



خبرنگار

معموبه فرمالی نیا



گزارش
روز

درباره ساعتی که نقش کلیدی در سلامت زندگی و آینده دانش آموزان دارد

زنگ ورزش اجباری اما غیرجدی

همه چیز از اوایل شدن یک کلیپ در فضای مجازی شروع شد. نمایش زنگ پر نشاط ورزشی در یکی از مدارس دخترانه برای کاربران، عجیب و غریب به نظر می آمد؛ چون خیلی ها «ورزش» را درسی جدی نمی دانند. سبک زندگی ها تغییر کرده، فضاهای زندگی کوچک شده است و دانش آموزان هم کم تحرک شده اند اما زنگ ورزش، همچنان بی رفق ترین زنگ مدرسه است و اجرای طرح های مختلف هم، ردی را دو نکرده است. اختصاص روزی در تقویم ملی به نام «ورزش و تربیت بدنی» را بهانه کردیم برای نگاهی چند جانبه به زنگ ورزش.

قانون صدساله

بود، نه الزاماً تمرین فوتبال و والیبال و...، باز هم نقل است که برای اجرای این قانون، از همان سال در مدارس کشور، وسایل باریکس نصب شد. دودیدن، شنا کردن، قدم آهسته ورزه رفتن نیز در شمار برنامه های دروس ورزش مدارس جای گرفت. بی توجهی به زنگ ورزش، موضوع تازه و جدیدی نیست؛ سال های طولانی است که این ساعت آموزشی در برخی مدارس، بدون برنامه و معلم مخصوص سپری می شود. دانش آموزان در حیات مدرسه فقط بازی های دلخواهشان را دنبال می کنند؛ تازه آن هم به شرط اینکه هوا آلوده یا سرد نباشد.

واژه ورزش که از دیرباز معنای تمرین و ممارست می دهد، به هنگام تصویب «قانون ورزش اجباری در مدارس» در ۱۶ شهریور ۱۳۰۶ شمسی به طور رسمی وارد قاموس واژگان دولتی ایران شد، آن هم در حالی که زیر ساخت ها و امکانات لازم برای اجرای آن وجود نداشت. گفته می شود کمبود معلم متخصص، بزرگ ترین چالش آن روزگار بوده و بعد از قریب به صد سال این چالش همچنان بر طرف نشده است. بر اساس آنچه در کتاب های تاریخ آمده است، در آن زمان هدف از درس ورزش، آشنایی دانش آموزان با تاریخچه و اصطلاحات بازی ها

روایت خانواده ها

پول روی هم گذاشتند و چند توپ خریدند. یکی هم از هزینه کلاس های ورزشی در مدارس غیر دولتی، گایه دارد که والدین باید تأمینش کنند: «دخترم در پایه ششم است و برای هر جلسه شنا که از طرف مدرسه برده می شود، کلی باید هزینه کنیم. رفت آمد و هزینه ورود به استخر، مربی و... من همین یک دختر را دارم. برخی خانواده ها که چند فرزند دانش آموز دارند، بضاعت مالی شان به این چیزها نمی رسد.»

«معلم ورزش مدرسه فرزند من، قرار است تا سال دیگر بازنشسته شود؛ یک آدم به شدت بی حال و بی انرژی. خیلی حوصله کند، صندلی بگذارد و گوشه ای بنشیند و بازی بچه ها را از دور تماشا کند.» این جملات را مادر یک دختر کلاس ششمی می گوید. دیگری این طور نقل می کند: «ورزش مدارس پسرانه در توپ و تور خلاصه شده است. تازه مدرسه پسر من، همان توپ را هم به تعداد دانش آموزان برای بازی کردن ندارند و والدین،

شناسایی دختران با استعداد در زنگ ورزش

است. خادم دوست معتقد است: یک بخش از سیاست مسئولانی که برای جوانی جمعیت برنامه ریزی می کنند، باید در راستای اهمیت دادن برای رشد نسل شاداب و پویا باشد. البته این اتفاق نیاز به فرهنگ سازی دارد. اما به بینش مدیر هر مدرسه برای اداره آن فضای آموزشی برمی گردد. من خودم معتقدم برای داشتن یک کلاس شاداب و سالم، باید معلم با حوصله و متخصص داشت و در انتخاب معلم تربیت بدنی وسواس دارم. اما متأسفانه اتفاقی که در برخی مدارس می افتد، این است که معمولاً برای زنگ ورزش، یک معلم با سابقه کاری بیست سال به بالا را انتخاب می کنند که فقط نقش نظاره گر زمین بازی بچه ها را دارد، در حالی که معلم ورزش باید شیوه های حرکتی را بلد باشد و مهم تر از همه انگیزه داشته باشد.

برخی فعالان حوزه آموزشی معتقدند مدارس، از ظرفیت های ویژه برای شناسایی استعداد های ورزشی در محدوده پیرامونی خود برخوردار هستند و نباید از آن غافل بود. اکرم خادم دوست، مدیر یک مدرسه دخترانه، بوده که به تازگی بازنشسته شده است و حساسیت خاصی روی مسئله استعداد شناسی دارد. او معتقد است جمعیت هدف برای شناسایی استعداد ها نباید فقط متمرکز بر پسران باشد و روی توانمندی دختران هم در سطح کلان باید حساب باز کرد. او می گوید: ایجاد فضای مطلوب ورزشی برای هر مدرسه در کوتاه مدت، اتفاق نمی افتد. وزارت ورزش باید به عنوان سرمایه گذار ملی، به این ظرفیت امید ببندد و ارتقای فعالیت های ورزشی دختران را در اولویت قرار دهد؛ چرا که کم تحرکی و فقر حرکتی در این دانش آموزان، جدی تر

ورزش؛ حربه ای برای مقابله با ناهنجاری ها

سید محمد کمالی مقدم هم بازنشسته است. سال ها مدیریت دبیرستان پسرانه در مقطع اول را عهده دار بوده و معتقد است پرداختن به حواشی ورزش در مدارس، اصل ورزش کردن را به فراموشی سپرده است، در حالی که احیای ورزش برای مقابله با ناهنجاری، مهم ترین حربه است. چند بار این حرف را تکرار می کند که: یقین بدانید اگر ورزش در مدارس احیا شود، ناهنجاری ها کنترل خواهد شد. کمالی مقدم ادامه می دهد: من تجربه فعالیت در مدارس کم برخوردار را دارم و به مشکلات آن واقف هستم. با توجه به تراکم دانش آموزی در فضای شهری، فضای مناسب و استاندارد برای آن ها نیست. عمدتاً زنگ ورزش مفهومی ندارد، در حالی که زنگ ورزش یک زنگ پایه است و نباید به عنوان مکمل برای درس های دیگر در نظر گرفته شود.

او می گوید: کمبود امکانات و نبود فضای مورد نیاز و مطلوب ورزشی همیشه بوده است. در کنار آن کمبود نیروی انسانی مسلط و مرتبط با ورزش هم مشهود است و وظیفه اداره کنندگان آن مجموعه آموزشی است که با طرح های خلاقانه این مشکل را حل کنند. البته یک مشکل مهم دیگر هم هست؛ به نظر می رسد محوری ترین فعالیت ورزشی در مدارس پسرانه، فوتبال است. طبیعی است به خاطر تبلیغات زیادی که شده است، رشته ای پر طرفدار و مخاطب باشد. به همین خاطر و برای اصلاح این رویه در مدرسه ای که خودم مدیریت آن را برعهده داشتم، یک امتیاز ویژه برای کسانی گذاشتم که در رشته های مختلف توانمند بودند و رتبه داشتند و به این شکل به نمره تربیت بدنی آن ها اضافه می شد.

والدین هم مقصرند

پایه مانند دودیدن و پریدن، از شش سالگی تانه سالگی است.

به گفته او، بیشتر والدین خواستار هستند که مدیران ارشد مجموعه آموزشی بر دروس نظری تمرکز بیشتری کنند و این کاهش تقاضا برای زنگ ورزش در برنامه ریزی های آن ها تأثیرگذار است. البته طرح های اجباری برای مدارس، از پایه چهارم برنامه ریزی شده است. سال گذشته طرح شنا برای همه دانش آموزان پایه ششم تحصیلی، اجباری بود و تمام استخرهای نواحی برای استفاده رایگان در اختیار آموزش و پرورش قرار گرفت. طرح طناب زنی برای پایه چهارم، تنیس روی میز برای پایه پنجم و دو میدانی برای پایه ششم اجباری شده است و

گرچه به ادعای برخی خانواده ها در سال های اخیر نگرش به مقوله ورزش کمی اصلاح شده است، همچنان در روی یک پاشنه می چرخد. ابراهیم مقدسیان، کارشناس مسئول پسران اداره تربیت بدنی استان، می گوید: جدی گرفتن زنگ ورزش، نیاز به تغییر نگرش در خانواده ها، بهبود زیر ساخت ها و تکمیل تجهیزات دارد. یکی از اصلی ترین دلایل بی توجهی به زنگ ورزش، نگرش والدین به آموزش در مدارس است. آن ها به طور معمول انتظار دارند مدارس روی دروس نظری تمرکز کنند. این موضوع نمایانگر این است که آن ها هم از اهمیت فعالیت های بدنی آگاهی ندارند؛ اینکه مهم ترین زمان شکل گیری ساختار و فرم بدن و همچنین یادگیری مهارت های

کمبود ۱۵۰۰ معلم تربیت بدنی

که به صورت ساختاری و منظم می تواند عادات حرکتی سالم را به مرور و مستمر به دانش آموزان آموزش دهد؛ به خصوص برای آن دسته از دانش آموزانی که ساعات مطالعاتی بیشتری دارند و مجبورند بنشینند. اما برخی مدیران هم آن را به عنوان یک فعالیت تفریحی می بینند و معمولاً دروس نظری اولویت بیشتری دارد، تا آن حد که در برنامه هفتگی مدارس، امکان حذف شدن درس ورزش برای جبران محتوای بقیه دروس هست.

به اعتقاد او، علت دیگری که این درس جدی گرفته نمی شود، این است که گاهی فضای امنی برای ورزش های بیرونی نیست. به این ها اضافه کنید آلودگی هوا و بارش باران و شرایط نامساعد را. نبود سالن ورزشی و حیاط مناسب و تجهیزات کافی، باعث می شود تمرینات و بازی ها محدود شود. ترکیب نامتوازن نیروی انسانی به این مشکل دامن می زند. او می گوید: بخشی از معلمان تربیت بدنی در آستانه بازنشستگی تعدادی هم در پست های غیر تخصصی اداری، آموزشی و فرهنگی مشغول هستند و این مسئله در دوره اول ابتدایی نمود بیشتری دارد. معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی ادامه می دهد: در حال حاضر ۴ هزار ۷۰۰ معلم تربیت بدنی در استان داریم اما بر اساس شاخص برنامه هفتم، بیش از ۱۵۰۰ معلم تربیت بدنی در مدارس استان کم داریم. سرانه

معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی معتقد است: زنگ تربیت بدنی باید نقش واکسن حرکتی را ایفا کند، آن هم در شرایطی که بچه های نسل امروز ساعت های طولانی پشت میز، پای گوشی، تبلت و سیستم می نشینند و تحرک ندارند. محسن قطبی می گوید: در عصر امروز، دودیدن و بازی های خیابانی و میدانی جای خود را به بازی های دیجیتالی داده و این کم تحرکی منجر به اختلالات قلمتی نظیر قوز، سر به جلو، افتادگی شانه، گودی کمر و پشت گرد شده است. علاوه بر این، چاقی کودکان یکی از جدی ترین بحران های سلامت قرن است که اگر مدارس جبران این کم تحرکی را نکنند، در آینده با نسلی مواجه هستیم که از نظر جسمی و روانی، آسیب پذیرتر است. او هم بخشی از این تقصیر را متوجه والدین می داند و می گوید: والدین برای ورزش کردن کودک خود اهمیت قائل نمی شوند و نهایت تصمیمی که در این زمینه می گیرند، ثبت نام و شرکت دادن فرزندشان در کلاس های تابستانی و تفریحی است. تازه در همان بازه زمانی هم ترجیح می دهند فرزندشان در کلاس های آموزشی و مهارتی زبان انگلیسی، موسیقی، کامپیوتر ثبت نام کنند و از کنار ورزش راحت می گذرند. آن ها نمی دانند دوران رشد و بلوغ اسکلتی، مهم ترین مرحله شکل گیری قوس های ستون فقرات است که باید درست نشستن و راه رفتن را تمرین کرد. قطبی بیان می کند: مدرسه تنها نهادی است

ورزش یک انتخاب یا تفریح نیست

فعال (ظرفیت پردازش اطلاعات هم زمان) هستند که همگی لازمه تمرکز عمیق در کلاس درس و حل مسائل پیچیده اند. او یادآوری می کند: بهترین زمان برای ساختن حداکثر تراکم توده استخوانی، دوران بلوغ و نوجوانی است. فعالیت هایی مانند دودیدن یا پریدن، اسکلت بدن را تقویت می کند و ریسک پوکی استخوان در بزرگ سالی را به شدت کاهش می دهد. به عبارت دیگر دوران دانش آموزی، دوره تعیین کننده برای سلامت جسمی آینده است. فواید فیزیکی ورزش، فراتر از تناسب اندام است و بر ساختن یک «بدن مقاوم» متمرکز می شود. علاوه بر این، کلید پیشگیری از بیماری های مزمن است. تحرک، حساسیت سلول ها به انسولین را افزایش می دهد و به تنظیم بهتر قند خون کمک می کند. این یک سد دفاعی قوی در برابر شیوع دیابت نوع ۲ و چاقی در سنین پایین است. وقایع یادآوری می کند: فعالیت بدنی منظم، قوی ترین داروی طبیعی برای مدیریت استرس،

مدیر گروه طب فیزیکی و توان بخشی دانشگاه علوم پزشکی مشهد هم نقش بنیادین فعالیت بدنی در موفقیت و سلامت دانش آموزان را یادآوری می کند و می گوید: با این نگاه، ورزش یک انتخاب یا تفریح نیست. محمد امین وفایی، گریزی می زند به زندگی دیجیتال که فرزندان ما را به سوی کم تحرکی و نشستن های طولانی سوق داده است. با این حساب ورزش در دوران رشد، نه تنها یک اقدام پیشگیرانه برای سلامتی جسم است، بلکه به صورت مستقیم، کیفیت عملکرد مغز و توانایی های شناختی را تضمین می کند. مغز دانش آموزان فعال، به شکل کارآمدتری برای یادگیری آماده است. وفایی بیان می کند: ورزش، مهارت های مغزی را تقویت می کند که مستقیم در موفقیت تحصیلی نقش دارند. این مهارت ها شامل کنترل بازدارنده (حفظ تمرکز و رفع حواس پرتی ها)، انعطاف پذیری شناختی (توانایی تغییر سریع از یک تکلیف به تکلیف دیگر) و حافظه

و فووتسال راهمه مدارس می توانند اجرا کنند. اما ورزش مدارس همت، پشتکار و امکانات می خواهد و صرف اجباری شدن یک طرح، کافی نیست. مقدسیان از اجرای طرح المپیاد ورزشی در مدارس حرف می زند که به منظور تقویت روحیه و ارتقای سلامت دانش آموزان اجرایی می شود و می گوید: این المپیادها به صورت تقسیم بندی شده برای گروه های سنی مختلف و بر اساس مهارت ها، طراحی شده است و شامل برگزاری رقابت های خانوادگی و فضاهایی برای پدر و پسر و مادر و دختر هم می شود و هدف این است که دانش آموزان را برای ورزش کردن تشویق کند.

فضای ورزشی شامل مجموعه های آبی، چمن های مصنوعی و طبیعی، زمین های والیبال ساحلی، سالن های ورزشی و روزخانه هاست که سهم هر دانش آموز ۴۱ متر مربع است. او ادامه می دهد: در بخش نرم افزاری، برنامه هایی مانند برنامه آموزش سالیانه، برنامه ملی مدارس و طرح های ارسالی از سوی وزارت آموزش و پرورش را، همکاران ما در حوزه تربیت بدنی و سلامت، به طور خلاقانه برنامه ریزی و تدوین می کنند. قطبی یادآوری می کند: در حال حاضر ورزش در دوره ابتدایی دو زنگ چهل و پنج دقیقه ای است و در مقطع متوسطه، زمان آن بیشتر می شود. ولی فعالیت های ورزشی حداقل سه بار در هفته باید بدن را فعال نگاه دارد، بیا این حال، طرح ها و برنامه های متفاوتی برای پایه ابتدایی و سایر مقاطع در نظر گرفته شده است که در دوره ابتدایی شامل آموزش مهارت های پایه و تقویت سواد حرکتی دانش آموزان است و در سایر مقاطع، یادگیری و آموزش یک رشته خاص را دربر می گیرد. باید از طرح هایی مثل «پهلوان سعید» هم یاد کرد که نرمش صبحگاهی با ضرباهنگ زورخانه ای انجام می شود و هدف، معرفی ورزش های زورخانه است. طرح خرازی هم شامل ورزش همراه با خانواده است. در این طرح، فضای ورزشی برای یک روز خانواده ها خالی می شود تا پدر در کنار پسر و مادر همراه دختر، یک محیط شاد و پویا را تجربه کنند.

اضطراب و علائم افسردگی است. ورزش به عنوان یک تخلیه کننده هیجانی سالم عمل می کند و حال خوب و آرامش روانی دانش آموز را تضمین می کند. علاوه بر این، ورزش های تیمی و انفرادی، محیطی امن و ساختارمند برای کسب مهارت های زندگی فراهم می کنند که محتوای آن در هیچ کتاب درسی یافت نمی شود. حضور در تیم، آموزش دهنده واقعی مفاهیمی چون انصاف، احترام به قوانین (اخلاق ورزشی)، پذیرش شکست و نقد سازنده است. دانش آموزان از طریق این تعاملات، مهارت های حیاتی برای کار گروهی، رهبری و ارتباط مؤثر را می آموزند. به گفته او، فقر مهارت های حرکتی، اعتماد به نفس دانش آموز را در تعاملات اجتماعی کاهش می دهد و به تدریج منجر به یک چرخه معیوب از انزوا، کم تحرکی بیشتر و در نهایت کاهش کیفیت زندگی می شود. به همین خاطر، لازم است در برنامه ریزی های تحصیلی، جایگاه فعالیت بدنی را از یک «تفریح» به یک «عامل تعیین کننده در توسعه شناختی و جسمی» ارتقا دهیم.