

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

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

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

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

این برنامه ابتدا در مدارس مروج سلامت مقطع ابتدایی و به علت مشکلات اجرایی ترجیحاً در دوره دوم ابتدایی (کلاسهای چهارم، پنجم و ششم ابتدایی) دخترانه و پسرانه اجرا می شود. و به تدریج در کلیه مدارس گسترش خواهد یافت. این تمرینات در ضمن کلاس درس، هر زمان که معلم احساس نمود دانش آموزان خسته شده و یا عدم تمایل به ادامه درس دارند، در عرض سه تا پنج دقیقه قابل اجرا می باشد.

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

لازم به ذکر است در این برنامه هیچ گونه هزینه اضافی یا منابع فیزیکی و انسانی خارج از توان مدارس بر آنها تحمیل نخواهد شد. بر عکس شادابی و در طولانی مدت (در صورت تبسم در حین انجام حرکات) به صورت گشاده رویی و انبساط چهره، در اثر کشش عضلات مربوطه عارض خواهد شد. اجرای طرح به صورت منطقه ای و محلی با امضای تفاهم نامه بین ریاست محترم و یا معاون محترم بهداشتی دانشگاه و مدیرکل محترم آموزش و پرورش استان ها قابل انجام است.

در بعضی استان ها اداره سلامت و تندرستی و در بعضی موارد اداره تربیت بدنی و فعالیتهای ورزشی با همکاری اداره سلامت و تندرستی این مهم را به انجام رسانده اند. ولی بهترین الگو، عملکرد دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با همراهی مدیر کل محترم آموزش و پرورش آن استان از سال ۱۳۹۲ می باشد. این امر با استناد به مفاد تفاهم نامه مورخ ۹۳/۸/۱۰ بین وزارتین بهداشت و آموزش و پرورش قابل اجرا می باشد.

جهت اجرای مطلوب برنامه تمرینات کششی، که در راستای مداخلات مدرسه محور برای افزایش فعالیت بدنی

دانش آموزان می باشد موارد زیر لازم است در نظر گرفته شود:

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

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

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

۴- بدیهی است تهیه دستورالعمل و شیوه نامه اجرایی آن می بایست در جلسات مشترک با حضور مقامات و کارشناسان هر دانشگاه و اداره کل آموزش و پرورش استان یا اداره شهرستان مطرح و فرآیند اجرایی آن مشخص گردد. که می توان به عنوان نمونه و الگو از پیوست شماره یک استفاده کرد. ، (پیوست شماره یک "شیوه نامه اجرای برنامه تمرینات کششی استان اصفهان")

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

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

(پیوست شماره یک)

برنامه عملیاتی و اجرایی طرح تمرینات کششی واحد سلامت نوجوانان و مدارس

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

پروتکل طرح ورزش در کلاس درس (ورزش همه جا حتی کلاس درس)

تعریف موضوع و اهمیت آن در حوزه تخصصی:

باتوجه به اینکه دانش آموزان و معلمان بیشتر وقت خود را در کلاس درس سپری می نمایند و در این مدت از حداقل فعالیت بدنی برخوردارند که پیامد آن ایجاد ناهنجاری ساختار قامتی (بخصوص در دانش آموزان به دلیل نشستن طولانی مدت پشت میز و نیمکت) و کاهش بازدهی (یادگیری، تمرکز) دانش آموزان در اواخر ساعات کلاس بوده و از طرفی به استناد تحقیقات و مطالعات مختلف، انجام چند حرکت ورزشی در رفع خستگی و ایجاد شادی، نشاط، یادگیری بهتر و پیشگیری از ناهنجاریهای ساختار قامتی تأثیر بسزایی دارد. راه اندازی طرح ورزش دانش آموزان در کلاس درس از جمله برنامه پیشگیری از کم تحرکی در دانش آموزان است که از سال تحصیلی ۹۳-۹۲ در استان اصفهان شروع و تاکنون در حال اجرا می باشد.

هدف کلی:

ارتقاء سلامت دانش آموزان از طریق افزایش آگاهی، نگرش و بهبود عملکرد دانش آموزان در خصوص تحرک و فعالیت بدنی

اهداف اختصاصی:

- ❖ ارتقاء سطح آگاهی، نگرش و عملکرد دانش آموزان در خصوص پیشگیری از کم تحرکی.
- ❖ افزایش مشارکت دانش آموزان در برنامه های مداخلاتی ورزشی - تغذیه ای به منظور پیشگیری از کم تحرکی.
- ❖ افزایش مشارکت پرسنل درگیر در آموزشگاهها به ویژه معلمان در ورزش در کلاس.
- ❖ ارتقاء سطح فعالیت بدنی دانش آموزان از طریق ورزش در کلاس.
- ❖ ایجاد زمینه فرهنگ سازی ارتقاء تحرک بدنی روزانه در دانش آموزان

گروه هدف: معلمان - دانش آموزان

منابع:

انسانی: کارشناسان تربیت بدنی - معلمان مدرسه - دانش آموزان

تجهیزاتی: پوستر ورزش در کلاس

فضای فیزیکی: کلاس درس

فرم: فرم نظرسنجی معلمان - دانش آموزان - والدین دانش آموزان

فرآیند انجام کار:

- هماهنگی های بین بخشی و برون بخشی معاونت تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش استان یا شهرستان مربوطه با دانشگاه / دانشکده علوم پزشکی و با معاونت آموزشی و مسئولین گروه های آموزش ابتدایی (از آن جهت که در ابتدای شروع طرح، در نظر است از مقطع ابتدایی شروع شود)

- عقد تفاهم نامه فی مابین معاونت تربیت بدنی و سلامت و معاونت آموزشی با مضمون اجرای ورزش در کلاس های آموزشی .
- تهیه پوستر آموزشی با عنوان تمرینات کششی در کلاس و نصب در کلاسهای آموزشی.
- تهیه و ابلاغ دستورالعمل اجرایی به کل مدارس (نامه پیوست مدیر کل آموزش و پرورش استان)
- اجرای برنامه اجرای روزانه ورزش در کلاس در ساعات درسی با حضور دانش آموزان و با مجری گری معلم کلاس و یا نماینده دانش آموزان یا سفیر سلامت در کلاس و یا حتی می توان بمنظور پرورش دانش آموزان جهت پذیرفتن نقش رهبری و الگو شدن در جمع هر بار توسط یکی از دانش آموزان کلاس (مجری و نشان دهنده تمرینات کششی در کلاس) با نظارت معلم باشد.
- طول مدت اجرای حرکات در هر ساعت کلاس بین ۳ تا حداکثر ۵ دقیقه می باشد و زمان اجرای آن با نظر معلم کلاس تعیین می گردد.
- حرکات به گونه ای انتخاب شده اند که نیازهی هیچگونه امکانات و وسایل ورزشی نداشته و قابلیت اجرا در کلاس را دارد.
- حرکات با الگوگیری از پوستر مربوطه انتخاب و در کلیه ساعات درسی (۱ مجموعه ۶ حرکتی) انجام می شود.
- در هنگام تمرینات می توان از موزیک ، آموزشهای مرتبط با فعالیت بدنی ، تذکر به نیاز روزانه بدن نوجوان به ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط و شدید و گفتمان در خصوص شیوه زندگی سالم ، نقش مؤثری در آگاهی و پرورش دانش آموزان خواهد داشت .
- برگزاری کارگاه های آموزشی و توجیهی ویژه مسئولین نواحی ، مدیران مدارس ، مسئولین ورزش نواحی و مسئولین بهداشت
- پایش و ارزشیابی طبق چک لیست .

(پیوست شماره ۲۵)

محتوای آموزشی پیشنهادی :

یکی از موارد آموزشی موفق اجرا شده در کشور استرالیا ، آموزش گرفتن ضربان نبض توسط افراد (کودکان یا معلمان) و درک ارتباط آن با فعالیت بدنی می باشد. در ابتدا بمنظور احساس اثرات فعالیت بدنی بر روی بدن و تقویت مفاهیم شناختی و آگاهی لازم نزد معلمان و دانش آموزان ، یادگیری گرفتن نبض و شمارش ضربان قلب (در طول یک دقیقه) توسط خود افراد و دانش آموزان است این کار را می توان هنگامی که افراد در حیاط قبل از انجام ورزش صبحگاهی و بعد از آن و یا در حین آن انجام داد . هر شخص تعداد ضربان قلب خود را در زمان استراحت، درک و احساس کرده ، تعداد آن را در حالت استراحت محاسبه می کند بطوریکه با قرار دادن انگشت سیابه در یک طرف نای در زیر گلو ، تعداد ضربان نبض در یک دقیقه را می شمارد دقیق تر شمارش در یک دقیقه است و یا می تواند در عرض ۳۰ ثانیه و یا ۲۰ ثانیه تعداد ضربانات نبض را شمرده و بعد به ترتیب ضرب در اعداد ۲ و یا عدد ۳ نماید تا تعداد ضربان قلب در حالت استراحت در یک دقیقه محاسبه شود. در بچه ها و دانش آموزان گرفتن نبض کاروتید و براکیال نیز آموزش داده می شود. در بزرگسالان و معلمان علاوه بر این دو نبض، طریقه گرفتن نبض رادیال در ناحیه مچ دست نیز، تعلیم داده می شود. از طرفی با انجام فعالیت بدنی نسبتاً متوسط یا سریع تغییرات بو جود آمده در نبض را لمس و احساس می کنند. با انجام این کار عملی ارتباط عینی و صوری آموخته ها در افراد محقق شده و تعاریف فعالیت بدنی خفیف متوسط و شدید نیز عملاً درک خواهد شد. از طرفی بعنوان سفیران سلامتی این مفاهیم را به خانه نیز منتقل خواهند کرد. (راههای تشویق به مشارکت والدین یا تشویق دانش آموزان باید مورد کارشناسی قرار گیرد) .

ضرورت تحرک بدنی :

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

- بی تحرکی یکی از عوامل مهم خستگی زودرس ، عدم تمرکز فکری و کاهش قدرت ذهنی است .
- بی تحرکی در ابتلاء به بیماریهای غیر واگیر مانند سرطان، بیماریهای قلبی و عروقی ، فشار خون بالا، دیابت (قند خون) و افسردگی نقش مؤثری دارد.
- بی تحرکی سبب اضافه وزن و چاقی شده که نتیجه آن زحمت و صرف انرژی بیشتر برای رفت و آمد و ناراحتی و بی کفایتی برای انجام کارهای روزمره زندگی است .
- بی تحرکی به تدریج موجب ضعیف شدن عضلات ، خصوصاً عضلات کمر و ستون فقرات شده و شخص مستعد کمر درد، قوز کردن یا بدی شکل ظاهر میگردد.
- بی تحرکی و کم تحرکی خصوصاً در نوجوانان موجب ضعیف شدن و عدم استحکام استخوانها شده و شخص از داشتن استخوانهای قوی و محکم در سنین بزرگسالی محروم می شود. افراد کم تحرک و فاقد فعالیت بدنی مطلوب در آینده (خصوصاً دختران و زنان) مستعد پوکی استخوان و شکستگی استخوان می گردند.
- هر نوجوان ۶ تا ۱۸ ساله باید حداقل روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط و شدید داشته باشد.
- هر فرد بالغ ۱۸ سال به بالا باید حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشد .
- نوشیدن حداقل یک یا دو لیوان شیر همراه با فعالیتهایی بدنی که شامل دویدن ، جهیدن و پریدن می باشد موجب تقویت و توانمندی عضلات و استحکام استخوانها می شود.

- نوجوانان ۱۲ تا ۱۸ سال باید ۳ یا ۴ بار در طول هفته ، حداقل ۲۰ دقیقه فعالیت بدنی شدید انجام دهند تا همه دستگاههای بدن خصوصاً دستگاه گردش خون و قلب و عروق ، استخوانها و ریه ها به حداکثر ظرفیت عملکردی خود دست پیدا کنند . بدین ترتیب جامعه ، دارای انسانهای قوی ، سالم و پر تلاش خواهد شد.
- و یا مطالبی که در پاور پوینت مبانی و اصول فعالیت بدنی نوجوانان و دانش آموزان می شود بهره گرفت .

(پیوست شماره ۳)

چک لیست ارزیابی برنامه تمرینات کششی در کلاس

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

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

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

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

(پیوست شماره ۴)**فرم گزارش مراقب سلامت پایگاه سلامت جامعه از اجرای برنامه در مدارس تحت پوشش**

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

پیوست شماره ۳ و ۴ فرم هایی برای بررسی جریان کار تمرینات کششی در سطح مدارس و فعالیت بهروزان یا مراقبین سلامت در محیط، از جمله آموزش به گروه های هدف و نحوه ارزیابی کار و غیره می باشند، که می تواند بر اساس برنامه یا سیاست هر دانشگاه تغییر داده شود. نحوه آموزش توسط مراقبین سلامت پایگاه سلامت، سفیران سلامت دانش آموزی، مراقبین یا رابطین بهداشت در مدارس و یا معلمین تربیت بدنی و یا هر معلم مشتاق و ورزشکار در مدرسه می تواند با هماهنگی آموزش و پرورش و گروه سلامت نوجوانان و مدارس دانشگاه برنامه ریزی شود. هدف آموزش، ایجاد نگرش مثبت و عمل کردن به حداقل فعالیت بدنی مطلوب روزانه، توسط همه اقشار جامعه خصوصاً نوجوانان و دانش آموزان است. همچنین فرم گزارش گیری از شهرستان ها با توجه به سیاست دانشگاه / دانشکده و نحوه عملکرد در مدارس یا مناطق آموزش و پرورش می تواند متفاوت باشد.

ضروری است گزارش دانشگاه به ستاد، در دو نوبت (یکی تا پانزدهم دی ماه و دیگری تا پانزدهم اردیبهشت ماه هر سال تحصیلی)، طبق فرم زیر به اداره سلامت نوجوانان و مدارس ارسال شود.

فرم گزارش انجام برنامه تمرینات کششی در کلاس**دانشگاه / دانشکده علوم پزشکی**

تعداد افراد آموزش دیده			تعداد دانش آموزان مجری برنامه	تعداد کلاس های مجری برنامه	تعداد مدارس مجری برنامه	تعداد مدارس تحت پوشش
معلمان و کارکنان آموزشی و پرورش	اولیاء دانش آموزان	دانش آموزان				

بشگیری از کم تحرکی در نوجوانان

تمرینات کششی در کلاس

زنگ سوم
زنگ اول

توجهات:

- از دانش آموزان می‌خواهیم کمی از هم فاصله بگیرند و سکوت را رعایت کنند.
- قبل از انجام هر حرکت طرز نشستن و ایستادن صحیح می‌بایست مورد توجه قرار گیرد.
- در انتهای دامنه حرکتی به مدت ۱۰ ثانیه کشش حفظ شود.

با آرزوی سلامتی و تندرستی برای تمامی معلمان و دانش آموزان

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