



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت آموزش و پرورش



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## برنامه اجرایی ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان کشور

وزارت آموزش و پرورش

معاونت تربیت بدنی و سلامت

دفتر تربیت بدنی و فعالیتهای ورزشی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

۱۳۹۹

<b>بخش اول : کلیات</b>
مقدمه
اسناد و برنامه های پشتیبان
تعاریف ، اصطلاحات و مفاهیم کلیدی در حوزه ورزش و فعالیت بدنی سلامت محور
وضعیت فعالیت بدنی نوجوانان در جهان
وضعیت موجود فعالیت بدنی نوجوانان در ایران
حیطه مداخلات پیشنهادی بر اساس راهنمای سلامت عمومی ارتقاء فعالیت بدنی نوجوانان با لحاظ مفاهیم برنامه راهبردی ارتباطی
<b>بخش دوم : برنامه ها</b>
چشم انداز ، اهداف ، برنامه ها ، شاخص ها و جداول گانت
برنامه های ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان و نوجوانان در وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی
برنامه های ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان در وزارت آموزش و پرورش
تعریف شاخص ها / وضعیت موجود / اهداف کمی
جدول رتبه بندی شاخص ها
<b>بخش سوم : پایش و ارزشیابی</b>
پایش و ارزشیابی
<b>بخش چهارم : پیوست ها</b>
پیوست ها

## بخش اول: کلیات

- مقدمه
- اسناد و برنامه های پشتیبان
- تعاریف ، اصطلاحات و مفاهیم کلیدی در حوزه ورزش و فعالیت بدنی سلامت محور
- وضعیت فعالیت بدنی نوجوانان در جهان و ایران
- حیطه مداخلات پیشنهادی بر اساس راهنمای سلامت عمومی ارتقاء فعالیت بدنی نوجوانان

## مقدمه:

با پیشرفت علم و تکنولوژی، گسترش شهرها و زندگی شهر نشینی، تراکم افراد جمعیت و کمبود فضاهای سبز، افزایش فقر و کمبود امنیت، میزان تحرک و فعالیت بدنی افراد کاهش یافته است. استفاده از رژیم های غذایی ناسالم و پرکالری همراه با زندگی کم تحرک و مصرف دخانیات سه عامل خطر ساز برای ابتلاء انسانها به بیماریهای غیر واگیر است. این بیماریها مسئول ۸۰ درصد مرگ و میر در کشورهای با درآمد کم و متوسط می باشد و در اسناد سازمان جهانی بهداشت بعنوان معضل جهانی کشورها تلقی شده است. چهار گروه بیماریهای قلبی، دیابت، سرطان و بیماریهای تنفسی سر دسته این بیماریها به شمار می روند. نکته حائز اهمیت این است که طبق شواهد علمی معتبر و متقن فعالیت بدنی مناسب و منظم نه تنها باعث پیشگیری از ابتلاء به این بیماریها و دیگر بیماریهای غیر واگیر شده بلکه بر روی سایر عوامل خطر ساز ایجاد کننده این بیماریها مانند فشارخون، چربی خون، اضافه وزن و چاقی، استرس، مصرف دخانیات و متغیرهای مرتبط با ترک دخانیات نیز اثرات مفید و ثابت شده ای دارد.

از آن جهت که دوره نوجوانی مرحله ای حساس در زندگی افراد است مشکل کم تحرکی در این سنین بیشتر نگران کننده است، زیرا کسب آداب و رفتارهای اتخاذ شده در نوجوان، نهادینه شده و بصورت عادت می تواند سراسر عمر وی را تحت تأثیر قرار بدهد. بررسی ها نشان داده اند دانش آموزان دوره متوسطه اول و دوم در سطح بالاتری از رفتارهای پر خطر قرار دارند و میزان خطر پذیری نوجوانان نسبت به دیگر گروههای سنی بالاتر است. نوجوانی دوره ای است که فرد بدنبال کسب هویت و استقلال فردی بوده و از محیط امن و صمیمی خانه فاصله می گیرد و برای ورود به اجتماع آماده می گردد و بعلت عدم شناخت و تجربه کافی در معرض انواع رفتارهای پرخطر نظیر گرایش به مصرف دخانیات، سوء مصرف مواد و رفتارهای پرخطر جنسی و سایر نابسامانی های رفتاری قرار دارد. یکی از دلایل گرایش نوجوانان به این رفتارها می تواند نداشتن سرگرمی و تفریح و یا نداشتن برنامه برای پرکردن اوقات فراغت آنها باشد. تحقیقات معتبر نشان داده اند افرادی که ورزش می کنند با احتمال کمتری سیگاری بوده و نیز پرداختن به فعالیت ورزشی در قطع سیگار کشیدن آنان مؤثر بوده است. همچنین شانس انجام رفتارهای مخاطره آمیز در بزرگسالی در دانش آموزان و نوجوانانی که درهیچگونه فعالیت ورزشی شرکت نداشته اند بیشتر بوده است. مطالعه ای در آمریکا نشان داده است که شانس سیگار کشیدن دانش آموزانی که به یک فعالیت ورزشی خاص می پردازند تقریباً یک سوم دانش آموزانی است



که در هیچ فعالیت ورزشی شرکت نداشته اند". همچنین پرداختن به دو نوع فعالیت ورزشی باز هم این شانس را پایین تر می آورد.

طبق مطالعه کشوری بررسی وضعیت رفتارهای مرتبط با سلامت دانش آموزان (کاسپین ۵) در سال ۹۴-۹۳ که با همکاری دو دستگاه آموزش و پرورش و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در سراسر کشور انجام گرفت، نتایج نشان داد ۷/۲ درصد دانش آموزان ۱۰-۷ سال، ۷/۱ درصد دانش آموزان ۱۴-۱۱ سال و ۷/۸ درصد دانش آموزان ۱۸-۱۵ سال در هیچ یک از ایام هفته حتی ۳۰ دقیقه هم فعالیت بدنی در روز نداشته اند. از طرفی تنها ۱۴ درصد دانش آموزان ۱۰-۷ سال، ۱۴/۲ درصد دانش آموزان ۱۴-۱۱ سال و ۱۲/۵ درصد دانش آموزان ۱۸-۱۵ سال در ۷ روز هفته ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته اند. همانگونه که مستحضرید در سنین دانش آموزی و بعبارتی ۵ تا ۱۸ سال، باید روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط و شدید انجام شود.

آموزش و ایجاد نگرش صحیح کودکان و نوجوانان به لزوم انجام فعالیت بدنی مطلوب و ورزش، نقش اساسی در تشکیل ساختار شخصیتی و نحوه زندگی آنها در بزرگسالی دارد. انجام فعالیت بدنی مناسب باید بعنوان جزء ضروری در زندگی همه افراد و از جمله در کودکان و نوجوانان نهادینه شود. این امر باید توسط والدین، اولیای مدرسه و سیاستگذاران کشور پیگیری و اجرا شود. تربیت بدنی در مدارس باید بصورت آموزه های نظری و عملی در زمینه فواید فعالیت بدنی مناسب، مهارتهای اولیه حرکتی و تمرینهای هوازی، قدرتی و استقامتی باشد. یکی از اهداف اصلی باید تشویق دانش آموزان به داشتن زندگی فعال و پر تحرک در متن زندگی روزانه و اجتناب از کم تحرکی در سراسر عمر و سالهای آتی زندگی اشان باشد. این آموزشها ضمن ایجاد نگرش مثبت، احساس شادابی و نشاطی که متعاقب یک تمرین ورزشی صحیح در جسم و روان خود احساس می کنند، باعث ایجاد نوعی اعتماد بنفس، همکاری و اهمیت دادن به دیگران در بازیهای تیمی، همیاری و گذشت برای رسیدن به اهداف جمعی و گروهی و بسیاری موارد دیگر میشود که تاثیر فراوانی در خود شکوفایی دانش آموزان دارد. تأکید زیاد بر غیر رقابتی بودن تمرینات و اهمیت درکسب مهارتهای حرکتی و آمادگی جسمانی بایستی روح حاکم بر کلاسهای ورزشی مدارس باشد. بسیاری از رفتارهایی که در دوران نوجوانی شکل می گیرند بر روی سلامتی فرد در دوران بزرگسالی تاثیر می گذارند. در این زمینه مطالعات نشان می دهند افرادی که در نوجوانی در برنامه های فعالیت بدنی شرکت می کنند احتمالاً در آینده نیز به این سبک

زندگی فعال ادامه خواهند داد. با این حال رفتارهای مرتبط با فعالیت بدنی در نوجوانان تحت تاثیر بخش های زیادی از جمله خانواده ، رسانه و مدرسه قرار می گیرد. برای افزایش سطح فعالیت بدنی نوجوانان نیاز به مشارکت تمام این بخش ها می باشد با این حال مدارس به تنهایی می توانند نقش بسیار ویژه ای را در این زمینه ایفا کنند . بسیاری از دانش آموزان حدود نیمی از کل ساعت بیداری خود در هفته را در مدرسه می گذارند ، در نتیجه مدرسه می تواند به عنوان یک مکان بسیار مهم برای ارتقاء سلامت مورد توجه سیاست گذاران بخش سلامت قرار گیرد. هم چنین مدارس کارایی و اثربخشی بالایی در ارتقاء و بهبود فعالیت بدنی نوجوانان دارند. در همین راستا با توجه به لزوم تجمیع و یکپارچه سازی برنامه های در حال اجرا در زمینه فعالیت بدنی نوجوانان در کشور ، برنامه عملیاتی اجرایی فعالیت بدنی با مشارکت ذینفعان تدوین گردید.

دوره اجرای این برنامه از سال جاری می باشد و در این راستا متولیان، برنامه عملیاتی را سالانه تنظیم و فعالیت های پیش بینی شده را در طول سال اجرا خواهند نمود . امید است با اجرای دقیق این برنامه که مستلزم همکاری درون و برون سازمانی می باشد، شاهد ارتقای سطح فعالیت بدنی که پیش نیاز سلامت جسمی و روانی نوجوانان است باشیم.

### **اسناد و برنامه های پشتیبان:**

۱) سند ملی پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر و عوامل خطر مرتبط از جمله اسناد بالا دستی این برنامه می باشد. برنامه ملی فعالیت بدنی برای ارتقاء سلامت در جمهوری اسلامی ایران نیز در همین راستا تدوین شده است.

۲) برنامه ششم توسعه

۳) وجود تفاهم نامه با وزارت آموزش و پرورش

۴) فعالیت بدنی در چارچوب مدارس مروج سلامت

۵) راهنمای (سلامت عمومی) ارتقای فعالیت بدنی نوجوانان با لحاظ مفاهیم راهبردی ارتباطی

۶) بسته خدمتی سلامت نوجوانان به تفکیک پزشک و غیر پزشک

۷) سند ارتقاء فعالیت بدنی کشوری

۸) سند تحول بنیادین آموزش و پرورش

۹) برنامه های معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش

## تعاریف ، اصطلاحات و مفاهیم کلیدی در حوزه ورزش و فعالیت بدنی سلامت محور :

**فعالیت بدنی:** به هرگونه فعالیت یا حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی ایجاد شده و نیازمند صرف انرژی است، فعالیت بدنی گفته می شود . گروه بندی انواع فعالیت بدنی با توجه به تعریف آن بر اساس میزان زمان اختصاص یافته در طول روز را به انواع فعالیت بدنی حین انجام کار ( مثل فعالیت روزمره شغلی و یا کار در منزل برای خانم های خانه دار ) ، فعالیت بدنی حین نقل و انتقال و یا فعالیت بدنی بعنوان تفریح و استراحت گروه بندی می کنند. تعریفی دیگر از انواع فعالیت بدنی بر اساس احساس شدت وارد شده بر شخص و میزان تلاش وی در حین فعالیت می باشد ، که به سه گروه فعالیت های بدنی سبک ، متوسط و شدید ، براساس میزان انرژی و اکسیژن مصرف شده گروه بندی می شود .

**فعالیت بدنی سبک:** فعالیت هایی هستند که شدت آن از شدت متوسط کمتر بوده و تغییری در ضربان قلب و تنفس مشاهده نشده و یا قابل احساس نمی باشد مثل بسیاری از کارهایی که امروزه بانوان در خانه انجام میدهند مثل کشیدن چارو برقی، ظرف شستن، اطو کشیدن و غیره و یا آنچه که کارمندان و یا دانش آموزان عموماً" در پشت میز مشغول انجام وظیفه می باشند.

**فعالیت بدنی با شدت متوسط:** به هر نوع فعالیت بدنی گفته می شود که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس در واحد زمان می شود . این افزایش تعداد دم و بازدم به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود. راحت ترین راه برای حفظ سلامتی و پیشگیری از ابتلاء به بیماری های غیر واگیر ( بیماری های قلبی- عروقی ، بیماری های تنفسی ، بیماری دیابت ((مرض قند)) و یا سرطانها، ... توصیه به فعالیت بدنی با شدت متوسط است که بطور منظم و حداقل ۵ نوبت در هفته و به مدت ۶۰ دقیقه در روز انجام گردد.

**فعالیت بدنی با شدت بالا یا شدید:** فعالیتی است که در حین انجام آن ، فرد به علت افزایش تعداد تنفس و نفس نفس زدن نمی تواند به راحتی صحبت کند . اگر شدت فعالیت بدنی در حالت سکون را صفر و حداکثر توانایی فرد برای فعالیت بدنی را ۱۰ در نظر بگیریم ، فعالیت بدنی با شدت متوسط ۶-۵ و فعالیت بدنی شدید ۸-۷ خواهد بود. در این دسته بندی ، فعالیت بدنی بسیار شدید نمره ۱۰-۹ را به خود اختصاص می دهد.

**ورزش:** نوعی فعالیت بدنی سازماندهی شده است که با هدف بازی و سرگرمی، کسب توانایی بیشتر، سلامت و یا

تناسب بدنی، به شکل حرکات منظم، مکرر و برنامه ریزی شده انجام می شود.

**تناسب بدنی:** مجموعه ویژگی هایی است که قابلیت و توانایی انجام فعالیت بدنی روزانه ضروری را، با قدرت، هوشیاری،

نشاط و شادابی، بدون مواجهه با خستگی بی مورد به فرد می بخشد.

**فعالیت بدنی هوازی:** فعالیت های با شدت متوسط و مدت نسبتاً طولانی که گروه های عضلانی بزرگ را فعال کرده و

برای انجام آنها، عضلات بدن نیاز به مصرف اکسیژن بیشتری دارند را فعالیت های هوازی یا ایروبیک می نامند.

بعبارتی در این فعالیتها فشار ناشی از فعالیت، بیشتر بر روی دستگاه قلب و عروق (خصوصاً قلب) و دستگاه تنفس (

ریه ها و مجاری هوایی) وارد می شود. تأمین انرژی مورد نیاز در سلولهای عضلانی برای این نوع فعالیت ها، به طور

عمده از طریق سیستم هوازی تأمین می شود. بعنوان نمونه فعالیت هایی مانند دویدن آرام و معمولی (دویدن خیلی سریع

مانند مسابقات دوی ۱۰۰ متر نمونه ای از فعالیت های غیرهوازی می باشد)، طناب زدن، پیاده روی تند، شنا، دوچرخه

سواری با سرعت کم، متوسط و حتی زیاد در گروه فعالیت بدنی هوازی تقسیم بندی می شوند.

**فعالیت بدنی بی هوازی:** به آن دسته از فعالیت ها که درحین انجام آن برای تأمین انرژی سلولهای ماهیچه ای، اکسیژن

نقشی نداشته و یا کمتر نقش ایفاء می کند، فعالیت بدنی بی هوازی می گویند. در این فعالیت ها بعلت واکنش های شیمیایی

انجام شده درعضلات بدون حضور اکسیژن، ماده ای واسطه ای بنام اسیدلاکتیک در عضله تولید می شود. وجود این

ماده در عضله موجب خستگی و در صورت تجمع زیاد و نسبتاً طولانی، موجب درد عضلانی می گردد. فعالیت هایی

که نیاز به سرعت عمل بالا و یا واکنش سریع دارند، مانند انواع پرتابه ها (دیسک، نیزه، وزنه و چکش)، پرش ها، کشتی

و وزنه برداری و یا فعالیت هایی که جهت انجام آن نیاز به توان و قدرت عضلانی بالا در مدت زمان کوتاهی هستند،

از آن جمله اند. بعبارتی در این نوع فعالیت ها بیشتر فشار و تلاش شخص برعضلات و مفاصل وی وارد می شود تا بر

سیستم قلب و عروق شخص. در این ورزشها بعلت شدت انقباضات عضلانی و نیروهای وارده بر اعضاء و بافت های

بدن بعلت انسداد در جریان خون موجب افزایش فشار خون بالا درحین فعالیت می شود. بدین علت در بیماران قلبی و

یا دارای فشار خون بالا، اینگونه فعالیت ها باید با احتیاط و یا در موارد حرفه ای و شدید باید تحت نظر پزشک انجام

گیرد. بعنوان مثال این نوع فعالیت ها برای بیماران مبتلا به نارسایی قلبی مناسب نیستند.

**قدرت عضلانی:** عبارتست از حداکثر توانایی عضله یا گروهی از عضلات برای اعمال نیرو در مقابل یک مقاومت . به

عبارت دیگر، بیشترین نیرویی که یک عضله بتواند در یک لحظه از زمان اعمال کند.

**استقامت عضلانی:** عبارتست از توانایی عضله یا گروهی از عضلات برای اعمال نیرو جهت انجام حرکات تکراری و یا

حفظ حالت انقباض برای مدت زمان طولانی تر و معین . به عنوان مثال، هرچه تعداد حرکات دراز و نشست فرد به شکل پشت سر هم بیشتر باشد نشان دهنده استقامت خوب و بالای عضلات شکمی او خواهد بود.

**فعالیت بدنی برای تقویت ساختار استخوانی:** این نوع فعالیت بدنی که اساس آن، عکس العمل وارده از زمین به بدن می

باشد موجب تحریک صفحات رشد و استخوان سازی بیشتر در نواحی استخوان ساز خواهد شد. ورزش هایی مانند

والیبال ، بسکتبال ، کوهنوردی ، ژیمناستیک ، راه پیمایی ، دویدن ، طناب زدن و یا از روی طناب پریدن ، از این نوع

هستند . این نوع فعالیتها خصوصاً برای افراد سالم تا سن ۳۵ تا ۴۰ سالگی بسیار مفید می باشد.

## وضعیت فعالیت بدنی نوجوانان در جهان

در بسیاری از کشورهای دنیا ، بسیاری از نوجوانان بویژه نوجوانانی که در مقطع دبیرستان مشغول به تحصیل می باشند دارای سطح فعالیت بدنی مناسب نمی باشند . به طور مثال بسیاری از مطالعات انجام گرفته در ایالات متحده آمریکا نشان می دهند که دانش آموزان پایه دوازدهم کمترین تمایل را برای شرکت در فعالیت بدنی دارند.

والستین و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند که در کالیفرنیا و علیرغم اصلاح دستورالعمل سلامتی برای نوجوانان (۴۰۰ دقیقه تربیت بدنی در ۱۰ روز) باز هم تعداد شرکت کنندگان در فعالیت بدنی با افزایش سن کاهش یافت به طوری که پایه های یازدهم و دوازدهم میلی به شرکت در این برنامه های تربیت بدنی نداشتند . هابین و همکاران (۲۰۱۰) نیز در مطالعه خود به نتایج مشابهی دست یافتند. آنها با بررسی ۲۳۸۱۷ دانش آموز پایه ی نهم تا دوازدهم ۷۳ دبیرستان اونتاریو ، مشاهده کردند که در مقایسه با پایه نهم ، پایه دهم ۳۱ درصد ، پایه یازدهم ۴۱ درصد و پایه دوازدهم ۵۶ درصد میل کمتری برای شرکت در برنامه های تربیت بدنی داشتند.

مطالعات انجام شده توسط CDC و بخش های بهداشت و سلامت ایالت های مختلف آمریکا ( با استفاده از پرسشنامه رفتار خطر جوانان (YRBS) نیز نشان می دهند که حدود ۱۰ درصد از دانش آموزان دبیرستانی در هیچ کدام از روزهای هفته ، دستورالعمل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا شدید را اجرا نمی کنند. در مقابل حدود ۵۰ درصد از دانش آموزان دبیرستانی ۵ روز در هفته و حدود ۳۰ درصد از دانش آموزان دبیرستانی ۷ روز در هفته این دستورالعمل را اجرا کرده بودند .

در مطالعاتی که فعالیت بدنی از طریق شتاب سنج اندازه گیری شده است نیز نتایج مشابهی مشاهده شده است. به طور مثال پیت و همکاران (۲۰۰۲) در مطالعه خود که با استفاده از شتاب سنج انجام شد نشان دادند که کمتر از یک سوم دانش آموزان دبیرستانی ایالات ماساچوست آمریکا دستورالعمل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در روز و به مدت ۵ روز در هفته را اجرا می کنند. ضمن اینکه نسبت دانش آموزانی که ۷ روز در هفته این دستورالعمل را اجرا می کردند ، کمتر بود. علاوه بر کاهش نسبت فعالیت بدنی با افزایش سن ، مطالعات نشان می دهد که دختران نسبت به پسران کمتر درگیر برنامه های فعالیت بدنی می شوند.

همچنین بررسی های انجام گرفته در دیگر کشورها نیز نتایج نسبتاً مشابه ای را نشان می دهند. به طور مثال در یک مطالعه انجام شده در اسپانیا دیده شد که دانش آموزان دبیرستانی میل کمتری برای انجام فعالیت بدنی در زنگ تفریح دارند و فعالیت های ثانویه ای از جمله نشستن و صحبت کردن با دوستان جایگزین این فعالیت ها می شود. ضمن اینکه سطوح فعالیت بدنی با ورود دانش آموز به دوره ی دبیرستان به طور قابل توجه ای کاهش می یابد به طوری که تنها ۳ درصد از دختران و ۱۵ درصد از پسران به طور منظم در طول زنگ تربیت بدنی ، ورزش می کنند .

در هلند نیز دیده شد که تنها ۲۲ درصد از کودکان ۴ تا ۱۷ ساله ، دستورالعمل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در روز را اجرا می کنند. در برزیل نیز مطالعاتی در این زمینه انجام شده است. سیلوا و همکاران (۲۰۰۰) با استفاده از پرسشنامه PAQ-C سطح فعالیت بدنی را در ۳۲۵ دانش آموز دبیرستانی شهر ریودوژانیرو مورد بررسی قرار دادند . آنها نشان دادند که از میان این تعداد دانش آموز ، تنها ۶ درصد از دختران و ۱۵ درصد از پسران از لحاظ بدنی فعال می باشند . در مطالعه دیگری ، سیلوا و همکاران (۲۰۰۹) نشان دادند که از میان ۷۷۴ دانش آموز دبیرستانی شهر آراکازوی برزیل ، تنها ۱۰٫۷ درصد از دختران و ۲۴ درصد از پسران از لحاظ بدنی فعال می باشند . همچنین کشیانی و همکاران (۲۰۰۹) با بررسی ۳۵۰۰ دانش آموز ۱۴ الی ۱۹ ساله ی برزیل یافتند که آندسته از دانش آموزانی که در کلاس های تربیت بدنی مدارس شرکت داشتند از نظر سطح فعالیت بدنی نسبت به دانش آموزانی که در کلاس های تربیت بدنی مدارس شرکت داشتند ، غیرفعال تر بودند.

در انگلستان مطالعات انجام شده بر روی کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۵ ساله حاکی از آن بود که ۲۱ درصد از پسران و ۱۶ درصد از دختران از دستورالعمل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در روز پیروی می کردند . در سن ۵ تا ۷ سالگی نسبت دخترانی که از این دستورالعمل پیروی می کردند ۲۳ درصد و در سن ۱۳ تا ۱۵ سالگی ۸ درصد بود. در سن ۵ تا ۷ سالگی نسبت پسرانی که از این دستورالعمل پیروی می کردند ۲۴ درصد و در سن ۱۳ تا ۱۵ سالگی ۱۴ درصد بود. این نشان می دهد که با افزایش سن میزان فعالیت بدنی در نوجوانان کاهش می یابد که این کاهش در دختران برجسته تر می باشد.

در ایرلند شمالی مطالعات انجام شده بر روی نوجوانان ۱۱ تا ۱۶ ساله حاکی از آن بود که تنها ۱۲ درصد از این نوجوانان از دستورالعمل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در روز پیروی کرده اند. در این مطالعه تفکیک جنسیتی انجام نشده است .

در اسکاتلند مطالعات انجام شده حاکی از آن بود که ۷۰ درصد کودکان و نوجوانان ۲ تا ۱۵ ساله از دستورالعمل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در روز پیروی می کنند . از این میان ، ۷۳ درصد پسران و ۵۸ درصد دختران از این دستورالعمل پیروی می کنند . در این مطالعه همچنین دیده شد که ۸۰ درصد کودکان ۵ تا ۷ ساله و ۵۵ درصد نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله از این دستورالعمل پیروی می کنند . دلیل بالا بودن میزان مشارکت در فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان اسکاتلندی در مقایسه با دیگر کشورها مشخص نیست اما به نظر تفاوت در پرسشنامه های استفاده شده ، می تواند یکی از دلایل احتمالی این تفاوت باشد.

در ولز مطالعات انجام شده حاکی از آن بود که ۵۹ درصد از پسران و ۴۲ درصد از دختران ۵ روز یا بیشتر از ۵ روز در هفته از دستورالعمل فعالیت بدنی متوسط تا شدید در روز پیروی می کنند . همچنین ۱۱ درصد از پسران و ۱۵ درصد از دختران ۴ تا ۱۵ ساله گزارش دادند که در هیچ روزی از هفته از این دستورالعمل پیروی نمی کنند.



## وضعیت موجود فعالیت بدنی در ایران :

در مطالعه کشوری و ملی نظام مراقبت و پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر از دوران کودکی و نوجوانی (کاسپین ۱) در سال ۱۳۸۳ نشان داد که ۷۴ درصد نوجوانان ایرانی کم تحرک هستند. و همچنین میزان فعالیت بدنی در دختران بطور معناداری کمتر از پسران است.

طبق مطالعه کشوری بررسی وضعیت رفتارهای مرتبط با سلامت دانش آموزان (کاسپین ۴) در سال ۹۱-۹۰ که با همکاری دو دستگاه آموزش و پرورش و وزارت بهداشت در سراسر کشور انجام گرفت ، ۵/۴ درصد دانش آموزان ابتدایی ، ۹/۲ درصد دانش آموزان راهنمایی ( متوسطه اول ) و ۱۳/۳ درصد دانش آموزان دبیرستانی ( متوسطه دوم ) در هیچ یک از ایام هفته حتی ۳۰ دقیقه هم فعالیت بدنی در روز نداشته اند . علاوه بر این فقر حرکتی نسل آینده ، روند کم تحرکی از دانش آموزان مقطع ابتدایی تا متوسطه اول و دوم بتدریج بیشتر می شود .

از طرفی تنها ۲۱/۹ درصد دانش آموزان ابتدایی، ۱۵/۶ درصد دانش آموزان متوسطه اول و ۱۴/۴ درصد دانش آموزان متوسطه دوم در ۷ روز هفته ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته اند. همانگونه که مستحضرید برای سنین دانش آموزی و عبارتی ۵ تا ۱۸ سال باید حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط و شدید در روز انجام شود.

در پاسخ به این سؤال که " آیا در مدرسه شما بطور مرتب کلاس ورزش تشکیل می شود ؟ " ۹/۳ درصد دانش آموزان ابتدایی، ۱۷ درصد دانش آموزان راهنمایی (متوسطه اول ) و ۲۲/۱ درصد دانش آموزان دبیرستانی ( متوسطه دوم ) اعلام کرده اند که کلاس ورزش در مدرسه ایشان بطور مرتب تشکیل نمیشده است و ارقام فوق علاوه بر ناکافی بودن فعالیت بدنی در بین دانش آموزان، متأسفانه روند معکوس کاهش فعالیت را با افزایش سن در دانش آموزان و نوجوانان که مقارن با زمان بلوغ و جهش رشد و نمو همه دستگاه های بدن است را نشان می دهد. این مسئله لزوم مداخلات جدی و هماهنگ در دو دستگاه وزارت آموزش و پرورش و وزارت بهداشت و سایر سازمانهای مرتبط را می طلبد.

در هرم فعالیت بدنی که نشان دهنده استاندارد میزان فعالیت های روزانه در حالت بیداری و در طول هفته می باشد ، کارهایی که ضمن آنها کمترین مصرف انرژی را در بر دارد در رأس هرم قرار می گیرد. عبارتی تماشای تلویزیون و بازیهای کامپیوتری یا موبایل، سرگرمی های فکری یا فاقد فعالیت بدنی مانند شطرنج و غیره باید کمترین حجم فعالیت

های روزمره یا هفتگی افراد را شامل شود. توصیه سازمان بهداشت جهانی جهت نگاه کردن به تلویزیون حداکثر ۲ ساعت در طول روز است. همچنین نگاه کردن روزانه به تلویزیون یا صفحات الکترونیکی برای کودکان زیر ۲ سال ممنوع و برای کودکان زیر ۶ سال یک ساعت تعیین گردیده است.

در تحقیق کشوری کاسپین ۴، در فراوانی انواع پاسخ به سؤال "هر روز غالباً" حدود چند ساعت در اوقات آزاد خود، تلویزیون (و یا ویدئو) نگاه می کنید؟ در روزهایی که به مدرسه می روید". در بین پاسخ دهندگان به گزینه های اصلاً ۵/۳ درصد، ۱۷/۶ درصد به یک ساعت در روز، ۲۴ درصد به دو ساعت در روز، ۲۲/۶ درصد به سه ساعت در روز و ۳۰/۴ درصد از دانش آموزان به چهار ساعت و یا بیشتر در روز، به تماشای تلویزیون اذعان نموده اند. این آمار و با نگاهی دیگر وجود این عادت در نوجوانان، مطمئناً در صورت ماندگاری و از جنبه رفتاری، پیشگویی کننده وضعیت نامناسب سلامتی و ابتلاء به انواع بیماریهای غیر واگیر در نسل آینده کشور خواهد بود.

خانواده اولین محیط تربیت فردی و اجتماعی دانش آموزان و نوجوانان است. وقتی آموزه ها و نگرش درست در والدین و سرپرستان خانوارها حاکم باشد، طبیعتاً افراد خانواده نیز منتفع و با الگوبری از روشهای موجود، نحوه رفتار و عملکرد کودکان و نوجوانان نیز درست و اصلاح خواهد شد.

## حیطه مداخلات پیشنهادی بر اساس راهنمای سلامت عمومی ارتقاء فعالیت بدنی نوجوانان با لحاظ مفاهیم برنامه

### راهبردی ارتباطی

مداخلات برای افزایش فعالیت بدنی دانش آموزان و نوجوانان بمنظور " نهادینه کردن و انجام فعالیت بدنی مطلوب بعنوان جزئی از زندگی روزمره " در قالب ۳ محور ، قابل برنامه ریزی و اجرا می باشد :

۱- مداخلات آموزش محور

۲- مداخلات مدرسه محور

۳- مداخلات جامعه محور

دسته بندی مداخلات در قالب سه محور بیشتر بمنظور تمرکز برای رسیدن به اهداف اختصاصی و مشخص کردن مجریان و نهادهای ارائه دهنده خدمات و مدیریت منابع می باشد . آن چه در نهایت مورد نظر است اتخاذ شیوه زندگی سالم بمنظور پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر در جامعه با داشتن فعالیت بدنی مناسب روزانه دانش آموزان و نوجوانان است .

### مداخلات پیشنهادی : ( با در نظر گرفتن بستر اجرایی و زیرساختهای موجود)

۱. مداخلات آموزش محور ( با تاکید بر آموزش و فرهنگ سازی) :

آموزش بهداشت ، محور و مرکز ثقل هر فعالیت بهداشتی می باشد . اثر بخشی بر روی رفتار نوجوانان و خانواده های آنها از طریق شناخت رفتار خوب و بد ، آموزش و بسترسازی جهت اتخاذ شیوه زندگی سالم باید مورد نظر سیاستگذاران و عوامل اجرایی باشد. از آن جهت که اثرات مفید فعالیت بدنی مطلوب بعنوان ارزان ترین ، مؤثرترین ، در دسترس ترین و بدون عارضه ترین داروی رفتار پیشگیری کننده از ابتلاء به انواع بیماریهای غیرواگیر می باشد ، باید بعنوان یک شعار ملی آویزه گوش هر ایرانی باشد .

مداخلات آموزشی باید برای سه سطح طراحی شود :

۱- سیاستگذاران و برنامه ریزان دستگاهها و نهادهای دولتی و غیر دولتی

۲- والدین و اطرافیان اثرگذار نوجوانان و دانش آموزان

۳- نوجوانان و دانش آموزان

آنچه که اجرای مداخلات و برنامه ها را با موفقیت قرین می سازد ، مشارکت نوجوانان و اطرافیان اثرگذار ایشان می باشد که بعنوان مثال مداخلات آموزشی با کمک و مشارکت خود افراد و از طریق آموزش همسالان و تربیت آموزش یاران توسط کمیته علمی – اجرایی می تواند برنامه ریزی شود.

#### جدول ۱- مداخلات آموزش محور (با تاکید بر آموزش و فرهنگ سازی)

ردیف	مداخله	سازمان های ارائه کننده خدمت	سازمان های تهیه کننده اطلاعات مورد نیاز	سازمان های تامین کننده هزینه ها	سازمان های تهیه کننده مکان و تجهیزات
۱	ساخت فیلم، کلیپ، موشن گرافیک، کارتون، سریال، سرود و موزیک ورزشی	✓ صدا و سیما ✓ شهرداری ✓ آموزش و پرورش	✓ معاونت بهداشتی ✓ دانشگاههای علوم پزشکی ✓ سازمان ورزش و جوانان	✓ شهرداری ✓ خیرین ✓ سمن ✓ سازمان های بین المللی	✓ صداوسیما ✓ شهرداری ✓ آموزش و پرورش
۲	طراحی و نمایش پیام های ورزشی مناسب	✓ صدا و سیما ✓ شهرداری ✓ آموزش و پرورش ✓ سازمان حمل و نقل شهری ✓ کانون های فرهنگی مساجد، ائمه جماعات ✓ بسیج	✓ معاونت بهداشتی ✓ دانشگاههای علوم پزشکی ✓ سازمان ورزش و جوانان	✓ شهرداری ✓ خیرین ✓ سمن ✓ سازمان های بین المللی	-
۳	تهیه و توزیع مولتی مدیا	توزیع مولتی مدیا: ✓ شهرداری ✓ آموزش و پرورش	تهیه مولتی مدیا: ✓ معاونت بهداشتی ✓ دانشگاههای علوم پزشکی ✓ سازمان ورزش و جوانان	✓ شهرداری ✓ خیرین ✓ سمن ✓ سازمانهای بین المللی ✓ شرکتهای خصوصی	شرکت خصوصی
۴	آموزش حضوری	✓ معاونت بهداشتی ✓ دانشگاههای علوم پزشکی ✓ سازمان ورزش و جوانان ✓ آموزش و پرورش ✓ کانون های فرهنگی مساجد ✓ بسیج	✓ معاونت بهداشتی ✓ دانشگاههای علوم پزشکی ✓ سازمان ورزش و جوانان	✓ شهرداری ✓ خیرین ✓ سمن ✓ سازمان های بین المللی	✓ معاونت بهداشتی ✓ دانشگاههای علوم پزشکی ✓ اداره ورزش و جوانان ✓ شهرداری (پارکها، خانه های سلامت) ✓ آموزش و پرورش ✓ کانون های فرهنگی مساجد ✓ بسیج

**۱۱. مداخلات مدرسه محور (فراهم نمودن یک برنامه منسجم و نظام مند جهت ارتقاء فعالیت جسمانی در مدارس):**  
آنچه که در انجام مداخلات این بخش نقش بسیار اساسی دارد ، هماهنگی و همکاری نزدیک دو نهاد آموزش و پرورش و وزارت بهداشت است . اولیای مدارس ( مدیران و معلمان ) بعنوان سیاست گذاران و کانون توجه دانش آموزان بعنوان

الگو ، نقش مهمی در نهادینه کردن آموزه های علمی و عملی مرتبط با فعالیت بدنی مطلوب برای دانش آموزان دارند . تذکرات و توصیه های مرتبط در زمان اداری داخل مدرسه و در ایام خارج از مدرسه ، همچنین توجه به مشارکت نوجوانان و اطرافیان اثرگذار ایشان در داشتن نگرش اجتناب از کم تحرکی ، بسیار راهگشا می باشد . توجه به نظرات و علایق نوجوانان موجب تداوم و استمرار فعالیتها و مداخلات می تواند باشد.

#### **انواع مداخلات مدرسه محور:**

۱. استفاده از فرصتهای موجود برای افزایش فعالیت بدنی دانش آموزان در مدرسه نظیر:

- استفاده از زنگ تفریح جهت فعالیت بدنی (مثلا حیاط پویا ، بازیهای گروهی) (NICE public health guidance, 2009)

- انجام نرمش صبحگاهی

- اجرای چند نرمش در کلاس در فاصله مباحث درسی مانند طرح حرکات کششی در کلاس

۲. فراهم کردن محیط مناسب برای فعالیت جسمانی در ساعات درس تربیت بدنی نظیر:

- تجهیز و بازسازی فضای بازی مدارس ، این مسئله خصوصاً در مدارس شبانه روزی بسیار حائز اهمیت

است . یکی از بهترین راهها برای پر کردن اوقات فراغت ، ورزش و انجام فعالیت بدنی مطلوب است که

موجب ارتقاء سلامت جسمی ، روانی و عامل پیشگیری کننده از دیگر رفتارهای مخاطره آمیز مثل مصرف

دخانیات نیز می باشد . اهتمام آموزش و پرورش به تأمین تجهیزات و همچنین کاربری آنها در محیط ها

ی آموزشی ، نقش مؤثری در داشتن فعالیت و تحرک در زندگی حال و آینده دانش آموزان خواهد داشت .

- تأکید و همکاری آموزش و پرورش در بکارگیری معلمان دارای مدرک تربیت بدنی و علوم ورزشی در

جایگاه معلم تربیت بدنی خصوصاً "در مقاطع متوسطه اول و دوم بسیار مؤثر می باشد که در این خصوص

با توجه به تحقیقات بعمل آمده ، ضعف وجود دارد.

ملاحظات: اهمیت استاندارد بودن و نوسازی فضاهای ورزشی به منظور اطمینان از ایمنی دانش آموزان

- استفاده از دیگر فضاها و امکانات ورزشی خارج از مدرسه ، یکی از اقدامات مفید شهر داری تهران در

محلات ، استفاده از زمین های معطل در شهر و تبدیل به زمین ورزشی و بازی برای اهالی محلات و دانش

آموزان مدارس می باشد. اهتمام مدارس و هماهنگی آموزش و پرورش و شهرداری در استفاده از این

امکانات و یا باشگاههای ورزشی با تخفیف ویژه ضمن استفاده بیشتر از امکانات موجود و رونق اقتصاد ،

موجب فعالیت بدنی بیشتر دانش آموزان و معلمان نیز می شود.

ملاحظات: اهمیت استاندارد بودن و نوسازی فضاهای ورزشی به منظور اطمینان از ایمنی دانش آموزان

۳. ترویج ورزش با فراهم کردن الگوهای مناسب (Role models) از میان دانش آموزان دختر و پسر

نخبه ورزشی ، ورزشکاران ، هنرمندان ، مدیران و حتی پوشیدن لباس ورزشی توسط افراد شاخص

نیز می تواند نوعی ارزش گذاری و توصیه به امر ورزش و فعالیت بدنی در جامعه باشد . این مسئله

بعبارتی نوعی تذکر و یاد آوری به کار خوب و مفید است .

۴. اصلاحات و هدفمند نمودن برنامه درسی تربیت بدنی ، افزایش ساعات تربیت بدنی و توجه به اهمیت

آن در مدارس: طبق توصیه مرکز کنترل بیماریها در آمریکا و پیشنهاد آن مرکز لازم است در مدارس

ابتدایی ۱۵۰ دقیقه و در مدارس متوسطه ( اول و دوم ) ۲۲۵ دقیقه در هفته کلاس ورزش و تربیت بدنی

برای دانش آموزان اختصاص داده شود.

۵. مسابقات ورزشی درون مدرسه ای با حضور والدین بچه ها و اهدای جایزه و ترغیب شرکت در فعالیت

های ورزشی و گروهی

۶. توسعه ، اجرا و ارتقاء برنامه های رفت و آمد فعال مدارس : بعنوان مثال تهیه نقشه راههای امن برای

مدارس (از جمله سازماندهی پیاده روی و دوچرخه سواری برای روزهای مدرسه) و از جمله ملاحظات

لازم ، تأمین نیاز پارکینگ امن برای دوچرخه دانش آموزان یا دبیران با همکاری استانداری/ فرمانداری

و شهرداری

#### جدول ۲- مداخلات مدرسه محور (فراهم نمودن یک برنامه منسجم و نظام مند جهت ارتقاء فعالیت جسمانی در مدارس)

ردیف	مداخله	سازمان های ارائه کننده خدمت	سازمان های تهیه کننده اطلاعات مورد نیاز	سازمان های تامین کننده هزینه ها	سازمان های تهیه کننده مکان و تجهیزات
۱	استفاده از فرصت های موجود برای افزایش فعالیت بدنی دانش آموزان	✓ آموزش و پرورش	✓ آموزش و پرورش ✓ سازمان ورزش و جوانان	✓ شهرداری ✓ خیرین ✓ سمن ✓ سازمان های بین المللی ✓ شرکت های خصوصی	✓ آموزش و پرورش

۲	تجهیز و بازسازی فضای بازی مدارس	آموزش و پرورش	شهرداری اداره استاندارد سازمان ورزش و جوانان	شهرداری خیرین سمن سازمان های بین المللی شرکت های خصوصی	آموزش و پرورش
۳	ترویج ورزش با فراهم کردن الگوهای مناسب	آموزش و پرورش سازمان ورزش و جوانان صدا و سیما	-	شهرداری خیرین سمن سازمان های بین المللی شرکت های خصوصی	-
۴	اردوهای ماهیانه یا هفتگی ورزشی	آموزش و پرورش سازمان ورزش و جوانان نیروی انتظامی سازمان حمل و نقل شهری	آموزش و پرورش سازمان ورزش و جوانان	شهرداری خیرین سمن سازمان های بین المللی شرکت های خصوصی	شهرداری معاونت بهداشتی دانشگاههای علوم پزشکی آموزش و پرورش سازمان ورزش و جوانان
۵	مسابقات مدرسه ای با حضور والدین و دانش آموزان و اهدای جایزه و استعدادیابی	آموزش و پرورش سازمان ورزش و جوانان	آموزش و پرورش سازمان ورزش و جوانان	شهرداری خیرین سمن سازمان های بین المللی شرکت های خصوصی	آموزش و پرورش
۶	افزایش تعداد مدارس مروج سلامت	آموزش و پرورش معاونت بهداشتی دانشگاههای علوم پزشکی	معاونت بهداشتی دانشگاههای علوم پزشکی	شهرداری خیرین سمن	آموزش و پرورش
۷	توسعه، اجرا و ارتقاء برنامه های رفت و آمد مدارس	آموزش و پرورش نیروی انتظامی	-	شهرداری خیرین سمن سازمان های بین المللی شرکت های خصوصی	شهرداری ( ایجاد مسیر ویژه دوچرخه در صورت تایید راه اندازی دوچرخه سواری )

### ۱۱۱. مداخلات جامعه محور

این مداخلات نیز باید فراگیر و در بر گیرنده عموم مردم باشد . بستر سازی محیط در جهت فعالیت بدنی بیشتر همراه با آگاهی مردم در خصوص ثمرات فعالیت بدنی ، عموم مردم را به فعالیت بیشتر سوق داده و در آینده شاهد کاهش مراجعات پزشکی مردم برای طلب درمان و یا بستری در بیمارستانها خواهیم بود. استانداری ها و کارمندان دستگاه های دولتی بعلت الگو و در دسترس بودن جهت انجام مداخلات می توانند نقطه شروع خوبی می باشند. ملاحظات قابل تأمل عبارتند از :

- توجه به فعالیت جسمانی درگروههای خاص نوجوانان (محروم از تحصیل ، شاغل ، ناتوان جسمی

(حرکتی)

- توزیع عادلانه امکانات برحسب جمعیت منطقه
- توجه به ورزش همگانی و ورزش های بومی و محلی
- شناسایی و جلب همکاری موسسات آموزشی علاقمند به ارائه برنامه های فعالیت جسمانی چند منظوره، با مشارکت مدارس ، خانواده ها و فعالیت های مبتنی بر جامعه.
- شناسایی سیاست های مربوط به حمل و نقل ، که سبب کم شدن اشتیاق نوجوانان به استفاده از شیوه های رفت و آمد فعال مانند پیاده روی و دوچرخه سواری می شود ، مانند سیاست هایی که هدف آنها حفظ ترافیک روان است (اتوبان سازی) که عبور از این مسیرها با استفاده از روش های ذکر شده مشکل می باشد . اصلاح این سیاست ها به منظور ترویج رفت و آمد همراه با فعالیت جسمانی باید مورد توجه قرارگیرد.
- توجه به فعالیت بدنی دختران دانش آموز و زنان

### جدول ۳- مداخلات جامعه محور

ردیف	مداخله	سازمان های ارائه کننده خدمت	سازمان های تهیه کننده اطلاعات مورد نیاز	سازمان های تامین کننده هزینه ها	سازمان های تهیه کننده مکان و تجهیزات
۱	ایجاد مسیرهای ویژه برای دوچرخه سواری و اسکیت	✓ شهرداری	✓ شهرداری	✓ شهرداری ✓ خیرین (مدرسه ساز) ✓ سمن ✓ سازمان های بین المللی ✓ شرکت های خصوصی	✓ شهرداری ✓ شرکت های خصوصی
۲	توسعه برنامه های حمل و نقل در راستای بهبود دسترسی نوجوانان به فضاهای فیزیکی برای فعالیت جسمی	✓ حمل و نقل شهری	✓ شهرداری	✓ شهرداری ✓ خیرین (مدرسه ساز) ✓ سمن ✓ سازمان های بین المللی ✓ شرکت های خصوصی	✓ حمل و نقل شهری



✓ شهرداری ✓ آموزش وپرورش ✓ سازمان ورزش وجوانان ✓ کانون فرهنگی مساجد وحسینیه ها	✓ شهرداری ✓ خیرین (مدرسه ساز) ✓ سمن ✓ سازمان های بین المللی ✓ شرکت های خصوصی	✓ شهرداری	✓ شهرداری ✓ آموزش و پرورش ✓ سازمان ورزش و جوانان ✓ کانون فرهنگی مساجد و حسینیه ها	افزایش تعداد فضاهای مناسب برای فعالیت بدنی و فراهم نمودن امکانات و تجهیزات مناسب در آنها	۳
-	✓ شهرداری ✓ خیرین (مدرسه ساز) ✓ سمن ✓ سازمان های بین المللی ✓ شرکت های خصوصی	-	✓ تمامی سازمان ها	استفاده از مکانیسم های تشویقی	۴

## بخش دوم: برنامه ها

- چشم انداز
- اهداف
- استراتژی ها
- برنامه های ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان و نوجوانان
- شاخص ها
- جداول گانت

## چشم انداز (vision) :

تمامی دانش آموزان از تحرک بدنی کافی مورد نیاز سلامتی برخوردار و از لحاظ سبک زندگی در حیطه فعالیت بدنی ، فعال خواهند بود و در محیط هایی زندگی کنند که به فعالیت های جسمی منظم تشویق و حمایت شوند.

**هدف کلی :** ارتقاء شیوه زندگی سالم در نوجوانان و دانش آموزان گروه سنی ۵ تا ۱۸ سال از طریق ارتقاء فعالیت بدنی

## اهداف اختصاصی :

- ❖ افزایش دانش آموزان دارای فعالیت بدنی مطلوب
- ❖ ارتقاء غربالگری وضعیت عضلانی اسکلتی و قامت دانش آموزان بر مبنای بسته خدمت نوجوانان
- ❖ افزایش مشارکت ورزشی سازمان یافته و بازی فعال در مدرسه
- ❖ افزایش فرصت بازی و ورزش های گروهی و دوستانه در ساعات فوق برنامه مدرسه
- ❖ افزایش استفاده از بازی های نوین مورد استقبال دانش آموزان
- ❖ افزایش مشارکت خانواده ها و همسالان دانش آموزان در فعالیت بدنی
- ❖ افزایش کیفی برنامه های فعالیت بدنی درون مدرسه ای ویژه دانش آموزان

## استراتژیها :

- ادغام برنامه فعالیت بدنی دانش آموزان در بسته های خدمت نوجوانان
- استفاده از ظرفیت مدرسه مروج سلامت و برنامه سفیران دانش آموزی
- رویکرد با محوریت پژوهش و ارتقاء و بهبود مستند سازی
- آموزش شیوه های ارتقاء فعالیت بدنی به والدین
- آموزش والدین در خصوص مدیریت استفاده از کامپیوتر ، لپ تاب ، گوشی و ... و رفتار بی تحرک فرزندان
- آموزش مدیریت حمل و نقل فعال و کمک به اجرایی شدن آن
- بهبود دسترسی زمانی ، مکانی ، اقتصادی نوجوانان به امکانات ورزشی سازمان یافته
- آموزش و اجرای حرکات کششی در کلاس درس
- توسعه ورزش صبحگاهی هدفمند و مفرح در مدارس
- استفاده از ظرفیت ساعت درس تربیت بدنی در راستای برنامه و ارتقاء سطح کیفی آن
- تدوین چهارچوب پایش و ارزشیابی برنامه

### **برنامه های ارتقاء فعالیت بدنی در نوجوانان و دانش آموزان**

این مجموعه شامل برنامه های معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و برنامه های معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش می باشد که مشروح برنامه ها و جدول زمانبندی فعالیت ها و شاخص های هر برنامه در ادامه آمده است :

#### **برنامه های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی:**

- ❖ برنامه ارتقاء فعالیت بدنی مطلوب در دانش آموزان و نوجوانان طبق بسته خدمت نوجوانان
- ❖ برنامه غربالگری وضعیت اسکلتی عضلانی دانش آموزان طبق بسته خدمت نوجوانان
- ❖ برنامه ارتقاء فعالیت بدنی در مدارس مروج سلامت و سفیران سلامت دانش آموزی
- ❖ برنامه حرکات کششی در کلاس

#### **برنامه های وزارت آموزش و پرورش:**

- ❖ برنامه روتین درسی تربیت بدنی

❖ طرح ها شامل:

- برنامه ورزش صبحگاهی در مدارس
- برنامه مدرسه پویا
- برنامه ورزش با خانواده
- کانون های ورزشی
- المپیاد ورزشی درون مدرسه ای
- کنترل وزن و چاقی

**برنامه های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی**

## ۱- برنامه ارتقاء فعالیت بدنی مطلوب دانش آموزان و نوجوانان مطابق بسته خدمت نوجوانان

**تعریف فعالیت بدنی مطلوب:** بر اساس ارزیابی انجام شده مطابق بسته مراقبت نوجوانان در سامانه الکترونیک سیب، کودکان و نوجوانان سنین ۵ تا ۱۸ سال باید حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی متوسط و شدید که شامل فعالیت های هوازی، فعالیت های تقویت عضلانی و فعالیت های تقویت استخوان ها می باشد، داشته باشند. (حد اقل ۱ ساعت فعالیت بدنی هر روز هفته) تا فعالیت بدنی نوجوان، مطلوب ارزیابی گردد.

<p>نمونه هایی از ورزش های هوازی متوسط و شدید، تقویت کننده ی سیستم عضلانی و اسکلتی دانش آموزان</p>		<p>فعالیت های هوازی:                      تمرینات هوازی که منجر به افزایش ضربان قلب، حرارت و افزایش سیستم تعریق بدن می گردد.                      این فعالیت باید به مدت ۶۰ دقیقه در روز با شدت متوسط تا شدید تا حداقل ۳ روز در هفته انجام شود.                      فعالیت های تقویت کننده ی سیستم عضلانی:                      در برگرفته ی تمرینات بهبود دهنده ی سیستم عضلانی بدن، حداقل ۳ روز در هفته و هر روز به مدت ۶۰ دقیقه                      فعالیت های تقویت کننده ی سیستم اسکلتی بدن:                      تمرینات بهبود دهنده ی سیستم اسکلتی بدن، حداقل ۳ روز در هفته</p>
<p>فعالیت های بدنی</p>	<p>هوازی</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• پیاده روی</li> <li>• دوچرخه سواری</li> <li>• ورزش اسکیت بورد</li> <li>• بازیهای ورزشی مانندگلف، ژیمناستیک، بسکتبال، فوتبال</li> <li>• صخره نوردی</li> <li>• هنرهای رزمی مانندکاراته یا تکواندو</li> </ul>	
<p>تقویت عضله</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بلندکردن وزنه</li> <li>• بارفیکس</li> <li>• شنا روی زمین</li> <li>• دراز و نشست</li> </ul>	
<p>تقویت استخوان</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• دویدن</li> <li>• طناب زنی، تمرینات پرشی</li> <li>• پرش</li> </ul>	

### تعیین وضعیت فعالیت بدنی نوجوانان با استفاده از فرم بررسی الگوهای تغذیه ای در بسته خدمت غیر پزشک :

این پرسشنامه در بسته خدمتی غیر پزشک حاوی ۷ سوال است که دو سوال ذیل مرتبط با تعیین وضعیت فعالیت بدنی نوجوانان است:

۶) چند ساعت در شبانه روز از تلویزیون، کامپیوتر یا بازی های الکترونیکی بدون تحرک استفاده می کنید؟

=۰ بیشتر از دو ساعت

=۱ دو ساعت

=۲ کم تر از دو ساعت

۷) در هفته چقدر فعالیت بدنی دارید؟ (حداقل فعالیت بدنی متوسط ۴۲۰ دقیقه در هفته معادل با ۶۰ دقیقه در روز با تواتر ۷ روز در هفته شامل ورزش های هوازی نظیر

پیاده روی تند ، دوچرخه سواری ، شنا و...)

=۰ تقریباً " بدون فعالیت بدنی هدفمند

=۱ کم تر از ۴۲۰ دقیقه در هفته

=۲ ۴۲۰ دقیقه در هفته یا بیشتر

نحوه امتیاز دهی به این صورت خواهد بود که در پرسش ۶ که درباره ساعات استفاده از تلویزیون و کامپیوتر و یا مبادرت به دیگر فعالیت های بی تحرک است، اگر فرد عنوان کند که روزانه بیش از دو ساعت به اینگونه فعالیت ها مبادرت می ورزد ، صفر امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند که روزانه حدود دو ساعت به اینگونه فعالیت ها می پردازد، یک امتیاز کسب می نماید. و اگر عنوان کند که روزانه کم تر از دو ساعت به چنین فعالیت هایی می پردازد، دو امتیاز کسب خواهد نمود.

زمان تماشای تلویزیون ، کار با لپ تاپ و گوشی موبایل برای نوجوانان چگونه مدیریت گردد؟

وقتی برنامه ریزی برای اوقات فراغت فرزندان متناسب با نیازهای روحی و جسمی آنها صورت نگیرد ، کودکان و نوجوانان تصور میکنند که بیشتر وقتشان را باید برای تماشای تلویزیون و بازیهای کامپیوتری که بیشترشان هم خشونت آمیز هستند صرف کنند . در نتایج برخی از مطالعات نشان داده شده است که خطر چاقی در کودکان و نوجوانان که ۵ ساعت در روز تلویزیون تماشا میکنند بیش از ۵ برابر کودکان و نوجوانانی است که تلویزیون نمی بینند یا حداکثر ۲ ساعت تماشا میکنند . پس با توجه به اهمیت موضوع بایستی مداخلاتی صورت گیرد:

- مدیریت اوقات فراغت فرزندان
- نقش والدین( محدود کردن زمان دیدن تلویزیون ، جلوگیری از خوردن غذا ، همیشه تلویزیون روشن نباشد ، با کسی که از فرزند مراقبت میکند صحبت کنند ، قوانینی برای روزهای مدرسه بگذارند)
- کودک و نوجوان هیجان نخواهد

در پرسش ۷ که درباره میزان فعالیت بدنی در هفته است، منظور از فعالیت بدنی، ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط و شدید در هر وعده و به طور منقسم در روزهای مختلف هفته می باشد. اگر فرد پاسخگو عنوان کند که در هفته هیچ فعالیت بدنی هدفمندی انجام نمی دهد، صفر امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند کم تر از ۴۲۰ دقیقه در هفته به اینگونه فعالیت های بدنی می پردازد، یک امتیاز کسب خواهد نمود و اگر عنوان کند در هفته مجموعاً ۴۲۰ دقیقه (معادل شصت دقیقه در روز) یا بیشتر به فعالیت بدنی هوایی مانند پیاده روی تند، شنا یا دوچرخه سواری می پردازد، دو امتیاز کسب خواهد نمود. انجام فعالیت بدنی با مدت زمان مورد نظر طی کم تر از ۳ جلسه مطلوب نبوده و امتیاز ۱ خواهد گرفت.

**وضعیت موجود:** طبق نتایج مطالعه کاسپین پنج در سال ۱۳۹۴، دانش آموزان نیم ساعت در هر هفت روز هفته فعالیت بدنی دارند. (هر دانشگاه وضعیت موجود خود را تعیین نماید)

#### **هدف تا پایان برنامه:**

- افزایش درصد دانش آموزانی که فعالیت بدنی مطلوب دارند هر سال به میزان .....درصد نسبت به سال پایه (دانشگاهها میزان هدف را براساس موقعیت و شرایط خود تعریف نمایند)

- افزایش درصد دانش آموزانی که کمتر از ۲ ساعت در روز به تماشای تلویزیون و کار با موبایل می پردازند به میزان .....درصد نسبت به سال پایه (دانشگاهها میزان هدف را براساس موقعیت خود تعریف نمایند)







۲- گزارش تشخیص ها ← تعیین سن / واحد / عنوان مراقبت (کد ۶۸۸۲) / تاریخ خدمت ← جستجو

گزارش تشخیص ها

مدیریت سامانه شبکه خدمت جمعیت خدمات داروها و اقلام گزارشهای دوره ای

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان [کارشناس بهداشت مدارس]

گزارش تشخیص ها

سن از	تا	جنسیت	ملیت	شماره ملی خدمت دهنده	واحد	مراقبت	تاریخ خدمت از	تا
5 سال	18 سال	...	...		انتخاب واحد دانشگاه اصفهان	6882 - غربگری نغده و پایش رشد نوجوان (تیر پزشکی)	1398/01/01	1398/12/29

جستجو

ابتدا فیلتر مورد نظر خود را انتخاب و سپس بر روی جستجو کلیک کنید

امروز: 1399/5/13

نسخه 8.23 تمامی حقوق متعلق به دانشی پارسیان می باشد.

11:43 PM 8/2/2020

گزارش تشخیص ها

سن از: 5 سال تا: 18 سال جنسیت: ... هایت: ... شماره ملی خدمت دهنده: ... واحد: دانشگاه اصفهان

مرایبت: ... تاریخ خدمت از: 1398/01/01 تا: 1398/12/29 جستجو

شماره ردیف	کد	عنوان	تعداد
1	6214	کوتاه فدی شدید	1954
2	7234	کوتاه فدی	6984
3	7238	بلند فدی شدید	1198
4	31379	وزن طبیعی	237987
5	31380	چاقی	27734
6	31382	قد طبیعی	347813
7	31388	انسانه وزن	48471
8	31403	لاغری شدید	10991
9	31404	لاغری	34584
10	31580	الگوی تغذیه نامناسب	12490

نمایش اطلاعات بیشتر

۳- تعیین تعداد نوجوانان دارای الگوی نامناسب فعالیت بدنی در هفته (کد ۳۳۴۹۹- صورت کسر) و تعداد نوجوانان ارزیابی شده از نظر غربالگری تغذیه و پایش رشد (کد ۳۲۹۵۷ مخرج کسر)

۴- تعیین درصد نوجوانان دارای الگوی نامناسب فعالیت بدنی در هفته = تعداد نوجوانان دارای الگوی نامناسب فعالیت بدنی در هفته تقسیم بر تعداد نوجوانان ارزیابی شده از نظر غربالگری تغذیه و پایش رشد ضربدر ۱۰۰

شماره ردیف	کد	عنوان	تعداد
-	-	درج -	-
5	31380	چاق	27734
6	31382	قد طبیعی	347613
7	31386	اضافه وزن	46471
8	31403	لاغری شدید	10991
9	31404	لاغر	34584
10	31580	الگوی تغذیه نامناسب	12490
11	31826	نبود مشکل در الگوی تغذیه ای	93279
12	31827	وجود مشکل در الگوی تغذیه ای	251978
13	31885	الگوی نامناسب تغذیه در مصرف روزانه لبنیات	83840
14	31886	الگوی نامناسب تغذیه در مصرف روزانه سبزیجات	112248
15	31887	الگوی نامناسب تغذیه در مصرف میوه	76321
16	32957	استیاز ارزیابی تغذیه غیر پزشک نوجوان (0)	357747
17	33497	الگوی نامناسب تغذیه در مصرف تنقلات	93886
18	33498	الگوی نامناسب تغذیه در تعداد وعده های غذایی در شبانه روز	147541
19	33499	الگوی نامناسب فعالیت بدنی در هفته	121686

## ۲- برنامه غربالگری اختلالات اسکلتی، عضلانی و قامت مطابق بسته خدمتی نوجوانان

### تعریف غربالگری اختلالات اسکلتی عضلانی:

آشنایی با عواملی که باعث تغییرات اسکلتی در دانش‌آموزان می‌شود و روش‌های پیشگیری از آن یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین نیازهای جسمی دانش‌آموزان است که سلامت آنها را تامین می‌کند.

به عقیده کارشناسان، مشکلات ساختار قامتی، اکتسابی و تا حدی قابل رفع است. بسیاری از ناهنجاریهای قامتی دانش‌آموزان اکتسابی است و بر اثر بد نشستن، کم تحرکی و عدم آشنایی با اصول حمل صحیح بار و یا تحت تاثیر اجزای محیط کلاس نظیر ویژگی‌های طراحی میز و نیمکت، روش آموزش، ساختار سازمانی کلاس بوجود می‌آید که با تصحیح بسیاری از اعمال حرکتی از سوی متخصصان ارتوپدی و فیزیوتراپی تصحیح می‌شود.

به طور عمده علل مساعدکننده و به وجودآورنده تغییر وضعیت ستون فقرات در سنین مدرسه عبارتند از: ضعف‌های عضلانی، بیماری‌های دوران مدرسه، استاندارد نبودن ارتفاع میز و صندلی‌های مدارس، یکسان نبودن قد دانش‌آموزان، در وضعیت‌های غلط قرارگرفتن در سرکلاس، پیشرفت بیماری‌ها و عوارضی که از دوران پیش از مدرسه شروع شده است.

تاثیر سن بلوغ در ناهنجاریهای ساختار قامتی از جهت رشد و تبدیل برخی از غضروفها به استخوان بی‌تاثیر نیست. سن بلوغ سنی است که دانش‌آموزان از سن کودکی خارج می‌شوند و بدن آنان هم‌زمان با این امر دچار تغییراتی در فیزیولوژی می‌شود. در صورت عدم مراجعه به موقع برای رفع چنین ناهنجاریهایی در ساختار قامتی افراد، جامعه با بیماری‌هایی رو برو خواهد شد که به انواع بیماریهای قامتی مبتلا هستند و درمان آنان به هزینه هنگفتی نیاز خواهد داشت. از طرف دیگر این عدم تطابق باعث ایجاد اثرات منفی دیگری علاوه بر اثرات فوق در بین دانش‌آموزان می‌گردد. بعنوان مثال قرارگرفتن نامناسب و نامطلوب قسمت های اسکلتی عضلانی بدن دانش‌آموزان نه تنها یادگیری را تحت تأثیر قرار می‌دهند بلکه اشتیاق یادگیری دانش‌آموزان را حتی در زمانی که درس‌های جالب و مهیج ارائه می‌شود نیز کاهش می‌دهد.

دانش‌آموزان پایه ۱،۴،۷،۱۰ در طی معاینه دوره ای پزشکی خود از نظر ستون فقرات، قفسه سینه و اندام‌ها در خصوص موارد ذیل مورد معاینه قرار گرفته و در صورت تشخیص اختلال توسط پزشک به بخش تخصصی ارجاع می‌گردند:

معاینه پزشکی غربالگری اختلالات اسکلتی، عضلانی و قامت بر مبنای بسته مراقبتی نوجوانان شامل موارد ذیل است:

- محدودیت حرکت در عضو
- آتروفی عضلات
- غیر طبیعی بودن شکل و طول و تقارن قدرت عضلانی
- اسکولیوز یا کیفوز یا لوردوز یا کمر صاف
- سر کج یا سر به جلو
- پشت گرد و گود یا پشت صاف
- افتادن شانه ها
- شست کج یا پای طاقدیس
- زانوی ضربدری یا زانوی پرانتزی یا زانوی عقب رفته

**وضعیت موجود:** (هر دانشگاه وضعیت موجود خود را تعیین نماید)

**هدف کمی تا پایان برنامه:** ارتقاء پوشش\* دانش آموزان دارای اختلال اسکلتی و عضلانی و قامتی هر سال به میزان .....درصد (دانشگاهها میزان هدف را براساس

موقعیت خود تعریف نمایند)

\*منظور ارتقاء ارزیابیهای دوره ای دانش آموزان دارای اختلال اسکلتی، عضلانی و قامت است.





### ۳- برنامه ارتقاء فعالیت بدنی در مدارس مروج سلامت و سفیران سلامت دانش آموزی

**تعریف مدرسه مروج سلامت:** HPS به منزله یک نظام برای ارتقای سلامت است که با مشارکت فعالانه اولیاء، مربیان و دانش‌آموزان و با رویکرد توانمند سازی دانش‌آموزان در زمینه مراقبت از خود، فرهنگ خود مراقبتی (Selfcare) و آموزش همسانان و همسالان، منجر به افزایش ظرفیت‌ها و توانمندسازی مردم در مورد سالم زندگی کردن، سالم کارکردن و آموزش با کیفیت خواهد شد.

#### رسالت مدرسه مروج سلامت:

مدیریت سلامت محور در زمینه ارایه خدمت به نوجوانان و جوانان در راستای ارتقای کیفیت زندگی این گروه سنی با تاکید بر اقدامات پیشگیرانه منطبق با فرهنگ جامعه و متناسب با جنسیت مورد نظر و مشارکت همه جانبه ایشان، رسالت مدارس مروج سلامت می باشد. وظیفه اصلی ما ارایه استانداردهاییست که در تعامل با همه نهادهای متولی این گروه به دست می‌آید و برای هماهنگ سازی خدمات قابل ارایه در نظام سلامت برای این گروه مخاطب به طور مستمر پایش خواهد شد.

#### هشت جزء مدارس مروج سلامت، عبارتند از:

۱. برنامه جامع آموزش سلامت در مدارس
۲. ارائه خدمات بهداشتی در مدرسه از طریق برنامه نظام مراقبت سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی دانش‌آموزان و ارائه خدمات بالینی (خدمات عمومی و غربالگری سلامت و صدور شناسنامه سلامت دانش‌آموزی)، همچنین ارائه خدمات خاص به دانش‌آموزان با نیازهای ویژه مانند مبتلایان به آسم، صرع، تالاسمی، معلولین، مشکلات عاطفی و خانوادگی
۳. سلامت محیط در مدارس
۴. بهبود تغذیه در مدارس
۵. تحرک فیزیکی و فعالیت بدنی در مدارس
۶. ارتقای سلامت کارکنان مدارس
۷. خدمات سلامت روان و مشاوره ای در مدارس
۸. مشارکت والدین و جامعه در برنامه های ارتقای سلامت در مدارس، همچنین ایجاد شبکه داوطلبان سلامت دانش‌آموزان در راستای مشارکت فعالانه دانش‌آموزان.

مدارس مروج سلامت در هشت جزء در دو سطح ممیزی می شوند ، ممیزی داخلی توسط کمیته سلامت مدرسه و ممیزی خارجی توسط واحدهای تابعه وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی انجام می شود و براساس امتیاز ممیزی خارجی ، مدارس مروج سلامت از یک تا ۵ ستاره رتبه بندی می شوند . در ممیزی داخلی و ممیزی خارجی از ۱۰۰ امتیاز چک لیست ها ، ۵ امتیاز به تحرک فیزیکی و فعالیت بدنی اختصاص دارد .

**تعریف فعالیت بدنی در مدارس مروج سلامت : تحرک فیزیکی و فعالیت بدنی جزء هشتگانه مدرسه مروج سلامت است که موارد ذیل را مد نظر قرار می دهد :**

- اختصاص زمان خاصی به عنوان زنگ ورزش و تربیت بدنی و انجام فعالیت بدنی در این زمان توسط دانش آموزان
- اجرای برنامه های آموزشی در خصوص اهمیت و تشویق دانش آموزان ، معلمان و اولیاء به انجام فعالیت بدنی و مزایا و معایب ناشی از بی تحرکی و بیماری های ناشی از آن مانند برگزاری مسابقات مقاله نویسی، قصه نویسی، نقاشی و...با موضوعاتی مانند مزایای ورزش، معایب ورزش نکردن، مضرات چاقی و...
- اجرای فعالیت های فوق برنامه مانند راه پیمایی، کوهنوردی، مسابقات ورزشی و...
- فرصت کافی و مناسب برای داشتن حداقل فعالیت های فیزیکی و بدنی مانند ورزش صبحگاهی/ ترمش برای دانش آموزان و کارکنان باید فراهم شده باشد.
- امکانات مناسب برای شرکت دانش آموزان ، معلمان و کارکنان در فعالیت های ورزشی در مدرسه وجود داشته باشد.

**تعریف سفیران سلامت دانش آموزی:** به دانش آموزان داوطلب و علاقه مند به فعالیتهای گروهی در حیطه های مختلف سلامت ( جسمی، روانی و اجتماعی و معنوی ) اطلاق میشود.

**وضعیت موجود :** ( هر دانشگاه وضعیت موجود خود را تعیین نماید )

### **هدف تا پایان برنامه :**

ارتقاء درصد مدارس مروج سلامت که دانش آموزان آن دارای فعالیت بدنی مطلوب هستند هر سال به میزان .....درصد نسبت به سال پایه ( دانشگاهها میزان هدف را بر اساس موقعیت خود تعریف نمایند )

ارتقاء درصد مدارس مروج سلامت که برنامه مدرسه پویا را اجرا می نمایند هر سال به میزان .....درصد نسبت به سال پایه ( دانشگاهها میزان هدف را براساس موقعیت خود تعریف نمایند )

ارتقاء درصد سفیران سلامت دانش آموز که در خصوص فعالیت بدنی مطلوب آموزش دیده اند به میزان .....درصد نسبت به سال پایه ( دانشگاهها میزان هدف را براساس موقعیت خود تعریف نمایند )

جدول زمانبندی فعالیت های ارتقاء فعالیت بدنی در مدارس مروج سلامت و سفیران سلامت دانش آموزی

پایش برنامه				منبع تامین اعتبار و هزینه مورد نیاز	زمان اجرای کار													مسئول اجرا	فعالیت های پیش بینی شده در برنامه عملیاتی اداره	
توضیح علت عدم اجرا	عدم اجرا	اجرا با تاخیر	اجرا در زمان مقرر		اسفند	فروردین	اردیبهشت	خرداد	تیر	مرداد	شهریور	مهر	آبان	آذر	دی	بهمن	اسفند			ردیف
																		استاد	۱	بازنگری بخش فعالیت بدنی چک لیست های ممیزی داخلی و خارجی مدرسه مروج سلامت و ابلاغ به دانشگاهها
																		دانشگاه ها	۲	ابلاغ و اجرای چک لیست بازنگری شده به واحدهای تحت پوشش دانشگاهها
																		سناد و دانشگاه ها	۳	اولویت برنامه های فعالیت بدنی در کیفی سازی مدارس مروج سلامت
																		دانشگاه ها	۴	جمع آوری ، بررسی و تجزیه و تحلیل نتایج بخش فعالیت بدنی ممیزی خارجی طبق چک لیست جدید و
																		دانشگاه ها	۵	ترویج فعالیت بدنی ( هوازی - عضلانی - اسکلتی ) از طریق سفیران سلامت دانش آموزی

## ۴- برنامه حرکات کششی در کلاس

### تعریف برنامه حرکات کششی در کلاس:

با توجه به اینکه دانش آموزان و معلمان بیشتر وقت خود را در کلاس درس سپری می نمایند و در این مدت از حداقل فعالیت بدنی برخوردارند که پیامد آن ایجاد ناهنجاری ساختار قامتی ( بخصوص در دانش آموزان به دلیل نشستن طولانی مدت پشت میز و نیمکت ) و کاهش بازدهی (یادگیری، تمرکز) دانش آموزان در اواخر ساعات کلاس بوده و از طرفی به استناد تحقیقات و مطالعات مختلف ، انجام چند حرکت ورزشی در رفع خستگی و ایجاد شادی، نشاط ، یادگیری بهتر و پیشگیری از ناهنجاریهای ساختار قامتی تأثیر بسزایی دارد. راه اندازی طرح ورزش دانش آموزان در کلاس درس از جمله برنامه پیشگیری از کم تحرکی در دانش آموزان است که از سال تحصیلی ۹۵-۹۶ در مدارس کشور شروع و تاکنون در حال اجرا می باشد.

هدف از اجرای برنامه تمرینات کششی در کلاس علاوه بر ایجاد اثرات مفید جسمی - روانی 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 ، برای اجتناب از کم تحرکی ارائه نماید . در این برنامه ضمن بهره وری از همه فرصتها ، ارائه آموزش و تأکید برای انجام حداقل یک ساعت فعالیت بدنی متوسط روزانه برای دانش آموزان در دستور کار می باشد. بطوریکه 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.

**وضعیت موجود :** (هر دانشگاه وضعیت موجود خود را تعیین نماید)

### هدف تا پایان برنامه :

ارتقاء درصد مدارس مجری برنامه تمرینات کششی در کلاس هر سال به میزان .....درصد نسبت به سال پایه (دانشگاهها میزان هدف را براساس موقعیت خود تعریف نمایند )

ارتقاء درصد کلاس هایی مجری برنامه تمرینات کششی در کلاس هر سال به میزان .....درصد نسبت به سال پایه (دانشگاهها میزان هدف را براساس موقعیت خود تعریف نمایند )

جدول زمانبندی فعالیت های برنامه تمرینات کششی در کلاس درس

پایش برنامه				منبع تامین اعتبار و هزینه مورد نیاز	زمان اجرای کار													همکاران	مسئول اجرا	فعالتهای پیش بینی شده در برنامه عملیاتی اداره		
توضیح علت عدم اجرا	عدم اجرا	اجرا یا تاخیر	اجرا در زمان مقرر		هزینه مورد نیاز	اسفند	بهمن	دی	آذر	مهر	شهریور	مرداد	بهمن	خرداد	اردیبهشت	فروردین	تیر			مهر	آبان	آذر
																					جزئیات عملیات	ردیف
																					بازنگری پوستر تمرینات کششی در کلاس درس	۱
																					بازنگری دستورالعمل اجرایی پوستر تمرینات کششی در کلاس درس و ابلاغ به دانشگاهها	۲
																					تامین اعتبار سالانه چاپ پوستر	۳
																					چاپ و توزیع سالانه پوستر	۴
																					اجرای برنامه در طول سال تحصیلی	۵
																					نظارت و پایش	۶
																					تهیه گزارش نهایی و ارسال به مسئولین	۷

## برنامه های وزارت آموزش و پرورش

❖ برنامه ورزش صبحگاهی در مدارس

❖ برنامه مدرسه پویا

❖ برنامه ورزش با خانواده

❖ المپیاد ورزشی درون مدرسه ای

❖ کانون های ورزشی

❖ کنترل وزن و چاقی

## ۱- برنامه ورزش صبحگاهی در مدارس (دستورالعمل ابلاغی وزارت آموزش و پرورش پیوست شماره یک می باشد)

با عنایت به سابقه طولانی "ورزش صبحگاهی در مدارس" پیشینه علمی و مبنای نظری قابل دفاع آن و رابطه مثبت و معنا دار، بین انجام ورزش صبحگاهی و ارتقاء سلامتی جسمانی، همچنین توسعه نشاط و شادابی در بین دانش آموزان، اجرای "ورزش صبحگاهی" از ابتدای سال تحصیلی ۱۳۹۵ - ۱۳۹۴ با شیوه ای فراگیر و هدفمند انجام می گیرد تا با نظارت و برنامه ریزی مدیران خدوم مدارس، معلمان دلسوز تربیت بدنی و مشارکت فعال سایر همکاران معزز، شرایط مطلوب برای شروع خوب یک روز تحصیلی برای دانش آموزان عزیز فراهم گردد.

### اهداف:

الف- توسعه نهضت ملی سلامت و ترویج سبک زندگی سالم در بین دانش آموزان

ب- ارائه خدمات ورزشی فراگیر در گستره مدارس و آحاد دانش آموزان کشور

ج- ایجاد انس و عادت به نرمشهای صبحگاهی در دانش آموزان و نهادینه کردن این تغییر رفتار در طول زندگی آنان

د- توسعه نشاط و شادابی در مدارس

ه- توسعه نهضت داوطلبی و بهره مندی از توانمندی دانش آموزان در اداره برنامه نرمش صبحگاهی

## گام های اجرای برنامه طبق شیوه نامه ابلاغی وزارت آموزش و پرورش

پس از ارسال دستور العمل از سوی ستاد به استان اقدامات هفتگانه زیر انجام می گیرد:

### گام های اجرای برنامه

گام اول : تشکیل کمیته استان

گام دوم : بررسی دستورالعمل و برنامه پیشنهادی ستاد ، انتخاب حرکات و تمرینات مناسب برای استان مربوطه ، ارسال به مناطق و شهرستانها.

گام سوم :تشکیل کمیته شهرستان

گام چهارم :بررسی دستور العمل و برنامه پیشنهادی ستاد و استان ، انتخاب حرکات و ورزش های مناسب برای منطقه و شهرستان مربوطه ، ارسال به مدارس.

گام پنجم : تشکیل کمیته ورزش صبحگاهی مدرسه.

گام ششم : اجرای دستور العمل های مربوطه با ایجاد تغییرات با رعایت چارچوب های ابلاغی.

گام هفتم :ارائه نظرات اصلاحی و گزارش برنامه به منطقه/ شهرستان

**وضعیت موجود :** (هر دانشگاه با همکاری اداره آموزش و پرورش وضعیت موجود خود را تعیین نماید)

### هدف تا پایان برنامه :

ارتقاء درصد مدارس مجری برنامه ورزش صبحگاهی هر سال به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه (دانشگاهها میزان هدف را با همکاری اداره آموزش و پرورش براساس موقعیت خود تعریف نمایند )





## ۲- برنامه مدرسه پویا ( دستورالعمل ابلاغی وزارت آموزش و پرورش پیوست شماره دو می باشد )

### تعریف مدرسه پویا

مدرسه پویا با تاکید بر سه اصل کیفیت بخشی به درس تربیت بدنی و فعالیت های فوق برنامه ورزشی، ایجاد فرصت برای فعالیت بدنی و نهادینه کردن سبک زندگی فعال در طول عمر از طریق استفاده از تمامی فضاهای مدرسه (کلاس ، راهروها ، حیاط و....) و مشارکت درون و بیرون سازمانی ( اولیاء کارکنان مدارس ، داوطلبین ، ادارات و.....) برای تمام دانش آموزان تجربیات خوبی را قبل ، حین و بعد از مدرسه فراهم می آورد.

اهداف :

- ۱- توسعه مهارت های بنیادین ورزشی در دانش آموزان
- ۲- توسعه آمادگی جسمانی دانش آموزان
- ۳- فرهنگ سازی زندگی فعال و ارتقاء نگرش دانش آموزان به فعالیت ورزشی
- ۴- استفاده از تمامی فضای مدرسه جهت انجام فعالیت بدنی
- ۵- شاداب سازی مدارس
- ۶- ارتقاء سرانه فعالیت های ورزشی دانش آموزان

**وضعیت موجود :** (هر دانشگاه با همکاری اداره آموزش و پرورش وضعیت موجود خود را تعیین نماید)

### هدف تا پایان برنامه :

ارتقاء درصد مدارس مجری برنامه مدرسه پویا هر سال به میزان .....درصد نسبت به سال پایه (دانشگاهها میزان هدف را با همکاری اداره آموزش و پرورش براساس موقعیت خود تعریف نمایند )

ارتقاء درصد دانش آموزان شرکت کننده در المپیاد ورزشی ( ورزش سازمان یافته ) درون مدرسه ای به میزان .....درصد نسبت به سال پایه (دانشگاهها میزان هدف را با همکاری اداره آموزش و پرورش براساس موقعیت خود تعریف نمایند )

جدول زمانبندی فعالیت های برنامه مدرسه پویا

پایش برنامه				منبع تامین اعتبار و هزینه مورد نیاز	زمان اجرای کار													مسئول اجرا	مسئول نظارت	فعالتهای پیش بینی شده در برنامه عملیاتی اداره		
توضیح علت عدم اجرا	عدم اجرا	اجرا با تاخیر	اجرا در زمان مقرر		آشنایی	تجهیز	ق	ر	ا	پ	ت	ر	ا	پ	ت	ر	ا			پ	ت	جزئیات عملیات
																			ستاد و کمیته	وزارت آموزش و پرورش	تهیه استانداردهای مدرسه پویا	۱
																			دانشگاهها و ادارات آموزش و پرورش	دانشگاهها و ادارات آموزش و پرورش	جلب حمایت همه جانبه از ارگان های مرتبط جهت توسعه مدارس پویا	۲
																			دانشگاهها و ادارات آموزش و پرورش	دانشگاهها و ادارات آموزش و پرورش	برگزاری برنامه های تجلیل از مدارس پویای برتر	۳
																			دانشگاهها و ادارات آموزش و پرورش	دانشگاهها و ادارات آموزش و پرورش	پایش و ارزشیابی اجرای برنامه	۴
																			دانشگاهها و ادارات آموزش و پرورش	دانشگاهها و ادارات آموزش و پرورش	تهیه گزارش و ارسال به مسئولین	۵

### ۳- برنامه ورزش با خانواده

خانواده و همسالان از طریق ارائه اطلاعات و بحث در مورد انواع فعالیتها و مزایای فعال بودن، مدل سازی اشتراک در فعالیت بدنی و محدود کردن زمان تماشا (تماشای فیلم، موبایل، کامپیوتر)، دانش آموزان را برای انجام فعالیت های بدنی حمایت کننده علاوه بر این، والدین می توانند با فراهم آوردن کمکهای حمایتی، مانند تامین پول فعالیت های ورزشی، هزینه ثبت نام، حمل و نقل و تجهیزات ورزشی دانش آموزان را تشویق به انجام ورزش نمایند.

**طبق بخش ۲ بند "ل" دستورالعمل کشوری مدرسه پویا: (ل) چگونه می توان تبدیل به یک مدرسه پویا شد؟) مشارکت والدین به شرح ذیل ابلاغ گردیده است :**

۲- اولیاء و سایر افراد را درگیر کنید:

- اولیاء، کارکنان مدرسه، سازمان های دیگر و ... مخصوصاً معلمان که وقت زیادی با دانش آموزان می گذرانند را در اجرای طرح مشارکت دهید. همچنین اولیاء باید بدانند فعالیت بدنی چقدر برای تمام طول زندگی فرزندشان مهم است. در این صورت حمایت بهتر و بیشتری برای فعال بودن دانش آموز خواهند کرد. به همین دلیل جلسات توجیهی و کارگاه های آموزشی را در این زمینه برای اولیای دانش آموزان برگزار نمایید.

- ایده ها حتما باید با والدین آنها به اشتراک گذاشته شود.

**وضعیت موجود :** ( هر دانشگاه با همکاری اداره آموزش و پرورش وضعیت موجود خود را تعیین نماید )

#### **هدف تا پایان برنامه :**

ارتقاء درصد والدینی که دوره همیاری ارتقاء فعالیت بدنی فرزندشان را بر مبنای خود مراقبتی گذرانده اند هر سال به میزان .....درصد نسبت به سال پایه (دانشگاهها میزان هدف را با همکاری اداره آموزش و پرورش براساس موقعیت خود تعریف نمایند )

ارتقاء درصد والدینی که در ارتقاء فعالیت بدنی فرزندشان مشارکت دارند هر سال به میزان .....درصد نسبت به سال پایه (دانشگاهها میزان هدف را با همکاری اداره آموزش و پرورش براساس موقعیت خود تعریف نمایند )



۴- برنامه کانون های ورزشی

۵- برنامه المپیاد ورزشی درون مدرسه

۶- برنامه کنترل وزن و چاقی

**تعريف شاخص ها / وضعیت موجود / اهداف کمی**

## نگاهی کلی بر شاخص‌های برنامه اجرایی - عملیاتی ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان کشور

این برنامه شامل اولویت‌های اصلی، استراتژی‌ها و اقداماتی است که منجر به بهبود و ارتقاء ۸ شاخص جهانی<sup>۱</sup> مربوط به فعالیت بدنی نوجوانان خواهد شد و مجموعه ای از ابتکارات لازم برای ارتقاء فعالیت های بدنی و سلامت عمومی و دستیابی به هدف کلی افزایش فعالیت بدنی در نوجوانان جمهوری اسلامی ایران است.

۸ شاخص و اولویت اصلی که برنامه اجرایی - عملیاتی ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان کشور بر مبنای آن تنظیم شده است:

(۱) فعالیت بدنی کلی overall physical activity

(۲) رفتار بدون تحرک sedentary behaviors

(۳) حمل و نقل فعال active transportation

(۴) مشارکت ورزشی سازمان یافته organized sport participation

(۵) بازی فعال active play

(۶) تناسب اندام مرتبط با سلامتی health-related fitness

(۷) خانواده و همسالان family and peers

(۸) مدارس schools

۸ شاخص فوق مبنای اصلی برنامه اجرایی عملیاتی ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان کشور می باشد و برنامه های پیش بینی شده در راستای ارتقاء شاخصهای فوق براساس زیر ساختها و برنامه های جاری در دو وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و وزارت آموزش و پرورش بوده است.

<sup>۱</sup> انجمن اتحاد جهانی کودکان سالم فعال "the Active Healthy Kids Global Alliance" در سال ۲۰۱۴ ایجاد شد. اولین اجلاس جهانی این انجمن در سال ۲۰۱۴ در مورد فعالیت بدنی کودکان در تورنتو، کانادا، با حضور ۱۵ کشور جهان برگزار گردید. در این اجلاس گزارش اقدامات فعالیت بدنی با استفاده از مجموعه استاندارد شاخصها ارائه گردید.



عناوین شاخص ها به تفکیک برنامه ها

ردیف	عنوان برنامه	شاخص و تعریف آن
۱	برنامه ادغام ارتقاء فعالیت بدنی مطلوب در دانش آموزان و نوجوانان مطابق بسته خدمت نوجوانان	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ درصد دانش آموزانی که فعالیت بدنی مطلوب دارند</li> <li>▪ درصد دانش آموزانی که کمتر از ۲ ساعت در روز به تماشای تلویزیون و کار با موبایل می پردازند</li> </ul>
۲	برنامه غربالگری اسکلتی عضلانی مطابق بسته خدمت نوجوانان	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ درصد پوشش دانش آموزان دارای اختلال اسکلتی ، عضلانی و قامتی</li> </ul>
۳	برنامه ارتقاء فعالیت بدنی در مدارس مروج سلامت و سفیران سلامت دانش آموزی	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ درصد مدارس مروج سلامت که دانش آموزان آن دارای فعالیت بدنی مطلوب هستند</li> <li>▪ درصد مدارس مروج سلامت که برنامه مدرسه پویا را اجرا می نمایند</li> <li>▪ درصد سفیران سلامت دانش آموز که در خصوص فعالیت بدنی کلی آموزش دیده اند</li> </ul>
۴	برنامه حرکات کششی در کلاس درس	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ درصد مدارس مجری برنامه حرکات کششی در کلاس درس</li> <li>▪ درصد کلاس های مجری حرکات کششی در کلاس درس</li> </ul>
۵	برنامه ورزش صبحگاهی در مدارس	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ درصد مدارس مجری برنامه ورزش صبحگاهی</li> </ul>
۶	برنامه مدرسه پویا	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ درصد مدارس مجری برنامه مدرسه پویا</li> <li>▪ درصد دانش آموزان شرکت کننده در المپیاد ورزشی ( ورزش های سازمان یافته ) درون مدرسه ای</li> </ul>
۷	برنامه ورزش با خانواده	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ درصد والدینی که دوره همیاری ارتقاء فعالیت بدنی فرزندشان را بر مبنای خود مراقبتی گذرانده اند</li> <li>▪ درصد والدینی که در ارتقاء فعالیت بدنی فرزندشان مشارکت دارند</li> </ul>

تعریف شاخص ها به تفکیک برنامه ها (دانشگاهها میزان هدف را با همکاری اداره آموزش و پرورش بر اساس موقعیت خود تعریف نمایند)

ردیف	عنوان برنامه	شاخص و تعریف آن	آخرین وضعیت موجود	هدف مورد نظر تا پایان سال ۹۹	هدف مورد نظر تا پایان سال ۱۴۰۰	هدف مورد نظر تا پایان سال ۱۴۰۱	هدف مورد نظر تا پایان سال ۱۴۰۲	هدف مورد نظر تا پایان سال ۱۴۰۳
۱	برنامه ادغام ارتقاء فعالیت بدنی مطلوب در دانش آموزان و نوجوانان مطابق بسته خدمت نوجوانان	<ul style="list-style-type: none"> <li>درصد دانش آموزانی که فعالیت بدنی مطلوب دارند</li> <li>درصد دانش آموزانی که کمتر از ۲ ساعت در روز به تماشای تلویزیون و کار با موبایل می پردازند</li> </ul>	هر دانشگاه با همکاری اداره آموزش و پرورش وضعیت موجود خود را تعیین نماید	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه
۲	برنامه غربالگری اسکلتی، عضلانی و قامت مطابق بسته خدمت نوجوانان	<ul style="list-style-type: none"> <li>درصد پوشش دانش آموزان دارای اختلال اسکلتی و عضلانی و قامتی</li> </ul>	هر دانشگاه با همکاری اداره آموزش و پرورش وضعیت موجود خود را تعیین نماید	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه
۳	برنامه ارتقاء فعالیت بدنی در مدارس مروج سلامت و سفیران سلامت	<ul style="list-style-type: none"> <li>درصد مدارس مروج سلامت که دارای فعالیت بدنی مطلوب هستند</li> <li>درصد مدارس مروج سلامت که برنامه مدرسه پویا را اجرا می نمایند</li> <li>درصد سفیران سلامت دانش آموز که در خصوص فعالیت بدنی مطلوب آموزش دیده اند</li> </ul>	هر دانشگاه با همکاری اداره آموزش و پرورش وضعیت موجود خود را تعیین نماید	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه
۴	برنامه حرکات کششی در کلاس	<ul style="list-style-type: none"> <li>درصد مدارس مجری برنامه تمرینات کششی در کلاس درس</li> </ul>	هر دانشگاه با همکاری اداره	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه

درصد	درصد	درصد	درصد	درصد	آموزش و پرورش وضعیت موجود خود را تعیین نماید	<ul style="list-style-type: none"> <li>درصد کلاس های مجری حرکات کششی در کلاس درس</li> <li>درصد مدارس مجری برنامه به تفکیک دوره و جنسیت دانش آموزان</li> </ul>		
نسبت به سال پایه	نسبت به سال پایه	نسبت به سال پایه	نسبت به سال پایه	نسبت به سال پایه	هر دانشگاه با همکاری اداره آموزش و پرورش وضعیت موجود خود را تعیین نماید	<ul style="list-style-type: none"> <li>درصد مدارس مجری برنامه ورزش صبحگاهی</li> </ul>	برنامه ورزش صبحگاهی در مدارس	۵
به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	هر دانشگاه با همکاری اداره آموزش و پرورش وضعیت موجود خود را تعیین نماید	<ul style="list-style-type: none"> <li>درصد مدارس مجری برنامه مدرسه پویا</li> <li>درصد دانش آموزان شرکت کننده در المپیاد ورزشی (ورزش های سازمان یافته) درون مدرسه</li> </ul>	برنامه مدرسه پویا	۶
به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	به میزان ..... درصد نسبت به سال پایه	هر دانشگاه با همکاری اداره آموزش و پرورش وضعیت موجود خود را تعیین نماید	<ul style="list-style-type: none"> <li>درصد والدینی که دوره همیاری ارتقاء فعالیت بدنی فرزندشان را بر مبنای خود مراقبتی گذرانده اند</li> <li>درصد والدینی که در ارتقاء فعالیت بدنی فرزندشان مشارکت دارند</li> </ul>	برنامه ورزش با خانواده	۷

جدول رتبه بندی شاخص ها

رتبه بندی	تحلیل و تفسیر	درجه
A <sup>+</sup> =%۱۰۰-۹۰ A=87-93% A <sup>-</sup> =80-86%	موفقیت برنامه در ۸۰ درصد و بیشتر دانش آموزان و مدارس	A
B <sup>+</sup> =74-79% B=67-73% B <sup>-</sup> =60-66%	موفقیت برنامه در 60-79 درصد دانش آموزان و مدارس	B
C <sup>+</sup> =%۵۹-۵۴ C=87-93% C <sup>-</sup> =80-86%	موفقیت برنامه در 40-59 درصد دانش آموزان و مدارس	C
D <sup>+</sup> =%۱۰۰-۹۰ D=%۵۳-۴۷ D <sup>-</sup> =%۴۶-۴۰	موفقیت برنامه در 20-39 درصد دانش آموزان و مدارس	D
F= 0-19%	موفقیت برنامه در کمتر از ۲۰ درصد دانش آموزان و مدارس	F
	شاخص در دسترس نیست تاکنون سنجیده نشده است	INC

**بخش سوم**  
**پایش و ارزشیابی**

## مقدمه

پایش و ارزشیابی، جزئی مهم و ناگسستنی از برنامه ریزی است. هدف از پایش و ارزشیابی برنامه، فراهم آوردن اطلاعات مربوط به اثربخشی برنامه‌ها به منظور بهینه‌سازی نتایج و کارایی و کیفیت اقدامات است. به کمک پایش و ارزشیابی می‌توان ساختار فعالیت‌ها و سازماندهی برنامه‌ها را به منظور کنترل دقیق پیشروی برنامه‌ها به سوی اهداف از پیش تعیین شده و برای درک مقرون به صرفه بودن و یا تعیین ارزش برنامه‌های در دست اجرا، تجزیه و تحلیل کرد.

## تعاریف:

ارزشیابی برنامه عبارت است از جمع‌آوری منظم داده‌ها، تجزیه و تحلیل و انتشار اطلاعات درباره میزان موفقیت یک برنامه و برای کمک به تصمیم‌گیری و به طور کلی ارزشیابی، برآورد تأثیر و یا کیفیت یک برنامه است.

## روش‌های پایش و ارزشیابی:

### ۱. پایش و ارزشیابی فرآیند (Process Evaluation)

در خلال عملیات اجرایی برنامه و یا مداخله آموزشی، از روش پایش و ارزشیابی فرآیند با هدف جمع‌آوری اطلاعات درباره چگونگی انجام فعالیت‌ها، پیشرفت برنامه مطابق با اهداف اختصاصی و اهداف عملیاتی از پیش تعیین شده، استفاده می‌شود.

### ۲. پایش و ارزشیابی پیامد (نتیجه) (Outcome Evaluation)

از این نوع ارزشیابی معمولاً در پایان عملیات اجرایی مداخله‌های آموزشی استفاده شده و هدف از به کارگیری این ارزشیابی، مطالعه و تعیین اثربخشی نتایج حاصل از اجرای مداخلات می‌باشد.

**ابزار های ارزشیابی فرآیند Process Evaluation در برنامه اجرایی - عملیاتی ارتقاء  
فعالیت بدنی دانش آموزان در سطوح ستاد دانشگاه تا محیط**

**ابزار یایش و ارزشیابی فرآیند Process Evaluation در برنامه اجرایی عملیاتی ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان ستاد دانشگاه**

دانشگاه ..... مسئول واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس ..... تاریخ پایش ...../...../.....

	نکته	معیار		
--	------	-------	--	--

ردیف	عنوان برنامه	موضوع	بله	خیر	مطلوب	امتیاز کسب شده
۱	برنامه اجرایی عملیاتی دانشگاه	۱- آیا برنامه اجرایی- عملیاتی دانشگاه تهیه و اهداف درون سازمانی و برون سازمانی( آموزش و پرورش ) با هماهنگی های درون بخشی و برون بخشی تدوین گردیده است ؟			۲	
۲	برنامه ارتقاء فعالیت بدنی مطلوب در دانش آموزان و نوجوانان مطابق بسته خدمت نوجوانان	۱- آیا برنامه های آموزشی در خصوص ارتقاء فعالیت بدنی در سطح دانشگاه برگزار گردیده است ؟ (کارگاه ، جلسه ، سمینار و.....)			۲	
		۲- آیا محتوای آموزشی در اختیار شهرستانهای تابعه دانشگاه قرار گرفته است ؟			۲	
		۳- آیا پایش و نظارت از اجرای برنامه در شهرستان های تابعه دانشگاه بعمل آمده است؟			۲	
		۴- آیا گزارش روند اجرای برنامه تهیه و به مسئولین ذیربط ارسال گردیده است ؟			۲	
۳	برنامه غربالگری اسکلتی عضلانی و قامت مطابق بسته خدمت نوجوانان	۱- آیا پزشکان در خصوص غربالگری اسکلتی عضلانی و قامت آموزش دیده اند ؟			۲	
		۲- آیا پایش و نظارت از اجرای برنامه در شهرستان های تابعه دانشگاه بعمل آمده است ؟			۲	
		۳- آیا گزارش روند اجرای برنامه تهیه و به مسئولین ذیربط ارسال گردیده است ؟			۲	
۴	برنامه ارتقاء فعالیت بدنی در مدارس مروج سلامت و سفیران سلامت	۱- آیا برنامه های فعالیت بدنی در کیفی سازی مدارس مروج سلامت با اداره کل آموزش و پرورش هماهنگ و به عنوان اولویت به شهرستان های تابعه دانشگاه ابلاغ شده است ؟			۲	
		۲- آیا ترویج فعالیت بدنی مطلوب ( هوای - عضلانی - اسکلتی ) از طریق سفیران سلامت دانش آموزی با اداره کل آموزش و پرورش هماهنگ و به شهرستان های تابعه دانشگاه ابلاغ شده است ؟			۲	
۵	برنامه تمرینات کششی در کلاس درس	۱- آیا پوستر طبق اعلام نیاز شهرستان های تابعه دانشگاه چاپ و توزیع سالانه انجام شده است ؟			۲	
		۲- آیا دستور العمل برنامه تمرینات کششی در کلاس درس به شهرستان های تابعه دانشگاه ابلاغ شده است ؟			۲	
		۳- آیا پایش و نظارت از اجرای برنامه در شهرستان های تابعه دانشگاه بعمل آمده است؟			۲	
		۴- آیا گزارش روند اجرای برنامه تهیه و به مسئولین ذیربط ارسال گردیده است ؟			۲	
۶	برنامه های برون سازمانی	۱- آیا نشست های مشورتی با اداره کل آموزش و پرورش جهت هماهنگی و همکاری برنامه های برون سازمانی برگزار گردیده است ؟			۲	
		۲- آیا نظارت مشترک از برنامه های برون سازمانی با اداره کل آموزش و پرورش در شهرستان های تابعه دانشگاه بعمل آمده است ؟			۲	

نام و نام خانوادگی و امضاء پایش کننده ..... نام و نام خانوادگی و امضاء پایش کننده ..... در صد امتیازات کسب شده .....

### ارزشیابی پیامد Outcome Evaluation در برنامه اجرایی عملیاتی ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان ستاد دانشگاه

دانشگاه ..... مسئول واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس ..... تاریخ پایش ...../...../.....



ردیف	موضوع	تلیبه	امتیاز مطلوب	امتیاز کسب شده
۱	تعداد برنامه های آموزشی ارتقاء فعالیت بدنی برگزار شده در سطح دانشگاه		۲	
۲	تعداد برنامه های آموزشی برای پزشکان برگزار شده در سطح دانشگاه		۲	
۳	تعداد پوستر چاپ و توزیع شده		۲	
۴	تعداد نظارت های بعمل آمده از برنامه در شهرستان ها		۲	
۵	تعداد جلسات هماهنگی برگزار شده برون بخشی و درون بخشی در سطح دانشگاه		۲	

نام و نام خانوادگی و امضاء پایش کننده ..... نام و نام خانوادگی و امضاء پایش کننده ..... درصد امتیازات کسب شده .....

**ابزار ارزشیابی فرآیند Process Evaluation در برنامه اجرایی - عملیاتی ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان ستاد شهرستان**

ردیف	عنوان برنامه	موضوع	نتیجه		امتیاز مطلوب	امتیاز کسب شده
			بله	خیر		
۱	برنامه اجرایی - عملیاتی شهرستان	۱- آیا برنامه اجرایی - عملیاتی شهرستان تهیه و اهداف درون سازمانی و برون سازمانی با هماهنگی های درون بخشی و برون بخشی تدوین گردیده است ؟			۲	
۲	برنامه ارتقاء فعالیت بدنی مطلوب در دانش آموزان و نوجوانان	۱- آیا برنامه / کارگاه آموزشی فعالیت بدنی جهت مراقبین سلامت و بهروزان برگزار گردیده است ؟			۲	
		۲- آیا دستورالعمل فعالیت بدنی به واحد های بهداشتی تابعه شهرستان ابلاغ شده است ؟			۲	
		۳- آیا محتوای آموزشی در اختیار واحدهای بهداشتی تابعه شهرستان قرار گرفته است ؟			۲	
		۴- آیا پایش و نظارت از اجرای برنامه در واحدهای بهداشتی تابعه بعمل آمده است ؟			۲	
		۵- آیا گزارش روند اجرای برنامه تهیه و به مسئولین ذیربط ارسال گردیده است ؟			۲	
۳	برنامه غربالگری اسکلتی عضلانی در طرح تحول سلامت طبق بسته خدمتی گروه سنی	۱- آیا آموزش پزشکان شهرستان در خصوص غربالگری اسکلتی عضلانی و قامت انجام شده است ؟			۲	
		۲- آیا در جلسه هماهنگی پزشکان شهرستان اهمیت موضوع مطرح گردیده است ؟			۲	
		۳- آیا پایش و نظارت از اجرای برنامه در واحدهای بهداشتی تابعه بعمل آمده است ؟			۲	
		۴- آیا گزارش روند اجرای برنامه تهیه و به مسئولین ذیربط ارسال گردیده است ؟			۲	
۴	برنامه ارتقاء فعالیت بدنی در مدارس مروج سلامت و سفیران سلامت	۱- آیا برنامه های فعالیت بدنی در کیفی سازی مدارس مروج سلامت به عنوان اولویت با اداره آموزش و پرورش هماهنگ و به واحدهای بهداشتی تابعه ابلاغ شده است ؟			۲	
		۲- آیا ترویج فعالیت بدنی مطلوب ( هوای - عضلانی - اسکلتی ) از طریق سفیران سلامت دانش آموزی با اداره آموزش و پرورش هماهنگ و به واحدهای بهداشتی تابعه ابلاغ شده است ؟			۲	
۵	برنامه تمرینات کششی در کلاس درس	۱- آیا توزیع سالانه پوستر طبق اعلام نیاز در مدارس انجام شده است ؟			۲	
		۲- آیا دستور العمل برنامه تمرینات کششی در کلاس درس به واحد های بهداشتی تابعه ابلاغ شده است ؟			۲	
		۳- آیا پایش و نظارت از اجرای برنامه در واحد های بهداشتی تابعه شهرستان بعمل آمده است ؟			۲	
		۴- آیا گزارش روند اجرای برنامه تهیه و به مسئولین ذیربط ارسال گردیده است ؟			۲	
۶	برنامه های برون سازمانی	۱- آیا نشست های مشورتی با اداره آموزش و پرورش منطقه جهت هماهنگی و همکاری برنامه های برون سازمانی برگزار گردیده است ؟			۲	
		۲- آیا نظارت مشترک از برنامه های برون سازمانی با اداره آموزش و پرورش منطقه در شهرستان های تابعه دانشگاه بعمل آمده است ؟			۲	

نام و نام خانوادگی و امضاء پایش کننده ..... نام و نام خانوادگی و امضاء پایش کننده ..... درصد امتیازات کسب شده .....

**ارزشیابی پیامد Outcome Evaluation در برنامه اجرایی - عملیاتی ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان ستاد شهرستان**

دانشگاه ..... شهرستان..... مسؤل واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس ..... تاریخ پایش ...../...../.....

ردیف	موضوع	تئیه	امتیاز مطلوب	امتیاز کسب شده
۱	تعداد / درصد دوره / کارگاه آموزشی فعالیت بدنی جهت مراقبین سلامت و بهورزان برگزار شده در سطح شهرستان		۲	
۲	تعداد / درصد مراقبین سلامت و بهورزان که دوره آموزشی فعالیت بدنی را گذرانده اند		۲	
۳	تعداد محتوای آموزشی فعالیت بدنی که در واحد های بهداشتی توزیع شده		۲	
۴	تعداد / درصد دوره / کارگاه آموزشی برگزار شده برای پزشکان در سطح شهرستان		۲	
۵	تعداد پوستر توزیع شده در واحد های بهداشتی		۲	
۶	تعداد نظارت های بعمل آمده از برنامه در واحد های بهداشتی و مدارس		۲	
۷	تعداد جلسات هماهنگی برگزار شده برون بخشی و درون بخشی در سطح شهرستان		۲	

نام و نام خانوادگی و امضاء پایش کننده ..... نام و نام خانوادگی و امضاء پایش کننده ..... درصد امتیازات کسب شده .....

**ابزار ارزشیابی فرآیند Process Evaluation در برنامه اجرایی - عملیاتی ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان واحد های بهداشتی**

دانشگاه ..... شهرستان..... واحد بهداشتی ..... تاریخ پایش ...../...../.....

ردیف	عنوان برنامه	موضوع	نتیجه		امتیاز مطلوب	امتیاز کسب شده
			بله	خیر		
۱	دستورالعمل ها و بخشنامه ها	آیا دستورالعمل ها در واحد بهداشتی وجود دارد و اهداف درون سازمانی و برون سازمانی در فیلد تحت پوشش آن مشخص گردیده است ؟	ن			
۲	برنامه ارتقاء فعالیت بدنی	آیا مراقبین سلامت/بهبودگران دوره /کارگاه آموزشی فعالیت بدنی را گذرانده اند؟	ن			
	مطلوب در دانش آموزان و	آیا مراقبین سلامت/بهبودگران دانش آموزان واجد شرایط (فعالیت بدنی نامطلوب) را شناسایی کرده اند؟	ن			
۳	نوجوانان طبق بسته خدمتی	آیا مراقبین سلامت/بهبودگران طبق بسته خدمت برای دانش آموزان شناسایی شده (فعالیت بدنی نامطلوب) آموزش داده است ؟	ن			
	برنامه غربالگری اسکلتی عضلانی در طرح تحول سلامت طبق بسته خدمتی	آیا گزارش روند اجرای برنامه تهیه و به مسئولین ذیربط ارسال گردیده است ؟	ن			
۴	برنامه ارتقاء فعالیت بدنی در مدارس مروج سلامت و سفیران سلامت	آیا پزشک مستقر در واحد بهداشتی ، غربالگری اختلالات اسکلتی، عضلانی و قامت را برای دانش آموزان پایه های ۱۰،۷،۴،۱ انجام می دهد؟	ن			
	آیا ارجاع دانش آموزان دارای اختلال اسکلتی عضلانی به مراجع تخصصی و فوق تخصصی انجام شده است ؟	آیا گزارش روند اجرای برنامه تهیه و به مسئولین ذیربط ارسال گردیده است ؟	ن			
۵	برنامه تمرینات کششی در کلاس درس	آیا جهت اجرای برنامه های فعالیت بدنی در کیفی سازی مدارس مروج سلامت تحت پوشش واحد بهداشتی با مدیر مدرسه هماهنگی بعمل آمده است ؟	ن			
	آیا ترویج فعالیت بدنی ( هوای- عضلانی- اسکلتی ) از طریق سفیران سلامت دانش آموزی با مدرسه هماهنگ و در مدارس تحت پوشش مرکز انجام شده است ؟	آیا سفیران سلامت دانش آموزی در خصوص فعالیت بدنی مطلوب ( هوای- عضلانی- اسکلتی ) در مدارس تحت پوشش مرکز آموزش دیده اند ؟	ن			
۶	برنامه تمرینات کششی در کلاس درس	آیا توزیع سالانه پوستر طبق اعلام نیاز در مدارس انجام شده است ؟	ن			
	برنامه های برون سازمانی	آیا دستور العمل برنامه تمرینات کششی در واحد های بهداشتی تابعه موجود می باشد؟	ن			
۶	برنامه های برون سازمانی	آیا نظارت از اجرای برنامه در مدارس تحت پوشش مرکز بعمل آمده است؟	ن			
	برنامه های برون سازمانی	آیا گزارش روند اجرای برنامه تهیه و به مسئولین ذیربط ارسال گردیده است ؟	ن			
۶	برنامه های برون سازمانی	آیا نشست های مشورتی با مدارس تحت پوشش فیلد مرکز جهت هماهنگی و همکاری برنامه های اداره آموزش و پرورش برگزار گردیده است ؟	ن			

نام و نام خانوادگی و امضاء پایش کننده ..... نام و نام خانوادگی و امضاء پایش کننده ..... درصد امتیازات کسب شده .....

### ارزشیابی پیامد Outcome Evaluation در برنامه اجرایی عملیاتی ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان واحد های بهداشتی

ردیف	موضوع	تئیه	امتیاز مطلوب	امتیاز کسب شده
۱	تعداد/درصد دوره های آموزشی فعالیت بدنی که مراقبین سلامت / بهورزان برای دانش آموزان برگزار نموده اند		۲	
۲	تعداد/درصد دانش آموزانی که توسط مراقبین سلامت / بهورزان آموزش فعالیت بدنی را آموزش دیده اند		۲	
۳	تعداد /درصد دانش آموزانی پایه اول که توسط پزشک مرکز غربالگری اسکلتی عضلانی شده اند		۲	
۴	تعداد /درصد دانش آموزان پایه چهارم که توسط پزشک مرکز غربالگری اسکلتی عضلانی شده اند		۲	
۵	تعداد /درصد دانش آموزان پایه هفتم که توسط پزشک مرکز غربالگری اسکلتی عضلانی شده اند		۲	
۶	تعداد/درصد دانش آموزان پایه دهم که توسط پزشک مرکز غربالگری اسکلتی عضلانی شده اند		۲	
۷	تعداد /درصد دانش آموزان دارای اختلال اسکلتی عضلانی ارجاع شده در پایه های ۱/۴/۷/۱۰		۲	
۸	تعداد /درصد مدارس مروج مجری برنامه های ارتقاء فعالیت بدنی تحت پوشش مرکز		۲	
۹	تعداد /درصد سفیران سلامت که دوره فعالیت بدنی را آموزش دیده اند		۲	
۱۰	تعداد /درصد مدارس مجری تمرینات کششی در کلاس درس تحت پوشش مرکز		۲	
۱۱	تعداد /درصد جلسات برگزار شده با مسئولین مدارس تحت پوشش مرکز		۲	

نام و نام خانوادگی و امضاء پایش کننده ..... نام و نام خانوادگی و امضاء پایش کننده ..... درصد امتیازات کسب شده .....

## پیوست ها



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت آموزش و پرورش  
معاونت تربیت بدنی و سلامت

دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی

## شیوه نامه اجرای ورزش صبحگاهی در مدارس

#### مقدمه :

تغییر سبک زندگی جامعه، افزایش کم تحرکی، چاقی، همچنین جایگزینی بازی های رایانه ای به جای بازی های حرکتی و ورزشی و... در بین دانش آموزان، تهدیدی جدی و اساسی می باشد که پیامد های منفی ناشی از بی توجهی مسئولان و برنامه ریزان حوزه سلامت به این مقوله در آینده نچندان دور هزینه های سنگین و جبران ناپذیری را به ما تحمیل خواهد کرد.

بر این اساس معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش، در جهت تحقق مأموریت ذاتی خود قصد دارد " نهضت ملی سلامت" و " ارائه الگوی سبک زندگی سالم" را با طراحی برنامه و فعالیت های متنوع ورزشی، در مدارس ترویج نماید تا از طریق باز تعریف، تقویت و توسعه برنامه ها و فعالیت های قبلی، همچنین معرفی فعالیت های جدید که از هر نظر با ویژگی های جسمانی، شرایط سنی، تفاوت های جنسیتی و علائق دانش آموزان تناسب دارد، گامی اساسی و زیربنایی در راستای سلامت دانش آموزان و به تبع آن جامعه بر دارد.

در این بین با عنایت به سابقه طولانی " ورزش صبحگاهی در مدارس" پیشنهاد علمی و مبانی نظری قابل دفاع آن و رابطه مثبت و معنا دار، بین انجام ورزش صبحگاهی و ارتقاء سلامتی جسمانی، همچنین توسعه نشاط و شادابی در بین دانش آموزان، اجرای " ورزش صبحگاهی" با همکاری " معاونت صدا ای" " سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران" از ابتدای سال تحصیلی ۱۳۹۴ - ۱۳۹۵ با شیوه ای فراگیر و هدفمند با پخش هم زمان از طریق " رادیو" انجام می گیرد تا با نظارت و برنامه ریزی مدیران خدوم مدارس، معلمان دلسوز تربیت بدنی و مشارکت فعال سایر همکاران معزز، شرایط مطلوب برای شروع خوب یک روز تحصیلی برای دانش آموزان عزیز فراهم گردد.

#### اهداف :

الف - توسعه نهضت ملی سلامت و ترویج سبک زندگی سالم در بین دانش آموزان

ب - ارائه خدمات ورزشی فراگیر در گستره مدارس و آحاد دانش آموزان کشور.

ج - ایجاد انس و عادت به نرمشهای صبحگاهی در دانش آموزان و نهادینه کردن این تغییر رفتار در طول زندگی آنان.

د - توسعه نشاط و شادابی در مدارس

ه - توسعه نهضت داوطلبی و بهره مندی از توانمندی دانش آموزان در اداره برنامه نرمش صبحگاهی

#### سازمان و تشکیلات اجرا

بمنظور چابک سازی، دقت و تسریع در روند اجرای طرح، " کمیته ورزش صبحگاهی" در سطوح استان- کشور، منطقه و مدرسه به شرح زیر تشکیل می شود.

#### اعضاء کمیته استان

۱- مدیر کل آموزش و پرورش استان ( رییس کمیته)

۲ - معاون تربیت بدنی و سلامت ( نایب رییس کمیته)

۳ - معاون فرهنگی و پرورشی

۴ - معاون توسعه مدیریت و پشتیبانی



۵- رییس اداره تربیت بدنی

۶- حراست

۷- ارزیابی عملکرد

### وظایف کمیته استان

۱- نظارت بر ارسال دستور العمل به مناطق و مدارس.

۲- برنامه ریزی و نظارت در جهت آماده سازی فضای مورد نیاز اجرای ورزش صبحگاهی.

۳- همکاری با صدا و سیما مرکز استان برای پوشش دهی برنامه های مرتبط با ورزش صبحگاه (تهیه گزارش، تشکیل جلسات کارشناسی و...)...

۴- برنامه ریزی مطلوب بمنظور تجلیل از همکاران موفق در اجرای برنامه ورزش صبحگاهی.

۵- برنامه ریزی در مورد ارسال گزارش فصلی از نحوه اجرای برنامه در مدارس استان به معاونت تربیت بدنی و سلامت

### اعضاء کمیته شهرستان / منطقه

۱- رییس اداره آموزش و پرورش منطقه / شهرستان (رییس کمیته)

۲- معاون پرورشی و تربیت بدنی (قائم مقام کمیته.)

۳- معاون مالی و پشتیبانی.

۴- کارشناس مسئول تربیت بدنی (دبیر کمیته.)

### وظایف کمیته شهرستان / منطقه

۱- نظارت بر ارسال دستور العمل به مدارس.

۲- برنامه ریزی و نظارت در جهت آماده سازی فضای مورد نیاز اجرای ورزش صبحگاهی.

۳- همکاری با گروه های اعزامی از صدا و سیما مرکز استان برای پوشش دهی برنامه های مرتبط با نرمش صبحگاهی (تهیه گزارش، تشکیل جلسات کارشناسی و...)...

۴- برنامه ریزی مطلوب بمنظور تجلیل از همکاران موفق در اجرای برنامه ورزش صبحگاهی.

۵- ارسال گزارش فصلی از نحوه اجرای برنامه در مدارس منطقه به استان.

### اعضاء کمیته مدرسه

۱- مدیر مدرسه (رییس کمیته)

۲- معاون پرورشی و تربیت بدنی.

۳- معلم تربیت بدنی (دبیر کمیته.)

۴- معاون آموزشی

۵- نماینده دبیران

۶- رییس انجمن اولیا و مربیان مدرسه

۷- نماینده شورای دانش آموزی (انجمن ورزشی.)

## وظایف کمیته مدرسه

- ۱- تشکیل جلسه با حضور اعضای کمیته.
- ۲- تقسیم وظایف و مسئولیت بین اعضاء.
- ۳- آماده سازی فضای مناسب برای اجرای برنامه ( سالن ورزشی داخل مدرسه، حیاط مدرسه، نمازخانه مدرسه، راهروی و...) به طوری که در آب و هوای متغیر و فصول مختلف سال این فعالیت به قوت انجام گیرد.
- ۴- آماده نمودن وسایل و امکانات فنی (رادیو، آمپلی فایر، بلند گو و...) برای پخش آهنگ ورزش صبحگاهی از رادیو.
- ۵- آموزش دانش آموزان مستعد ورزشکار و علاقمند، جهت مشارکت در اجرای برنامه.
- ۶- آموزش دانش آموزان مستعد ورزشکار و علاقمند، جهت مشارکت در اجرای برنامه.
- ۷- تشکیل جلسه با معلمان و ترغیب آنان به شرکت در برنامه (در راستای ارتقاء آمادگی جسمانی همکاران و افزایش انس و علاقه بین دانش آموزان و معلمان).
- ۸- برگزاری نمایشگاه عکس، خاطره نویسی و... بین دانش آموزان از نحوه اجرای برنامه.
- ۹- تهیه گزارش و ارائه به منطقه.

## نکات ضروری:

با در نظر گرفتن تنوع آب و هوایی در اقصی نقاط کشور (سرد، گرم، معتدل)، لزوم توجه به تفاوت جنسیتی در طراحی حرکات ورزشی، تفاوت سن مخاطبان (ابتدایی، متوسطه اول و دوم و...) امری ضروری است، لذا طراحی و اجرای یک سری حرکت ورزشی یکسان برای تمام مناطق کشور و کلیه دانش آموزان، نه تنها امکان پذیر نمی باشد بلکه در بلند مدت نیز تبعات متعددی از جمله: اثر بخشی کم، یکنواختی برای دانش آموزان و مجریان بدنبال خواهد داشت، بنابر این نمونه ای از حرکات ورزشی و اصول کلی تمرین در پیوست دستور العمل جهت استفاده ارسال می گردد تا هر منطقه و حتی مدرسه نسبت به اجرای برنامه متناسب با شرایط خود اقدام نماید.

۱- از آنجا که مدرسه کانون تعلیم و تربیت می باشد و تعامل خانواده و مدرسه موجب توجه توامان به امار تربیت، همچنین ارتقاء و اثر بخشی فعالیت های مربوط می شود، لذا در مدارسی که امکان حضور والدین در هنگام ورزش صبحگاهی مهیا می باشد، برنامه ریزی لازم در این خصوص، با رعایت سایر موارد، بلامانع می باشد.

۲- سازماندهی دانش آموزان:

سهل الوصول ترین روش سازماندهی، در قالب تشکیل صف متداول کلاسی می باشد، اگر به دنبال شناسایی علاقه دانش آموزان و ترغیب آنان به فعالیت های خلاقانه هستیم، پیشنهاد می شود فرصت مناسب برای تغییر این قالب ها به بچه ها داده شود تا بتوانند در گروه های غیر رسمی کلاسی به شکل دایره های متعدد و یا با تشکیل گروه های کوچکتر، صف بندی نمایند، از این طریق ضمن رعایت نظم و انضباط، نشاط و شادابی آنان نیز افزایش می یابد.

۳- انتخاب حرکات:

\*حرکات ورزشی را متناسب با دوره رشد، جنسیت، دوره تحصیلی و... دانش آموزان آنان انتخاب کنید، برای مثال، اگر در هنگام ورزش کردن در دوره ابتدایی، دانش آموزان احساس شادی و لذت نکرده، فشار و سختی فعالیت بیش از توان آنان باشد، حرکات خسته کننده و کسالت بار باشد و... تمایل و رغبت آنان به ورزش به شدت کاهش می یابد.

\*شدت فعالیت به گونه ای نباشد که باعث ایجاد تعریق زیاد در دانش آموزان شود (البته در مناطق سرد و در فصول سرد سال، بخش بیشتر حرکات به افزایش دمای بدن و بیدار باش مفاصل و عضلات دانش آموزان اختصاص میابد).  
\*در انتخاب حرکات صبحگاهی توجه به رعایت توالی حرکات مربوط به اندام فوقانی وعضلات میانه تنه واندام تحتانی و انتخاب ترکیبی از آنان ( به طوری که تمامی بخش ها را شامل شود ) گردد.

\*برای ترغیب دانش آموزانی که به لحاظ اضافه وزن و ...از توانایی جسمی کم تر برخوردار هستند ، شرایطی فراهم نمایند تا انجام این حرکات، نه تنها باعث رنجش آنان نشده بلکه با ابزار های تشویقی ( همچون معرفی در صبحگاه ، انتخاب آنان برای اجرای حرکات در کنار بچه های سرگروه ، ثبت اسامی بچه های پر تلاش بر روی تابلوی اعلانات مدرسه و )...میل و گرایش آنان افزایش یابد ، بعبارتی بجای مقایسه "دانش آموزان با یکدیگر " ازطریق " مقایسه پیشرفت و بهبود عملکرد آنان در گذشته و حال "ملاک باشد.

\*از انجام حرکاتی که لازم است دانش آموز بر روی زمین نشسته و یا باعث خاکی ، خیسگی ، پاره گی و ...لباس آنان می شود جدا " خوداری شود انجام این حرکات در مدرسی که در سالن ورزشی دارای کف پوش مناسب و یا بر روی زیر انداز و تشک ورزشی انجام می گیرد ، بلامانع است. )

\*از انجام حرکاتی که باعث فشار بر مفاصل ، چرخش در خلاف محور حرکات مفصل و یا در زاویه بیشتری که مفصل ناچار به تحمل آن می باشد، خودداری شود.

\*انجام حرکاتی که نیاز به جابجایی زیاد داشته و باعث تداخل گروه های دانش آموزی می شود ، خودداری شود.  
\*برای مصون ماندن از پیامدهای منفی ناشی از یکنواختی در حرکات ورزش صبحگاهی و بی انگیزگی دانش آموزان ، به اصل تنوع در حرکات دقت شود ، برای این کار می توان به صورت هر ۱۵ روز یک بار یا بصورت ماهانه نسبت به تغییر نوع حرکات با در نظر گرفتن کلیه موارد توجه نمود.

\*دامنه تعداد تکرار حرکات بین حداقل و حداکثر ( ۸ - ۶ بار)، یا(۳۰ - ۱۰ ثانیه) باشد.

\*در انتخاب حرکات و طراحی برنامه ورزش صبحگاهی، توجه به حرکات کششی ، حرکات گرم کردن و برگشت به حالت اولیه مورد تاکید است.

### **بسته های حمایتی برنامه ورزش صبحگاهی**

\*ارزیابی ورزش صبحگاهی استان ها و معرفی و تجلیل از استان های برتر و مسئولین مدارس ویژه

\*انعکاس تجارب ارزشمند مدارس ، مناطق و استان ها به سایر استان های کشور

### **گام های اجرای برنامه**

پس از ارسال دستور العمل از سوی ستاد به استان اقدامات هفت گانه زیر انجام می گیرد.

**گام اول :** تشکیل کمیته استان

**گام دوم :** بررسی دستورالعمل و برنامه پیشنهادی ستاد، انتخاب حرکات و تمرینات مناسب برای استان مربوطه ، ارسال به مناطق و شهرستانها.

**گام سوم :**تشکیل کمیته شهرستان

**گام چهارم:** بررسی دستور العمل و برنامه پیشنهادی ستاد و استان ، انتخاب حرکات و ورزش های مناسب برای منطقه و شهرستان مربوطه ، ارسال به مدارس.

**گام پنجم :** تشکیل کمیته ورزش صبحگاهی مدرسه.

**گام ششم :** اجرای دستور العمل های مربوطه با ایجاد تغییرات با رعایت چارچوب های ابلاغی.

**گام هفتم :** ارائه نظرات اصلاحی و گزارش برنامه به منطقه/ شهرستان

اگر در یک جمله کوتاه از من پرسند که شما از جوان چه می خواهید، خواهم گفت تحصیل، تهذیب و ورزش

«مقام معظم رهبری» (در کلام الله)

## المپیاد ورزشی درون مدرسه ای

وزارت آموزش و پرورش

سال تحصیلی ۹۹-۹۸

## مقدمه:

از جمله اهداف نظام آموزش و پرورش کشور، تربیت نسلی شاداب و با نشاط می باشد که در کنار فراگیری علوم مختلف، از سلامتی، تحرک و پویایی لازم برخوردار باشند. مدارس کشور به عنوان اصلی ترین پایگاه تعلیم و تربیت، مورد توجه مدیران آموزش و پرورش بوده و در کانون توجه برنامه ریزان و طراحان تعلیم و تربیت قرار دارد.

معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش در نظر دارد در راستای عملیاتی نمودن سند تحول بنیادین نظام آموزش و پرورش و تمرکز بر ساحت های تربیتی زیستی و بدنی و همچنین اخلاقی و اجتماعی دانش آموزان (مدارس دولتی، غیر دولتی، شاهد، استعدادهای درخشان و استثنایی، مدارس خارج کشور، تطبیقی) و با عنایت به ضرورت تحقق عدالت آموزشی و پرورشی و براساس راهکارهای موجود در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش از جمله ۱۳-۲، ۱۴-۲ و ۱۶-۱ به برگزاری المپیاد های ورزشی درون مدرسه ای مبادرت نماید و این مهم را با استفاده از ظرفیت عظیم مدارس به عنوان اصلی ترین و تأثیر گذارترین کانون حضور دانش آموزان و همچنین مشارکت همه جانبه مدیران، معلمان، دانش آموزان، اولیاء و سایر سازمان های مرتبط، حرکت گسترده سال گذشته نهادینه نماید.

برگزاری بازی ها و رقابت های ورزشی از جمله جاذبه های تربیت بدنی در مدارس بوده و از موضوعات مورد اقبال و علاقه دانش آموزان می باشد و از دیرباز از ابزارهای بسیار قوی و در اختیار مدارس جهت رشد و تعالی دانش آموزان در حوزه آموزشی و پرورشی بوده است. به طوری که علاوه بر ارتقاء مهارت های ورزشی و گذران لحظات شاد و با نشاط، تجربیات و مهارت های فراوانی را در حوزه های اجتماعی، اخلاقی و فرهنگی به دانش آموزان ارزان داشته است.

بهره گیری از مشارکت و همیاری داوطلبانه از جمله ظرفیت هایی است که می تواند در فعالیت های ورزشی و تربیت بدنی دارای نقشی بسیار مشهود و قابل توجه باشد. برای حضور حداکثری دانش آموزان کشور در فعالیت های ورزشی، نیاز به مشارکت تمامی دست اندرکاران محیط های آموزشی (مدارس) از جمله مدیران، معاونین، انجمن اولیاء و مربیان مشهود است. تا با تکیه بر توانمندی ایشان و با ایجاد نهضت داوطلبی و بهره مندی از تخصص ها و مهارت های این عزیزان، گامی مثبت و تأثیرگذار در تأمین سلامتی و داشتن نسلی پویا، شاداب و با نشاط در میهن ایران اسلامی برداشته باشیم؛ انشاءالله.

## معاونت تربیت بدنی و سلامت

### دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی

تعریف: المپیاد ورزشی درون مدرسه ای که در این شیوه نامه به اختصار المپیاد نامیده می شود، عبارتست از برگزاری بازی ها و رقابت های مختلف ورزشی درون کلاسی، بین کلاس و بین پایه ای در یک دوره زمانی مشخص از سال تحصیلی که با توجه به علایق دانش آموزان و امکانات مدرسه، ویژگی ها و شرایط اقلیمی منطقه و مناسبت های خاص به مرحله اجرا گذاشته می شود.

### رویکردها:

- ۱) مدرسه محور نمودن فعالیت های تربیت بدنی و ورزش دانش آموزی
- ۲) مشارکت محور نمودن فعالیت ها، ظرفیت شناسی و بهره مندی حداکثری از ظرفیت های درونی و بیرونی آموزش و پرورش
- ۳) اخلاق محور نمودن فعالیت های تربیت بدنی و ورزش مدارس و تقویت هویت ملی اسلامی دانش آموزان
- ۴) تعمیم و فراگیر نمودن فعالیت های تربیت بدنی و ورزش مدارس
- ۵) رضایت بخش نمودن فعالیت ها و جذاب و پرنشاط نمودن فضاهای آموزشی مدارس و کیفیت محور نمودن فعالیت ها

### اهداف اختصاصی:

- ۱) توسعه و ارتقای آمادگی جسمانی و مهارت های ورزشی
- ۲) ارتقاء سطح سلامت جسمی و روانی دانش آموزان
- ۳) کمک به انس بیشتر دانش آموزان با فعالیت های ورزش همگانی و قهرمانی
- ۴) کمک به شناسایی و پرورش استعداد های ورزشی دانش آموزان

### اهداف عمومی:

- ۱) راه اندازی نهضت داوطلبی در تربیت بدنی و ورزش دانش آموزی کشور
- ۲) تبلور جلوه های ورزش همگانی و افزایش جمعیت تحت پوشش فعالیت های تربیت بدنی و ورزش دانش آموزی
- ۳) فعال نمودن مدارس در خارج از ساعات برنامه رسمی از طریق ترویج فعالیت های ورزشی
- ۴) ترویج اصول ورزش جوانمردانه، آموزه های پهلوانی و منش اخلاقی ورزش در بین شرکت کنندگان

۵) افزایش تجربه مدیریت جمعی آموزشگاهی در سایه اجرای مشارکت جویانه و تبلورکار تیمی حول محور یک پروژه بزرگ فراگیر

۶) کمک به پرورش منابع انسانی آینده‌کشور از طریق ترویج مشارکت جویی و مسئولیت‌پذیری، ایجاد کار تیمی، توسعه مهارت‌های ارتباطی، راهبری و هدایت آنان

### محتوی و رشته‌های ورزشی (پیشنهادی) المپیاد دورن مدرسه‌ای (ابتدایی و متوسطه)

محتوی و رشته‌های ورزشی					دوره تحصیلی		
ورزش با خانواده	فعالیت‌های مدرسه‌پویا و حیاط‌پویا	رشته‌های ورزشی آموزشگاهی	بازی‌های پرورشی و بومی محلی	بازی‌های دبستانی و رشته‌های برنامه‌درسی تربیت بدنی	پایه‌های اول تا سوم	دوره اول	ابتدایی
✓	✓	-	✓	✓	پایه‌های چهارم تا ششم	دوره دوم	
✓	✓	✓	✓	-	پایه‌های هفتم تا دوازدهم	دوره اول و دوم	متوسطه

\* تذکره ۱: با توجه به مقتضیات مدارس، امکانات موجود و علائق دانش‌آموزان، رشته‌های ورزشی توسط شورای مدرسه انتخاب می‌شوند.

\* تذکره ۲: انتخاب و اجرای ورزش‌های بومی محلی جذاب استان‌ها در برنامه‌ی المپیاد توصیه می‌شود.

\* تذکره ۳: به منظور بالا بردن هر چه بیشتر مشارکت دانش‌آموزان، به ویژه دانش‌آموزانی که از مهارت‌های ورزشی پایین‌تری برای شرکت در بازی‌های ورزشی گروهی برخوردارند و نیز اجرای این طرح در مدارس که از امکانات ورزشی مناسب برای برگزاری رقابت‌ها به شکل معمول برخوردار نیستند، کمیته فنی المپیاد مدرسه می‌تواند به منظور افزایش میزان مشارکت نسبت به طراحی و اجرای الگوهای ورزشی ساده مبادرت نماید (مانند: طناب‌کشی، پرتاب توپ به حلقه بسکتبال، مسج اندازی، فعالیت‌های حیاط‌پویا و ...)

\* تذکره ۴: مسابقات پایه‌های اول تا سوم ابتدایی دوره اول می‌بایست بیشتر به صورت تفریحی (بازی‌گونه) و به دور از رقابت شدید باشد.

\* تذکره ۵: با توجه به لزوم انجام فعالیت‌های ورزشی با همکاری داوطلبان، تدابیری اندیشیده شود تا دانش‌آموزان براساس میل و رغبت و به صورت داوطلبانه به همراه والدین خود (دختر و مادر، پسر و پدر) در محل آموزشگاه



حضور یابند. جهت دستیابی به اهداف برنامه، طراحی و اجرای فعالیت های بدنی مختلف در قالب جشنواره ورزش با خانواده که بتواند محیطی شد، رقابتی و فعال در فضای مدرسه در ساعات پیش بینی شده برای دانش آموزان و والدین (دختران و مادران- پسران و پدران) فراهم نمایند.

\* تذکر ۶: به منظور مشارکت دانش آموزان دارای اضافه وزن و همچنین دانش آموزان کم توان جسمی (معلول و ...) فعالیت هایی متناسب با این گروه از دانش آموزان طراحی و اجرا گردد. همچنین برنامه ها می بایست به گونه ای طراحی گردد که این گروه از دانش آموزان نیز در تیم های مختلف ورزشی فعالیت نمایند.

\* تذکر ۷: اجرای المپیاد ورزشی در طول سال تحصیلی به عنوان یکی از شاخص های مدرسه پویا در نظر گرفته خواهد شد. لذا برنامه ریزی ها می بایست به گونه ای باشد تا دانش آموزان را به فعالیت بدنی بیشتر وادار نماید.

\* تذکر ۸: تدابیری اندیشیده شود تا با همکاری انجمن ورزشی مدارس دانش آموزان به همراه خانواده براساس میل و رغبت و به صورت داوطلبانه به همراه والدین خود (دختر و مادر) و (پسر و پدر) در محل آموزشگاه حضور یابند و در قالب جشنواره تربیت بدنی با خانواده در محیطی شاد، رقابتی و فعال در فضای مدرسه به فعالیت بدنی بپردازند. در این راستا برنامه های زیر جهت اجرا توصیه می شود:

### **برگزاری رقابت های ورزشی مانند:**

انواع بازی های بومی محلی

انواع بازی های گروهی- رقابتی به صورت ایستگاهی

انواع بازی های ورزشی مرتبط با حرکات پایه مانند پرتاب ها، دریافت ها، دریبل ها، شوت ها، پرش ها، دوها، و ...

شرکت در رقابت های المپیاد ورزشی درون مدرسه ای

شرکت در فعالیت های مدرسه پویا

### **برگزاری جشنواره های فرهنگی- ورزشی با موضوع ورزش با خانواده مانند:**

جشنواره عکاسی فعالیت ها و المپیاد ورزشی

جشنواره نقاشی روی دیوار با نصب بنر سفید و یا کاغذ بزرگ

شرکت در فعالیت های نرمش صبحگاهی

جشنواره پیاده روی خانوادگی یا موارد مشابه (کوهپیمایی، طبیعت گردی، ساحل گردی، دوچرخه سواری و ...)

## برگزاری ایستگاه های سلامت و تندرستی توسط متخصصان تربیت بدنی و سلامت با حضور خانواده

ها مانند:

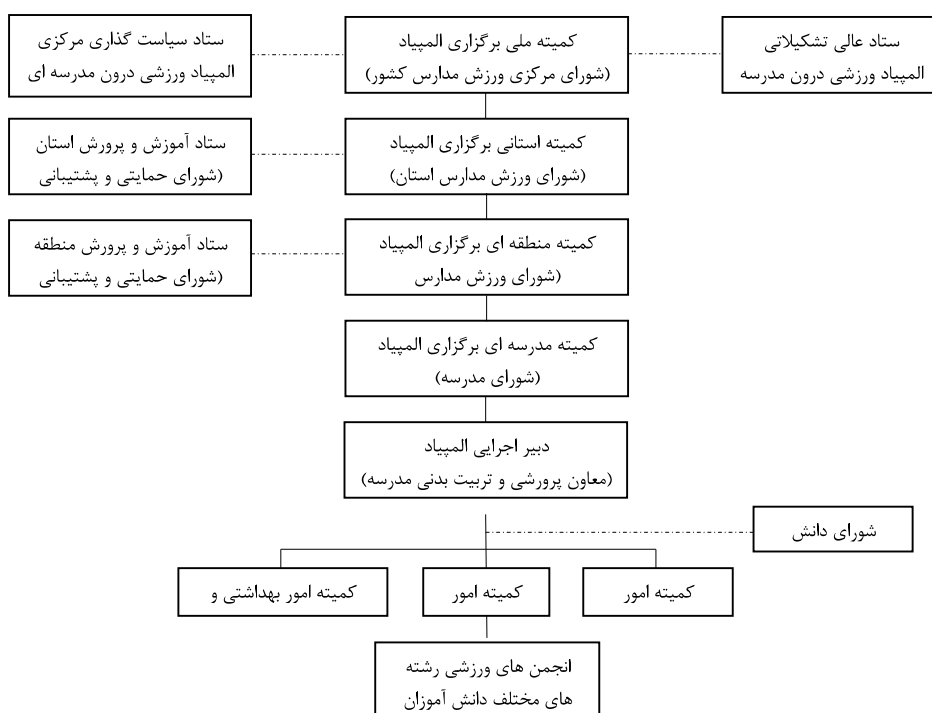
آموزش رفتارهای حرکتی صحیح (نشستن، راه رفتن، خوابیدن، حمل کیف و ...)

سنجش ساختار قامتی

سنجش BMI (شاخص توده بدنی)

### نمودار تشکیلاتی المپیاد

ساختار و تشکیلات المپیاد متکی بر سطوح مختلف شورای مرکزی ورزش مدارس (مصوب جلسه ۸۷۳ شورای عالی آموزش و پرورش منضم به بخشنامه شماره ۴۶۵۷۸-۹۲/۳/۱۲) است به نحوی که شورای ورزش مدارس کشور، شورای ورزش مدارس استان، شورای ورزش مدارس منطقه، شورای مدرسه و تشکل های دانش آموزی مدرسه با همکاری شوراهای پشتیبانی و حمایتی در سطوح مختلف جریان برگزاری المپیاد را با شرح وظایف زیر هدایت و به مرحله اجرا می گذارند.



تذکر: انجمن های ورزشی مدارس می بایست به استناد دستورالعمل تشکیل انجمن های ورزشی دانش آموزان به شماره ۹۷/۶/۱۲-۱۱۲۶۶۸ تشکیل گردد.

#### (۱) اعضاء ووظایف ستاد عالی تشکيلاتی

این ستاد به ریاست وزیر آموزش و پرورش و با حضور شخصیت ها و مسئولین بلند پایه کشوری زیر تشکیل می شود و هدف آن ارائه راهبردهای کلان و تعمیق و تحقق هدف های تربیتی و ورزشی می باشد و در ضمن راهکارهای لازم را به منظور تسهیل اجرای طرح در سطح ملی و بهره مندی المپیاد از ظرفیت ها، امکانات و توانمندی سایر دستگاه ها ارائه تا اجرای ملی آن برای مجریان را تسهیل نمایند.

- وزیر آموزش و پرورش (رئیس ستاد)

- وزیر کشور

- وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات

- وزیر ورزش و جوانان

- وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی

- وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

- رئیس سازمان صدا و سیما

- رئیس شورای عالی استان ها

- شهردار تهران

- مدیر عامل بانک سرمایه

- رئیس کمیته علمی المپیک

- رئیس کمیته ملی پارالمپیک

- دبیر شورای عالی آموزش و پرورش

- رئیس سازمان بسیج دانش آموزی

- قائم مقام رئیس سازمان دانش آموزی

- رئیس خبرگزاری پانا
- معاون ورزش های همگانی وزارت ورزش و جوانان
- معاون ورزش قهرمانی و حرفه ای وزارت ورزش جوانان
- معاون اجتماعی وزارت کشور
- معاون وزیر و رئیس سازمان استعدادهای درخشان
- معاون وزیر و رئیس سازمان کودکان استثنایی
- رئیس سازمان شهرداری ها و دهیاری های کشور
- معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش (دبیر شورا)
- معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش
- معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش
- معاون پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش
- معاون مشارکت ها و مدارس غیر دولتی وزارت آموزش و پرورش
- رئیس مرکز امور هماهنگی، ارتباطات و حوزه وزارتی وزارت آموزش و پرورش
- رئیس مرکز حراست
- مدیر کل ارزیابی و عملکرد و پاسخگویی به شکایات
- مدیر عامل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان
- مدیر کل دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
- مدیر کل آموزش و پرورش شهر تهران
- مدیر کل آموزش و پرورش شهرستان های استان تهران
- رئیس فدراسیون ورزش دانش آموزی
- رئیس فدراسیون فوتبال
- رئیس فدراسیون والیبال

- رئیس فدراسیون بسکتبال
- رئیس فدراسیون دو و میدانی
- رئیس فدراسیون ورزش های روستایی و بومی محلی
- رئیس فدراسیون تنیس روی میز
- رئیس فدراسیون هندبال
- رئیس فدراسیون بدمینتون
- رئیس فدراسیون ورزش های همگانی
- رئیس فدراسیون شنا
- رئیس فدراسیون کشتی
- رئیس فدراسیون تکواندو
- رئیس فدراسیون انجمن های ورزشی
- رئیس فدراسیون جانبازان و معلولین
- رئیس فدراسیون شطرنج
- رئیس فدراسیون کاراته

## ۲) اعضاء و وظایف ستاد سیاست گذاری مرکزی المپياد

این ستاد به منظور تعیین سیاست ها و ایجاد هم سویی استراتژیک درون سازمانی بین بخش های مختلف وزارت آموزش و پرورش و با حضور معاونین و مسئولین حوزه های ذیربط به شرح زیر، تشکیل می گردد:

- معاون تربیت بدنی و سلامت (رئیس ستاد)
- معاون پرورشی و فرهنگی
- معاون آموزش متوسطه
- معاون آموزش ابتدایی

- رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی
- مدیر عامل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان
- رئیس سازمان پژوهشی و برنامه ریزی آموزشی
- رئیس مرکز برنامه ریزی و فناوری اطلاعات
- رئیس مرکز امور هماهنگی، ارتباطات و حوزه وزارتی
- رئیس مرکز مشارکت های مردمی و مدارس غیر دولتی
- رئیس مرکز ملی پرورش استعداد های درخشان و دانش پژوهان جوان
- مدیر کل دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
- دبیر شورای عالی آموزش و پرورش
- مدیر کل انجمن اولیاء و مربیان
- مدیر کل دفتر برنامه ریزی و بودجه
- مدیر کل آموزش و پرورش شهر تهران
- مدیر کل آموزش و پرورش شهرستان های استان تهران

### ۳) اعضاء و وظائف کمیته ملی برگزاری المپیاد

این کمیته در راستای اهداف شورای مرکزی ورزش مدارس کشور به ریاست معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش تشکیل و پیگیری وظایف زیر را بر عهده دارد.

- ۱) بررسی و تکمیل دستورالعمل اجرایی المپیاد
- ۲) تعیین معیار و شاخص های ارزیابی المپیاد
- ۳) تعیین نظام نظارت و ارزیابی المپیاد
- ۴) تجزیه و تحلیل گزارشات واصله از المپیاد مناطق و استان ها
- ۵) بازنگری و اصلاح طرح المپیاد به استناد بازخوردهای دریافتی

۶) ترویج آموزه های مدیریت داوطلبی برای بهره مندی از توانمندی مدیران، معلمان، اولیاء و دانش آموزان

۷) حمایت معنوی و اداری

\* اعضای این کمیته به پیشنهاد مدیر کل دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی و با تأکید معاون تربیت بدنی و سلامت منصوب می شوند.

#### ۴) اعضاء و وظایف شورا حمایتی و پشتیبانی المپیاد استانی و منطقه ای (شورای آموزش و پرورش استان و منطقه)

این شورا به ریاست استاندار و با حضور مسئولین بلند پایه استانی که در اجرای گسترده المپیاد در سطح مدارس استان نقش حمایتی و ترویجی دارند و از نتایج اجرا بهره مند می گردند، تشکیل گردیده و نسبت به طراحی ساز و کارهای تسهیل اجرای طرح در سطح استانی با استفاده از امکانات سایر دستگاه ها تصمیم گیری خواهد نمود.

اعضای این شورا به شرح زیر می باشند:

۱) استاندار (رئیس ستاد)

۲) امام جمعه مرکز استان

۳) مدیر کل آموزش و پرورش استان که دبیر و مسئول تعیین دستور جلسات شورا است

۴) مدیر کل تربیت بدنی و ورزش و جوانان استان

۵) شهردار مرکز استان

۶) مدیر کل بهداشت درمان و آموزش پزشکی استان

۷) نماینده صدا و سیما استان

۸) رئیس سازمان برنامه و بودجه استان

۹) معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان

۱۰) معاون پرورشی اداره کل آموزش و پرورش استان

۱۱) مدیر کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان

۱۲) رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی استان

۱۳) دو نفر از روسای آموزش و پرورش شهرستان به انتخاب روسای آموزش و پرورش مناطق استان

۱۴) یکی از استادان دانشگاه های استان با اولویت اساتید تعلیم و تربیت به انتخاب سایر اعضای استان

۱۵) سه تا پنج نفر از معتمدان، فرهنگ دوستان، اولیا دانش آموزان یا صاحبان حرف و اصناف شهر مرکز استان، بنا به پیشنهاد انجمن اولیاء و مربیان استان و تصویب سایر اعضای شورا

تبصره: تأکید می شود به منظور بهره گیری از ظرفیت سایر دستگاه هایی که از اجرای وسیع و گسترده این طرح نفع می برند و همچنین افراد دارای توان حمایتی علاقه مند، از مدیران این سازمان ها به فراخوان دستور جلسات شورا دعوت به عمل آید.

## ۵) اعضاء و وظایف کمیته استانی المپیاد

کمیته استانی همان شورای ورزش مدارس استان است که به ریاست مدیر کل آموزش و پرورش استان و دبیری معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان تشکیل می گردد و پیگیری وظایف زیر را بر عهده دارد.

۱) ارسال دستورالعمل اجرایی طرح به مناطق (حداکثر یک ماه قبل از آغاز اجرای طرح)

۲) مطرح نمودن طرح در جلسه مشترک روسای آموزش و پرورش مناطق و شهرستان ها

۳) تشکیل کمیته ناظران، هدایت و نظارت بر حسن اجرای المپیاد در مناطق تابعه

۴) جمع آوری گزارش عملکرد مناطق، تجزیه و تحلیل آن و ارائه گزارش تحلیلی به دبیرخانه شورای مرکزی ورزش مدارس کشور

۵) تعیین دوره زمانی مشخص برای اجرای طرح با توجه به وضعیت اقلیمی و متناسب با برنامه مسابقات ورزشی استان

۶) تقدیر از اعضای ستادهای کلیه مدارس مجری طرح

۷) بررسی گزارش عملکرد مناطق و معرفی مدارس منتخب جهت تقدیر به دبیرخانه شورای مرکزی ورزش مدارس کشور

۸) بهره مندی از تمامی ظرفیت های ادارات انجمن اولیاء و مربیان به منظور تبیین و توجه به اهداف طرح المپیاد ورزشی درون مدرسه ای و هماهنگی با مدیران مدارس در جهت ایجاد زمینه مشارکت حداکثری خانواده های علاقمند در طرح.



\* اعضای مدعو این ستاد علاوه بر اعضای مندرج در دستورالعمل شورای ورزش مدارس استان، به پیشنهاد معاون تربیت بدنی و سلامت استان و با تأیید مدیر کل آموزش و پرورش استان تعیین می شوند.

## ۶) اعضاء و وظایف کمیته منطقه ای / شهرستانی المپیاد

کمیته منطقه ای همان شورای ورزش مدارس شهرستان / منطقه / ناحیه است که به ریاست رئیس آموزش و پرورش شهرستان / منطقه و به دبیری معاون پرورشی و تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش شهرستان / منطقه / ناحیه تعیین می شود و پیگیری وظایف زیر را بر عهده دارد:

۱) ارسال دستورالعمل اجرایی به مدارس (قبل از شروع سال تحصیلی)

۲) تشکیل جلسات هماهنگی مدیران مدارس با موضوع المپیاد ورزشی درون مدرسه ای

۳) تشکیل جلسه هماهنگی معاونین پرورشی و تربیت بدنی مدارس با موضوع المپیاد ورزشی درون مدرسه ای

۴) تشکیل جلسه هماهنگی با دبیران تربیت بدنی مدارس با موضوع المپیاد ورزشی درون مدرسه ای

۵) اعزام نماینده برای بازدید و بررسی روند پیشرفت برنامه های المپیاد

۶) تشکیل کمیته ناظرین، هدایت و نظارت بر حسن اجرای المپیاد

۷) بررسی نقاط قوت و ضعف و ارائه تحلیل درخصوص برنامه های اجرا شده و ارائه پیشنهادات مفید درباره اجرای بهتر طرح به استان

۸) برنامه ریزی برای جمع آوری گزارش عملکرد مدارس و تدوین گزارش نهایی منطقه جهت ارائه به شورای ورزش مدارس استان

۹) ارائه پیشنهاد صدور تقدیرنامه برای عوامل اجرایی مدارس مجری طرح

۱۰) معرفی مدارس نمونه و برتر مجری طرح به استان جهت تقدیر از مدیران و برگزار کنندگان

۱۱) استفاده از ظرفیت معاونین آموزش ابتدایی و متوسطه جهت ایجاد هماهنگی در مدیران مدارس نسبت به اجرای مطلوب و فراگیر المپیاد ورزشی درون مدرسه ای و توجیه آنان نسبت به فواید آموزش و تربیتی این طرح

۱۲) توجیه مدیران مدارس نسبت به بخشنامه ۷۱۰/۲۲ - ۹۴/۱۱/۵ با موضوع اصلاح شرح وظایف معاونین پرورشی و تربیت بدنی مدارس توسط معاونین پرورشی شهرستان، مناطق و تأکید بر جلب مشارکت حداکثری آنان در اجرای طرح المپیاد ورزشی درون مدرسه ای

۱۳) به کارگیری تمامی ظرفیت های موجود در مدرسه اعم از مشارکت تمامی ذینفعان و سازمان های محلی، شهرداری ها، شوراییاری ها، شوراهای مناطق و مدارس، شورای معلمان، انجمن اولیاء و مربیان و شورای دانش آموزی و ...

\* اعضای مدعو ستاد علاوه بر اعضای مندرج در دستورالعمل شورای ورزش مدارس شهرستان/ منطقه/ ناحیه به پیشنهاد معاون پرورشی و تربیت بدنی شهرستان/ منطقه/ ناحیه و تأیید رئیس آموزش و پرورش شهرستان/ منطقه/ ناحیه تعیین می شوند.

#### ۷) وظایف کمیته مدرسه ای برگزاری المپیاد

مسئولیت برگزاری المپیاد ورزشی درون مدرسه ای با کمیته مدرسه به عنوان ستاد برگزاری المپیاد بوده و مدیر آموزشگاه ریا ست ستاد برگزاری المپیاد را عهده دار می باشد. او به همراه معاون پرورشی و تربیت بدنی مدرسه (دبیر اجرایی المپیاد) و با توجه به شرح وظایف ذیل با مساعدت اعضای شورای مدرسه، برنامه ریزی، اجرای مطلوب و به هنگام المپیاد، مدیریت و هدایت لازم را به عمل آورده و نسبت به تشکیل جلسات مربوطه اقدام خواهد نمود.

۱) بهره مندی از ظرفیت های فرا مدرسه ای و جلب مشارکت و حمایت سازمان ها و ارگان های موجود در شهر یا منطقه در راستای اجرای موفق المپیاد

۲) جلب همکاری داوطلبانه کادر آموزشی و پرورشی مدرسه و اولیاء دانش آموزان برای فعالیت در کلیه بخش های المپیاد

۳) جلب همکاری دانش آموزان مدرسه به نحوی که وظایف و مسئولیت های مختلف المپیاد شناسایی و به دانش آموزان به صورت گروهی یا انفرادی واگذار شود. (نظر بر آن است که تعداد زیادی از دانش آموزان در برگزاری همکاری نمایند تا احساس مسئولیت پذیری و پاسخگویی در آن ها رشد یابد.)

۴) تهیه مقدمات، ملزومات و تجهیزات برای برگزاری کیفی و ایمن بازی ها

۵) صدور ابلاغ مسئولیت کمیته های امور فرهنگی، بهداشتی، فنی و ارزیابی و نظارت به منظور تقسیم فعالیت ها در طول دوره اجرای طرح

۶) برآورد بودجه مورد نیاز و تلاش برای تأمین آن از منابع مالی درون مدرسه ای و برون سازمانی

۷) پیش بینی و جبران خدمات نیروهای اجرایی از محل کمک های مردمی مدرسه و تقدیر از زحمات نیروهایی که به صورت داوطلبانه در اجرای طرح همکاری می نمایند.

۸) تصویب برنامه تمرینی و زمان برگزاری بازی ها و مراسم افتتاح و اختتام

۹) نظارت بر انجام کلیه رقابت ها مطابق با دستورالعمل برگزاری بازی های دانش آموزی

۱۰) صدور گواهی شرکت برای کلیه ورزشکاران، مربیان، سرپرستارن، داوران و اعضای کمیته ها

۱۱) شناسایی ظرفیت های مالی و راه اندازی نظام بازاریابی و جذب حامیان مادی و معنوی برای کمک به اجرای طرح از بین اولیاء، مربیان و سایر نهادهای برون سازمانی

۱۲) دعوت از همکاران، مسئولین محلی، خانواده ها و پدشک سوتان ورزشی و فرهنگی به منظور شرکت در مراسم افتتاحیه و اختتامیه

۱۳) اعلام نتایج و تقدیر و تجلیل از نفرات برتر و همچنین کلیه عوامل اجرایی که در برگزاری مطلوب طرح نقش داشته اند.

۱۴) صدور احکام قهرمانی برای تیم ها و افراد برتر بازی ها

۱۵) تقدیر از دانش آموزان و اولیاء داوطلب در برگزاری بازی ها

۱۶) معرفی همکاران و پرسنل داوطلب در برگزاری بازی ها جهت تقدیر از سوی مدیریت منطقه

۱۷) جمع بندی و ارسال گزارش جامع و مصور به شورای ورزش مدارس منطقه

۱۸) تشکیل شورای مدرسه به منظور آن سازماندهی و تقسیم کار لازم درخصوص این پروژه با توجه به تغییر عنوان معاون پرورشی و فرهنگی مدارس به معاون پژوهشی و تربیت بدنی و اصلاح شرح وظایف آن، منطبق با مفاد دستورالعمل المپیاد، با مسئولیت معاون پرورشی و تربیت بدنی بین معلمان و دانش آموزان داوطلب و آموزگار و دبیر تربیت بدنی

۱۹) تشکیل شورای مدرسه به منظور تشریح مسئولیت معاونین پرورشی و تربیت بدنی مدارس، تحت عنوان «دبیر اجرای المپیاد» و سازماندهی و تقسیم کار لازم بین کلیه اعضاء اعم از معلمان، دانش آموزان و ...

تبصره: مدیر مدرسه می تواند در جلساتی که موضوع المپیاد ورزشی درون مدرسه ای جزء دستور جلسه شورای مدرسه، مطرح می شود، از شخصیت های مختلف محله مانند اعضای شورایاری، امام جماعت مسجد محل، مسئول بسیج و اولیاء کمک کننده یا هر فرد دیگری که مسئولیت او با اهداف المپیاد مرتبط باشد، به عنوان عضو مدعو دعوت نماید.

## ۸) وظایف دبیر اجرایی المپیاد

مسئولیت توأمان دبیر اجرایی المپیاد و همچنین کمیته امور فرهنگی المپیاد با معاون پرورشی و تربیت بدنی مدرسه است. چنانچه در مدرسه ای معاون پرورشی و تربیت بدنی وجود نداشته باشد این مسئولیت به یکی از افراد علاقمند به انتخاب شورای مدرسه واگذار می شود و شرح وظایف او به شرح زیر است.

#### **الف: شرح وظایف معاون پرورشی و تربیت بدنی مدرسه در سمت دبیر اجرایی المپیاد**

- ۱- مشارکت در برنامه ریزی، اجرای المپیاد و نظارت بر طرح
- ۲- تشکیل انجمن های ورزشی دانش آموزان مطابق با مفاد دستورالعمل انجمن های ورزشی
- ۳- دعوت از نمایندگان کلاس ها برای حضور در جلسات هماهنگی
- ۴- تشکیل هسته داوطلبی دانش آموزی و واگذاری وظایف اجرایی المپیاد به آن ها
- ۵- فعال سازی نمایندگان تشکل های دانش آموزی و انجمن های ورزشی به منظور توسعه نهضت داوطلبی در جریان برگزاری المپیاد
- ۶- برگزاری جلسات توجیهی برای دانش آموزان داوطلب همکاری در امور مختلف فرهنگی اجرایی، پشتیبانی، تبلیغاتی و انتظاماتی
- ۷- همکاری در آماده سازی فضا و تجهیزات مورد نیاز در برگزاری المپیاد
- ۸- تنظیم گزارش نهایی برگزاری المپیاد برای ارائه به مدیر مدرسه

#### **ب: شرح وظایف معاون پرورشی و تربیت بدنی مدرسه در سمت مسئول کمیته فرهنگی المپیاد**

- ۱- برگزاری جلساتی برای دانش آموزان در خصوص تبیین منش پهلوانی و روحیه جوانمردی
- ۲- طراحی و اجرای برنامه مراسم افتتاحیه کاملاً ساده و به دور از جملات
- ۳- برنامه ریزی برای تمرین و اجرای همگانی سرود المپیاد توسط دانش آموزان در مراسم افتتاحیه و توزیع احکام
- ۴- جذب دانش آموزان علاقمند به همکاری داوطلبانه در برگزاری فعالیتهای فرهنگی- هنری مرتبط با طرح و تشکیل کمیته مرتبط با این موضوع
- ۵- تهیه سرود جمهوری اسلامی، متن سوگندنامه ورزشکاران و داوران، پلاکارد رژه ورزشکاران و پرچم المپیاد
- ۶- برنامه ریزی به منظور اجرای فعالیت های فرهنگی در حاشیه طرح با موضوع اجرای المپیاد از قبیل: نمایشگاه کتاب، تهیه نشریه خبری بازی ها، طراحی پوستر بازی ها، برگزاری انواع مسابقات فرهنگی و ... با موضوع ورزشی

۷- تهیه گزارش مصور از مراحل مختلف اجرایی المپیاد مدرسه

۸- تبلیغ و اطلاع رسانی لازم به منظور مشارکت فراگیر و برگزاری با شکوه طرح

۹- تهیه و تکثیر لوح احکام قهرمانی و تقدیر نامه ها به تعداد مورد نیاز

۱۰- تهیه و ارسال دعوت نامه جهت حضور میهمانان و مسئولین در مراسم افتتاحیه و توزیع احکام و همچنین بازدید از بازی ها

۱۱- اعلام نتایج و برنامه بازی های روزانه در مراسم صبحگاهی

۱۲- پیگیری مکاتبات لازم با مسئولین، سازمان ها و نهادهای ذیربط به منظور جلب مشارکت و مساعدت در برگزاری المپیاد

۱۳- نام گذاری بازی ها و تیم های شرکت کننده به نام شهداء و چهره های ورزشی

۱۴- تهیه شعارهای اخلاقی، تربیتی، ورزشی و اسلامی نصب در محیط برگزاری بازی ها

### ۹) کمیته امور فنی طرح و وظایف مسئول کمیته

مسئولیت امور فنی المپیاد بر عهده یکی از دبیران تربیت بدنی مدرسه و در صورت عدم حضور آنها، یکی از افراد علاقمند به انتخاب کمیته مدرسه بوده و وی با همکاری تشکل های دانش آموزی و انجمن های ورزشی مدرسه و سایر افراد علاقمند وظایف زیر را عهده دار می شود:

۱) تنظیم و ترسیم جدول برگزاری بازی ها

۲) بررسی و پیشنهاد رشته های ورزشی المپیاد به شورای مدرسه

۳) پیش بینی و تهیه فهرست وسایل و تجهیزات ورزشی مورد نیاز

۴) نظارت بر حسن اجرای قوانین و مقررات فنی، عمومی و انضباطی بازی ها

۵) تعیین داوران مسابقات مختلف المپیاد از بین دانش آموزان خبره با همکاری انجمن های ورزشی دانش آموزان

۶) برگزاری جلسات توجیهی و آموزش دانش آموزان داوطلب برای همکاری در امور مختلف فنی و ورزشی المپیاد

۷) تلاش در جهت اجرای رقابت ها با رعایت عدالت و تأکید بر حفظ شئون مدرسه

۸) تعیین و معرفی داوران داوطلب با تأکید بر استفاده حداکثری از معلمان، دانش آموزان و اولیای واجد شرایط

۹) تنظیم و ارائه نتایج فنی رقابت ها با همکاری انجمن های ورزشی دانش آموزان

## ۱۰ کمیته امور بهداشتی و ایمنی طرح و وظایف مسئول کمیته

مسئولیت کمیته امور بهداشتی و ایمنی المپیاد با مراقب سلامت یا یکی از همکاران مدرسه یا یکی از اولیای پزشک یا پیراپزشک به تشخیص مدیر مدرسه بوده و با همکاری تشکل های دانش آموزی وظایف زیر را عهده دار می باشد:

۱) تلاش برای بهره مندی از توانمندی تخصصی پزشکان فرهنگی و اولیاء پزشک جهت صدور گواهی معتبر صحت سلامت کلیه دانش آموزان شرکت کننده در المپیاد، به صورت داوطلبانه

۲) جذب دانش آموزان داوطلب و علاقمند به همکاری در امور بهداشت به منظور حفظ مستمر نظافت اماکن و فضاهای ورزشی

۳) نظارت دقیق بر کیفیت و رعایت نکات ایمنی و بهداشت فردی و عمومی در زمان برگزاری المپیاد

۴) پیش بینی پزشکیار و جعبه کمک های اولیه در زمان بازی ها

۵) ارائه محتوای آموزشی با موضوع هشدارهای ایمنی و پیامدهای مثبت ورزش بر سلامت جسمی و روحی دانش آموزان به منظور تهیه پوستر، بروشور و پلاکاردهای مربوطه توسط کمیته فرهنگی

۶) تهیه فرم گواهی تأیید سلامت جسمانی دانش آموزان شرکت کننده در المپیاد

۷) بررسی و تأیید گواهی تأیید سلامت ارائه شده توسط دانش آموزان شرکت کننده در المپیاد

۸) ایمن سازی محوطه اجرای مسابقات و شناسایی و حذف نقاط حادثه خیز و موقعیت های خطرناک

## ۱۱ انجمن های ورزشی و وظایف مسئول آن

مسئولیت هر یک از انجمن های ورزشی براساس شیوه نامه تشکیل انجمن های ورزشی دانش آموزان شماره ۱۱۲۶۶۸-۹۷/۶/۱۲ تشکیل می گردد. که امور مربوط به آن رشته ورزشی را زیر نظر رئیس کمیته امور فنی هدایت نموده و عهده دار وظایف زیر می باشد.

۱) همکاری با مسئولین کمیته های مختلف فنی، فرهنگی و بهداشتی

۲) اطلاع رسانی لازم به تیم ها و ورزشکاران از جدول بازی ها

۳) برگزاری مسابقات ورزشی مربوط به رشته خویش و ارائه گزارشات فنی به رئیس کمیته امور فنی المپیاد

۴) انتخاب بهترین نفرات شرکت کننده در رشته مربوطه از نظر فنی و معرفی ایشان به کمیته فنی

۵) تهیه جدول نتایج بازی ها و نصب در تابلو اعلانات با درج نام نفرات و یا تیم های صعود کننده

۶) تشویق و ترغیب دانش آموزان جهت عضویت در گروه های داوطلب همکاری در برگزاری طرح

۷) معرفی دانش آموزان علاقمند به همکاری داوطلبانه به مسئولین کمیته های مختلف

۸) همکاری در برگزاری رشته ورزشی ذیربط و ارائه گزارشات فنی به رئیس کمیته امور فنی المپیا

۹) نظرسنجی از دانش آموزان درخصوص کیفیت اجرای المپیا

## ۱۲) ارزشیابی اجرای طرح

۱) عملکرد هر یک از سطوح تشکیلاتی توسط کمیته های نظارت و ارزیابی که به همین منظور در حوزه ارزیابی عملکرد همان سطح تشکیل می گردد، از طریق بازدید حضوری و بررسی گزارشات مستند و مصور ارسالی مورد ارزیابی قرار خواهد گرفت.

۲) واحد ارزیابی عملکرد هر یک از سطوح تشکیلاتی طرح می بایست نسبت به رتبه بندی عملکرد سطح پایین تر خویش اقدام نموده و فهرستی از نتایج رتبه بندی به عمل آمده را به همراه گزارش نهایی اجرای طرح برای استاد المپیا سطح بالایی خویش ارسال نماید.

۳) رتبه های برتر ارزیابی نهایی هر یک از سطوح توسط سطح بالاتر مورد تقدیر قرار خواهند گرفت.

## ۱۳) تأمین منابع مالی اجرای طرح

برگزاری مسابقات ورزشی بین کلاسی در مدارس از پیشینه طولانی برخوردار می باشد. لذا المپیا در واقع به منظور سازماندهی و استاندارد نمودن این قبیل فعالیت ها طراحی شده و به اجرا گذاشته خواهد شد. بنابراین پیش بینی محل تأمین اعتباری خارج از چارچوب های گذشته برای اجرای طرح مذکور ضروری نیست. با این وجود نکاتی در زمینه تأمین منابع مورد نیاز به شرح زیر ارائه می گردد:

۱) اعتبارات مورد نیاز جهت تبلیغ، اهدای تقدیر نامه ها، تهیه پرچم ها و ... از محل اعتبارات متمرکز سهم معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش تأمین و تخصیص می یابد.

۲) بهره مندی از اعتبارات حمایتی از انجمن اولیاء و مربیان

۳) استفاده از کمک های مالی، تخصصی و اجرایی اولیای دانش آموزان با توجه به رویکرد حمایت اولیاء از فعالیت های فرق برنامه فرزندان خویش

۴) بهره مندی از توانمندی و تخصصی دانش آموزان و معلمان داوطلب در ارکان و مسئولیت های مختلف المپیا به منظور کاهش هزینه های اجرایی طرح مورد تأکید است

۵) استفاده از ظرفیت های مالی و پشتیبانی های خدماتی، فنی و اجرایی سایر نهادها و ارگان های دولتی، عمومی و خصوصی موجب تقویت هر چه بیشتر این طرح در سطح استان و منطقه خواهد شد.

۶) استفاده از ظرفیت های مالی موسسات و نهادهای اقتصادی، تولیدی و فرهنگی در قبال تبلیغ نشان و تراکت آن ها

۷) کلیه کمک های حاصله المپیاد زیر نظر شورای مدرسه صرفا ویژه المپیاد همان سال تحصیلی هزینه خواهد شد.

تذکر: در صورت جذب اعتبار از طرق فوق الذکر، مدیر مدرسه با جبران خدمات و اهداء هدیه از همکاران برگزار کننده تقدیر به عمل خواهد آورد.

#### ۱۴) وظایف اصلی مدیر مدرسه در اجرای طرح المپیاد ورزشی درون مدرسه ای

۱- مطالعه کامل دستورالعمل و اجرای مفاد آن

۲- تشکیل جلسه کمیته مدرسه ای المپیاد ورزشی درون مدرسه ای

۳- تقسیم وظایف بر اساس دستورالعمل المپیاد ورزشی درون مدرسه ای

۴- طرح موضوع در جلسه انجمن اولیاء و مربیان

۵- اخذ رضایت نامه کتبی از ولی قانونی دانش آموزان و گواهی صحت سلامت معتبر

۶- جبران خدمات عوامل فنی که خارج از وظایف فعالیت نموده اند

#### ۱۵) توصیه ها و تذکرات اجرایی

۱) اجرای صحیح و منطبق بر برنامه آموزشی درسی تربیت بدنی از اهمیت و اولویت خاصی برخوردار است. المپیاد به عنوان یکی از برنامه های مکمل درس تربیت بدنی تلقی می شود، که در ساعاتی غیر از زمان درس تربیت بدنی اجرا می شود (فعالیت فوق برنامه). به همین سبب، اجرای المپیاد به هیچ وجه نباید خللی در اجرای کیفی درس تربیت بدنی ایجاد نماید.

۲) مسئولیت اصلی اجرای المپیاد ورزشی با مدیر مدرسه بوده که معاون پرورشی و تربیت بدنی نیز به عنوان دبیر اجرایی این طرح به فعالیت خواهد پرداخت. لذا واگذاری مسئولیت اجرای این طرح به معلم تربیت بدنی، بیش از آنچه در دستورالعمل ذکر گردیده صحیح نمی باشد.

۳) شایسته است مدیران محترم درخصوص اخذ رضایت نامه کتبی از ولی قانونی دانش آموزان، گواهی صحت سلامت معتبر، تکمیل کارت بازی ها و صدور بیمه حوادث دانش آموزی، در طول اجرای المپیاد اهتمام نمایند



۴) برگزاری کیفی بازی ها، مشارکت فعال مدیران محترم، انجمن اولیاء، آموزگاران و دبیران تربیت بدنی، مربیان پرورشی و معاونین آموزشگاه را می طلبد. شایسته است ضمن جلب مشارکت فعال اولیای واجد صلاحیت و توانمند، آموزگاران، دبیران و سایر عوامل اجرایی مدارس در برگزاری این فعالیت ها همکاری و مساعدت نمایند.

۵) از کلیه کسانی که به هر نحو به صورت داوطلبانه در برگزاری المپیاد همکاری و مساعدت نموده اند تقدیر و قدردانی به عمل آید.

۶) در مراسم افتتاحیه و مراسم اختتامیه، از پیشکسوتان و افراد شاخص فرهنگی ورزشی، به ویژه قهرمانان ملی که با دانش آموزان آشنایی و یا نسبت ندارند، دعوت به عمل آید. پیشنهاد می شود قهرمانان ملی و شخصیت های فرهنگی که دوران دانش آموزی خویش را در آن مدرسه گذرانده اند، شناسایی و از آن ها برای حضور در مراسم مدرسه خویش دعوت به عمل آید.

۷) پیشنهاد می شود کلیه فعالیت های اجرایی طرح در فضای مدرسه و ساعات حضور دانش آموزان انجام شود که شادی، شور و نشاط واقعی را در مدرسه ایجاد نماید.

۸) تقسیم وظایف و انجام امور مختلف مربوط به برگزاری بازی ها ترجیحاً به دانش آموزان واگذار شود.

۹) مدیر آموزشگاه می تواند نسبت به جبران خدمات عوامل فنی و اجرایی که در خارج از چارچوب شرح وظایف رسمی خویش در اجرای طرح همکاری داشته اند، بر اساس مصوبه شورای مدرسه اقدام نماید.

۱۰) آموزگاران و دبیران علاقمند می توانند به عنوان مسئول یک رشته ورزشی معرفی شوند تا اجرای مسابقات آن رشته را هدایت کنند.

۱۱) از ظرفیت تشکیلاتی تشکل های دانش آموزی مانند فرزنانگان، اتحادیه انجمن های اسلامی، بسیج دانش آموزی و ... به نحو مقتضی استفاده شود.

۱۲) پیش بینی سکوی قهرمانی برای مراسم توزیع احکام ضروری است. این امر باعث می شود که در آینده اولین حکم و اولین تصویر سکوی قهرمانی کلیه قهرمانان باشگاه ها و تیم های ملی کشور، تصویر دریافت حکم و سکوی قهرمانی المپیادهای ورزشی درون مدرسه ای باشد. ضمناً تصویر سکوی قهرمانی المپیاد درون مدرسه ای باعث می شود که همواره خاطره شیرین المپیاد ورزشی درون مدرسه ای برای قهرمانان این رویداد ثبت و ضبط گردد و به یادگار بماند.

۱۳) به منظور ایجاد انگیزه و تحسین و تقویت به موقع موفقیت های کسب شده در رقابت های بین کلاسی دانش آموزان شرکت کننده در المپیاد پیشنهاد می شود، کمیته فنی، جداول بازی ها را به گونه ای تنظیم نماید که تیم های رشته های مختلف هر کلاس علاوه بر تلاش برای کسب مقام در رشته خویش، برای کسب مقام مجموع بازی ها نیز تلاش نماید. بنابراین تهیه جدول امتیازات مجموع رقابت ها برای مشخص نمودن جایگاه هر کلاس در پایان بازی های

المپیاد ضروریست. به همین سبب توصیه می شود در پایان رقابت های هر رشته، مراسم اهدای مدال، احکام و جوایز بر روی سکوی قهرمانی برگزار شده و در مراسم توزیع جوایز المپیاد، جام قهرمانی المپیاد به نماینده کلاسی که بالاترین امتیازات را به دست آورده اهدا شود.

۱۴) پاشنه آشیل و یا به عبارت دیگر یکی از تهدیدات اصلی در مسیر اجرای مطلوب و فراگیر المپیاد ورزشی درون مدرسه ای، صرف هزینه های سنگین و اضافی به منظور اجرای این طرح می باشد. لذا تأکید می گردد از هر گونه هزینه اضافی و اسراف در این مسیر خودداری گردد.

۱۵) مدیران مدارس می توانند از کمک خیرین در جهت توسعه فضای مناسب برای برگزاری رقابت های المپیاد در قالب اختصاص سالن های ورزشی، ساخت و تجهیز فضاهای ورزشی روباز و ایجاد کف پوش در داخل مدرسه استفاده نمایند.

۱۶) ضرورت آموزش و توجیه دانش آموزان نسبت به اهداف برگزاری المپیاد ورزشی به ویژه نهادینه شدن و تقویت روح مسئولیت پذیری، احترام به قوانین، بالا بردن اعتماد به نفس، شناسایی استعدادها و تلاش برای شکوفایی آن ها، تقویت ارتباط دو نهاد مقدس، خانه و مدرسه، مشارکت نهادهای مدنی در پیش برد اهداف تربیتی مدرسه، آموزش رقابت سالم، ترویج فرهنگ گذشت و ایثار و ...

۱۷) در تمامی مراحل برگزاری المپیاد، به گونه ای برنامه ریزی شود که هیچ تداخلی و خللی در برنامه زنگ نماز و اقامه با شکوه نماز جماعت مدرسه به وجود نیاید. (بدیهی است حضور هماهنگ تمامی دانش آموزان یا شرکت کنندگان المپیاد در اقامه این فریضه الهی در اول وقت آثار تربیتی فراوانی خواهد داشت)

#### ۱۶) مراسم افتتاحیه

مراسم افتتاحیه با حضور مدیر مدرسه، شخصیت های مدعو، کلیه معلمان و دانش آموزان، اعضاء انجمن اولیاء و مربیان، والدین علاقمند و مجریان از ۲۶ مهر آغاز هفته تربیت بدنی به ترتیب زیر برگزار می شود:

۱) تلاوت آیاتی از کلام الله مجید

۲) پخش سرود جمهوری اسلامی ایران توام با زمزمه دسته جمعی و اهتزاز پرچم جمهوری اسلامی ایران

۳) رژه تیم های شرکت کننده و داوران از مقابل جایگاه

۴) رژه دوندگان پس از رژه به ترتیب در مقابل جایگاه می ایستند

۵) سخنرانی مدیر مدرسه به عنوان رئیس ستاد برگزاری المپیاد (حداکثر ۵ دقیقه)

۶) اعلام آمادگی دانش آموزان برای حضور فعال در مسابقات و اجرای المپیاد توسط نماینده دانش آموزان

۷) پخش سرود المپیاد درون مدرسه ای، به صورت همخوانی کلیه دانش آموزان و اهتزاز پرچم المپیاد

۸) قرائت سوگند نامه بازی ها توسط یکی از دانش آموزان نخبه ورزشکاران

۹) اجرای فعالیت های هنری و یا ورزش دسته جمعی (در صورت امکان) و پایان مراسم

### ۱۷) مراسم اختتامیه

مراسم اختتامیه با حضور مدیر مدرسه، شخصیت های مدعو، کلیه معلمان و دانش آموزان، اعضاء انجمن اولیاء و مربیان، والدین علاقمند و مجریان به ترتیب زیر برگزار می شود:

۱) تلاوت آیاتی از کلام الله مجید

۲) پخش سرود جمهوری اسلامی ایران

۳) ارائه گزارش اجرایی بازی ها توسط مدیر مدرسه به عنوان رئیس ستاد برگزاری المپیاد (حداکثر ۵ دقیقه)

۴) ارائه گزارش فنی توسط نماینده دانش آموزان

۵) اجرای برنامه هنری ورزشی توسط دانش آموزان و گروه های هنری مدعو

۶) مراسم توزیع مدال، احکام و جوایز نفرات و تیم های برتر

۷) اهداء تقدیر نامه های دست اندر کاران و مجریان المپیاد

۸) مراسم پایین آوردن پرچم المپیاد همراه با ادای احترام

تذکر: اجرای مراسم افتتاحیه می بایست به دور از تکلف، تجمل و هزینه گزاف باشد لذا بر سادگی هر چه بیشتر مراسم افتتاحیه و اختتامیه تأکید می شود.

## دستورالعمل مدارس پویا

مربی پویا - مدرسه پویا - محله پویا - مردم پویا

سال تحصیلی ۹۸-۹۹

## مقدمه:

امروزه با پیشرفت علم و تکنولوژی، گسترش شهرها و زندگی شهرنشینی، تراکم جمعیت و کمبود فضاهای سبز، میزان تحرک و فعالیت بدنی افراد کاهش یافته است. پژوهشگران معتقدند که فعالیت بدنی با سلامت جسمی و روانی کودکان و نوجوانان در ارتباط است. به عبارتی، فعالیت بدنی در دوران کودکی و نوجوانی می تواند اثرات مفید کوتاه مدت بر سلامتی داشته باشد و همچنین به دلیل اثرات طولانی مدت، بر سلامتی در دوران بزرگسالی نیز مؤثر باشد. مطالعات گذشته نشان داده اند که بین الگوی زندگی و وضعیت سلامت روانی یا همان کیفیت زندگی در نوجوانان و بزرگسالان ارتباط وجود دارد. مدارس محیط مناسبی برای آموزش زندگی پرتحرک و داشتن فعالیت بدنی روزانه منظم در زندگی دانش آموزان هستند. از آن جهت که دوره کودکی و نوجوانی مرحله ای حساس در زندگی افراد است مشکل کم تحرکی در این سنین نگرانی بیشتری ایجاد می کند. زیرا کسب آداب و رفتارهای اتخاذ شده در کودک و نوجوان نهادینه شده و به صورت عادت می تواند سراسر عمر وی را تحت تأثیر قرار دهد. با تشویق دانش آموزان به داشتن زندگی فعال و پرتحرک و اجتناب از کم تحرکی، تکرار و عملیاتی ساختن مفهوم زندگی فعال در هر زمان و مکان مقتضی، انجام فعالیت منظم و داشتن زندگی فعال در ذهن آن ها نقش می بندد. بنابراین لزوم انجام فعالیت بدنی به صورت آموزه های نظری و عملی در مدارس در قالب درس و فوق برنامه ورزشی ضروری به نظر می رسد. همچنین با عنایت به ساحت های تعلیم و تربیت در جهت توجه به امور زیستی و بدنی، زیباشناختی و هنری و اجتماعی و در راستای عملیاتی ساختن راهکار ۳-۱۴ (به منظور اهتمام به طراحی، ساخت و تجهیز مناسب نمازخانه، کتابخانه، آزمایشگاه، فضای سبز و فضای ورزشی در تمام مدارس به عنوان محیط تعلیم و تربیت)، راهکار ۳-۸ (مبنی بر بستر سازی برای حضور فعال دانش آموزان در تشکل های رسمی و قانونی مرتبط با اتکا به ظرفیت های درون و برون آموزش و پرورش از قبیل بسیج دانش آموزی، کانون علمی و فرهنگی و انجمن اسلامی دانش آموزان) و همچنین راهکار ۱-۱ (طراحی، تدوین و اجرای برنامه درس ملی براساس اسناد تحول راهبردی و باز تولید برنامه های درسی موجود) با تأکید بر این موضوع که از نگاه سند تحول مدرسه کانون تحول محله و کانون تمامی فعالیت های دانش آموزان می باشد تلاش برای داشتن مدرسی پویا و فعال در سطح کشور که منجر به داشتن نسلی سالم و پرتحرک خواهد شد حایز اهمیت است. به همین جهت و در راستای رویکرد مدرسه محوری طرح مدرسه پویا با هدف تحقق توسعه آمادگی جسمانی دانش آموزان کشور و توسعه مهارت های بنیادین ورزشی در دانش آموزان کشور ارائه می شود.

## الف- تعریف مدرسه پویا

مدرسه پویا با تأکید بر سه اصل کیفیت بخشی به درس تربیت بدنی و فعالیت های فوق برنامه ورزشی، ایجاد فرصت برای فعالیت بدنی و نهادینه کردن سبک زندگی فعال در طول عمر از طریق استفاده از تمامی فضاهای مدرسه (کلاس، راهروها، حیاط و ...) و مشارکت درون و برون سازمانی (اولیاء کارکنان مدارس، داوطلبین، ادارات و ...) برای تمام دانش آموزان تجربیات خوبی را قبل، حین و بعد از مدرسه فراهم می آورد.

## ب- اهداف:

- ۱- توسعه مهارت های بنیادین ورزشی در دانش آموزان
- ۲- توسعه آمادگی جسمانی دانش آموزان
- ۳- فرهنگ سازی زندگی فعال و ارتقا نگرش دانش آموزان به فعالیت های ورزشی
- ۴- استفاده از تمام فضای مدرسه جهت انجام فعالیت بدنی
- ۵- شاداب سازی مدارس
- ۶- ارتقاء سرانه فعالیت های ورزشی دانش آموزان

## ج- اعضاء و وظایف کمیته استانی و منطقه ای /شهرستانی مدارس پویا

کمیته استانی و منطقه ای /شهرستانی همان شورای ورزش استان و منطقه است که پیگیری وظایف زیر را بر عهده دارد.

۱) ارسال دستورالعمل اجرایی طرح

۲) تشکیل کمیته ناظران، هدایت و نظارت بر حسن اجرای مدارس پویا

۳) جمع آوری گزارش عملکرد، تجزیه و تحلیل آن و ارائه گزارش تحلیلی به دبیرخانه شورای مرکزی ورزش مدارس کشور

۴) تقدیر از مدارس پویای برتر

۵) بهره مندی از تمامی ظرفیت های ادارات انجمن اولیاء و مربیان به منظور تبیین و توجه به اهداف مدارس پویا و هماهنگی با مدیران مدارس در جهت ایجاد زمینه مشارکت حداکثری خانواده های علاقمند در طرح

۶) زمینه سازی و به کارگیری تمامی ظرفیت های موجود اعم از مشارکت تمامی ذینفعان و سازمان های محلی، شهرداری ها، دهیاری ها، شوراهای مناطق و مدارس، شورای معلمان، انجمن اولیاء و مربیان و شورای دانش آموزی و ...

## ه) تجهیزات و محتوای مورد نیاز جهت انجام فعالیت بدنی در مدارس پویا

جهت اجرای طرح مدارس پویا می بایست از سازه ها همچنین برنامه ریزی های متفاوت جهت انجام فعالیت های ورزشی متنوع در مدارس استفاده نمود.

## ۱- سازه های ورزشی

الف- سازه های ثابت و متحرک قابل نصب در حیاط مدرسه

ب- ایجاد و اختصاص کلاس ویژه درس تربیت بدنی (فضای ویژه و ایمن با ملاحظات)

ج- استفاده از پوسته های متنوع ورزشی مربوط به حرکات کششی و نرمش ها

۲- محتوای مورد نیاز جهت انجام فعالیت های ورزشی

الف- بازی های خلاقانه (طراحی بازی ها با نیاز دانش آموز)

ب- فعالیت های فوق برنامه (المپیاد ورزشی، ورزش با خانواده، نرمش صبحگاهی، کانون ورزشی درون مدرسه ای و ...)

ج- اجرای طرح تلفیق (یادگیری و آموزش سایر دروس با تربیت بدنی و فعالیت ورزشی ویژه مدارس ابتدایی)

## د- زمان بندی و برنامه ریزی به منظور رسیدن به ۶۰ دقیقه فعالیت ورزشی روزانه

۱- قبل از مدرسه و شروع کلاس درس

- تشویق و ترغیب دانش آموزان جهت عزیمت به مدرسه به صورت پیاده یا دوچرخه با رعایت اصول ایمنی

- انجام نرمش صبحگاهی

۲- در زمان ساعات مدرسه

- کلاس درس تربیت بدنی

- حیاط پویا

- المپیاد ورزشی درون مدرسه ای

- حرکات کششی در کلاس

- استفاده از روش های تلفیقی دروس با فعالیت های ورزشی

- انجام فعالیت های ورزشی با فضاسازی همه محیط مدرسه ( راهروها، حیاط مدرسه، کلاس درس، راه پله ها و ...)

۳- بعد از مدرسه

- ورزش با خانواده

- کانون ورزشی درون و برون مدرسه ای

- انجام تکالیف ورزشی در منزل با همکاری اولیای دانش آموزان

- حمل و نقل فعال به صورت پیاده یا دوچرخه و ... جهت بازگشت دانش آموزان از مدرسه به منزل (تمام مسیر یا بخشی از مسیر)

### ل) چگونه می توان تبدیل به یک مدرسه پویا شد؟

- یکی از اهداف اصلی طرح مدرسه پویا انجام ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی قبل، حین و بعد از مدرسه است. مدیران مدارس می بایست جهت رسیدن به این هدف موارد زیر را در نظر بگیرند:

۱- برنامه ریزی دقیقی برای شروع تغییرات داشته باشید :

- ابتدا سطح فعالیت بدنی دانش آموزان بررسی شده و سپس فرصت هایی متناسب جهت تحقق هدف ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه فراهم گردد.

- تجهیز و نصب سازه های قابل نصب در مدارس با توجه به ویژگی مدارس (دیواره صخره نوردی، سازه های چوبی ترکیبی و ...) از موارد مهم اجرای این طرح می باشد.

- استفاده از اشکال ترسیمی و وسایل ساده قابل استفاده توسط دانش آموزان در فضای مختلف مدرسه اعم از حیاط، راهروها، کلاس و یا هر فضایی که قابلیت حداقل حرکت فعال توسط دانش آموزان را دارا باشد، نقش مهمی در تحرک و پویایی دانش آموزان دارد. بهتر است در ترسیم طرح ها و بازی ها از رنگ های شاد و جذاب جهت نشاط بصری و جذب دانش آموزان برای اجرای حرکات ورزشی استفاده شود.

- انتخاب و فعالیت انجمن مدرسه پویا و انجمن ورزش دانش آموزی راهکار مناسبی در جهت اجرای این طرح است.

- همچنین در صورت وجود فضای مناسب در ابعاد ۱۵۰ تا ۲۰۰ متر در مدارس ابتدایی نسبت به تغییر کاربری و تبدیل آن به کلاس درس تربیت بدنی طبق کتاب راهنما و با هماهنگی منطقه اقدام شود.

۲- اولیاء و سایر افراد را درگیر کنید:

- اولیاء کارکنان مدرسه، سازمان های دیگر و ... مخصوصاً معلمان که وقت زیادی با دانش آموزان می گذرانند را در اجرای طرح مشارکت دهید. همچنین اولیاء باید بدانند فعالیت بدنی چقدر برای تمام طول زندگی فرزندشان مهم است. در این صورت حمایت بهتر و بیشتری برای فعال بودن دانش آموز خواهند کرد. به همین دلیل جلسات توجیهی و کارگاه های آموزشی را در این زمینه برای اولیای دانش آموزان برگزار نمایید.

- ایده ها حتماً باید با والدین آنها به اشتراک گذاشته شود.



۳- قوانین کلاسی را کمی راحت تر کنید: از دبیران و معاونین بخواهید

- اجازه دهند دانش آموزان گاهی بایستند و حرکات کششی را حداقل یک دقیقه در هر کلاس انجام دهند

- از تلفیق فعالیت بدنی و سایر دروس بهره کافی ببرند

- با اجرای مسابقات هفتگی، فعالیت بدنی را برای دانش آموزان لذت بخش نمایند

۴- از دانش آموزان برای اجرای فعالیت های بدنی کمک بگیرند:

- در مدرسه باید ابزار و تجهیزات مناسب برای فعالیت دانش آموزان فراهم شود و نوع فعالیت باید با مشارکت و علاقه آن ها باشد.

- نظارت بر اجرای صحیح فعالیت ها نیز می تواند به گروه هایی از دانش آموزان مانند انجمن ورزشی مدرسه پویا واگذار شود.

- گروهی از دانش آموزان داوطلب و عضو انجمن ورزشی مدرسه را برای چگونگی استفاده از طرح های مدرسه پویا و هماهنگی دانش آموزان دیگر بکار بگیرند

۵- برای فعالیت بدنی دانش آموزان در خانه همانند تکالیف درسی دیگر برنامه تعیین کنید:

۶- والدین را مجاب کنید که دانش آموزان در خارج از مدرسه حق فعالیت بدنی دارند و والدین گزارش پیشرفت فعالیت دانش آموزان را به مدرسه ارائه دهند

۷- از مکان ها و سالن ها نزدیک مدارس برای فعال کردن دانش آموزان استفاده کنید و با تشویق و امتیازدهی به دانش آموزان آن ها را برای شرکت در کانون های ورزشی دورن و برون مدرسه ای تشویق کنید.

۷- دانش آموزان را در مراحل مختلف فعالیت بدنی تشویق کنید:

۸- دانش آموزان دو ست دارند میزان پیشرفت و موفقیت آنها در جمع بیان شود و موفقیتشان را با گروه هم سالان خود جشن بگیرند. برای تشویق دانش آموزان فعال می توان در انتهای هر فصل مراسم اختتامیه برگزار کرد و از دانش آموزان و اولیاء فعال تقدیر به عمل آورد.

### م) گام های اجرایی جهت آماده سازی مدارس پویا توسط مدیران مدارس

۱. تشکیل شورای مدرسه با موضوع مدرسه پویا

۲. برگزاری جلسه و کارگاه آموزشی با حضور اولیاء دانش آموزان جهت اطلاع رسانی، جذب داوطلبین و هماهنگی در اجرای برنامه مدرسه پویا

۳. تشکیل انجمن ورزش دانش آموزی مدرسه و انتخاب مسئول انجمن مدرسه پویا و زیر شاخه های مربوط با عنوان سفیران مدارس پویا

۴. شناسایی فضاهای مناسب مدرسه اعم از حیاط، راهرو، کلاس، کتابخانه و یا هر فضایی که قابلیت اجرای حداقل فعالیت را داشته باشد و تصمیم گیری برای نحوه اجرای فعالیت ورزشی

۵. انتخاب و اجرای بازی های تر سیمی و بازی های با و سیله با رعایت گروه سنی و شرایط مدرسه با کمک دانش آموزان، اولیاء و داوطلبین و سایر سازمان ها

۶. برگزاری کارگاه آموزش بازی های انتخاب شده برای اعضای انجمن مدرسه پویا و تقسیم وظایف جهت کمک و راهنمایی سایر دانش آموزان

۷. تهیه کارت امتیاز جهت تشویق برای شرکت در فعالیت های ورزشی

۸. برنامه ریزی جهت شناسایی و معرفی دانش آموزان فعال در اجرای برنامه مدرسه پویا در پایان هر ماه و تقدیر از آن ها

۹. تهیه تابلو جهت نصب تصویر دانش آموزان فعال بر روی آن

۱۰. برنامه ریزی اردوی تشویقی برای دانش آموزان فعال در طرح به طور مثال اردوی استخر یا بازدید از یک مسابقه ورزشی و ... با هدف جلب همکاری دانش آموزان دیگر

۱۱. جایگزینی وسایل ورزشی مناسب مثل دوچرخه به جای سرویس مدرسه یا پیاده روی با صرف زمان بیشتر

#### **ن- رعایت بهداشت و ایمنی در برنامه های ورزشی**

لازم است تا موارد بهداشتی و ایمنی، در اجرای هر فعالیت ورزشی به جهت حفظ و سلامت دانش آموزان مدارس مطابق بخشنامه ایمن سازی فضا و تجهیزات ورزشی مدارس کشور به شماره ۷۸۷۳۸ مورخ ۱۳۹۰/۴/۱۸ رعایت شود. ایمنی و حفظ بهداشت، به خودی خود به دست نمی آید و باید ضمن تعلیمات هر رشته ورزشی مقررات ایمنی آن آموزش داده شود. تأکید بر یادگیری و رعایت مقررات بهداشتی و ایمنی، نباید با ترس از مجروح شدن مطرح شود. بلکه باید این تعلیمات بر اساس حفظ سلامت دانش آموزان باشد.

**بررسی فعالیت بدنی در بسته خدمت نوجوانان  
(غیر پزشک)**

سوالات غربالگری تغذیه ای

<p>۵) چند وعده غذایی در شبانه روز (شامل وعده اصلی و میان وعده) مصرف می کنید؟</p> <p>۰ = ۲ وعده یا کم تر</p> <p>۱ = ۳ - ۴ وعده</p> <p>۲ = ۵ وعده</p> <p>۶) چند ساعت در شبانه روز از تلویزیون، کامپیوتر یا بازی های الکترونیکی بدون تحرک استفاده می کنید؟</p> <p>۰ = بیشتر از دو ساعت</p> <p>۱ = دو ساعت</p> <p>۲ = کم تر از دو ساعت</p> <p>۷) در هفته چقدر فعالیت بدنی دارید؟ (حداقل فعالیت بدنی متوسط ۴۲۰ دقیقه در هفته معادل با ۶۰ دقیقه در روز با تواتر ۷ روز در هفته شامل ورزش های هوازی نظیر پیاده روی تند، دوچرخه سواری، شنا و...)</p> <p>۰ = تقریباً بدون فعالیت بدنی هدفمند</p> <p>۱ = کم تر از ۴۲۰ دقیقه در هفته</p> <p>۲ = ۴۲۰ دقیقه در هفته یا بیشتر</p>	<p>۱) مصرف میوه روزانه شما چقدر است؟</p> <p>۰ = به ندرت/ هرگز</p> <p>۱ = کم تر از ۲ سهم</p> <p>۲ = ۲ سهم یا بیشتر</p> <p>۲) مصرف سبزی روزانه شما چقدر است؟</p> <p>۰ = به ندرت/ هرگز</p> <p>۱ = کم تر از ۳ سهم</p> <p>۲ = ۳ سهم یا بیشتر</p> <p>۳) مصرف شیر و لبنیات روزانه شما چقدر است؟</p> <p>۰ = به ندرت/ هرگز</p> <p>۱ = کم تر از ۳ سهم</p> <p>۲ = ۳ سهم یا بیشتر</p> <p>۴) چقدر تنقلات کم ارزش یا بی ارزش (هله هوله شور و شیرین و چرب مانند چیپس، پفک، نوشابه، آب میوه صنعتی و ... ) مصرف می کنید؟ غلات حجیم شده یا غذاهای آماده فست فودها</p> <p>۰ = روزانه (تقریباً هر روز)</p> <p>۱ = هفتگی (هفته ای یکی دوبار)</p> <p>۲ = به ندرت/ هرگز (حداکثر یک یا دو بار در ماه)</p>
<p>نحوه محاسبه امتیاز: گزینه اول: ۰ امتیاز    گزینه دوم: ۱ امتیاز    گزینه سوم: ۲ امتیاز    بیشترین امتیاز: ۱۴ امتیاز</p>	
<p>دستور عمل نحوه تعیین (امتیازدهی) الگوی تغذیه:</p>	

این پرسشنامه حاوی ۷ سؤال است. گزینه اول هر یک از پرسش‌ها دارای صفر امتیاز، گزینه دوم دارای یک امتیاز و گزینه سوم دارای دو امتیاز است.

۱. در پرسش ۱ که درباره مصرف روزانه میوه است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که روزانه اصلاً میوه مصرف نمی‌کند یا گاهی به ندرت مصرف می‌کند، امتیازی کسب نخواهد کرد. اگر عنوان کند که روزانه کم‌تر از ۲ سهم میوه مصرف می‌کند، یک امتیاز کسب خواهد نمود. و اگر عنوان کند روزانه ۲ سهم یا بیشتر میوه مصرف می‌کند، دو امتیاز کسب خواهد نمود.

۲. در پرسش ۲ که درباره مصرف روزانه سبزی است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که روزانه اصلاً سبزی مصرف نمی‌کند یا گاهی به ندرت مصرف می‌کند، امتیازی کسب نخواهد کرد. اگر عنوان کند که روزانه کم‌تر از ۳ سهم سبزی مصرف می‌کند، یک امتیاز کسب خواهد نمود. و اگر عنوان کند روزانه ۳ سهم یا بیشتر سبزی مصرف می‌کند، دو امتیاز کسب خواهد نمود.

تذکر: هر یک سهم میوه معادل یک عدد سیب متوسط یا همین مقدار از هر میوه دیگر است. هر یک سهم سبزی نیز معادل یک عدد سبزی غیربرگی متوسط مانند گوجه‌فرنگی، بادنجان یا هویج، و یا یک لیوان سبزی برگی نظیر سبزی خوردن یا کاهو است.

۳. در پرسش ۳ که درباره مصرف روزانه شیر و لبنیات است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که روزانه به هیچ میزان شیر و لبنیات مصرف نمی‌کند یا خیلی به ندرت ممکن است استفاده کند، صفر امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند که روزانه کم‌تر از ۳ سهم شیر و لبنیات مصرف می‌کند، یک امتیاز کسب می‌نماید و اگر عنوان کند که روزانه ۳ سهم یا بیشتر مصرف می‌کند، دو امتیاز کسب خواهد نمود.

تذکر: هر یک واحد شیر و لبنیات معادل یک لیوان (۲۵۰-۲۰۰ میلی لیتر) شیر، یا یک لیوان (۲۵۰-۲۰۰ میلی لیتر) ماست، یا ۴۵ گرم (معادل ۱/۵ قوطی کبریت) پنیر است.

۴. در پرسش ۴ که درباره مصرف تنقلاتی همچون هله هوله شور و شیرین و چرب مانند انواع چیپس، پفک، نوشابه‌های گازدار و آمیوه‌های صنعتی است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که تقریباً هر روز از این موارد استفاده می‌کند، صفر امتیاز کسب می‌کند. اگر عنوان کند که هفته‌ای یک تا دو بار اینگونه اقلام را مصرف می‌کند، یک امتیاز کسب خواهد نمود. و اگر عنوان کند که به ندرت (یعنی با تکراری کم‌تر از مقیاس هفتگی) از چنین اقلامی استفاده می‌کند، دو امتیاز کسب خواهد نمود.

۵. در پرسش ۵ که درباره تعداد وعده‌های غذایی در شبانه روز (اعم از وعده‌های اصلی و میان‌وعده) است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که دو وعده یا کم‌تر مصرف می‌نماید، صفر امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان نماید که سه تا چهار

وعدده مصرف می‌کند، یک امتیاز کسب خواهد کرد. و اگر عنوان کند که روزانه پنج وعده یا بیشتر مصرف می‌کند، دو امتیاز کسب خواهد کرد.

۶. در پرسش ۶ که درباره ساعات استفاده از تلویزیون و کامپیوتر و یا مبادرت به دیگر فعالیت‌های بی‌تحرك است، اگر فرد عنوان کند که روزانه بیش از دو ساعت به اینگونه فعالیت‌ها مبادرت می‌ورزد، صفر امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند که روزانه حدود دو ساعت به اینگونه فعالیت‌ها می‌پردازد، یک امتیاز کسب می‌نماید. و اگر عنوان کند که روزانه کم‌تر از دو ساعت به چنین فعالیت‌هایی می‌پردازد، دو امتیاز کسب خواهد نمود.

در پرسش ۷ که درباره میزان فعالیت بدنی در هفته است، منظور از فعالیت بدنی، ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط و شدید در هر وعده و به طور منقسم در روزهای مختلف هفته می‌باشد. اگر فرد پاسخگو عنوان کند که در هفته هیچ فعالیت بدنی هدفمندی انجام نمی‌دهد، صفر امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند کم‌تر از ۴۲۰ دقیقه در هفته به اینگونه فعالیت‌های بدنی می‌پردازد، یک امتیاز کسب خواهد نمود. و اگر عنوان کند در هفته مجموعاً ۴۲۰ دقیقه (معادل شصت دقیقه در روز) یا بیشتر به فعالیت بدنی هوازی مانند پیاده روی تند، شنا یا دوچرخه سواری می‌پردازد، دو امتیاز کسب خواهد نمود. انجام فعالیت بدنی با مدت زمان مورد نظر طی کم‌تر از ۳ جلسه مطلوب نبوده و امتیاز ۱ خواهد گرفت.

**بررسی ستون فقرات ، قفسه سینه و اندام ها  
و غربالگری از نظر اختلالات اسکلتی – عضلانی و قامت در بسته خدمت  
نوجوانان ( پزشک )**

معاینه ستون فقرات، قفسه سینه و اندام ها: مراقبت از نظر اختلالات اسکلتی-عضلانی و قامت (۵ تا ۱۸ سال)

ارزیابی	نتیجه ارزیابی	طبقه بندی	اقدام
<p>معاینه و بررسی کنید از نظر:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- محدودیت حرکت در عضو</li> <li>- آتروفی عضلات</li> <li>- غیر طبیعی بودن شکل و طول و تقارن قدرت عضلانی</li> <li>- اسکولیوز یا کیفوز یا لوردوز یا کمر صاف</li> <li>- سر کج یا سر به جلو</li> <li>- پشت گرد و گود یا پشت صاف</li> <li>- افتادن شانه ها</li> <li>- شست کج یا پای طاقدیس</li> <li>- زانوی ضر بدری یا زانوی پراتنزی یا زانوی عقب رفته</li> </ul>	<p>وجود هر یک از موارد بررسی شده در معاینه</p>	<p>دارای اختلال اسکلتی-عضلانی و قامت</p>	<p>ارجاع غیر فوری به پزشک متخصص</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- سر کج یا سر به جلو</li> <li>- پشت گرد و گود یا پشت صاف</li> <li>- افتادن شانه ها</li> <li>- شست کج یا پای طاقدیس</li> <li>- زانوی ضر بدری یا زانوی پراتنزی یا زانوی عقب رفته</li> </ul>	<p>هیچ یک از موارد وجود ندارد</p>	<p>بدون اختلال اسکلتی-عضلانی و قامت</p>	<p>ادامه مراقبت ها</p>

راهنمای معاینه جهت تشخیص اختلال ساختاری

با انجام تست ساده خم شدن به جلو بدون خم شدن زانو (Bending forward) و سپس نگاه از پشت و مشاهده امتداد ستون فقرات تا ناحیه خاجی و نیز عدم تقارن شانه ها و کتف ها و نگاه از پهلو و بالا بودن بیش از حد ستون فقرات پشتی نسبت به امتداد پشت سر و ناحیه باسن و لگن، به راحتی می توان موارد کیفوز و اسکولیوز و نیز در صورت وجود فاصله بیش از ضخامت یک کف دست در موقع ایستادن فرد در کنار دیوار در حالتی که پشت پاها، باسن، ستون فقرات پشتی و پشت سر به دیوار چسبیده باشد، لوردوز ستون فقرات کمری را تشخیص داد.



## 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

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

دفتر تربیت بدنی فعالیت های ورزشی

## 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 ایمپالسهایی حسی و کششی انتهای عضلات، تاندونها و لیگامانها و ارسال علائم به مغز، نوعی افزایش هوشیاری<sup>۲</sup> 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.<sup>۳</sup>

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 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.

---

<sup>2</sup> awareness

<sup>3</sup> 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 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 تأثیرگذاری اجرای تمرینات کششی، آستانه کشش به معلمان و دانش آموزان آموزش داده شود.

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

## تزارش عملکرد اجرای برنامه: از طریق سامانه برنامه عملیاتی، سالانه به وزارت بهداشت، درمان و آموزش

پزشکی (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
<b>شنبه</b> درست یا نادرست درستی: <input checked="" type="checkbox"/> نادرستی: <input type="checkbox"/>								
<b>یکشنبه</b> درست یا نادرست درستی: <input checked="" type="checkbox"/> نادرستی: <input type="checkbox"/>								
<b>دوشنبه</b> درست یا نادرست درستی: <input type="checkbox"/> نادرستی: <input checked="" type="checkbox"/>								
<b>سه شنبه</b> درست یا نادرست درستی: <input checked="" type="checkbox"/> نادرستی: <input type="checkbox"/>								
<b>چهارشنبه</b> درست یا نادرست درستی: <input type="checkbox"/> نادرستی: <input checked="" type="checkbox"/>								

\* اولی از انجام هر حرکت هر دانش آموز و استاندارد مشخص می باشد مورد توجه اولی آن است. هر حرکت در ۳ تا ۴ مرتبه با تکرار ۱۰ تا ۱۵ ثانیه و یا هر دو عضو یا در هر دو جهت اجرا شود.  
 \* حرکات کششی منتهی به حد خودمانی کشیدگی و آن را کمتر از کشیدگی و آرام انجام دهید. در ضمن اجرای حرکت دهم و نهم صحیح باشدگی با کشیدگی.  
 \* مراقب دانش آموزان آسیب دیده باشید. درد هتداری برای پیشگیری از اجرای حرکت است.  
 \* حرکات کششی قبل از اجرا در هر زمانی هستند. هر زمان احساس کردید نیاز به تغییر وضعیت و نشانه است از حرکت فوری 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 کلاس**

خبر	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 ..... 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	بله	خیر
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 مدیر مدرسه / معاون پرورشی و تربیت بدنی / معلم تربیت بدنی / مراقب سلامت مدرسه نسبت به حرکات کششی توجیه 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		
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 دانش آموزان شرکت کننده در طرح	تعداد کل کلاس های مدارس مجری	تعداد کل معلمان مدارس مجری	تعداد 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 کلاس های دارای پوستر	درصد کلاس های مجری برنامه	درصد کلاس های دارای پوستر	درصد کلاس های مجری برنامه	درصد مدارس مجری برنامه به تفکیک دوره و جنسیت دانش آموزان