

دستورالعمل اجرای حرکات کششی در کلاس
مداخله مدرسه محور جهت ترویج فعالیت بدنی مطلوب
دانش آموزان

وزارت آموزش و پرورش

معاونت تربیت بدنی و سلامت

دفتر سلامت و تندرستی

دفتر تربیت بدنی فعالیت های ورزشی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

۱۳۹۸

مقدمه:

با توجه به اینکه دانش آموزان و معلمان بیشتر وقت خود را در کلاس درس سپری می نمایند و در این مدت (سر کلاس) 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 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.

بدنبال 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 دانش آموزان ایجاد می شود و در نهایت باعث افزایش تمرکز و بهبود حالات رفتاری در دانش آموزان شده، بطوری که اداره کلاس، به علت رفع خستگی دانش آموزان آسانتر می شود

۲.

همچنین از دیگر اهداف اجرای برنامه تمرینات کششی، القاء نگرش مثبت به انجام فعالیت بدنی مطلوب روزانه و ایجاد بستر مناسب جهت ارائه آموزشهای لازم 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 می رود 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.

¹ awareness

² 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 لازم 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 می باشد.

تبصره: شاخص مطلوب پوشش حداکثری و اجرا در کلیه مدارس و سطوح تحصیلی است که البته لازم 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 لازم را دیده باشند و توانایی لازم 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 ۹۳/۸/۱۰ بین دو وزارت آموزش و پرورش و وزارت بهداشت که در تاریخ ۹۷/۱۰/۲۹ طی نامه شماره ۳۰۲/۱۸۰۸۸ د مجددا تمدید شد و نیز از سال ۱۳۹۵ طی نامه شماره ۳۰۲/۱۸۹۹۷ د مورخ ۹۵/۱۰/۲۶ به صورت 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 یا هر معلم مشتاق و علاقه مند 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 معلم و 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 عرض 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 بدنی 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 مطلب و 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 تا درس و کار کلاس بخوبی ادامه پیدا کند.

- معلم می تواند یک یا دو نفر از دانش آموزان (انجمن ورزشی ، سفیر سلامت و یا دانش آموزان علاقه مند و دارای توانایی) را بعنوان الگو و هماهنگ کننده جهت اجرای سایر دانش آموزان به منظور اجرای حرکات کششی یک ردیف از حرکات روزانه پوستر انتخاب نمایند. می توان بمنظور پرورش دانش آموزان جهت پذیرفتن نقش رهبری و الگو شدن در جمع ترتیبی اتخاذ نمود که هر بار توسط یکی از دانش آموزان کلاس (بعنوان مجری تمرینات کششی در کلاس) با نظارت معلم اجرا شود.

- آموزش سفیران سلامت و انجمن های ورزشی دانش آموزی برای هدایت همکلاسی ها به عنوان الگو و مشوق و آموزش دهنده

- 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 می گردد.

- حرکات با الگوگیری از پوستر مربوطه انتخاب و در کلیه ساعات درسی (۱ مجموعه ۸ 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 ۳ تا ۵ دقیقه توسط معلمان ، یا به صورت گروهی توسط دانش آموزان در کلاس قابل ارائه ، مهیج و شادی بخش باشد.

- لازم است جهت ارتقاء تاثیرگذاری اجرای تمرینات کششی، آستانه کشش به معلمین و دانش آموزان آموزش داده شود.

آستانه کشش : انجام حرکت در طول دامنه حرکتی مفصل تاجایی که کشش آغاز در در سمت 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

بزشکی (اداره سلامت جوانان، 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 بنشینیم درست بایستیم	 گرم کردن با دست چپ و سپس راست چهارم و پنجم را نگه دارید.	 دست چپ را به سمت جلو بکشید. پنج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. از پشت روی کتف کشیده و دست چپ را از پشت روی ران راست به سمت مخالف بکشید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.
یکشنبه	 گرم کردن با دست چپ و سپس راست چهارم و پنجم را نگه دارید.	 دست چپ را به سمت جلو بکشید. پنج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. از پشت روی کتف کشیده و دست چپ را از پشت روی ران راست به سمت مخالف بکشید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.
دوشنبه	 گرم کردن با دست چپ و سپس راست چهارم و پنجم را نگه دارید.	 دست چپ را به سمت جلو بکشید. پنج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. از پشت روی کتف کشیده و دست چپ را از پشت روی ران راست به سمت مخالف بکشید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.
سه شنبه	 گرم کردن با دست چپ و سپس راست چهارم و پنجم را نگه دارید.	 دست چپ را به سمت جلو بکشید. پنج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. از پشت روی کتف کشیده و دست چپ را از پشت روی ران راست به سمت مخالف بکشید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.
چهارشنبه	 گرم کردن با دست چپ و سپس راست چهارم و پنجم را نگه دارید.	 دست چپ را به سمت جلو بکشید. پنج دست ها را به سمت بالا و سپس پایین در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. از پشت روی کتف کشیده و دست چپ را از پشت روی ران راست به سمت مخالف بکشید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.	 دست چپ را به سمت بالا بکشید. دست ها را از روی هم کشیده و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید.

* قبل از انجام هر حرکت طرز نشستن و ایستادن صحیح می باشد مورد توجه قرار گیرد. هر حرکت در ۲ تا ۳ مرتبه با تکرار ۱۰ تا ۳۰ ثانیه و با هر دو عضو یا در هر دو جهت اجرا شود.
 * از کشش بیجا از حد خودداری کنید و آن را کنترل شده و آرام انجام دهید. در حین اجرای حرکت دم و بازدم عمیق داشته باشید.
 * هر آقاب دانش آموزان آسیب دیده باشید، حرد همداری برای پیشگیری از اجرای حرکت است.
 * حرکات کششی قابل اجرا در زمان احساس گریز به تغییر وضعیت و نشاط است از حرکات فوی 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

خیر	بلی	سوال
		۱- آیا پوستر حرکات کششی توزیع گردیده و در کلاس درس مدارس نصب و قابل رؤیت می باشد؟
		۲ - آیا پوستر حرکات کششی در واحد سلامت نوجوانان ، جوانان و مدارس نصب گردیده است؟
		۳- آیا کارشناسان حوزه بهداشت در سطح دانشگاه / دانشکده و یا مرکز بهداشت شهرستان از دستورالعمل حرکات کششی در کلاس در واحد نوجوانان ، جوانان و مدارس و فلسفه وجودی یا دلیل آن در مدارس اطلاع دارند؟
		۴- 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 لازم را داشته اند؟
		۵- آیا کارشناسان حوزه بهداشت در سطح دانشگاه / دانشکده و یا مرکز بهداشت شهرستان نظارت از برنامه داشته اند؟

چک لیست ارزیابی برنامه حرکات کششی در کلاس

اطلاعات ذیل توسط کارشناس سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس / مراقب سلامت پایگاه سلامت / کارشناس تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش شهرستان / منطقه / ناحیه تکمیل گردد:

۱- نام شهرستان ۲- نام و نام خانوادگی ناظر

۳- نام مدرسه ۴- تعداد کل کلاس ۵- تعداد کلاس مجری برنامه

۶- تعداد کل دانش آموزان ۷- تعداد دانش آموزان مجری برنامه

۸- تعداد کل معلمان ۹- تعداد معلمان مجری برنامه

۱۰- تاریخ تکمیل چک لیست

ردیف	سوال	بلی (در صورت نیاز تعداد ذکر شود)	خیر (در صورت نیاز تعداد ذکر شود)
۱	آیا کلاس های مجری برنامه ، پوستر تمرینات کششی دریافت نموده اند؟		
۲	آیا پوستر تمرینات کششی در محل مناسب در کلاس نصب گردیده است؟		
۳	آیا فضای کلاس مناسب جهت انجام تمرینات کششی می باشد؟ (نور مناسب و.....)		
۴	آیا حرکات کششی با مجری گری معلم انجام می گیرد؟		
۵	آیا حرکات کششی با مجری گری دانش آموز (سفیر سلامت و.....) انجام می گیرد؟		
۶	آیا معلمان حرکات کششی را به درستی انجام می دهند؟		
۷	آیا دانش آموزان حرکات کششی را به درستی انجام می دهند؟		
۸	آیا اهمیت تمرینات کششی در کلاس جهت دانش آموزان ارائه گردیده است؟		
۹	آیا حرکات کششی در ساعات کلاس انجام می شود؟		
۱۰	آیا مدیرمدرسه / معاون پرورشی و تربیت بدنی / معلم تربیت بدنی / مراقب سلامت مدرسه نسبت به حرکات کششی توجه می باشند؟		
۱۱	آیا معلمان آموزش های لازم برای حرکات کششی را گذرانده اند؟		
۱۲	آیا دانش آموزان مجری ، آموزش های لازم برای حرکات کششی را گذرانده اند؟		

فرم گزارش اجرای برنامه حرکات کششی در کلاس

دانشگاه / دانشکده علوم پزشکی

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

ردیف	دوره تحصیلی و جنسیت واحدهای آموزشی	تعداد کل مدارس	تعداد مدارس مجری طرح	تعداد کل دانش آموزان مدارس مجری طرح	تعداد دانش آموزان شرکت کننده در طرح	تعداد کل 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
۱	دخترانه دوره ابتدایی									
۲	دخترانه دوره اول متوسطه									
۳	دخترانه دوره دوم متوسطه									
۴	پسرانه دوره ابتدایی									
۵	پسرانه دوره اول متوسطه									
۶	پسرانه دوره دوم متوسطه									
	جمع کل									

درصد مدارس مجری برنامه به تفکیک دوره و جنسیت دانش آموزان	درصد کلاس های مجری برنامه	درصد کلاس دارای پوستر	درصد معلمان مجری برنامه	درصد دانش آموزان مجری برنامه