

دستورالعمل اجرای حرکات کششی در کلاس

مداخله مدرسه محور جهت ترویج فعالیت بدنی مطلوب دانش آموزان

وزارت آموزش و پرورش

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت تربیت بدنی و سلامت

معاونت بهداشت

دفتر سلامت و تندرستی

دفتر تربیت بدنی فعالیت های ورزشی

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

مقدمه:

با توجه به اینکه دانش آموزان و معلمان بیشتر وقت خود را در کلاس درس سپری می نمایند و در این مدت (سرکلاس) از حداقل فعالیت بدنی برخوردارند که یکی از

پیامدهای آن، ایجاد ناهنجاری ساختار قامتی (بخصوص به دلیل نشستن طولانی مدت پشت میز و نیمکت) و کاهش بازدهی (یادگیری ، تمرکز) دانش آموزان در اواخر

ساعات کلاس میباشد ، با استناد به تحقیقات مطالعات علمی مختلف ، انجام چند حرکت کششی استاندارد ، اثرات مفید جسمی - روانی متعدد داشته و در رفع خستگی و

ایجاد شادی ، نشاط ، یادگیری بهتر و پیشگیری از ناهنجاریهای ساختار قامتی تأثیر بسزایی دارد. بدنبال انجام حرکات مذکور، با توجه به ایмпالسهای حسی و کششی انتهای

عضلات ، تاندونها و لیگامانها و ارسال عاظم به مغز ، نوعی افزایش هوشیاری² نسبت به حالت اولیه در دانش آموزان ایجاد می شود و در نهایت باعث افزایش تمرکز

و بهبود حالت رفتاری در دانش آموزان شده ، بطوری که اداره کلاس ، به علت رفع خستگی دانش آموزان آسانتر می شود .³

همچنین از دیگر اهداف اجرای برنامه تمرینات کششی ، القاء نگرش مثبت به انجام فعالیت بدنی مطلوب روزانه و ایجاد بستر مناسب جهت ارائه آموزشهای الزم به دانش آموزان و هم زمان به خانواده های آنها، معلمان و اولیاء مدرسه برای پیشگیری از کم تحرکی میباشد .

در این برنامه ضمن بهره وری از همه فرصتها ، ارائه آموزش و تأکید برای انجام حداقل یک ساعت فعالیت بدنی متوسط و شدید روزانه برای دانش آموزان در دستور کار می

باشد بطوریکه انتظار میرود با تکرار یک سری مفاهیم آموزشی در حین انجام 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.

² awareness

³ Active Living Search

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 به منظور پیشگیری از کم تحرکی.
- ❖ افزایش مشارکت همکاران فرهنگی شاغل در مدارس به ویژه معلمان.
- ❖ ارتقاء سطح فعالیت بدنی دانش آموزان از طریق ایجاد فرصت فعالیت ورزشی در کلاس .
- ❖ ایجاد زمینه فرهنگ سازی ارتقاء تحرک بدنی روزانه در دانش آموزان

فرایند اجرا:

جهت اجرای مطلوب برنامه حرکات کششی، که در راستای مداخلات مدرسه محور برای افزایش فعالیت بدنی دانش آموزان می باشد الزم است موارد زیر در نظر گرفته شود :

گروه هدف : گروه هدف در این برنامه، معلمان و دانش آموزان در کلیه مدارس و در همه مقاطع تحصیلی با اولویت مدارس دوره ابتدایی میباشد.

تبصره : شاخص مطلوب پوشش حداکثری و اجرا در کلیه مدارس و سطوح تحصیلی است که البته الزام است این هدف با توجه به امکانات و شرایط بستر

اجرا در کلیه مدارس گسترش یابد.

مجریان برنامه در مدارس : مدیران و معاونان، معلمان مدرسه و دانش آموزان (سفیران سلامت ، انجمن های ورزشی دانش آموزی مدارس

و) که آموزش ها الزم را دیده باشند و توانایی الزم را داشته باشند.

تذکر: معلمان ورزش می توانند جهت نظارت و انتخاب دانش آموزان منتخب در این طرح به سایر معلمان کمک نمایند.

ناظرین اجرای برنامه: کارشناس سلامت جوانان ، نوجوانان و مدارس -کارشناس تربیت بدنی و سلامت اداره آموزش و

پرورش شهرستان/ منطقه / ناحیه

تجهیزات مورد نیاز : پوستر حرکات کششی در کلاس

فضای فیزیکی : کلاس درس

الزامات اجرایی :

این برنامه به استناد مفاد تفاهم نامه مورخ 93/8/10 بین دو وزارت آموزش و پرورش و وزارت بهداشت که مورخ ۹۷/۱۰/۲۹ و ۹۵/۱۰/۲۷

بصورت کشوری ابلاغ شد ، اجرا گردیده است. همچنین ابلاغ اجرای برنامه بازنگری شده (پوستر و دستورعمل بازنگری شده) از سوی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی صورت می پذیرد.

* ابلاغ اجرای برنامه (پوستر و دستورالعمل بازنگری شده) توسط معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش به کلیه ادارات آموزش و پرورش استانها در سراسر کشور از الزامات اجرای برنامه خواهد بود

* برگزاری کارگاه های آموزشی و توجیهی ویژه مدیران مدارس، کارشناسان تربیت بدنی و سلامت شهرستان/ منطقه/ ناحیه، مراقبین سلامت پایگاه سلامت ، مراقبین یا رابطین بهداشت در مدارس و معلمان تربیت بدنی و یار معلم مشتاق و عالقمند و دانش آموزان واجد شرایط در مدرسه برگزار می گردد که دوره مذکور با هماهنگی و همکاری با اداره کل آموزش و پرورش استان و یا اداره آموزش و پرورش شهرستان/ منطقه/ ناحیه و اداره سلامت نوجوانان ، جوانان و مدارس دانشگاه برنامه ریزی می گردد.

• هماهنگی های درون بخشی و برون بخشی میان معاونت تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش استان با دانشگاه / دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی و... ابلاغ دستورالعمل اجرایی به مدارس

* چاپ و توزیع پوستر "حرکات کششی در کلاس" توسط دانشگاه

* بارگزاری پوستر در وب سایت مدرسه برای اطلاع اولیاء

* نصب پوستر آموزشی حرکات کششی در کلاس که نحوه اجرای آن در کلاس توسط دانش آموزان، می تواند الگوهای هماهنگی، نظم ، تبعیت از کار گروهی را برای آن ها تداعی کند.

* این حرکات در ضمن کلاس درس ، هر زمان که معلم احساس نمود دانش آموزان خسته شده و یا عدم تمایل به ادامه درس دارند ، در

سه تا پنج دقیقه قابل اجرا می باشد. انجام این تمرینات در کلاس بهانه ای برای توجه بیشتر دانش آموزان به اهمیت فعالیت بدنی ، نقش فعالیت

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

معلم و

عرض

بدنی

فعالیت ذهنی بیشتر را ندارد ، معلم با ایجاد فضای شادی بخش و حرکات کششی چند دقیقه ای ، تمرکز ذهنی و شادابی را به محیط کلاس بر می گرداند
درس و کار کلاس بخوبی ادامه پیدا کند.

* معلم میتواند یک یا دو نفر از دانش آموزان (انجمن ورزشی ، سفیر سلامت و یا دانش آموزان علاقمند و دارای توانایی) را بعنوان الگو و

هماهنگ کننده جهت اجرای سایر دانشآموزان به منظور اجرای حرکات کششی یک ردیف از حرکات روزانه پوستر انتخاب نمایند. می توان

پرورش دانش آموزان جهت پذیرفتن نقش رهبری و الگو شدن در جمع ترتیبی اتخاذ نمود که هر بار توسط یکی از دانش آموزان کلاس (

مجری تمرینات کششی در کلاس) با نظارت معلم اجرا شود.)

* آموزش سفیران سلامت و انجمن های ورزشی دانش آموزی برای هدایت همکالسی ها به عنوان الگو و مشوق و آموزش ده

* 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 میشود

* حرکات با الگوگیری از پوستر مربوطه انتخاب و در کلیه ساعات درسی) 1 مجموعه 8 حرکتی (انجام می شود.

* حرکات به گونه ای انتخاب شده اند که نیاز به هیچگونه امکانات و وسایل ورزشی نداشته و قابلیت اجرا در کلاس را دارند.

* در این برنامه هیچ گونه هزینه اضافی یا منابع فیزیکی و انسانی خارج از توان مدارس بر آنها تحمیل نخواهد شد.

* استفاده از شعارها و پیام های آموزشی مختصر و مفید که در زمان های 3 تا 5 دقیقه توسط معلمان ، یا به صورت گروهی توسط دانش آموزان

کلاس قابل ارائه ، مهیج و شادی بخش باشد.

* الزام است جهت ارتقاء تاثیرگذاری اجرای تمرینات کششی، آستانه کشش به معلمین و دانش آموزان آموزش داده شود. آستانه کشش : انجام

حرکت درطول دامنه حرکتی مفصل تاجایی که کشش آغاز درد درسمت مخالف را ایجاد کند.

• نظارت و پایش : نظارت ستاد استان و شهرستان بر اجرای برنامه در مدارس، طبق چک لیست های پیوست به عمل خواهد آمد.

گزارش عملکرد اجرای برنامه: از طریق سامانه برنامه عملیاتی، سالانه به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (اداره سلامت جوانان و نوجوانان و مدارس) ارسال خواهد شد.

حرکات کششی در کلاس

روزهای هفته	حرکت اول	حرکت دوم	حرکت سوم	حرکت چهارم	حرکت پنجم	حرکت ششم	حرکت هفتم	حرکت هشتم
شنبه درست بایستیم درستی بایستیم	<p>گرم را به سمت چپ و سپس راست بگردانید و نگاه دارید.</p>	<p>دست ها را به سمت جلو بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>
یکشنبه درستی بایستیم درستی بایستیم	<p>دست ها را به سمت چپ و سپس راست بگردانید و نگاه دارید.</p>	<p>دست ها را به سمت جلو بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>
دوشنبه درستی بایستیم درستی بایستیم	<p>دست ها را به سمت چپ و سپس راست بگردانید و نگاه دارید.</p>	<p>دست ها را به سمت جلو بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>
سه شنبه درستی بایستیم درستی بایستیم	<p>دست ها را به سمت چپ و سپس راست بگردانید و نگاه دارید.</p>	<p>دست ها را به سمت جلو بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>
چهارشنبه درستی بایستیم درستی بایستیم	<p>دست ها را به سمت چپ و سپس راست بگردانید و نگاه دارید.</p>	<p>دست ها را به سمت جلو بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>	<p>دست ها را به سمت بالا بکشید. سج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکات کشیده بگردانید.</p>

• قبل از انجام هر حرکت ورزشی و استخوان منبسط می بایست مورد توجه قرار گیرد. هر حرکت در ۲ تا ۴ مرتبه با تکرار ۱۰ تا ۳۰ ثانیه و با هر دو عضو یا در هر دو جهت اجرا شود.
 • از کشش بیش از حد خودداری کنید و آن را کنترل شده و آرام انجام دهید. در حین اجرای حرکت دم و بازدم عمیق داشته باشید.
 • مراقب دانش آموزان آسیب دیده باشید. درد هشدار برای پیشگیری از اجرای حرکت است.
 • حرکات کششی قابل اجرا در هر زمانی هستند. هر زمان احساس کردید نیاز به تغییر وضعیت و نشاط است از حرکات فوق برای استراحت و ایجاد تمرکز در دانش آموزان استفاده کنید.

تذکر: دانشگاه ها و ادارات آموزش و پرورش و مدارس می توانند در راستای ترویج حرکات کششی در کلاس از خلاقیت هایی همچون تولید انیمیشن، فیلم و سایر رسانه های آموزشی استفاده نمایند.

نظارت ستاد استان / شهرستان از برنامه حرکات کششی در کالس

خیر	بلی	سوال
		1- آیا پوستر حرکات کششی توزیع گردیده و در کالس درس مدارس نصب و قابل رؤیت می باشد ؟
		۲ - آیا پوستر حرکات کششی در واحد سلامت نوجوانان ، جوانان و مدارس نصب گردیده است ؟
		3- آیا کارشناسان حوزه بهداشت در سطح دانشگاه / دانشکده و یا مرکز بهداشت شهرستان از دستورالعمل حرکات کششی در کالس در واحد نوجوانان ، جوانان و مدارس و فلسفه وجودی یا دلیل آن در مدارس اطالع دارند ؟
		4- آیا کارشناسان حوزه بهداشت در سطح دانشگاه / دانشکده و یا مرکز بهداشت شهرستان با معاونت تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش استان و یا کارشناس تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی شهرستان/ منطقه/ ناحیه جهت اجرای برنامه هماهنگی های الزم را داشته اند ؟
		5- آیا کارشناسان حوزه بهداشت در سطح دانشگاه / دانشکده و یا مرکز بهداشت شهرستان نظارت از برنامه داشته اند ؟

فرم گزارش اجرای برنامه حرکات کششی در کالس

دانشگاه / دانشکده علوم پزشکی

تعداد افراد آموزش دیده		
معلمین و کارکنان آموزش و پرورش	اولیاء دانش آموزان	دانش آموزان

ردیف	دوره تحصیلی و جنسیت واحدهای آموزشی	تعداد کل مدارس	تعداد مدارس مجری طرح	تعداد کل دانش آموزان مدارس مجری طرح	تعداد کلاس های مدارس مجری	تعداد کل معلمان مدارس مجری	تعداد معلمان مشارکت کننده در طرح	تعداد جلسات آموزشی جهت توجیه طرح(اولیا ، دانش آموزان و همکاران فرهنگی)	تعداد کلاس های دارای پوستر
1	بچترانه دوره ابتدایی								
2	بچترانه دوره اول متوسطه								
3	بچترانه دوره دوم متوسطه								
4	پسرانه دوره ابتدایی								
5	پسرانه دوره اول متوسطه								
6	پسرانه دوره دوم متوسطه								
	جمع کل								

درصد کالس های مجری برنامه	درصد کالس دارای پوستر	درصد معلمان مجری برنامه	درصد دانش آموزان مجری برنامه	درصد مدارس مجری و جنسیت دانش آموزان