



ترجمه و گردآوری:
سارا پناهی
کارشناس ارشد تربیت بدنی

فعالیت بدنی منظم می تواند سبب حفظ و توسعه ای سلامتی شود، اعتماد به نفس را افزایش دهد و تصور مثبت و مناسبی نسبت به خویش در فرد ایجاد کند. با توجه به روند روبه رشد چاقی در دانش آموزان و عواقب و مشکلات ناشی از آن، از جمله بیماری های قلبی-عروقی، مشکلات اسکلتی-عضلانی، دیابت... لازم است، معلمان، مربیان و والدین توجه ویژه ای به فعالیت کودکان و نوجوانان معطوف دارند تا نسل آینده ای ما در این زمینه با بحران مواجه نشود. تشویق دانش آموزان به ورزش در دوران تحصیل می تواند، عادت های مناسبی در

قابل حصول باشند، برای انتخاب کردن در دسترس ما باشند. زمانی که بچه ها ورزش ها و فعالیت های بدنی متنوعی را یاد می گیرند، می توانند فعالیتی را که بیشتر با نیازهای آنها تطابق دارد و برایشان مناسب است، انتخاب کنند. شرکت در رشته های ورزشی متنوع، از قبیل بسکتبال، والیبال، تنیس، بدمیتون و... بچه ها را هم در مدرسه و هم در خارج از مدرسه به خود مشغول می سازد. دانش آموزان ممکن است به تیم مدرسه ملحق شوند، در مسابقات محلات خود شرکت کنند یا حتی در کلاس های خصوصی حضور یابند.

در فعالیت های بدنی شرکت کند. البته باید توجه داشت، زمان و نحوه ای ارائه ی بازخورد بسیار حائز اهمیت است و می باید در زمان و مکان مناسبی از آن استفاده کرد.

● الگو و سرمشق بودن

در صورتی که معلم ورزش الگویی مناسب و مثبت باشد، می تواند بر عقاید و باورهای دانش آموزان تأثیر بگذارد و سبب افزایش مشارکت آنها در فعالیت های بدنی شود. معلمانی که در فعالیت های بدنی با دانش آموزانشان همراه می شوند و از خود علاقه ی زیادی برای شرکت در فعالیت ها نشان می دهند، به وضوح اثر مثبتی بر دانش آموزان

راهکارهای مناسب و ساده برای شرکت دادن هرچه بیشتر کودکان در ورزش



● طرح ریزی برای موفقیت

به منظور ارتقای مشارکت مثبت دانش آموزان در فعالیت های بدنی، آنها نیاز دارند که موفقیت را تجربه کنند؛ آن هم به میزان زیاد. برای اطمینان از این که همه ی دانش آموزان به موفقیت دست پیدا می کنند، معلمان می باید برای دانش آموزان متفاوت برنامه های متنوعی را اجرا کنند و با دستکاری در برنامه ها و تمرینات، شرایطی را فراهم کنند که همه ی بچه ها طعم کسب موفقیت را بچشند. علاوه بر این، دانش آموزان باید تشویق شوند، در زمینه ی فعالیت بدنی مورد علاقه شان، اهداف واقع بینانه و قابل دسترسی را در ذهن پیروانند. اگر اهداف آمادگی بدنی ارزشمند و قابل دسترس باشند، سبب می شوند که دانش آموز از خود ابتکار عمل نشان دهد و فعالیت را شروع کند.

● بازخورد مداوم

بازخوردهای کلامی و غیر کلامی، دانش آموز را تشویق و تحریک می کنند که

آنها به وجود آورد و سلامتی آنان را در طول دوران زندگی تضمین کند. با توجه به این مسئله، معلمان ورزش در مدارس می توانند نقش مهمی ایفا کنند و مشارکت مناسب و مثبتی در آمادگی بدنی دانش آموزان داشته باشند.

● گام های مثبت معلمان ورزش

دستورالعمل های زیر را زمانی که با دانش آموزانتان تمرین می کنید، در نظر داشته باشید:

● مفرح کردن فعالیت

زنگ ورزش به خصوص برای بچه های ابتدایی باید شادی آفرین باشد. روی این نکته که فعالیت بدنی باید لذت بخش باشد، تأکید داشته باشید و تلاش کنید تا درک مناسبی از ظرفیت بدنی دانش آموزانتان برای فعالیت های بدنی به دست آورید.

● تنوع در فعالیت ها

همه ی ما دوست داریم که حق انتخاب داشته باشیم و گزینه های زیادی که

می گذارند و آنها را نیز به انجام فعالیت های بدنی تحریک می کنند؛ چه بسا این روند تا بزرگسالی آنها نیز ادامه یابد.

● نقش والدین

در کنار معلمان ورزش، والدین بچه ها نیز نقش بسیار مهمی را در آمادگی بدنی و تشویق آنها به فعالیت بدنی ایفا می کنند. معمولاً آنها بزرگترین الگو و سرمشق فرزندانانشان هستند و از آن جا که



دفتر انتشارات کمک آموزشی

آشنایی با مجله های رشد

مجله های رشد توسط دفتر انتشارات کمک آموزشی سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی وابسته به وزارت آموزش و پرورش، با این عناوین تهیه و منتشر می شوند:

مجله های دانش آموزی (به صورت ماهنامه - ۸ شماره در هر سال تحصیلی - منتشر می شوند):

- **رشد کودک** (برای دانش آموزان آمادگی و پایه ی اول دوره ی ابتدایی)
- **رشد نوجوان** (برای دانش آموزان پایه های دوم و سوم دوره ی ابتدایی)
- **رشد دانش آموز** (برای دانش آموزان پایه های چهارم و پنجم دوره ی ابتدایی).
- **رشد نوجوان** (برای دانش آموزان دوره ی راهنمایی تحصیلی).
- **رشد جوان** (برای دانش آموزان دوره ی متوسطه).

مجله های عمومی (به صورت ماهنامه - ۸ شماره در هر سال تحصیلی منتشر می شوند):

- **رشد آموزش ابتدایی، رشد آموزش راهنمایی تحصیلی، رشد تکنولوژی آموزشی، رشد مدرسه فردا، رشد مدیریت مدرسه**
- **رشد معلم (دو هفته نامه)**

مجله های تخصصی (به صورت فصلنامه و ۴ شماره در سال منتشر می شوند):

- **رشد برهان راهنمایی (مجله ی ریاضی، برای دانش آموزان دوره ی راهنمایی تحصیلی)، رشد برهان متوسطه (مجله ی ریاضی، برای دانش آموزان دوره ی متوسطه)، رشد آموزش معارف اسلامی، رشد آموزش جغرافیا**
- **رشد آموزش تاریخ، رشد آموزش زبان و ادب فارسی، رشد آموزش زبان**
- **رشد آموزش زیست شناسی، رشد آموزش تربیت بدنی، رشد آموزش فیزیک، رشد آموزش شیمی، رشد آموزش ریاضی، رشد آموزش هنر، رشد آموزش قرآن، رشد آموزش علوم اجتماعی، رشد آموزش زمین شناسی، رشد آموزش فنی و حرفه ای و رشد مشاوره مدرسه.**

مجله های رشد عمومی و تخصصی برای آموزگاران، معلمان، مدیران و کادر اجرایی مدارس
دانشجویان مراکز تربیت معلم و رشته های دبیری دانشگاه ها
و کارشناسان تعلیم و تربیت تهیه و منتشر می شوند.

◆ نشانی: تهران، خیابان ایرانشهرشمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۸، دفتر انتشارات کمک آموزشی.

تلفن و نمابر: ۰۲۱ ۸۸۳۰۱۴۷۸

یاری دهند:

● هر زمان که ممکن است، خواسته ی فرزندان را در ارتباط با فعالیت جسمانی برآورده کنید. برای مثال، هر زمان که آن ها خواستند، با آن ها برای بازی، به خصوص بازی هایی که در آن ها به توپ ضربه می زند، بروید.

● به بچه های خود چگونگی انجام مهارت های پایه ی ورزشی، از قبیل پرتاب توپ، لی لی و پرش را نشان دهید. تحقیقات نشان داده اند، بچه هایی که از نظر مهارت های پایه ضعیف هستند، از انجام فعالیت های ورزشی سر باز می زنند.

● فرزندان را به زمین بازی محل خود ببرید و خودتان را نیز درگیر کنید. تاب و سرسره گزینه های مفرضی هستند و احتمالاً سبب می شوند، زمان طولانی تری را با فرزندان به بازی بپردازید؛ زیرا خودتان نیز از آن لذت می برید.

● رشته های ورزشی متفاوتی را متناسب با سن بچه ها انتخاب کنید. بسیاری از فعالیت ها برای کودکان نوپا و تازه راه افتاده مناسب ترند؛ از قبیل ژیمناستیک، فوتبال و حرکات موزون.

● انجام برخی از کارهای خانوادگی در خارج از منزل نیز نوعی فعالیت جسمانی محسوب می شود. برای مثال، می توانید پیاده و بدون اتومبیل با فرزندان برای خرید منزل بروید.

تجربه ی فعالیت های متنوع

کودکان خود را در معرض انواع گوناگون فعالیت ها و رشته های ورزشی که می توانید، قرار دهید. ممکن است علاقه یا استعداد آن ها را برای حداقل یک رشته ی ورزشی (یا حتی بیشتر از یک رشته) کشف کنید. رشته های گوناگون شامل فعالیت هایی هستند که توازن، نرمی و روانی حرکت را طلب می کنند

بچه ها از طریق نمونه و مثال مسائل را بهتر درک می کنند، لازم است والدین الگوهای مناسبی برای فرزندان باشند. تحقیقات نشان می دهند، شرکت والدین در فعالیت های بدنی می تواند، سبب افزایش شرکت فرزندان در فعالیت شود. والدین می توانند از طریق دستورالعمل های زیر، الگوهای خوبی برای فرزندان باشند:

● شرکت منظم و مستمر در فعالیت های بدنی.

● اجازه دادن به فرزندان، برای انتخاب نوع فعالیتی که به آن علاقه مندند.

● کمک به درک تفاوت های فرم بدن و میزان توانایی.

● تقویت عوامل اجتماعی در کنار عوامل جسمانی.

● کمک به فرزندان برای توسعه ی مهارت ها و راهبردها در تطابق با محیط های گوناگون انجام فعالیت بدنی.

● درگیر نمودن فرزندان در فعالیت های درون منزل و اطراف منزل، از قبیل کار در باغچه، شستن اتومبیل یا تمیز کردن خانه.

● پیمودن مسافت های کوتاه به صورت پیاده به جای استفاده از اتومبیل.

● بردن بچه ها به پیاده روی های منظم در اطراف خانه. نوزادان و بچه های کوچک تر را می توان در کالسکه قرار داد تا بزرگ تر شوند، سپس آن ها را به پیاده روی تشویق کرد.

● محدود کردن زمان تماشای تلویزیون و سایر کارهای بی تحرک، از قبیل انجام بازی های رایانه ای به کمتر از دو ساعت در روز. زمان تماشای تلویزیون را به برنامه هایی که همه ی اعضای خانواده تمایل به تماشای آن دارند، محدود کنید. با پایان برنامه، تلویزیون را خاموش کنید.

از همین حالا شروع کنید

عادات مناسب بهتر است که زودتر شروع شوند. بچه های کوچک به صورت طبیعی فعال اند. بنابراین، روی استعداد و علاقه ی آن ها برای فعالیت، بیشتر کار کنید. پیشنهادات زیر نیز می توانند شما را



برگ اشتراک مجله های رشد

شرایط

۱- واریز مبلغ ۲۰۰۰/۰ ریال به ازای هر عنوان مجله درخواستی، به صورت علی الحساب به حساب شماره ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت شعبه سه راه آزمایش (سرخه حصار) کد ۳۹۵ در وجه شرکت افست.

۲- ارسال اصل رسید بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک.

- + نام مجله:
- + نام و نام خانوادگی:
- + تاریخ تولد:
- + میزان تحصیلات:
- + تلفن:
- + نشانی کامل پستی:
- استان:
- شهرستان:
- خیابان:
- پلاک:
- کد پستی:
- + مبلغ واریز شده:
- + شماره و تاریخ رسید بانکی:
- + آیا مایل به دریافت مجله درخواستی به صورت پست پیشتاز هستید؟ بله خیر

امضا:

نشانی: تهران - صندوق پستی مشترکین
 نشانی اینترنتی: www.roshdmag.ir
 پست الکترونیک: info@roshdmag.ir
 شماره مشترکین: ۷۷۳۳۹۷۱۳-۱۴-۷۷۳۳۶۶۵۶
 پیام گیر مجلات رشد: ۸۸۳۰۱۴۸۲ - ۸۸۸۳۹۲۳۲
 دفتر مدیر کل ۱۰۲

یادآوری:

- + هزینه برگشت مجله در صورت خوانا و کامل نبودن نشانی، بر عهده مشترک است.
- + مبنای شروع اشتراک مجله از زمان وصول برگ اشتراک است.
- + برای هر عنوان مجله برگ اشتراک جداگانه تکمیل و ارسال کنید (تصویر برگ اشتراک نیز مورد قبول است).

(از قبیل حرکات موزون و ژیمناستیک) یا رشته‌هایی هستند که به هماهنگی دست و چشم نیاز دارند (مانند کریکت یا فوتبال) یا مبتنی بر توان عضلانی هستند (مانند دویدن). با مربی ورزش فرزندتان مشورت کنید. او ممکن است علاقه یا استعداد خاصی در کودک شما پیدا کرده باشد و شما می‌توانید، به توسعه آن استعداد کمک کنید. فعالیت بدنی حتماً باید مورد علاقه‌ی کودک شما باشد، نه خود شما.

تلاش‌های ورزشی فرزندتان را حمایت کنید

- برخی کودکان از رشته‌های ورزشی سازمان‌یافته مانند بسکتبال و نت‌بال لذت می‌برند. از این علاقه‌ی آن‌ها در جهت تقویت روحیه‌ی ورزشی بهره بگیرید. داشتن حس و روحیه‌ی ورزشی ممکن است سبب شود، فعالیت بدنی تا سنین بزرگ‌سالی نیز ادامه یابد. به روش‌های زیر می‌توانید، علایق ورزشی فرزندتان را تقویت کنید:
- برای تمرین مهارت مختص یک رشته‌ی ورزشی به او کمک کنید.
- در حد توان خود، در مسابقات شرکت کنید.
- از تلاش‌های او، چه برنده شود چه بازنده، قدردانی کنید.
- در صورت امکان، او را به تماشای مسابقات حرفه‌ای بپیرید. با تماشای قهرمانان رشته‌ی ورزشی مورد علاقه‌اش، از آن‌ها الگوی مناسبی خواهد گرفت.

در ماه‌های سرد نیز به فعالیت بدنی خود ادامه دهید

- فعال بودن در روزهای آفتابی ساده است، اما اکثر افراد تمایل دارند، در طول زمستان در خانه بمانند. برای فعال ماندن در ماه‌های سرد پیشنهاد می‌شود:
- با گشت زدن و کاوش کردن در

فضاهای گوناگون در فصل سرما، به فرزندتان فرصت دهید، خودش مشاهده کند، وقتی هوا آفتابی نیست، فضاهای متفاوت به چه شکلی درمی‌آیند. برای مثال، در زمستان ساحل دریا قطعاً ارزش دیدن را دارد.

- آب‌بازی و یا برف‌بازی در فصل‌های سرد بسیار مفرح است. چکمه، بارانی و دستکش خود را بپوشید و با بچه‌های خود برای بازی بیرون بروید.
- بسیاری از فعالیت‌های جسمانی از قبیل شنا، ترامپولین، تنیس روی میز و کریکت را می‌توان در فضاهای سرپوشیده نیز انجام داد. گزینه‌های مناسب در اطراف منزلتان را بیابید.
- برخی رشته‌های ورزشی از قبیل اسکی نیز برای ماه‌های سرد طراحی شده‌اند.

به خاطر بسپارید

- از نظر انجام فعالیت بدنی، الگوی مناسبی برای فرزندتان باشید.
- فعالیت‌های بدنی تفریحی را در قالب برنامه‌های خانوادگی بگنجانید؛ برای مثال بازی با فیزیکی، بادبادک هواکردن و...
- فرزندتان را با رشته‌های ورزشی متنوعی که امکان شرکت در آن‌ها برای شما موجود است، آشنا کنید.

پرورش نسلی آماده

برخورد مثبت با فعالیت و آمادگی بدنی، می‌باید در سال‌های اولیه‌ی زندگی کودکان وجود داشته باشد و ضروری است که از نظریات و دیدگاه‌های جدید و ارزشمند در این زمینه استفاده کرد. با ارتقای سطح آمادگی بدنی فرزندتان و دانش آموزانمان در مدارس می‌توانیم، به پرورش نسلی از کودکان کمک کنیم که قادرند، از فواید فعالیت و تمرین‌های بدنی منظم سود ببرند.

- منابع
1. Keeping Fit: Jeffrey Crupti
 2. Children-getting them active: better health channel