



نویسنده:  
لیزا هاگرو آرون بیگل  
ترجمه:  
نصیبه هاشمی  
دانشجوی کارشناسی ارشد  
فیزیولوژی ورزشی  
دانشگاه تهران

# ورزش با زنگ جسمانی فعالیت و افزایش تحرک

## افزایش مشارکت والدین

هر تقویم را بر پایه‌ی یک موضوع کلی ماهانه بنویسید، مانند: «ورزش‌های دنیا». البته می‌توانید، یک برنامه‌ی هفتگی در رابطه با موضوعی جزئی‌تر بنویسید، مانند: «ورزش‌های اسپانیا». این کار باعث ایجاد هیجان و نیز تنوع و گوناگونی در تقویم‌ها می‌شود. هم‌چنین تقویم می‌تواند مطابق با درس‌های کلاسی دانش‌آموزان طراحی شود.

تقویم را به بچه‌ها بدهید و به آن‌ها یادآوری کنید که می‌توانند فعالیت‌های پیشنهادشده را انجام دهند و با طبق سلیقه‌ی خود فعالیت‌هایی را انتخاب کنند. مهم این است که هر فعالیتی را که انجام می‌دهند، در تقویم بنویسند تا یادداستی از فعالیت‌های جسمانی خود داشته باشند. اگر در مورد انجام واقعی و صحیح فعالیت‌ها مطمئن نیستید و فعالیت‌ها در منزل انجام می‌شوند، از والدین بخواهید که پس از انجام کامل فعالیت‌ها، تقویم را امضا کنند. اما برای تأثیر بیشتر این روش، باید بچه‌ها را برای درگیر کردن والدین در این فعالیت‌ها تشویق کنید. برای بچه‌ها جالب و برانگیزنده است که با تقویم، از ماه‌ها قبل قدم به قدم پیش روند و فعالیت خود را طی یک سال دنبال کنند. متأسفانه مشارکت والدین در بعضی مدرسه‌ها بسیار کم است و غالباً، با وجود این که بچه‌ها تلاش زیادی می‌کنند، توانایی کمی در جلب مشارکت والدین دارند. بنابراین،

جسمانی را ارتقا دهند و برای افزایش انگیزه در دانش‌آموزان، ایده‌های جالبی دارند، تأییدات اجتماعی نیز می‌تواند از طریق آن‌ها صورت گیرد. در میان منابع فراوان تأییدات اجتماعی برای بچه‌ها، والدین مهم‌ترین و قوی‌ترین منبع هستند. از این رو، مقاله‌ی حاضر روش‌ها و نظراتی را به معلمان تربیت‌بدنی ارائه می‌کند تا به واسطه‌ی آن‌ها از والدین و دیگر بزرگسالان مرتبط با کودک بخواهند که در تبدیل فعالیت جسمانی به یک عادت در زندگی آن‌ها، کمک کنند.

### تقویم و یا

### جدول فعالیت جسمانی

نوشتن تقویم فعالیت جسمانی کار بسیار راحتی است که می‌تواند به دانش‌آموزان در عادت به فعالیت جسمانی خارج از ساعات درس تربیت‌بدنی کمک کند. هم‌چنین، تقویم می‌تواند وسیله‌ای باشد برای ایجاد ارتباط بین والدین و فرزندان در زمینه‌ی فعالیت جسمانی، تربیت‌بدنی و سلامتی. یک تقویم ماهانه برای فعالیت جسمانی بنویسید و در آن، فعالیت‌های معمول و یا جدیدی را پیشنهاد کنید؛ به طوری که والدین و یا بچه‌ها به صورت روزانه قادر به انجام آن‌ها باشند.

کلاس تربیت‌بدنی می‌تواند از طریق آموزش مهارت‌های جسمانی و موارد لازم در این زمینه، فعالیت‌بدنی در تمام طول عمر را افزایش دهد. باور غلطی که درباره‌ی تربیت‌بدنی وجود دارد این است که تربیت‌بدنی به سالن‌های ورزشی محدود است. معلمان تربیت‌بدنی به اهمیت ارتقای فعالیت جسمانی خارج از محدوده‌ی درس تربیت‌بدنی پی برده‌اند. به این معنی که آن‌ها علاوه بر داشتن برنامه‌های باکیفیت بالا مایل‌اند، در فعالیت‌های جسمانی نقش هماهنگ‌کننده داشته باشند و فعالیت جسمانی را، هم از طریق درس تربیت‌بدنی و هم به واسطه‌ی فعالیت‌های خارج از مدرسه، افزایش دهند. هدف واضح و آشکار ارتقای فعالیت‌بدنی در مدرسه، ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان برای فعال بودن است.

غالباً تأییدات اجتماعی به‌عنوان یک مؤلفه‌ی مهم در ایجاد انگیزه برای دانش‌آموزان شناخته شده است. تأیید از جانب دوستان، والدین، خانواده، معلمان و دیگر بزرگسالان و حتی جامعه‌ی مدرسه بسیار مهم است. از آن‌جا که معلمان تربیت‌بدنی می‌توانند فعالیت



دوره‌ی هشتم - شماره‌ی ۱  
پیاورد ۱۳۸۷

۵۷

شرکت در فعالیت و پاداش به بچه‌ها، نباید خیلی بر پایه‌ی مشارکت والدین باشد. با وجود این، هنوز استفاده از چنین تقویم‌هایی، روش باارزش و مفیدی در آموزش بچه‌ها برای دنبال کردن فعالیت جسمانی‌شان است.

تقویم‌های فعالیت جسمانی برای تقویت مفاهیمی از قبیل تغذیه‌ی سالم نیز مفید هستند. برای مثال، می‌توانید نمونه‌هایی از میان وعده‌های سالم را در تقویم ذکر کنید. حقایق ساده و اطلاعات مهمی که در طول فعالیت جسمانی آموزش داده شده‌اند و نیز مروری بر درس‌ها و سؤالات گذشته را می‌توان، در طول فعالیت جسمانی، در تقویم‌ها یادداشت و ذکر کرد.

دانش‌آموزان پایه‌های بالاتر می‌توانند، جدول‌ها و تقویم‌های خالی داشته باشند. با این کار آن‌ها مسئولیت پیدا می‌کنند، به فعالیت‌های جسمانی که باید انجام دهند فکر کنند و آن‌ها را دنبال کنند. به خاطر داشته باشید که آن‌ها ممکن است فعالیت جسمانی را به طریق دیگری غیر از آنچه معلم ورزش می‌گوید، انجام دهند.

به هر حال به جای منع کردن فعالیت‌هایی مثل «بازی‌های رایانه‌ای» یا «تماشای تلویزیون»، به این موضوع توجه کنید که چگونه می‌توانید به وسیله‌ی باز خورد مثبت، خصوصاً برای فعالیت‌های جسمانی، مفهوم فعالیت بدنی را تقویت کنید.

نهایتاً، تقویم‌های فعالیت جسمانی ممکن است، در فعال کردن دانش‌آموزان در زنگ‌های تفریح مدرسه بسیار مفید و مؤثر واقع شوند.

### انجمن خیریه

برای تقویت فعالیت‌های نیکوکارانه، می‌توانید آن‌ها را در ارتباط با فعالیت‌های جسمانی طراحی کنید. انجام این فعالیت‌ها در ساعات عصر، می‌تواند مؤثرتر باشد. ضمن این که والدین در این ساعات بیشتر می‌توانند در مدرسه حضور یابند. در آغاز این فعالیت‌ها، نکته‌ی مهم این است که صبور باشیم. ابتدا ممکن است فقط چهار یا پنج کودک با والدینشان به مدرسه بیایند. اما تداوم این فعالیت، صحبت کردن و انتشار خبرنامه ممکن است

در حضور آن‌ها مؤثر باشد. یک ایده‌ی بی‌نظیر برای فعالیت‌های نیکوکارانه‌ی فعال و همراه با مشارکت والدین، تغییر یک سلسله فعالیت‌های روزانه است. به منظور افزایش بودجه برای فعالیت جسمانی، و فعالیت یک باشگاه ورزشی و یا یک انجمن خیریه، والدین، معلمان و دانش‌آموزان داوطلب می‌توانند، فعالیت‌های روزانه‌ی سبکی را انجام دهند؛ فعالیت‌هایی مانند: جمع‌آوری برگ‌ها، جارو زدن پیاده‌روها، برداشتن شاخه‌های درختان، یا حتی شستن اتومبیل‌ها به‌طور رایگان. با یک برنامه‌ریزی مناسب، این فعالیت‌ها می‌توانند فعالیت‌های گروهی بسیار مناسبی با یک هدف بسیار خوب باشند.

برگزاری جشنواره‌ی فعالیت جسمانی، راه مناسب دیگری برای افزایش بودجه، همراه با فعالیت جسمانی شرکت‌کنندگان است. بسیاری از مدرسه‌ها، جشنواره‌هایی دارند که درآمد آن‌ها، صرف یک انجمن خیریه یا صندوق ویژه‌ی مدرسه می‌شود. برگزاری جشنواره بر پایه‌ی فعالیت جسمانی، برای کارهای خیریه و اموری مانند آن به راحتی انجام‌پذیر است.

### خبرنامه‌ها

انتشار خبرنامه احتمالاً مؤثرترین روش برای برقراری ارتباط با والدین و جلب مشارکت آنان است. در طول سالیان دراز، معلمان مدرسه‌ها روش‌های مؤثری برای اطمینان از این که خبرنامه‌ها توسط والدین مطالعه می‌شوند، یافته‌اند. خبرنامه‌ها ابزار مفیدی هستند که به وسیله‌ی

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
۶۰ دقیقه تحرک داشته باشید.	مهارت جدیدی مثل دریبیل زدن بین پاها و پرتاب و دریافت توپ را یاد بگیرید.	دو نفری به هم پاس بدهید.	بازی پیریدن از روی یکدیگر را با یک دوست انجام دهید.	هر قدر که پرش از روی طناب می‌توانید، رابه مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید.	کودکان روزانه حداقل به ۶۰ دقیقه فعالیت نیاز دارند.	
به مدت ۶۰ دقیقه تحرک داشته باشید.	چند دقیقه بدون توقف و پشت سرهم لی‌لی کنید.	به مدت ۱۰ دقیقه بسکتبال بازی کنید. هویج	بازی‌های مورد علاقه‌تان را به دیگران آموزش دهید.	بیسکویت گندم کامل با پنیر	بچه‌ها از فعالیت با والدینشان خیلی لذت می‌برند.	
۱ ساعت در حال حرکت باشید.	بازی جدیدی را انجام دهید.	مهارت جدیدی را بیاموزید.	بازی جدیدی را ابداع کنید.	۳۰ دقیقه تحرک (نرمش‌های شکم را به اعضای خانواده بیاموزید).		
۶۰ دقیقه تحرک داشته باشید.	روش‌های نوینی برای پریدن ابداع کنید.	به اعضای خانواده فعالیت و یا بازی جدیدی را بیاموزید. انگور	بازی جدیدی را ابداع کنید.	فعالیت‌های سبک منزل که والدینتان می‌پسندند، انجام دهید.		



### شب‌های فعالیت جسمانی

شب‌ها، فرصت مناسبی برای معلمان تربیت بدنی است تا فعالیت‌هایی را که در ساعات درس تربیت بدنی آموزش داده شده‌اند، برای والدین شرح دهند. هم‌چنین زمان مناسبی است برای آموزش فعالیت‌هایی که والدین می‌توانند، در منزل با کودکانشان انجام دهند. به نظر مورگان و مورگان (۲۰۰۴)، مهم‌ترین هدف این شب‌ها، حضور والدین در سالن‌های ورزشی و ایجاد فرصتی برای دانش‌آموزان است تا بتوانند، آنچه را که آموخته‌اند، به والدین نشان دهند.

به‌طور خلاصه، کلاس درس تربیت بدنی، فعالیت جسمانی در تمام طول عمر را ارتقا می‌دهد. به‌منظور ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان برای فعال بودن، می‌توان از مشارکت والدین سود جست. تنظیم تقویم فعالیت ورزشی، نه‌تنها سطح فعالیت جسمانی کودکان را افزایش می‌دهد، بلکه باعث مشارکت والدین نیز می‌شود که این به‌نوبه‌ی خود می‌تواند، سطح فعالیت جسمانی آن‌ها را نیز افزایش دهد. باخلاقیت و سخت‌کوشی، معلمان تربیت بدنی می‌توانند، مشارکت والدین را به‌بخش ضروری برنامه‌ی درسی تربیت بدنی تبدیل کنند.

بخواهید، فعالیت را برای بچه‌ها توضیح دهند و با کمک معلم کلاس بر فعالیت آن‌ها نظارت داشته باشند. وقتی فعالیت را برای والدین توضیح می‌دهید، بر این نکته تأکید کنید که ایمنی کودکان بسیار مهم است، اما هم‌چنین اهمیت دارد که این روز را برای آن‌ها هرچه بیشتر هیجان‌انگیز کنید. کودکان واقعاً از مشارکت والدین لذت می‌برند. به‌علاوه، می‌خواهند مهارت‌هایی را که در طول سال آموخته‌اند، به والدین خود نشان دهند.

مانند بیشتر روش‌ها، برای جلب مشارکت والدین، «روزهای هیجان‌انگیز» فرصتی است برای این‌که والدین در جریان موارد آموزش داده شده در ساعات درس تربیت بدنی قرار گیرند. بسیاری از والدین با مشاهده‌ی مهارت‌هایی که کودکانشان آموخته‌اند، بسیار هیجان‌زده و خوش‌حال می‌شوند؛ مخصوصاً زمانی که فعالیت‌های متنوعی را مشاهده می‌کنند. این جمله که «ای کاش ما هم چنین فعالیت‌هایی را در زمان مدرسه انجام می‌دادیم»، فراوان از والدین شنیده می‌شود.

### سنجش آمادگی جسمانی خود

اگرچه از تست‌های آمادگی جسمانی، کمتر به‌عنوان فرصتی برای ارتباط با والدین استفاده می‌شود، با اجرای تست‌های سنجش آمادگی جسمانی خود، می‌توان مشارکت والدین را جلب کرد. مورگان، بیگل و پانگرایز (۲۰۰۴) این فرایند را چنین توضیح داده‌اند: برای مشارکت والدین، قبل از روز تست آمادگی جسمانی، خبرنامه‌ای برای آن‌ها ارسال کنید و فرایند را برایشان توضیح دهید. ارزش این روش را بیان کنید و سؤال‌هایی را که آن‌ها پیشنهاد دهید تا از بچه‌ها برای پی‌بردن به این‌که چه قدر در مورد آمادگی جسمانی می‌دانند، پرسند.

آن‌ها، والدین از مواردی که در کلاس درس تربیت بدنی آموزش داده می‌شوند و نیز از فعالیت‌هایی که قرار است در آینده‌ای نه‌چندان دور انجام شوند، اطلاع حاصل می‌کنند. اما به والدین، اطلاعات مفیدی در رابطه با تربیت بدنی، فعالیت جسمانی، تغذیه و سلامتی ارائه نمی‌دهند. اگر از خبرنامه‌ها به‌درستی استفاده شود، می‌توان بر مشکل مشارکت والدین و آگاهی دادن به آن‌ها چیره شد.

### روزهای هیجان‌انگیز

«روزهای هیجان‌انگیز» را برای برگزاری جشن آغاز سال و جشن پایان یک سال مهم و بزرگ، برنامه‌ریزی کنید. اولین قدم در برنامه‌ریزی برای چنین مراسمی این است که برای هر کلاس یک جایگاه ویژه در نظر بگیرید (یک مدرسه با ۳۰ معلم، ۳۰ جایگاه باید داشته باشد). در این جایگاه‌ها می‌توان فعالیت‌هایی را انجام داد که در طول ساعات درس تربیت بدنی انجام شده‌اند و یا در برنامه‌ی معمول مدرسه برنامه‌ریزی نشده‌اند. خلاق باشید و از همه‌ی امکانات در دسترس استفاده کنید. هم‌چنین جایگاه‌هایی را برای استراحت در نظر بگیرید تا بچه‌ها بتوانند، در آن جا استراحت کنند و از خوردنی‌های سالم لذت ببرند. در طول برنامه، جای کلاس‌ها را از جایگاهی به جایگاه دیگر همراه با معلم کلاس تعویض کنید. برای حفظ نظم، بهتر است که معلم هر کلاس در تمام طول برنامه با دانش‌آموزان همراه باشد. این برنامه در پیچه‌ی دیگری را برای مشارکت والدین باز می‌کند.

مهم‌ترین بخش هر برنامه‌ی «روز هیجان‌انگیز» موفق، مشارکت والدین است. بدون مشارکت والدین، هدایت برنامه امکان‌پذیر نیست. از والدین در جایگاه‌های ویژه استفاده کنید و از آن‌ها