

راست بایست



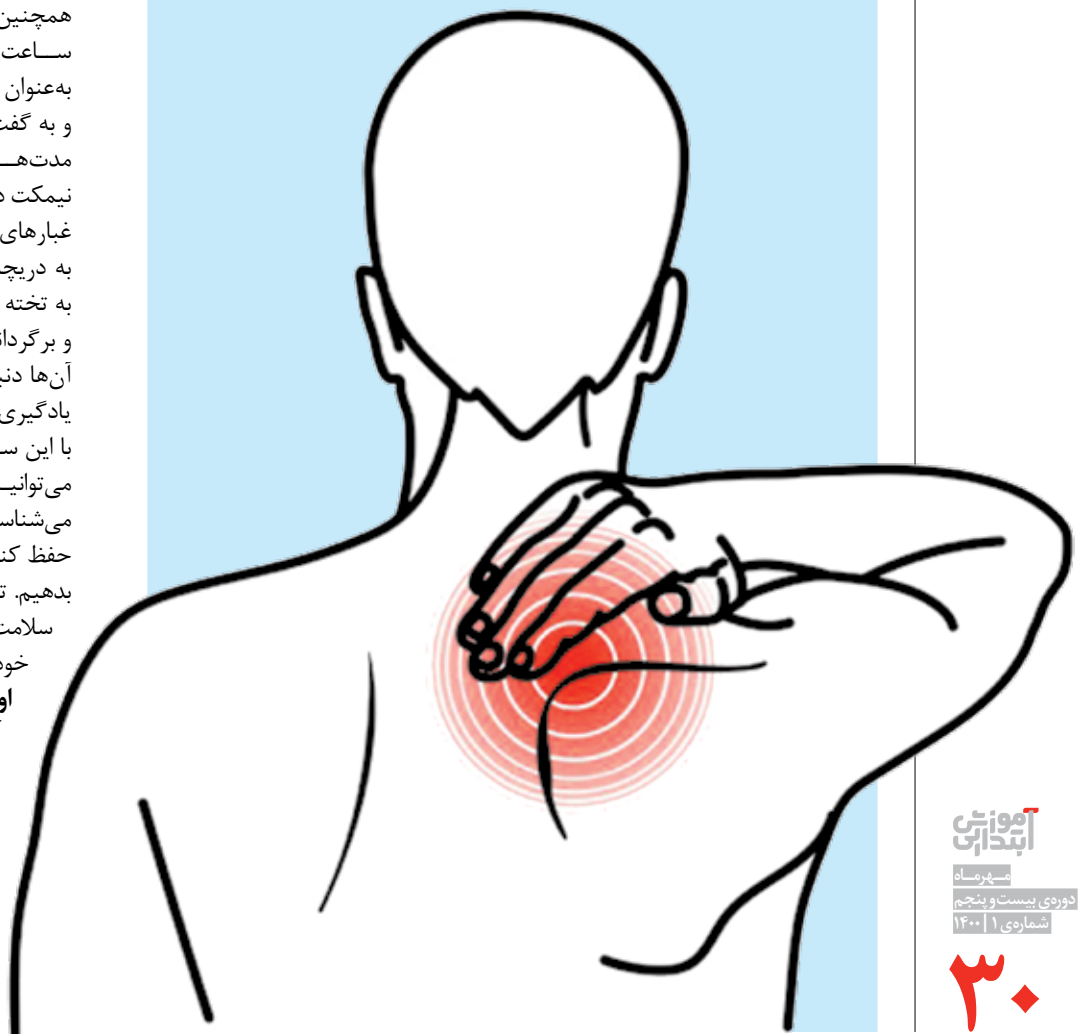
مریم کیابی
کارشناس ارشد رفتار حرکتی

ما معلم‌ها هر روز به سفری نیم‌روزه می‌رویم؛ سفر به اعماق ذهن بچه‌ها. راه رفتن معلم در راهروی بین نیمکت‌ها به اندازه‌ی مسیرهای طی‌شده در کوه‌پیمایی انرژی می‌خواهد. نخندیم! شاید یک کوه‌نورد مسافت زیادی را با گام‌های منظم راه برود، ولی بخش زیادی از انرژی خود را بر لغزندگی و پستی و بلندی راه متمرکز می‌کند و بخشی را نیز به تمرکز در محیط و صداها اختصاص می‌دهد تا بتواند هوشیار در این مسیر قدم بردارد. ما هم در کلاس به همین شکل راه می‌رویم و انرژی زیادی را روی کوچک‌ترین رفتار دانش‌آموزان صرف می‌کنیم تا از آن به‌عنوان بازخورد استفاده کنیم و بتوانیم قدم بعدی تدریس را آگاهانه برداریم. همچنین، همانند یک بازدیدکننده از موزه، ساعت‌ها می‌ایستیم و به دانش‌آموزان، به‌عنوان تابلوهای نقاشی خداوند، می‌نگریم و به گفت‌وگوشنود می‌نشینیم.

مدت‌ها مثل یک باستان‌شناس روی نیمکت دانش‌آموز خم می‌شویم و نرم‌نرمک غبارهای ذهن او را کنار می‌زنیم تا راهی به دریچه‌ی مغز او باز کنیم. گچ‌به‌دست به تخته سیاه می‌چسبیم و با کج کردن و برگرداندن سرمان به‌طرف چشمان آن‌ها دنبال برقی می‌گردیم که نشانی از یادگیری باشد.

با این سطح از آمادگی جسمانی، چقدر می‌توانیم جلو برویم؟ راهکارهایی را می‌شناسم تا توان ادامه‌ی سفر را در خودمان حفظ کنیم. بیایید به جسممان اهمیت بدهیم. تدریس مؤثر در درجه‌ی اول به سلامت خود ما نیاز دارد. باید روی سلامت خودمان سرمایه‌گذاری کنیم.

اولین قدم پیشنهادی، کسب آمادگی جسمانی در جهت راست‌قامتی است. سر و گردن کج‌شده، شانه‌ی افتاده، گوز پشتی و عضلات ضعیف‌شده در کف پاها، نه تنها سوخت‌وساز بدن ما را به هم می‌ریزد، بلکه روی افکار، احساسات و رفتار ما تأثیر می‌گذارد.





در کلاس غیر حضوری

در کلاس‌های غیر حضوری این فرصت برای معلمان به وجود آمده است تا تهدیدهای اسکلتی-عضلانی دانش‌آموزانشان را تجربه کنند. در این کلاس‌ها معلمان و دانش‌آموزان زمان زیادی در وضعیت نشسته قرار دارند. آنان با توجه به غیراستاندارد بودن تجهیزات اصلی و جانبی آموزش (میز، صندلی، ابعاد صفحه نمایش و ...) و مهم‌تر از همه زمان کلاسی کارشناسی نشده در فضای مجازی، بیشتر در معرض خطر اختلالات قامتی قرار گرفته‌اند. به نظر می‌رسد شیوع ناهنجاری‌ها در تمامی معلمان و دانش‌آموزان یکسان نیست و با توجه به کیفیت تجهیزات مورد استفاده و متفاوت بودن در ضعف عضلات هر شخص، اختلالات اسکلتی و عضلانی نیز متفاوت باشند. به طور مثال، کوچک بودن صفحه نمایش می‌تواند در فردی عارضه افتادگی سر به جلو را ایجاد کند، در فرد دیگر باعث درد در ناحیه‌ی شانه‌ها شود و فردی دیگر را دچار گوزپشتی کند یا حتی سبب شود شخص در زمان طولانی تدریس، به ناهنجاری‌های اسکلتی در ناحیه‌ی کمر و اندام فوقانی دچار شود.

بنابراین، علاوه بر رعایت نکاتی که برای جلوگیری از ناهنجاری‌های قامتی در کلاس‌های حضوری گفته شد، توجه به استانداردهای تجهیزات مورد استفاده برای کلاس‌های غیر حضوری در پیشگیری از این ناهنجاری‌ها تأثیر زیادی خواهد داشت.



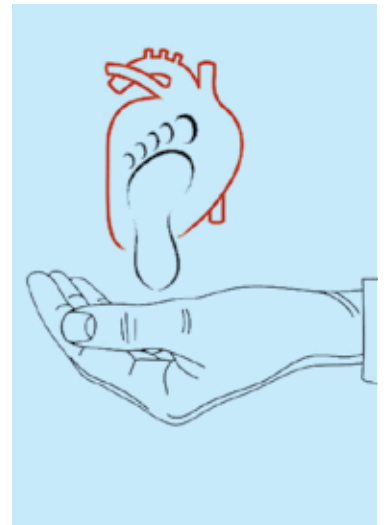
شنیدن هرگونه صدای ناراحت‌کننده از طرف بدن دور می‌کند. عادت کنیم به‌طور منظم با بدن خود در ارتباط باشیم و اگر احساس تنش یا خستگی عضلانی کردیم، وضعیت بدن خود را تغییر دهیم.

هنگام ایستادن، به‌طور مرتب راست‌قامتی خود را چک کنیم

آیا سر و گردنم در راستای ستون فقراتم قرار دارد؟ وزن بدنم به‌طور مساوی روی کف پاهایم تقسیم شده است؟ آیا شانه‌هایم در امتداد هم قرار دارند؟ عضلات میانی بدنم، به‌خصوص عضلات شکم، را محکم در کنترل گرفته‌ام، یا رها هستند و به‌جلو متمایل شده‌اند؟

قانون «حرکت برعکس» را رعایت کنیم

به‌طور مثال، وقتی گردن مدتی در حالت خمیده به‌جلو قرار دارد، بسیار آهسته آن را به‌عقب خم کنیم. سپس چند بار این حرکت را به‌شکل رفت‌وبرگشت انجام دهیم. بعد از کار فرصتی ایجاد کنیم تا بدن خسته‌ی خود را استراحت دهیم. راستی می‌دانید استراحت دادن بدن، خودش فعالیت حرکتی است؟ با فعالیت‌های کششی مثل نرمش‌های ساده انقباض‌های بی‌موردی را که در طول کار در عضلات ایجاد شده‌اند، آزاد کنیم.



در کلاس حضوری

باتری قلب دوم خود را شارژ کنیم
ما معلمان در تدریس حضوری زمان زیادی در وضعیت ایستاده قرار داریم. پس عضلات، مفاصل و استخوان‌های کف پای ما در خطرند. در حالت ایستاده، کل وزن بدن روی انگشت شست، سینه‌ی پا، قوس کف پا و پاشنه‌ی پا قرار دارد. بدون توجه به اینکه قوس کف پای ما کم، نرمال یا زیاد است، باید عضلات کف پا را نرمش دهیم و تقویت کنیم تا فشار و سنگینی وزن به مفاصل بالاتر بدن (مچ پا، زانو و کمر) منتقل نشود.

به صدای بدنمان گوش کنیم

بیشتر دردهای عضلانی در محیط کار و با گذشت زمان ایجاد می‌شوند. با اینکه آمار معلمانی که از ناراحتی‌های اسکلتی و عضلانی رنج می‌برند، بالاست، اما در آژانس ایمنی و بهداشت کار اروپا، حرفه‌ی معلمی در فهرست مشاغل مشاغلی که در خطر آسیب‌های قامتی هستند، ثبت نشده است. چرا؟ چون مشکلات و دردهای عضلانی معلمان بر اثر حمل بار سنگین نیست و آن‌ها می‌توانند با تغییر صحیح در وضعیت بدن خود، فشار وارد به مفاصلشان را کاهش دهند.

هر حس ناخوشایندی در مفاصل می‌تواند برای ما یک پیام باشد. در اکثر مواقع تمرکز داشتن روی کارهای دیگر، مانند تمرکز روی کاری حرفه‌ای، توجه ما را از