

اجرای حرکات کششی در کلاس درس، راهی برای ترویج فعالیت بدنی مطلوب در جامعه

پرهیز از یک جانشستن

اعظم میراب کلات

کارشناس سلامت مدارس
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



نرگس شمسوار

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی تربت جام



فاطمه سادات موسوی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی تربت جام



اهداف آموزشی

انتظاری رود خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- تأثیر انجام حرکات کششی در افزایش تمرکز و یادگیری در دانش آموزان را بیان کنند
- ضرورت نیاز به انجام حرکات کششی در مدرسه را شرح دهند
- معایب کم تحرکی در کودکان و نوجوانان را توضیح دهند
- اهمیت داشتن فعالیت بدنی مطلوب را بیان کنند

مقدمه

بالا، دیابت و افسردگی شود. خستگی زودرس، عدم تمرکز فکری و کاهش قدرت ذهنی نیز از عواقب کم تحرکی است. فعالیت بدنی نامطلوب در نوجوانان موجب ضعیف شدن و عدم استحکام استخوان ها شده و شخص از داشتن استخوان های قوی و محکم در سنین بزرگسالی محروم می شود که خصوصاً در دختران و زنان پوکی استخوان را به دنبال دارد. با توجه به اینکه دانش آموزان و معلمان بیشتر وقت خود

یکی از پیامدهای ماشینی شدن زندگی و پیشرفت فناوری در قرن حاضر، فقر حرکتی و کاهش فعالیت فیزیکی مناسب در بین افراد بوده و این معضل از دیدگاه سلامتی یکی از مهم ترین مشکلات جامعه امروزی است. متأسفانه بررسی های انجام گرفته در ایران نشان داده است بیش از ۷۰ درصد مردم فعالیت فیزیکی کافی ندارند و این کم تحرکی می تواند منجر به ایجاد بیماری های مختلفی مانند سرطان، بیماری های قلبی، فشارخون

فعالیت بدنی متوسط و شدید داشته باشد. محققان معتقدند که نشستن برای مدت بیشتر از ۲۰ دقیقه باعث کاهش عامل مغزی تقویت هدایت اعصاب و کاهش یادگیری می‌شود. همچنین تحقیقات بسیاری نیز به نقش اساسی فعالیت بدنی و تنفس عمیق در یادگیری اشاره دارند. در این میان نقش تمرینات کششی و استراحت بین کلاسی جهت رفع خستگی و افزایش کارایی نیز مورد تحقیق قرار گرفته است. حرکات کششی بین ذهن و بدن ارتباط برقرار می‌کند و اثرات جسمانی و روانی آن باعث افزایش تمرکز حواس شده و نهایتاً یادگیری را تسهیل می‌کند.

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 می‌شود و به تدریج در همه مدارس گسترش خواهد یافت. این تمرینات در ضمن کلاس درس، هر زمان که معلم احساس کرد دانش‌آموزان خسته شده یا تمایلی به ادامه درس ندارند، در عرض سه تا پنج دقیقه قابل اجراست.

برای اجرا معلم، یک یا دو نفر از دانش‌آموزان را به‌عنوان الگو و رهبر هماهنگ کننده، حرکات یک ردیف از تمرینات مشخص شده در پوستر را اجرا کرده و دانش‌آموزان کلاس آن را تکرار می‌کنند. حرکات به گونه‌ای در نظر گرفته شده که احتیاج به هیچ‌گونه وسایل اضافی ندارد، برخورد یا مزاحمتی برای هم‌کلاسی‌ها ایجاد نمی‌کند و ضمن تشویق

را در کلاس درس سپری می‌کنند و در این مدت از حداقل فعالیت بدنی برخوردارند، امکان ایجاد ناهنجاری ساختار قامتی به دلیل نشستن طولانی مدت پشت میز و نیمکت و کاهش بازدهی در یادگیری و تمرکز در آن‌ها وجود دارد. با استناد به تحقیقات و 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.

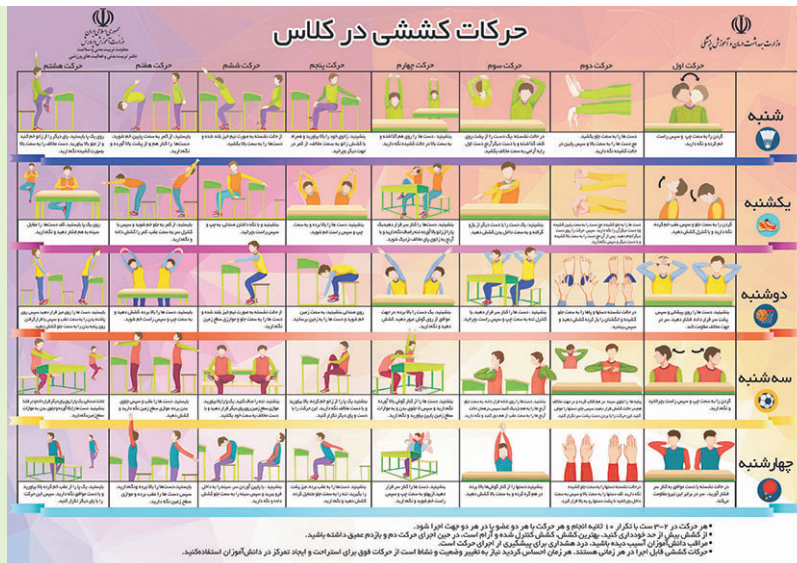
به دنبال انجام حرکات مذکور، با توجه به ایمپالس‌های حسی و کششی انتهای عضلات، تاندون‌ها و لیگامان‌ها و ارسال علائم به مغز، نوعی افزایش هوشیاری نسبت به حالت اولیه در دانش‌آموزان ایجاد می‌شود و در نهایت باعث افزایش تمرکز و بهبود حالات رفتاری در آن‌ها شده، بطوری که اداره کلاس، به علت رفع خستگی دانش‌آموزان آسان‌تر می‌شود.

همچنین اجرای حرکات کششی در کلاس علاوه بر ایجاد اثرات مفید جسمی روانی در دانش‌آموزان، سبب القای نگرش مثبت به انجام فعالیت بدنی مطلوب روزانه و ایجاد بستر مناسب برای آرایه آموزش‌های لازم به دانش‌آموزان و هم‌زمان به خانواده‌های آن‌ها، معلمان و اولیای مدرسه می‌شود.

اجرای برنامه حرکات کششی در مدرسه

هر نوجوان ۶ تا ۱۸ سال باید حداقل روزانه ۶۰ دقیقه





در این برنامه هیچ گونه هزینه اضافی یا منابع فیزیکی و انسانی خارج از توان مدارس بر آن‌ها تحمیل نخواهد شد. برای دانش‌آموزان نیز شادابی و در طولانی مدت در صورت تبسم در حین انجام حرکات گشاده‌رویی و انبساط چهره، در اثر کشش عضلات مربوط شکل خواهد گرفت. توصیه شده برای ارتقای تأثیرگذاری اجرای تمرینات کششی، آستانه کشش به معلمان و دانش‌آموزان آموزش حرکتی مفصل تاجایی است که کشش آغاز درد در سمت مخالف را ایجاد کند.

نتیجه گیری

در این برنامه ضمن بهره‌وری از همه فرصت‌ها، ارایه آموزش و تأکید بر انجام حداقل یک ساعت فعالیت بدنی متوسط و شدید روزانه توسط دانش‌آموزان در دستور کار است. بنابراین انتظار می‌رود با تکرار برخی مفاهیم آموزشی در حین انجام تمرینات کششی و در زمان کلاس درس، این مطالب در ذهن دانش‌آموزان نهادینه شده و در نگرش و عملکرد آن‌ها نه تنها در نوجوانی بلکه در تمام دوران زندگی، مؤثر واقع شود.

معلم، دانش‌آموزان تمرین و هماهنگی گروهی و تیمی را نیز تجربه کرده و آموزش می‌بینند. با توجه به اهمیت موضوع، این برنامه به استناد مفاد تفاهم‌نامه مورخ ۹۳/۸/۱۰ بین دو وزارت آموزش و پرورش و وزارت بهداشت در تاریخ ۹۷/۱۰/۲۹ طی نامه شماره ۳۰۲/۱۸۰۸۸ (پوستر و دستورالعمل بازنگری شده) برنامه بازنگری شده (پوستر و دستورالعمل بازنگری شده) به عهده وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی است.

منابع

- * صلحی م، زینت مطلق ف، کریم زاده شیرازی ک، تقدیسی مح، جلیلیان ف. طراحی و اجرای برنامه آموزشی ارتقای فعالیت بدنی در بین دانش‌آموزان، کاربرد تئوری رفتار بر نامه ریزی شده. افاق دانش. ۱۳۹۱؛ ۱۸ (۱): ۴۵-۵۲
- * حاجی قاسمی ع، طالبی م، بررسی نیازهای جسمانی، مهارتی، شناختی و عاطفی آموزش درس تربیت بدنی در مدارس متوسطه پسرانه شهرستان شاهرود. آموزش تربیت بدنی ۱۳۹۲؛ ۲ (۱): ۲۷-۱۹
- * سپیدارکش م، نجات س، حق جول، مونسان ل. تبیین ویژگی‌های یک برنامه مدرسه محور برای ارتقای فعالیت جسمانی نوجوانان و ارائه چارچوب مداخله ای: مطالعه کیفی. آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ۱۳۹۶؛ ۵ (۲): ۱۰۱-۹۰
- * شاکری نژادق، باجی ز، تهرانی م، حاجی نجف س. تأثیر مداخله آموزشی مبتنی بر نظریه رفتار بر نامه ریزی شده برای ارتقای فعالیت جسمانی دختران دبیرستانی. پایش ۱۳۹۶؛ ۱۶ (۴): ۵۱۱-۱۲۰
- * حقانی ف، شریعت پناهی ک، تأثیر حرکات کششی و تنفسی حین کلاس بر میزان یادگیری دانشجویان پزشکی. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی ۱۳۹۰؛ ۱۱ (۱): ۴۰-۴۷
- * دستورالعمل اجرای حرکات کششی در کلاس (وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و وزارت آموزش و پرورش) اسفند ۱۳۹۸
- * برنامه عملیاتی اجرای تمرینات کششی در کلاس، راهکاری جهت ترویج فعالیت بدنی مطلوب در جامعه اسفند ۱۳۹۸

به این موضوع امتیاز دهید (تا ۱۰۰). کد موضوع ۱۰۵۲۸ پیامک ۳۰۰۰۲۷۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۱۰۵۲۸)