، مفاصل و عضلات است که به وسیله‌ی مغز و نخاع هدایت می‌شود. علاوه بر این، تحریک در امتداد مسیرهای عصبی می‌تواند باعث درد در شانه، بازو و دست شود. «گردن پیامکی» عبارتی است که برای توصیف درد گردن و آسیب‌های ناشی از نگاه کردن به تلفن همراه، یا سایر دستگاه‌های مشابه به‌طور مکرر به کار می‌رود. سندرم «گردن پیامکی» گروهی از علائم و یک اصطلاح مدرن است که برای توصیف صدمات و استرس مکرر در گردن، ناشی از تماشای بیش از حد یا ارسال پیامک با تلفن همراه و دستگاه‌های مشابه در طی مدت زمان طولانی ایجاد می‌شود که اغلب، اصطلاح «گردن لاک‌پشتی^۱» نیز شناخته می‌شود. گردن پیامکی و سندرم نگاه رایانه‌ای^۲ (CVS) بخش‌های جدی از بیماری‌های جسمی مربوط به رایانه هستند. سندرم گردن پیامکی یک نگرانی پیشرونده در زمینه سلامت است و می‌تواند تعداد زیادی از جمعیت را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار دهد. اصطلاح «گردن پیامکی» توسط دکتر فیشمن ابداع شده است. این وضعیت سبک زندگی و سلامتی کاربران تلفن همراه را بیان می‌کند. این عارضه به‌طور ویژه باعث نگرانی از وضعیت کودکان و نوجوانان با توجه به تمایل بیشتر به استفاده از تلفن همراه شده است. در هنگام استفاده از تلفن همراه در مدت زمان طولانی، کاربران معمولاً سر را به جلو می‌گیرند. وضعیت سر به جلو که در این سندرم به وقوع می‌پیوندد، باعث افزایش بار مکانیکی بر روی مفاصل و رباط‌های ستون فقرات گردن می‌شود.

خم کردن سر به جلو برای استفاده از تلفن همراه مستقیماً روی ستون فقرات تأثیر می‌گذارد. در حالت ایستاده وقتی گوش‌ها با مرکز شانه‌ها تراز می‌شوند، وزنی حدود ۶/۵ - ۴/۵ کیلوگرم نیرو از طریق عضلات به گردن منتقل می‌شود. اما وقتی سر یک سانتی‌متر از تراز صحیح خود فاصله می‌گیرد، وزن سر تقریباً شش برابر بیشتر نیرو ایجاد می‌کند که همان وزن برای یک کودک ۸ ساله به‌طور متوسط برابر شش



می‌تواند به‌عنوان دردی یکنواخت توصیف شود یا در موارد شدید نیز می‌تواند بسیار حاد باشد.

- درد انتشاری: ممکن است درد در شانه‌ها و بازوها وجود داشته باشد.
- ضعف عضلانی: عضلات شانه (دوزنقه، متوازی‌الاضلاع و چرخاننده‌های خارجی شانه) اغلب ضعیف می‌شوند.
- سردرد: گرفتگی عضلات گردن می‌تواند منجر به سردردهای تنشی شود.
- کمردرد: از درد مزمن و دردناک گرفته تا اسپاسم‌های شدید در عضلات کمر.
- درد و گرفتگی شانه: به گرفتگی دردناک عضلات شانه می‌انجامد. اگر عصب تحتانی گردن دچار فشار شود، درد و علائم عصبی ممکن است در بازو و در دست احساس شود. همچنین سندرم گردن پیامکی می‌تواند در درازمدت به آرتروز زودرس، فشردگی دیسک‌های بین‌مهره‌ای و از دست دادن ظرفیت ریه بینجامد.

ملاحظات برای جلوگیری از درد گردن و سندرم گردن پیامکی هنگام استفاده از تلفن همراه

- پیشگیری، کلیدی‌ترین نکته در این عارضه است. این پیشنهادها را باید هنگام استفاده از تلفن‌های هوشمند یا سایر دستگاه‌های مشابه در ذهن داشته باشید:
 - از استفاده بیش از حد از این دستگاه‌ها خودداری کنید و در بین فواصل استفاده، استراحت‌های مکرر انجام دهید.
 - از ایستادن طولانی‌مدت خودداری کنید.
 - دستگاه را به گونه‌ای قرار دهید که فشار را

توپ بولینگ ۲۰ کیلوگرم است. با خم کردن ۱۵ درجه سر به جلو، حدود ۱۲ کیلوگرم نیرو بر گردن وارد می‌شود. این نیرو در ۳۰ درجه به ۱۸ کیلوگرم، در ۴۵ درجه به ۲۲ کیلوگرم و در ۶۰ درجه به ۲۷ کیلوگرم افزایش می‌یابد. این مسئله، نگرانی عمده‌ای را در مورد کودکان ایجاد کرده، زیرا سر آن‌ها نسبت به اندازه بدنشان در مقایسه با بزرگسالان بزرگ‌تر است، بنابراین با توجه به تمایل آن‌ها برای استفاده از تلفن‌های همراه، خطر بیشتری برای ابتلا به گردن پیامکی وجود دارد.

اپیدمی گردن پیامکی یک پدیده و مشکل جهانی است. عواقب ناشی از گردن پیامکی درمان نشده می‌تواند مشابه سندرم استفاده بیش از حد یا آسیب‌های ناشی از اعمال فشار مکرر باشد. به تازگی چند مطالعه اپیدمیولوژیک، شیوع بالای علائم درد گردن و شانه را در بین کاربران دستگاه‌های تلفن همراه گزارش کرده‌اند. علائم این سندرم شامل سفتی در ناحیه گردن، خستگی و درد مداوم، ضعف عضلات و سردرد است. همچنین این سندرم باعث درد در اطراف گردن، درد در ناحیه پشت و بخش فوقانی کمر و درد سفتی در ناحیه شانه و افزایش کایفوز سینه‌ای می‌شود.

- نگاه کردن به تلفن همراه به‌صورت مکرر و بیش از حد می‌تواند منجر به این موارد شود:
 - سفتی عضلانی در ناحیه گردن: درد و دشواری در حرکت گردن معمولاً هنگام تلاش برای حرکت دادن گردن پس از استفاده طولانی وجود دارد.
 - درد: می‌تواند موضعی یا پراکنده باشد.

محدود کردن زمان کار با تلفن همراه و انجام تمرینات ساده اصلاح وضعیت و برخی تمرینات پیلاتس و استفاده صحیح از تلفن‌های هوشمند می‌تواند به کاهش پیشرفت اختلالات اسکلتی عضلانی گردن و اندام فوقانی کمک کند

پی‌نوشت‌ها

1. Text neck syndrome
2. Turtle neck
3. computer vision syndrome

منابع

1. Samani PP, Athavale NA, Shyam A, Sancheti PK. 'Awareness of text neck syndrome in young-adult population'. *Int J Community Med Public Health*. 2018 Aug; 5(8): 3335-9.
2. Neupane S, Ali UI, Mathew A. Text neck syndrome - systematic review. *Imperial Journal of Interdisciplinary Research*. 2017; 3(7):141-8.
3. Al-Gharabawi b. Text Neck Syndrome: 'A New Concern for Physical Therapists Worldwide'. *EC Orthopaedics*. 2017; 8(3): 89-91.
4. Damasceno GM, Ferreira AS, Nogueira LA, Reis FJ, Andrade IC, Meziatfilho N. 'Text neck and neck pain in 18-21-year-old young adults'. *European Spine Journal*. 2018 Jun 1; 27(6): 1249-54.
5. Ahmed S, Akter R, Pokhrel N, Samuel AJ. Prevalence of text neck syndrome and SMS thumb among smartphone users in college - going students: a cross-sectional survey study'. *Journal of Public Health*. 2019 Oct 28; 1-6.
6. Vate-U-Lan P. Text neck epidemic: a growing problem for smart phone users in Thailand'. *International journal of the Computer, the Internet and Management*. 2015 Dec; 23(3): 551-6.
7. Kataria J. Text Neck-Its Effects on Posture. *International Journal of Creative Research Thoughts*. 2018; 6(1):817-9.
8. Salve N, Kumer V. Effectiveness of pilates exercise on Neck pain And Forward Head Posture in younger Adults with Text Neck Syndrome: An Experimental Study.

در موارد حاد این سندرم، تسکین درد، هدف اصلی توان‌بخشی است که با انجام موارد زیر می‌توان به آن دست یافت:

- حرکت منظم گردن به صورت چرخشی و خم شدن جانبی؛
- کشش ناحیه گردن و شانه برای بهبود جریان خون و رفع تنش؛
- کشیدن چانه به سمت گردن؛
- چرخش سر به طرف شانه؛
- چرخش شانه‌ها در جهت عقربه‌های ساعت و خلاف آن، در حالی که دست‌ها کنار بدن آویزان است؛
- کشش عضلات ذوزنقه و بالابرنده کتف؛
- تمرینات Chin tuck؛
- استفاده از یخ/ گرما در موضع؛
- ماساژ.

توصیه می‌شود برای جلوگیری از مشکلات CVS قانون ۲۰-۲۰-۲۰ را تمرین کنید که به معنای هر ۲۰ دقیقه یک استراحت ۲۰ ثانیه‌ای و تمرکز چشم بر چیزی که حداقل ۶ متر دور است. همچنین برای پیشگیری از مشکلات گردن پیامکی، دادن آگاهی به کاربران تلفن همراه لازم است. برای مثال برنامه‌ای روی گوشی نصب می‌شود که به کاربران در صورت نگه داشتن تلفن‌های هوشمند خود در موقعیت «در معرض خطر» اخطار خواهد داد. گروهی از محققان ژاپنی که در حال انجام این نوع تحقیقات ارگونومیک مربوط به تلفن‌های هوشمند هستند، برنامه‌ای را برای تار شدن صفحه نمایش دستگاه ایجاد کرده‌اند و در صورت تشخیص اینکه کاربران برای مدت معینی پلک نمی‌زدند (۸ ثانیه) صفحه نمایش دستگاه تار می‌شود. این برنامه همچنین به کاربران اجازه می‌دهد بعد از تنظیم سر خود با زاویه بهتر، تماشای محتوای صفحه را ادامه دهند.

محدود کردن زمان کار با تلفن همراه و انجام تمرینات ساده اصلاح وضعیت و برخی تمرینات پيلاتس و استفاده صحیح از تلفن‌های هوشمند می‌تواند به کاهش پیشرفت اختلالات اسکلتی عضلانی گردن و اندام فوقانی کمک کند.

در سر، گردن و اندام فوقانی کاهش دهد.
○ از تکرار زیاد فعالیت‌هایی مانند تایپ کردن طولانی خودداری کنید.

○ از نگه داشتن وسایل بزرگ یا سنگین در یک دست به مدت طولانی خودداری کنید.
○ تلفن همراه و سایر دستگاه‌ها را به ارتفاع بالاتری بیاورید و آن را در راستای سطح چشم منتقل کنید تا سر به سمت پایین خم نشود.
○ در حین استفاده، تغییر موقعیت دهید. دراز کشیدن در حالت طاقباز، روشی عالی برای کاهش فشار بر روی گردن در هنگام استفاده از تلفن همراه است. برخی تغییرات ساده در سبک زندگی وجود دارد که تا حدودی به کاهش درد و ناراحتی عضلات ناشی از سندرم گردن پیامکی کمک می‌کند. فرد می‌تواند در وضعیت روزمره و شیوه زندگی خود تغییراتی ساده ایجاد کند تا احساس بهتری داشته باشد. انجام استراحت‌های مکرر به تسکین استرس در گردن و شانه‌ها کمک می‌کند.

○ راست بایستید. وضعیت صحیح برای پیشگیری از سندرم گردن پیامکی در هنگام استفاده از تلفن همراه شامل قرارگیری گوش‌ها در راستای شانه‌ها و تیغه شانه‌ها به داخل است. تراز مناسب بدن باعث کاهش فشار به ستون فقرات می‌شود. قامت خوب، با قرارگیری شانه‌ها در راستای صحیح، بدن را در حالت خنثی نگه می‌دارد.

○ کشش و قوس دادن به گردن به سمت بالا. به‌منظور کاهش درد عضلات، گردن و قسمت بالایی پشت را به‌صورت دوره‌ای قوس و کشش دهید.

○ در موارد مزمن و شدید، داروهای تزریقی ضد درد، تزریق به مفاصل یا طب سوزنی ممکن است انجام شود.

برنامه توان‌بخشی در درمان آسیب‌های فشار ناشی از گردن پیامکی بسیار مؤثر است. این برنامه به مدت دو تا چهار هفته با شروع تحرک‌بخشی به بافت نرم، تحرک‌بخشی درجه ۱ و ۲ در مفصل، کشش‌های فعال و غیرفعال عضلات سفت و سپس پیشرفت برنامه در راستای تقویت عضلات، بازیابی پوسچر صحیح و ورزش در منزل طراحی می‌شود.

زنگ تفریح، زنگ جنبش و یادگیری فعال

دکتر فاطمه حسینی

معلم تربیت‌بدنی استان گلستان

با ورود به مدرسه، کودکان فرصت کمتری برای بازی پیدا می‌کنند و از طرف دیگر در محیط خانه هم، مانند دوره قبل، از آزادی زیادی برخوردار نیستند. والدین و سایر اعضای خانواده در ارتباط با امور خانه از کودکان انتظارات و توقعات بیشتری دارند. بنابراین در این دوره، کودکان، هم در محیط خانه و هم در محیط مدرسه برای انجام بازی‌های دلخواه خود با محدودیت زمانی روبه‌رو می‌شوند و فرصت کمتری برای بازی دارند، در حالی که بسیار به آن نیازمندند. کاهش ساعات

از منظر تحقیقات ورزشی، پزشکی، روان‌شناسی و رفتاری، حرکت یکی از بهترین راه‌ها برای دریافت اطلاعات از محیط برای تمامی کودکان - اعم از طبیعی و با نیازهای ویژه - است. آنان از طریق حرکت، توانایی کنترل رفتار، تعامل با محیط و حفظ دستاوردهای حاصل از آن را کسب می‌کنند. با در نظر گرفتن تحقیقات پیرامون حرکت و فواید روانی و بدنی آن برای تمامی بچه‌ها در سنین گوناگون و در همه سبک‌های یادگیری، آنچه تأمل انسان را برمی‌انگیزد این است که براساس قوانین آموزش و پرورش، مدارس به‌ویژه مدارس ابتدایی ملزم به کاهش ساعات زنگ تفریح در طی چند سال اخیر شده‌اند.

تصویر برای قبل از شیوع بیماری کرونا است.



زنگ تفریح به معنای گرفتن فرصت بازی‌های کودکانه از این گروه سنی است. با دقت نظر در این نکته که مدرسه بعد از خانواده اصلی‌ترین ارگان آموزش و تربیت کودکان است و نیز این نکته که دانش‌آموزان کلاس، بزرگ‌ترین جمعیت این گروه سنی هستند که ساعات قابل توجهی را با هم می‌گذرانند و فرصت بازی و تعامل بیشتری را با یکدیگر دارند، کارکردهای مهم بازی مورد توجه قرار می‌گیرد. این کارکردها عبارت‌اند از:

کارکرد جسمی

موجب رشد هماهنگ دستگاه‌ها و اعضای مختلف بدن و تقویت حواس کودک می‌شود. نیرو و انرژی بدن را به بهترین شکل مصرف می‌کند. از سوی دیگر، کودک به توانمندی‌های فکری و بدنی خود آگاهی پیدا می‌کند.

کارکرد ذهنی

در یادگیری زبان نقش بسزایی دارد. در رشد هوشی کودک بسیار مؤثر است و باعث می‌شود کودک با مفاهیم ساخت، فضا و شکل آشنا شود. رفتارهای هوشمندانه کودک تقویت می‌شود و موقعیت استفاده از قوه تخیل در او به وجود می‌آید. همچنین زمینه‌ی بهتری برای تفکر فراهم می‌آورد.

کارکرد اجتماعی

موجب ارتباط کودک با محیط بیرون، شکوفایی استعدادهای نهفته، بروز خلاقیت و گسترش دنیای اجتماعی او می‌شود. همکاری، همیاری و مشارکت کودک توسعه می‌یابد. با رعایت اصول و مقررات آشنا می‌شود. همانندسازی با بزرگسالان را می‌آموزد. با مفهوم سلسله مراتب آشنا می‌شود و آن را رعایت می‌کند. رقابت را یاد می‌گیرد و شکست را به‌طور واقعی تجربه می‌کند. قدرت ابراز وجود پیدا می‌کند و از ترس، کم‌رویی و خجالت بیهوده رها می‌شود. همچنین حمایت از افراد ضعیف را می‌آموزد.

کارکرد عاطفی

نیاز به برتری جویی را ارضا می‌کند و موجب ابراز احساسات، عواطف، ترس‌ها و تردیدها، مهر و محبت، خشم و کینه و نگرانی‌ها می‌شود. تمایل به جنگجویی و ستیزه‌گری را کم می‌کند و

برون‌نگری کودک را افزایش می‌دهد. با علم به فواید چشمگیر تحرک و بازی، حرکات برنامه‌ریزی‌شده و منظمی که در طی روز و بین فواصل آموزشی اجرا می‌شود، به همه دانش‌آموزان این امکان را می‌دهد که رفتارهای فردی و اجتماعی خود را برای بروز واکنش‌های بهتر، مجدداً سازمان‌دهی کنند، انرژی بدنی خود را تعدیل و هیجانات خود را بهتر کنترل کنند و تمرکز بیشتری در حفظ و پس دادن اطلاعات درسی‌شان داشته باشند.

معمولاً در بحث آموزش، «آموزش پنهان» نادیده گرفته می‌شود، در صورتی که شاید اثربخشی آن بیشتر از «آموزش آشکار» باشد. زنگ تفریح با مدیریت معاون مدرسه، مربی تربیتی، مربی بهداشت و مربی تربیت‌بدنی می‌تواند بسیار سودمند و مفید باشد و بیش از آموزش مستقیم مؤثر افتد. در اکثر مدارس، نه تنها نقش آموزشی تحرک مورد غفلت قرار می‌گیرد، بلکه براساس روش تدریس معلم‌محور، فقط نشستن و گوش دادن به تدریس را به‌کار می‌گیرند. این موضوع یکی از دلایل اصلی عدم حضور بچه‌های مبتلا به اختلالات عصبی و رفتاری، مانند مبتلایان به اختلال عدم تمرکز و بیش‌فعالی در مدارس عادی است. در صورت حضور نیز، به‌عنوان کودکان دارای مشکل، قادر نیستند هم‌زمان و هم‌پای کودکان عادی تحصیل و پیشرفت کنند.

بنابراین، با دیدی همه‌جانبه و نقادانه مشخص می‌شود که بخشی از مشکلات آموزشی دانش‌آموزان، ریشه در روش‌های سازمان‌دهی و مدیریتی مدرسه دارد که البته قسمتی از آن نیز نشئت گرفته از قوانین است. احتمال می‌رود که اگر تحرک و جنبش به‌عنوان جزئی لازم از آموزش بین ساعات تدریس مورد توجه ویژه قرار گیرد، حداقل بخشی از مشکلات مدارس امروزی مرتفع شود.

برخی مدارس براساس درک اهمیت حرکت در آموزش، پا را فراتر نهاده و حتی مواد آموزشی را نیز در ترکیب با حرکت آموزش می‌دهند، چرا که معتقدند این نوع آموزش سبب یادگیری عمیق‌تر و طولانی‌تر مواد آموزشی می‌شود. برای مثال، نحوه آرایش فضایی خطی یا دایره‌ای اتم‌ها در درس شیمی با استفاده از حرکت توسط خود دانش‌آموزان که مستلزم درگیری بدنی و ذهنی است، قطعاً یادگیری عمیق‌تری نسبت به آموزش

ساعات طی شده
در مدرسه، بخش
عمده‌ای از دوران
کودکی و نوجوانی
هر فرد را به خود
اختصاص می‌دهد؛
دورانی که اوج
تحرک، شادابی و
سرزندگی حیات
است

در انگلستان در برخی از مدارس برای آنکه ساعات زنگ تفریح به تعامل و تفاهم بیشتر میان اولیای مدرسه و دانش‌آموزان بینجامد خود را ملزم می‌دانند که در این ساعات به میان دانش‌آموزان بروند و با آن‌ها در بازی و شادی مشارکت داشته باشند

منابع

1. The Selling of Attention Deficit Disorder by Alan Schwarz.
2. The Role of Recess in Children's Cognitive Performance and School Adjustment by Anthony D. Pellegrini and Catherine M. Bohn (PDF).
3. Instruction in motion brings PE into classroom by Regina Whitmer.
4. Move Your Body; Grow Your Brain by Donna Wilson.
5. Department of Multicultural Education (Palm Beach School District).
6. Get Your Students Moving by Mike Kuczala and James McCall.
7. Let's Move! How Body Movements Drive Learning Through Technology, Annie Murphy Paul.
8. <http://insideschools.org/component/schools/school/8205.CastleBridgeSchool,ManhattanonInsideSchools.org>.
9. The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents by Peter Gray (PDF).
10. To Boost Attendance, Milwaukee Schools Revive Art, Music and Gym by Erin Toner (NPR).
11. Action-Packed Classrooms, K-5, forward by John Joseph Ratey.

صرف از طریق تخته‌سیاه و کتاب ایجاد خواهد کرد. فواید ترکیب تدریس با حرکت بیشتر به وسیله تحقیقاتی که اخیراً بر موضوع «شناخت تجسمی» در عرصه فناوری‌های آموزشی تمرکز کرده‌اند، حمایت می‌شوند. محققان دانشگاه کلمبیا نشان داده‌اند که شناخت تجسمی می‌تواند مفاهیم سخت را آسان‌تر و محسوس‌تر کند، به‌ویژه اگر فراگیرندگان کم‌سن و سال باشند.

در طی سالیان متمادی، مدارس فنلاند به اهمیت افزودن حرکات آزادانه اما کنترل شده به فعالیت‌های روزمرهٔ مدرسه‌ای پی برده‌اند. در این کشور، بیشتر مدارس بین ساعات ۴۵ دقیقه‌ای تدریس، ۱۵ دقیقه زنگ تفریح در نظر گرفته‌اند. محققان همین امر را دلیلی برای کسب موفقیت‌های اخیر دانش‌آموزان برشمردند. در چنین دوره‌ای، مدارس بریتانیا و ایالات متحده میزان ساعات تفریح خود را کاهش دادند که آثار روانی آن به وضوح در رفتار دانش‌آموزان قابل مشاهده است. در انگلستان در برخی از مدارس برای آنکه ساعات زنگ تفریح به تعامل و تفاهم بیشتر میان اولیای مدرسه و دانش‌آموزان بینجامد، خود را ملزم می‌دانند که در این ساعات به میان دانش‌آموزان بروند و با آن‌ها در بازی و شادی مشارکت داشته باشند. این اقدام می‌تواند فاصلهٔ میان آن‌ها را کمتر کند و دیوارهای بلند میان کودکان و نوجوانان و مربیان آموزشی را بردارد. اگر بخواهیم به زنگ تفریح به‌صورت علمی و ریشه‌ای توجه کنیم باید فضایی ایجاد کنیم تا بچه‌ها در این زمان کوتاه بتوانند در کنار سایر دوستانشان به بازی و شادی بپردازند تا ضمن ایجاد روحیهٔ پرنشاط، خوب زندگی کردن در کنار یکدیگر را نیز بیاموزند.

در کشور ما، ایران، در چند سال اخیر به دلیل افزایش ساعات تدریس در دوره ابتدایی، ساعات تفریح از ۲۰ دقیقه به ۱۵ دقیقه تقلیل یافته است. با توجه به نیاز مبرم این گروه سنی به جنبش، تحرک و بازی، باید با یک برنامه‌ریزی منسجم و علمی، شرایط و تمهیدات ویژه‌ای در نظر گرفته شود که این کاهش کمی به وسیلهٔ افزایش کیفی جبران شود. برخی صاحب‌نظران بحث بازی‌های سازمان‌یافته را مطرح کرده‌اند. نقطه‌ضعف این طرح این است که به دلیل فطرت آزادی‌طلب

کودکان، بهتر است تأکید اصلی در این ساعت بر بازی آزاد باشد نه بازی سازمان‌یافته و قانون‌مند. برخی دیگر پیشنهاد داده‌اند که بهتر است از ترویج بازی‌های سنتی بدون تمرکز بر اجرای قوانین در جهت کیفی‌سازی ساعات تفریح استفاده کنیم. برخی دیگر از صاحب‌نظران ورزشی طرح حیاط پویا را پیشنهاد داده‌اند. این طرح با شاداب‌سازی حیاط و فضای مدارس، زمینهٔ مناسب برای سامان‌دهی فعالیت‌های دانش‌آموزان در ساعات تفریح را فراهم می‌آورد تا دانش‌آموزان ضمن انجام فعالیت‌های بدنی ساده در حداقل زمان ممکن از فواید و آثار ورزش و بازی نیز بهره‌مند شوند. در طرح حیاط پویا تلاش می‌شود با متناسب‌سازی فضای حیاط مدارس از طریق رنگ‌آمیزی، نصب وسایل کم‌هزینه و بی‌خطر، انگیزهٔ انجام فعالیت بدنی در دانش‌آموزان ایجاد شود. پس از اجرایی شدن این طرح، آثار چشمگیر و برجستهٔ آن به آسانی قابل مشاهده است. از مزایای این طرح، توجه به بازی‌های سنتی و قابلیت گنجاندن عوامل آمادگی جسمانی و مهارت‌های ویژهٔ ورزشی در نقاشی‌های زمینی و دیواری و پویایی مشهود ساعات تفریح است.

بنابراین، فراهم کردن فرصت‌های حرکتی در ساعات تفریح برای دانش‌آموزان، یک وضعیت برد-برد است، به این دلیل که بچه‌ها فرصت یادگیری برخی ورزش‌ها و مقررات سادهٔ مربوط به آن را پیدا می‌کنند و در عین حال، ساعات کوتاه‌تر آموزش، سبب یادگیری مطلوب‌تر مواد آموزشی می‌شود. همچنین، یک نتیجهٔ مستقیم آن، تمرکز و حفظ بهتر و راحت‌تر اطلاعات آموزشی از طریق حرکت است. از سویی دیگر، حرکت به وسیلهٔ تعامل بیشتر کودک با محیط، همسالان و دیگر اطرافیان، سبب کسب تجارب بسیار ارزشمند می‌شود که سنگ بنای شکل‌گیری شخصیت فردی و اجتماعی کودک و موفقیت‌های قابل توجه در بزرگسالی خواهد شد.

خوشبختانه برنامه‌ریزی برای انجام حرکات منظم، نیازمند زمان، فضا و بودجهٔ زیادی نیست. چیزی که بدان نیاز مبرم است تغییر نگرش متولیان امر آموزش نسبت به لزوم تحرک و جنبش به‌عنوان یک جزء لاینفک رشد مطلوب در دوران حساس کودکی است.

دست‌نامه تربیت بدنی ویژه آموزگاران ابتدایی (دوره اول)

افسانه محمدی



مؤلفان: احمد دهنوی، حمیدرضا نجفیان، فاطمه تقوی معاضد، زهرا کمالی، سعید خسروی، دکتر محسن وحدانی، دکتر زهرا تسلیمی، مهرنوش ایلیاتی

انتشارات: وزارت آموزش و پرورش، معاونت تربیت بدنی و سلامت، دفتر تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی مؤسسه فرهنگی منادی تربیت

کودکان ما در حالی دوران
طلایی رشد خود را قبل از ورود

به مدرسه طی می‌کنند که با چالش‌های کم‌تحرکی، آپارتمان‌نشینی، زندگی ماشینی، گرایش به بازی‌های رایانه‌ای و تغذیه نامناسب مواجه‌اند.

هر چه شهرهای ما بزرگ‌تر می‌شوند فضای بازی و فعالیت حرکتی کودکان، محدودتر و تنگ‌تر می‌شود. سبک زندگی کم‌تحرک معضلی است که اگر جدی گرفته نشود، رفته‌رفته کشور را با نسلی ناتوان و بیمار مواجه خواهد ساخت. در چنین شرایطی مدرسه یکی از مهم‌ترین مکان‌هایی است که کودکان می‌توانند در آن فعالیت حرکتی داشته باشند و از آنجا که دانش‌آموزان دوره ابتدایی در طلایی‌ترین سنین توسعه رشد حرکتی و سواد بدنی به سر می‌برند، هرگونه نقصان در این مرحله آثار زیان‌باری بر سلامتی آنان دارد که غیر قابل جبران است. تمام مسائل گفته شده باعث شد

که دفتر معاونت تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی وزارت آموزش و پرورش به تألیف کتابی به نام دست‌نامه تربیت بدنی برای آموزگاران مقطع ابتدایی (دوره اول) همت گمارد.

این کتاب در دو بخش تنظیم شده است که در بخش اول به اهداف تربیت بدنی اشاره کرده و به چهار هدف عمده تربیت بدنی در مدارس شامل تکامل جسمانی، تکامل شناختی، تکامل عاطفی - اجتماعی و تکامل روانی - حرکتی پرداخته و به‌طور مفصل و کامل آن‌ها را توضیح داده است. در ادامه به برنامه درس تربیت بدنی در دوره اول ابتدایی اشاره کرده و به مهارت‌های بنیادین حرکتی، آمادگی جسمانی و مباحث دانشی و نگرشی به‌طور کامل پرداخته است. کلاس درس تربیت بدنی از دیگر موضوعاتی است که در



سفران سلامت
دانش آموزی



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی

قرنطینه خانگی

هنگام

عطسه و سرفه



جلوی دهان و بینی
خود را با گودی آرنج
بپوشانید



جلوی بینی و دهان
خود را با دستمال کاغذی
بپوشانید



دستمال کاغذی را در
سطل زباله بیندازید



دستهای خود را با
آب و صابون بشوئید

به مسافرت و مهمانی نروید

پرهیز از
تجمعات

رعایت فاصله
اجتماعی ۲ متری
با سایر افراد
خانواده

طراح: مراقب سلامت خرمشهر-سپاسی



سیزدهم رجب
سالروز ولادت امام علی (ع)
گرامی باد.