



نویسندگان  
چارلز ای دارست، پاول دارست  
و تایلر جی جانسون<sup>۱</sup>  
ترجمه ی  
نصیب هاشمی  
دانشجوی کارشناسی ارشد  
فیزیولوژی دانشگاه تهران

# راهکارهایی برای ارتقای فعالیت بدنی دانش آموزان



برگزار کنید: روی برنامه های گروهی با گروه های بزرگ و سطح بالای فعالیت جسمانی تمرکز کنید. بازی های جدید را به آن ها معرفی کنید و برای معرفی درست این فعالیت ها: الف) قوانین بازی را به آن ها آموزش دهید.

ب) نحوه ی انجام بازی را آموزش دهید.

ج) برای هر تیم یک کاپیتان انتخاب کنید که نماینده ی آن ها باشد.

د) بازی را به مسئولین مدرسه آموزش دهید تا در نظارت بر بازی به شما کمک کنند.

ه) برنامه ای تنظیم کنید که در آن، مسئولیت های متفاوت از قبیل آماده کردن زمین بازی، توزیع تجهیزات و وسایل بازی و بازگرداندن آن ها به دفتر ورزشی، فهرست شده باشد.

شروع هر ورزش جدید به صرف وقت اضافی توسط معلم نیاز دارد، اما هدف این است که در نهایت دانش آموزان به صورت خودمختار در این فعالیت ها شرکت کنند. بنابراین، راه هایی را بیابید که بتوانید بار کاری را تقسیم کنید. به دانش آموزان فرصت بدهید که رهبر تیم ها باشند. استفاده از مسئولین مدرسه در امر رهبری و نیز استفاده از خدمات کمک های اولیه در زمین بازی نیز می تواند بسیار مفید

متناسب با سن شان پردازند. این فعالیت روزانه باید شامل فعالیت متوسط تا شدید باشد. بیشتر این فعالیت ها باید فعالیت هایی با ماهیت متناوب باشند.

۲. کودکان باید هر روز در چندین دوره ی کوتاه مدت، فعالیت جسمانی ۱۵ دقیقه ای یا بیشتر شرکت کنند.

۳. کودکان باید هر روز در فعالیت های جسمانی متفاوتی که متناسب با سن شان است و برای رسیدن به جو بهینه ی سلامتی، شادابی و آمادگی جسمانی طراحی شده اند، شرکت کنند.

۴. دوره های طولانی (دو ساعت یا بیشتر) بی تحرکی برای کودکان دلسردکننده است.

۵. برای تحقق این برنامه ها، در این جا به چندین راهکار عملی که معلمان تربیت بدنی برای افزایش سطح فعالیت کودکان به وسیله ی شرکت دادن آن ها در فعالیت های جسمانی تفریحی، خارج از ساعات مدرسه می توانند به کار ببرند، اشاره شده است. این فعالیت ها را می توان در مدرسه یا خارج از مدرسه انجام داد و ممکن است، خانواده های دانش آموزان را نیز شامل شود:

۱. یک فعالیت درون مدرسه ای در زمان نهار یا بعد از ساعت مدرسه

با کاهش میزان فعالیت جسمانی و افزایش تعداد کودکان دارای اضافه وزن، گام های مؤثری که معلمان تربیت بدنی باید برای پیشرفت و با افزایش سطح فعالیت جسمانی بردارند، چه مواردی هستند؟ افزایش فعالیت جسمانی، نه فقط در ساعت ورزش، بلکه در تمام ساعات مدرسه، بعد از ساعت مدرسه، و حتی در ایام تعطیل بسیار اهمیت دارد.

ابتدا از بیانیه ی دکتر رُبرت پانگرازی و چارلز کوربین<sup>۲</sup> از دانشگاه «آریزونا»<sup>۳</sup> در مورد نیاز روزانه به فعالیت جسمانی که برای «انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی» ارائه شده است، مطلع شوید: «فعالیت جسمانی برای کودکان: این بیانیه که شامل اصولی برای کودکان ۱۲-۵ سال است [NASPE, 2004]، پیشنهادات زیر را ارائه می دهد:

۱. کودکان باید در بیشتر روزهای هفته یا تمام هفته، روی هم رفته از یک تا چندین ساعت، به فعالیت جسمانی



باشد. اگر همه با هم همکاری داشته باشند، موفقیت برنامه‌ی درون مدرسه‌ای تضمین می‌شود.

۲. یک برنامه‌ی گردش دسته‌جمعی طراحی کنید: به این وسیله می‌توانید با هم بودن را تقویت کنید. معلمان، مدیران، ارائه‌دهندگان خدمات کمک‌های اولیه در زمین بازی، داوطلبان بزرگسال، والدین و دانش‌آموزان پایه‌های بالاتر، به‌خصوص با رتبه‌های پایین‌تر را در این برنامه‌ی دسته‌جمعی شرکت دهید. این با هم بودن و یگانگی امکان می‌دهد که چه برنامه باشد و چه نباشد، این اجتماع پایدار بماند. جریانی را برنامه‌ریزی کنید که (و یا حتی بیشتر از یک جریان برای توانایی‌ها و علاقه‌های متفاوت) به آسانی در زمان استراحت برای ناهار قابل اجرا باشد. تعدادی کارت یادداشت تهیه کنید تا شرکت‌کنندگان، تعداد دورهای خود را یادداشت کنند. چیزی مانند روکش پلاستیکی کفش به آن‌ها بدهید تا روی بند کفش خود ببندند و از روی علائم آن، از تعداد دورها یا تعداد مایل‌هایی که پیموده‌اند، آگاه شوند. برای گسترش این فعالیت و تقویت آن، می‌توانید از یک نقشه برای نمایش واقعی تعداد مایل‌هایی که می‌پیمایند، استفاده کنید. مقصدی را انتخاب کنید که مسیر مناسبی برای پیاده‌روی داشته باشد. همه‌ی جمعیت یک مدرسه، و خیلی بیشتر از یک کلاس یا یک گروه خاص، می‌توانند در این پیاده‌روی شرکت کنند.

۳. یک گام‌شمار هفتگی یا ماهانه برای معلم‌تان تهیه کنید: به معلم‌تان در طراحی درس‌های خاصی که گام‌شمار را به محتوای کلاس درس مرتبط کند، کمک کنید. اگر روی میز هر دانش‌آموز

یک گام‌شمار قرار گیرد، اولین چیزی که هر صبح می‌پوشد، می‌تواند گام‌شمار باشد. دانش‌آموزان می‌توانند بسته به هدف معلم، داده‌ها را در طول روز یادداشت کنند. داده‌های گام‌شمار می‌تواند به خوبی با درس‌های ریاضی، دیکته، تعلیمات اجتماعی و علوم ترکیب شود.

۴. به دانش‌آموزان اجازه دهید تا گام‌شمار را برای یک هفته به خود به منزل ببرند: قرار بگذارید که هر یک از اعضای خانواده، حداقل یک روز کامل، گام‌شمار را به پای خود ببندد. علاوه بر تهیه‌ی یک برگه از یادداشت‌های خانواده، به چند سؤال نیز باید پاسخ دهند. برای مثال، چه کسی در خانواده‌ی شما بیشتر یا کمتر از همه پیاده‌روی کرده است؟ چرا؟ خانواده‌ی شما برای افزایش مسافت پیاده‌روی، چه کارهایی می‌تواند انجام دهد؟

۵. مجله‌ای از برگزاری جشن‌ها منتشر کنید: برای مثال، گزارشی از مراسم «روز شکرگزاری»<sup>۵</sup> یا انجام فعالیت‌هایی را ضمن تماشا‌ی تسلوپی‌زیون، برای افزایش انعطاف‌پذیری، تشویق کند. ضمناً توجه می‌کند که کودکان، سه مورد از فعالیت‌هایی را که در کلاس تربیت‌بدنی یاد گرفته‌اند، برای افزایش قدرت عضلات شکم استفاده کنند. هم‌چنین، می‌توان دستور غذایی روز جشن را با کالری کم تهیه کرد. خانواده‌ها را تشویق کنید، تا در اطراف منزلشان پیاده‌روی کنند. برای کودکانی که از فعالیت‌های خانواده‌ی خود در روز جشن گزارشی تهیه کرده‌اند، پاداشی در نظر بگیرید.

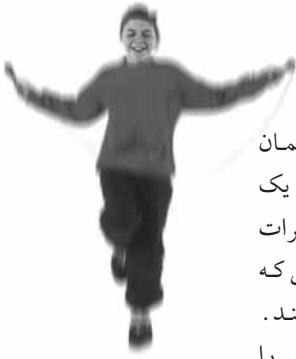
۶. در نشریات مدرسه، ستونی را با عنوان تربیت‌بدنی اضافه کنید: به والدین در خصوص سلامتی

کودکانشان آگاهی دهید. می‌توانید برای این ستون، از مقالات کوتاه استفاده کنید یا از مقالات مرکز کنترل بیماری، مجمع عمومی جراحی، یا اصول فعالیت جسمانی برای کودکان، خلاصه‌برداری کنید. هم‌چنین، والدین را از فعالیت‌های جسمانی که در مدرسه انجام می‌شود، از قبیل طناب‌زدن، روزهای دو و میدانی، روزهای بازی و... مطلع کنید.

۷. یک واحد درسی در ارتباط با انواع بازی‌ها تدریس کنید: با مدیر مدرسه برای ارائه‌ی انواع بازی‌ها در جلسه‌ی اولیای مدرسه، برنامه‌ای ترتیب دهید. از ارائه‌ی خدمات کمک‌های اولیه در زمین بازی اطمینان حاصل کنید. به همه، نحوه‌ی اصلاح و تغییر بازی‌ها را برای افزایش میزان فعالیت، آموزش دهید. (برای مثال، در بازی «سنگ، کاغذ، قیچی»، برنده مشخص می‌شود و بازی دوباره سریعاً ادامه می‌یابد.)

۸. رها کردن کار و پرداختن به بازی: جمله‌ی «رها کاری را رها کنید و درس بخوانید»، امروزه در مدارس خیلی معروف شده است. چرا نگوئیم: «رها کاری را رها کنید و بازی کنید؟» از خود پرسیم: چرا نمی‌توانیم به خاطر بازی کردن، بازی کنیم؟ چرا بازی باید هدفی به جز فعالیت، جذابیت و سرگرمی داشته باشد؟

۹. به اهمیت زنگ تفریح در مدارس ابتدایی توجه داشته باشید: چگونه می‌توان مدیر مدرسه را متقاعد کرد که ۲۰ دقیقه زنگ تفریح در روز، حداقل نیاز است و یک مسئله‌ی حاشیه‌ای نیست؟ هم‌چنین، چه‌طور ممکن است معلمانی را در مورد این مسئله متقاعد کنید که دانش‌آموزان را در زنگ‌های تفریح در کلاس نگه



اندازه، از آن‌ها استفاده کرد. معلمان تربیت بدنی مدارس ممکن است، یک فعالیت تفریحی را با توجه به نظرات دانش‌آموزان در مورد فعالیت‌هایی که قادر به انجام آن هستند، اداره کنند. معلم باید فعالیت‌ها و بازی‌هایی را انتخاب کند که برای کلاسش مناسب باشند. این موضوع را باید در نظر داشت که اعتماد به نفس معلم در توانایی تدریس و استفاده از توانایی‌هایش بسیار مؤثر است. به هر حال، هدف این کارگاه فقط آموزش انواع بازی‌ها نیست. ایجاد اعتماد به نفس در معلمان تربیت بدنی و این‌که آن‌ها قادر به هدایت و کنترل کلاس هستند، و نیز این‌که زمان این کلاس باید به بهترین نحو بگذرد، از مهم‌ترین اهداف این کارگاه‌ها هستند.

۱۴. یک کارگاه آموزشی برای والدین راه‌اندازی کنید: ساعات درس تربیت بدنی، فرصت محدودی برای کمک به افزایش سطح فعالیت جسمانی است. والدین سهم بیشتری در این مسئولیت بزرگ دارند. گذشته از ورزش‌های تیمی قدیمی (مانند بسکتبال، سافت بال، فوتبال و...)، بسیاری از والدین با فعالیت‌هایی که کودکان می‌توانند در آن‌ها شرکت داشته باشند، آشنا نیستند. برگزاری کارگاه آموزشی هر سه ماه و یا هر شش ماه یک بار برای والدین، این فرصت را به آن‌ها می‌دهد که فعالیت‌های جدید را در منزل با کودکانشان تمرین کنند.

چرا یکی یا بیشتر از این فعالیت‌ها را برای برنامه‌ی سال آینده‌ی مدرسه‌ی خود انتخاب نکنید؟ قطعاً همکاران شما، مدیران و مسئولان، خانواده‌ها و از همه مهم‌تر، دانش‌آموزان، از تلاش شما قدردانی خواهند کرد.

کنید. استانداردهای ملی را به دیوار بچسبانید و به استانداردهای خاصی که برای هر روز عصر ذکر شده‌اند، توجه کنید: از شش استاندارد ذکر شده، دو مورد به توسعه‌ی آمادگی جسمانی اختصاص داده شده است. این زمان از آن رو مناسب و جالب است که والدین همراه فرزندان‌شان در فعالیت جسمانی شرکت می‌کنند. هم‌چنین برای والدین، تجربه‌ی مدیریت کلاس بسیار جالب خواهد بود. در این فعالیت‌ها، والدین نباید تمرینات سختی داشته باشند، بلکه مقصود سهمیم کردن آن‌ها در فعالیت‌هایی است که کودکان با آن‌ها سروکار دارند، و نیز برای تأکید مجدد بر اهمیت فعالیت جسمانی به عنوان وسیله‌ای برای پیشرفت آمادگی جسمانی انجام می‌پذیرند.

۱۲. یک دسته فعالیت‌های آمادگی جسمانی روزانه را به برنامه‌ی کلاس تربیت بدنی اضافه کنید: مواردی را در نظر بگیرید که از نظر رشدی مناسب باشند. در مورد دانش‌آموزان سنین دبستان، تمرکز روی فرایند توسعه‌ی آمادگی جسمانی، بدون در نظر گرفتن نتیجه‌ی آن (بدون توجه به این‌که هر دانش‌آموز تا چه حد می‌تواند این فعالیت را انجام دهد)، بسیار مهم است.

۱۳. به معلمان آموزش دهید: یک کارگاه آموزشی برای معلمان تربیت بدنی برگزار کنید. از آگاهی آن‌ها در مورد ضرورت زنگ تفریح (بازی‌های انتخابی) و زنگ ورزش (توسعه‌ی مهارت) اطمینان حاصل کنید. هدف این کارگاه، ارائه و آموزش بازی‌های متفاوت ۱۰-۵ دقیقه‌ای است که می‌توان، برای آمادگی جسمانی و نیز به منظور آرامش بعد از فعالیت‌های ذهنی بیش از

می‌دارند؟ چه طور می‌توان به آن‌ها گفت که چنین عملی واقعاً مغایر با اهدافشان است؟ اگر برای زنگ تفریح، علاوه بر کلاس‌های منظم تربیت بدنی، برنامه‌ریزی نشود، چه طور می‌توانید ثابت کنید که هدف زنگ تفریح و زنگ ورزش کاملاً متفاوت است؟ چگونه می‌توان گفت: دانش‌آموزانی که به مدت طولانی نشسته‌اند و بیشتر از دو ساعت غیرفعال هستند، نه فقط در معرض خطر طولانی مدت فیزیولوژیکی هستند، بلکه برای یادگیری و ادراک آماده نیستند و در نتیجه به زنگ تفریح دوره‌ای نیاز دارند؟

۱۰. فعالیت‌های منزل را بر پایه‌ی اصول منظمی انجام دهید: اساس این فعالیت‌ها را بر اصول آمادگی جسمانی که در کلاس‌های تربیت بدنی تدریس شده‌اند، قرار دهید. دانش‌آموزان را به «انجمن ثبت رسمی تجمع روزانه‌ی فعالیت‌های جسمانی» معرفی کنید. آیا آن‌ها در ارتباط با اهمیت هر مؤلفه‌ی آمادگی جسمانی، مطلبی نوشته‌اند؟ آیا به والدینشان مواردی را برای توسعه‌ی مؤلفه‌های آمادگی جسمانی آموزش داده‌اند؟ آن‌ها ممکن است بعضی از بازی‌های مورد علاقه‌ی خود، یا مهارت‌های جدید کلاس تربیت بدنی را به خانواده‌هایشان آموزش دهند. به هر حال، هر کاری که انجام می‌دهند، باید گزارشی از آن را به کلاس ارائه دهند تا از میزان یادگیری آن‌ها از درس تربیت بدنی ارزیابی به عمل آید.

۱۱. برنامه‌ریزی برای شرکت عصر هنگام والدین در فعالیت جسمانی، چندبار در طول سال تحصیلی: در این برنامه‌ها، بر سطح ویژه‌ای از فعالیت جسمانی تمرکز

پی‌نویس

1. Charles A. Darst, paul W. Darst, and Tyler G. Johnson
2. Drs. Robert pangrazi
3. Charles Corbin
4. Arizona
5. Thanks giving

منبع

NASPE (2004). physical education for children. A statement school in Mesa, AZ. E-mail: charlene.Darst@asu.edu Paul W. Darst and Tyler G. Johnson are with Arizona state polytechnic in Mesa, Az.