



با هدف ترویج ورزش ، اجرای حرکات کششی در بین دانش آموزان

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی ، با هدف ترویج ورزش در بین دانش آموزان ، مراقبین سلامت برنامه آموزش و اجرای حرکات کششی در مدارس را اجرا می کنند .

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی ، با هدف ترویج ورزش در بین دانش آموزان ، مراقبین سلامت برنامه آموزش و اجرای حرکات کششی در مدارس را اجرا می کنند .

با توجه به مستندات نگران کننده در خصوص میزان فقر حرکتی و کاهش فعالیت بدنی نوجوانان و دانش آموزان، مداخلات جدی و پایدار برای افزایش فعالیت بدنی این گروه ضروری است. مدارس بعد از خانواده، مهم ترین کانون جهت آموزش و پرورش، کسب آگاهی و نگرش مثبت برای اتخاذ رفتارها و مهارت های لازم برای داشتن یک زندگی سالم و متعالی هستند . حداکثر میزان استقرار بدن (بدون جابجایی و تغییر وضعیت) بدون ایجاد صدمه بر ساختار و اعضای بدن بیست دقیقه می باشد، و پس از آن ناگزیر به جابجایی و یا تغییر وضعیت، به منظور پیشگیری از آسیب های احتمالی بر سیستم های عصبی، عضلانی و اسکلتی می باشد. نشستن طولانی مدت در پشت نیمکت و بی حرکتی نسبی ناشی از آن موجب خستگی، کلافه گی و عدم تمرکز دانش آموزان در ساعت های پایانی هر کلاس درس می شود، که کم و بیش همه ما آن را تجربه کرده ایم. یکی از مداخلات مدرسه محور در خصوص افزایش فعالیت بدنی دانش آموزان و نوجوانان، طرح تمرینات کششی در کلاس می باشد که در ضمن آن دانش آموزان، همراه با تغییر موقعیت نشستن در پشت میز و نیمکت، با مطالبی در خصوص مهارت های زندگی سالم و اهمیت فعالیت بدنی مطلوب در زندگی آشنا شده، به تدریج آگاهی های لازم و نگرش مثبت در انجام فعالیت بدنی حداقل یک ساعت فعالیت بدنی متوسط و شدید روزانه را پیدا می کنند.

هدف از اجرای برنامه تمرینات کششی در کلاس علاوه بر ایجاد اثرات مفید جسمی– روانی ایجاد شده در کلاس برای دانش آموز ، در صدد است القاء نگرش مثبت به فعالیت بدنی مطلوب روزانه و آموزشهای لازم به دانش آموزان و هم زمان به خانواده های آنها، معلمان و اولیاء مدرسه را برای اجتناب از کم تحرکی ارائه نماید .

در این برنامه آموزش و تأکید برای داشتن انجام حداقل یک ساعت فعالیت بدنی متوسط روزانه برای دانش آموزان در دستور کار می باشد. امید است با تکرار یک سری مفاهیم آموزشی در حین 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. تحقیقات نشان داده است این حرکات باعث افزایش تمرکز و بهبود حالات رفتاری در دانش آموزان شده ، بطوری که زحمت معلم برای اداره کلاس نیز، به علت رفع خستگی دانش آموزان کمتر می شود .

این برنامه ابتدا در مدارس مقطع ابتدایی شهری با تاکید بر مدارس مروج سلامت اجرا می شود. و به تدریج در کلیه مدارس گسترش خواهد یافت. این تمرینات 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. این طرح توسط کارشناسان سلامت نوجوانان و مدارس معاونت بهداشتی و مراقبین سلامت مراکز خدمات جامع سلامت / پایگاههای سلامت مناطق شهری اجرا و نظارت می گردد و ضمانت اجرایی طرح منوط به همکاری و نگرش مثبت معلمان و مدیران مدارس می باشد