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 .

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

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 ودر 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 کمـتر 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 کارتیمی 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 مدیرا ن 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 هیچگونه هزینه اضافی یا منابع فیزیکی و انسانی خارج از توان مدارس بر آنها تحمیل نخواهد شد. برعکسشادابیودرطولانیمدت( درصورتتبسمدرحینانجامحرکات ) به صورتگشادهروییوانبساطچهره، دراثرکششعضلاتمربوطهعارضخواهدشد.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 استانها قابل انجام است .

در بعضی استانها اداره سلامت و تندرستی و در بعضی موارد اداره تربیت بدنی و فعالیتهای ورزشی با همکاری اداره سلامت وتندرستی 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 1392 می باشد. این امر با استناد به مفاد تفاهم نامه مورخ 10/8/ 93 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 :***

1- همکاری در این برنامه وظیفه ملی و در جهت تعمیم آموزش انجام فعالیت بدنی مطلوب برای نوجوانان و دانش آموزان تا 18 سال، روزانه 60 دقیقه با شدت متوسط و شدید و برای افراد بالای 18 سال، روزانه 30 دقیقه فعالیت بدنی متوسط جهت حفظ سلامتی و کرامت انسانی در محیط کلاس و مدرسه می باشد.

2- تهیه شعارها و پیام های آموزشی مختصر و مفید که در زمانهای 3 تا 5 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.

3 -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.

4 - 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 وفرآینداجرایی 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")

5- همچنین می توان در طی این سه تا پنج دقیقه با ارایه مطالب آموزشی در خصوص فعالیت بدنی مطلوب ( حداقل 60 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 2)**

6 - نظارتوپایشاجرایبرنامهدرسطوحستادوزارتبهداشت،ستاداستانوستادشهرستانبراجرایبرنامهدرمدارس،طبقچکلیستهایپیوستبهعملخواهدآمد. **(پیوستشماره 3 و 4)**

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

(پیوست شماره یک )

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

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

**پروتکل طرح ورزش درکلاس درس (ورزش همه جاحتی کلاس درس)**

**تعریف موضوع واهمیت آن در حوزه تخصصی:**

باتوجه به اینکه دانش آموزان ومعلمان بیشتر وقت خود را درکلاس درس سپری می نمایند ودراین مدت از حداقل فعالیت بدنی برخوردارندكه پيامدآن ایجاد ناهنجاری ساختارقامتی (بخصوص در دانش آموزان به دلیل نشستن طولانی مدت پشت میزو نیمکت ) وکاهش بازدهي (يادگيري، تمركز) دانش آموزان دراواخر ساعات كلاس بوده وازطرفی به استناد تحقیقات ومطالعات مختلف ، انجام چند حرکت ورزشی در رفع خستگی وایجاد شادی، نشاط، یادگیری بهتر و پیشگیری ازناهنجاریهای ساختار قامتی تأثیر بسزايی دارد. راه اندازی طرح ورزش دانش آموزان در کلاس درس ازجمله برنامه پیشگیری ازکم تحرکی دردانش آموزان است که ازسال تحصیلی 93-92 در استان اصفهان شروع و تاکنون در حال اجرا می باشد.

**هدف کلی:**

ارتقاء سلامت دانش آموزان ازطریق افزایش آگاهی، نگرش وبهبود عملکرد دانش آموزان در خصوص تحرک و فعالیت بدنی

**اهداف اختصاصی:**

* ارتقاء سطح آگاهی، نگرش وعملکرد دانش آموزان درخصوص پیشگیری ازکم تحرکی.
* افزایش مشارکت دانش آموزان دربرنامه های مداخلاتی ورزشی – تغذیه ای به منظورپیشگیری ازکم تحرکی.
* افزایش مشارکت پرسنل درگیردرآموزشگاهها به ویژه معلمین در ورزش درکلاس .
* ارتقاء سطح فعالیت بدنی دانش آموزان ازطریق ورزش درکلاس .
* ایجادزمینه فرهنگ سازی ارتقاء تحرک بدنی روزانه دردانش 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 وبرون بخشی معاونت تربیت بدنی و سلامت آموزش وپرورش استان یا شهرستان مربوطه با دانشگاه / دانشکده علوم پزشکی و با معاونت آموزشی ومسئولین گروههای آموزش ابتدایی(از آن جهت که در ابتدای شروع طرح ،در نظر است از مقطع ابتدایی شروع شود)
* عقدتفاهم نامه فی مابین معاونت تربیت بدنی وسلامت ومعاونت آموزشی با مضمون اجرای ورزش درکلاس های آموزشی .
* تهیه پوسترآموزشی با عنوان تمرینات کششی درکلاس ونصب درکلاسهای آموزشی.
* تهیه وابلاغ دستورالعمل اجرایی به کل مدارس ( نامه پیوست مدیر کل آموزش و پرورش استان )
* اجرای برنامه اجراي روزانه ورزش دركلاس درساعات درسي با حضور دانش آموزان وبا 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 درهرساعت کلاس بین 3 تا حداکثر 5 دقیقه می باشد و زمان اجرای آن با نظرمعلم کلاس تعیین می گردد.
* حركات به گونه اي انتخاب شده اندكه نیازبه هیچگونه امکانات و وسایل ورزشی نداشته و قابلیت اجرادركلاس رادارد.
* حرکات با الگوگیری ازپوسترمربوطه انتخاب ودرکلیه ساعات درسی(1 مجموعه 6 حرکتی)انجام مي شود.
* در هنگام تمرینات می توان از موزیک ، آموزشهای مرتبط با فعالیت بدنی ، تذکر به نیاز روزانه بدن نوجوان به 60 دقیقه فعالیت بدنی متوسط و شدید و گفتمان در خصوص شیوه زندگی سالم ، نقشمؤثریدرآگاهیوپرورش دانش آموزان خواهد داشت .
* برگزاری کارگاه های آموزشی وتوجیهی ویژه مسئولین نواحی ، مدیران مدارس ، مسئولین ورزش نواحی و مسئولین بهداشت
* پایش وارزشیابی طبق چک لیست .

(پیوست شماره2)

محتوای آموزشی پیشنهادی :

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

ضرورت تحرک بدنی :

فعالیت بدنی جزء ضروری زندگی برای 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** برای سنین 6 تا 18 سال و 30 دقیقه یرای بالغین تا افراد 65 سال لازم است .

* بي تحركي يكي از عوامل مهم خستگی زودرس ، عدم تمرکز فکری و کاهش قدرت ذهنی است .
* بی تحرکی در ابتلاء به بيماريها ی غیر واگیر مانند سرطان، بیماریهای قلبی و عروقی ، فشار خون بالا، دیابت (قند خون ) و افسردگی نقش دارد.
* بي تحركي سبب اضافه وزن و چاقی شده که نتیجه آن زحمت بیشتر و صرف انرژی بیشتر برای رفت و آمد و ناراحتی است .
* بی تحرکی به تدریج موجب ضعیف شدن عضلات ، خصوصا" عضلات کمر و ستون فقرات شده و شخص مستعد کمر درد، قوز کردن یا بدی شکلظاهرمیگردد.
* بی تحرکی و کم تحرکی خصوصا" 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 ( خصوصا" دختران و زنان ) مستعد پوکی استخوان و شکستگی استخوان می گردند.

- هر نوجوان 6 تا 18 ساله باید حداقل روزانه 60 دقیقه فعالیت بدنی متوسط و شدید داشته باشد.

- هر فرد بالغ 18 سال به بالا باید حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشد .

- نوشیدن حداقل یک یا دولیوان شیر همراه با فعالیتهایی بدنی که شامل دویدن ، جهیدن و پریدن باشد موجب تقویت و استحکام استخوانها می شود.

- نوجوانان 12 تا 18 سال باید 3 یا 4 بار در طول هفته ، حداقل 20 دقیقه فعالیت بدنی شدید انجام دهند تا همه دستگاههای بدن خصوصا 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 3)

چک لیست ارزیابی برنامه تمرینات کششی درکلاس

لطفاٌ اطلاعات زیرتوسط مراقب سلامت پایگاه سلامت جامعهتکمیل گردد:

1ـ نام شهرستان ......................................... 4- نام ونام خانوادگی مراقب سلامت .......................

2- نام مدرسه .............................................. 5ـ تعداد کلاس مجری برنامه.....................................

3ـ تعداد دانش آموزانمجری برنامه................................ 6- تاریخ تکمیل چک لیست .....................................

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ردیف | سوال | بلی(تعداد ذکر شود) | خیر(تعداد ذکر شود) |
| 1 | آیا کلاسهای مجری برنامه، پوسترتمرینات کششی دریافت نموده اند؟ |  |  |
| 2 | آیا پوسترتمرینات کششی درمحل مناسب درکلاس نصب گردیده است؟ |  |  |
| 3 | آیا نورکلاس جهت دیدن پوسترکافی می باشد؟ |  |  |
| 4 | آیا فضای کلاس مناسب جهت انجام تمرینات کششی می باشد؟ |  |  |
| 5 | آیا حرکات کششی با مجری گری معلم انجام می گیرد؟ |  |  |
| 6 | آیا حرکات کششی با مجری گری دانش آموزانجام می گیرد؟ |  |  |
| 7 | آیامعلمان حرکات کششی را به درستی انجام می دهند؟ |  |  |
| 8 | آیا دانش آموزان حرکات کششی را به درستی انجام می دهند؟ |  |  |
| 9 | آیا اهمیت تمرینات کششی درکلاس جهت دانش آموزان ارائه گردیده است؟ |  |  |
| 10 | آیا حرکات کششی حداقل در دوزنگ انجام می شود؟ |  |  |
| 11 | آیا مدیرمدرسه نسبت به تمرینات کششی توجیه می باشد؟ |  |  |
| 12 | آیا معلمان آموزش های لازم برای تمرینات کششی را گذرانده اند؟ |  |  |

\*معلم برای ترغیب دانش آموزان فعالیتهای فوق برنامه (اجرای موسیقی هنگام نرمشهای کششی – آموزش.....) انجام داده است؟با ذکرنام .......................................................................................................................................................................................................................................

(پیوست شماره 4)

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 آنها و اولیای مدارس |
| مجری گری معلم | مجری گری دانش آموز |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

پیوست شماره 3 و 4 فرمهایی برای بررسی جریان کار تمرینات کششی در سطح مدارس و فعالیت بهورزان یا مراقبین سلامت در محیط، از جمله آموزش به گروههای 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 شهرستانها 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 بهادارهسلامتنوجوانانومدارسارسال شود.

فرم گزارش انجام برنامه تمرینات کششی در کلاس

دانشگاه / دانشکده علوم پزشکی ...........

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| تعداد مدارس تحت پوشش | تعداد مدارس مجری برنامه | تعداد کلاس های مجری برنامه | تعداد دانش آموزان مجری برنامه | تعداد افراد آموزش دیده | | |
| دانش آموزان | اولیاء دانش آموزان | معلمانو کارکنان آموزش و پرورش |
|  |  |  |  |  |  |  |

(پیوست شماره 5)



لازم به ذکر است برنامه تمرینات کششی در کلاس بهانه ای برای توجه بیشتر افراد خصوصا دانش آموزان به اهمیت فعالیت بدنی، نقش فعالیت بدنی در زندگی و سلامت عمومی، ایجاد نگرش مثبت به فعالیت بدنی (هنگامی که دانش آموز در ضمن کلاس خسته شده و تمرکز لازم برای دریافت مطلب و فعالیت ذهنی بیشتر را ندارد معلم ارجمند با ایجاد فضای شادی بخش و تمرینات کششی چند دقیقه ای ، تمرکز ذهنی و شادابی را به محیط کلاس بر می گرداند تا درس و کار کلاس بخوبی ادامه پیدا کند.) به همین جهت توجیه کارکنان آموزش و پرورش و مدیران نقش اساسی را در اجرای این بر نامه در مدارس دارد. این برنامه می تواند زمینه ساز فعالیت و اجرای طرح افزایش فعالیت بدنی با استفاده از همکاریهای بین بخشی باشد. وقتی این نیاز به انجام فعالیت بدنی توسط دانش آموزان، معلمان و مدیران آموزش و پرورش و والدین دانش آموزان درک و به طور مداوم بر آن تأکید گردد، 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