

معلم شاداب دانش آموز سالم

گفت‌وگو با آقای دکتر مهرزاد حمیدی، معاون سلامت و تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش

بهناز پورمحمد

«تحرك، شادابی و سلامت» سه واژه پیشران همه فعالیت‌های مدرسه و کلاس درس هستند. اگر خود معلم هم شاداب و بانشاط باشد، می‌تواند در رشد جسمی و یادگیری دانش‌آموزان بیشترین تأثیر را داشته باشد. براساس اهمیت این موضوع، با دکتر مهرزاد حمیدی، استاد دانشگاه و صاحب‌نظر در حوزه سلامت و تربیت بدنی، گفت‌وگویی انجام داده‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

کند که از انرژی درونی و نشاط روحی لازم برخوردار باشد. این‌ها به‌عنوان سرمایه اولیه، در کنار اندوخته علمی که معلم کسب می‌کند، زمینه‌ای را فراهم می‌آورند که او بتواند دانش‌آموز را به انجام فعالیت ترغیب کند.

ترغیب کردن، جوشش، انگیزه و نیروی درونی می‌خواهد. این موضوع در کنار همه مسائلی که وجود دارند و در کنار منزلت اجتماعی و مسائل معیشتی، کار معلم را دشوار می‌کند. لازم است روی سبک زندگی معلمان مطالعه‌ای انجام شود و نیم‌رخ سلامت معلمان کشور به تصویر کشیده شود. آن‌گاه براساس نتایجی که به دست می‌آیند، برنامه‌های ویژه‌ای برای تأمین سلامت آنان پیش‌بینی کرد.

برای اینکه بتوانیم سبک زندگی فعال داشته باشیم، معلمان ما باید شاخص‌هایی به شرح زیر را رعایت کنند:

«سازمان بهداشت جهانی» توصیه می‌کند، هر فرد روزانه ۱۰ تا ۱۲ هزار

پیگیری کنیم.

در بحث سلامت جسمی معلمان، موضوع تحرك و سبک زندگی فعال برای آنان بسیار حیاتی است. همیشه ارتباط آدم با آدم را داشتیم و حالا ارتباط آدم با ماشین مطرح است. ارتباط‌های اجتماعی گسسته شده‌اند. بی‌تحركی، سکون و فرورفتن در چنبره تربیت فضاهای مجازی، تحرك را از زندگی ربوده و یکنواختی زندگی، شادابی و نشاط را از چهره‌ها زدوده است. در این وضعیت هیچ فرقی نمی‌کند چه کسی چه شغلی داشته باشد. معلمی هم یکی از مشاغل اجتماعی است. اگر شادی و نشاط در وجود فرد دمیده نشود، پژمردگی و دلزدگی را با خودش به همراه می‌آورد. همین روحیه به خانواده و مدرسه هم انتقال می‌یابد. فضای تعلیم و تربیت و یادگیری بر انگیزه مبتنی است. انگیزه اساس فعالیت دانش‌آموزان و فعالیت دانش‌آموزان اساس یادگیری محسوب می‌شود.

کسی می‌تواند دانش‌آموز را انگیزه‌مند

معلم تحرك، شادابی و سلامت

معلمان را تا چه حد مهم می‌دانید؟

معلمان رکن اصلی نظام آموزش و پرورش و میدان‌دار صحنه تعلیم و تربیت هستند. توسعه کشور بر فعالیت‌های معلمان مبتنی است. نسل کودک و نوجوان کشور زیر پوشش هدایت و رهبری معلمان تربیت می‌شوند. به همین لحاظ، جایگاه معلم بسیار بالاست. معلم کارمند نیست، معلم پرورش‌دهنده ذهن، شخصیت و هویت دانش‌آموزان است. معلم انسان‌ساز است و انسان را تربیت می‌کند. معلم حلقه بسیار ارزشمندی در انتقال فرهنگ است. فرهنگ را از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌کند و هویت فردی آحاد یک نسل را پرورش می‌دهد. به همین لحاظ، به نظر می‌رسد برای اینکه معلمان بتوانند به‌عنوان ذخایر تعلیم و تربیت در حوزه مسئولیتی و مأموریتی خودشان موفق‌تر و اثربخش‌تر باشند، باید سالم و بانشاط باشند تا از این رهگذر بتوانیم تعلیم و تربیتی توأم بانشاط را

قدم راه برود. وقتی بدن در حالت ایستاده قرار می‌گیرد، عضلات باید منقبض شوند تا اسکلت را ایستاده نگه دارند. راه رفتن باعث می‌شود عضلات بدن تقویت شوند. تقویت عضلات باعث جلوگیری از آزدگی، فرسودگی و آسیب‌های وارده به مفاصل می‌شود. وقتی عضله در طول زمان ضعیف می‌شود، مفصل خود را رها می‌کند. بسیاری از گردن‌دردها و کمردردهایی که افراد بزرگسال امروزه با آن‌ها مواجه هستند، عمدتاً به این دلیل است که عضلات توانمندی کافی ندارند. وقتی عضله نمی‌تواند اسکلت و قامت را حفظ کند، خودبه‌خود مفصل به مفصل فشار می‌آورد و مهره‌های کمر به هم فشرده می‌شوند.

وقتی شما روزانه ۱۰ تا ۱۲ هزار قدم راه می‌روید، دیابت، چربی خون و ... کمتر شما را تهدید می‌کند. از ۳۷۰ هزار مرگی که سالانه در کشور اتفاق می‌افتند، ۳۰۰ هزار مورد از بیماری‌های غیربالینی و سبک زندگی غیرفعال ناشی هستند. دردهای زانو، کمر، گردن و ستون فقرات همه ناشی از ضعف عضلانی و سبک زندگی غیرفعال‌اند.

راه پیشنهاد شما برای داشتن کلاس بانشاط چیست؟

می‌توانیم زمینه‌ای فراهم کنیم که افراد بتوانند در حوزه سلامت، خودشان سرمایه‌گذاری ویژه‌ای داشته باشند. این سرمایه‌گذاری به هزینه نیاز ندارد. کافی است معلم صبح‌ها مسیر منزل تا مدرسه را پیاده طی کند و در کلاس و مدرسه هم تحرک داشته باشد. وقتی افراد مدام روی صندلی می‌نشینند، عضلات قامتی آن‌ها تحلیل می‌رود و با کوچک‌ترین اتفاق ناگواری ممکن است با مشکلی در دیسک کمر مواجه شوند.

موضوع دیگر بحث بهجت، نشاط و شادابی است. خود حرکت‌های ورزشی شادابی ایجاد می‌کنند و روحیه را تغییر می‌دهند. اما روحیه شادابی و نشاط هم موضوعی چندمتغیره است. در ادبیات کشور و ادبیات دینی ما روی بهجت، شادی و نشاط تأکید شده است. کلاسی که فضای شاد دارد و معلم آن را هدایت می‌کند، یادگیری در

آن عمیق‌تر خواهد بود. وقتی کسی در محل بانشاطی کار می‌کند، انگیزه‌اش برای کار و تلاش بیشتر بالا می‌رود. با آیت‌الله حائری شیرازی کلاسی داشتیم. فرمودند: «تمام پیامبران بیرونی آمده‌اند تا پیامبر درونی آدم‌ها را بیدار کنند.» هنر معلمی، قبل از درس دادن و انتقال مفهوم به دانش‌آموز، برانگیختن اوست. کلاس توأم با فشار و مدیریت دستوری، تمایل افراد را به یادگیری بالا نمی‌برد. حاصل مدیریت تلقینی و دستوری کلاسی بی‌روح و بی‌نشاط است که یادگیری به‌سختی در آن صورت می‌گیرد. امروزه معتقد هستیم، یادگیری توأم با لذت اتفاق می‌افتد. چگونه می‌توانیم یادگیری دانش‌آموز را با لذت همراه کنیم؟ این کار به خلاقیت، نوآوری و حوصله احتیاج دارد. وقتی حوصله در

هنر معلمی، قبل از درس دادن و انتقال مفهوم به دانش‌آموز، برانگیختن دانش‌آموز است

درون معلم می‌جوشد، وقتی او سالم و بانشاط باشد، این روحیه به کلاس درس و یادگیری تسری پیدا می‌کند. در کتاب «تعلیم و تربیت»، اثر استاد مطهری آمده است: «اگر می‌خواهید قلب‌ها را به دست بیاورید، با اقبال به دست می‌آید. اگر دانش‌آموزان اقبال داشته باشند، یادگیری حاصل می‌شود.»

معلمی که سلامت است و سبک زندگی فعال دارد، از حوصله بالاتری برخوردار است. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های معلمی در کلاس ۳۰-۴۰ نفره حوصله است. حوصله از مواردی است که در وجود هر فرد تنیده شده است. با تنش نمی‌توان حوصله داشت. وجود آرام، بانشاط و سالم، مملو از حوصله است. جالب اینکه حوصله قابل انتقال است. به کمک حوصله، یاددهی-یادگیری سالم اتفاق می‌افتد و به این وسیله نظام تعلیم و تربیت به اهداف خودش دست می‌یابد. هر قدر فضای یادگیری با

شادی و نشاط بیشتری همراه باشد، انس بچه‌ها به مدرسه بیشتر می‌شود. اگر زمانی که دانش‌آموزان به مدرسه می‌روند، قدمشان بلندتر از وقتی باشد که از مدرسه برمی‌گردند، درمی‌یابیم که مدرسه‌شان محفل عشق و علم و حوصله و شادابی و لذت بوده است. در چنین مدرسه‌ای، وقتی دانش‌آموز از مدرسه تعطیل می‌شود، ناراحت است. شادابی و سلامت معلمان پیشران ترویج و انتشار سلامتی و نشاط دانش‌آموزان است و می‌تواند به‌عنوان پیشران مدرسه عمل کند.

نقش دانشگاه فرهنگیان و دانشگاه شهید رجایی در تربیت معلمان بانشاط چیست؟

دانشگاه «فرهنگیان» و دانشگاه «شهید رجایی» باید زمینه‌های بسیار خوبی برای دانشجویان معلمان، به‌منظور فعالیت‌های ورزشی و تفریحی، فراهم آورند تا دانشجویان در طول عمرشان از این مهارت‌ها استفاده کنند. دانشجویانشان فقط یک واحد تئوری جسمانی دارند که قطعاً با یک جلسه در هفته، آمادگی جسمانی معلمان بالا نمی‌رود، ولی سبب می‌شود روش ارتقای جسمانی را برای زندگی شخصی و اجتماعی خود به کار گیرند. دو واحد عملی هم دارند که از طریق آن با یک مهارت ورزشی آشنا می‌شوند تا بتوانند اوقات فراغت خود را با آن مهارت پر کنند.

واژه «تفریح» یعنی خلق مجدد. وقتی تفریح می‌کنید، در واقع به تجدید قوا می‌پردازید. بعد از تفریح انگار موجود جدیدی به وجود می‌آید و شکل می‌گیرد. تمام انقباض‌های روحی در تفریح شکسته می‌شوند و یک وجود ناب بدون انقباض و سختی به وجود می‌آید.

موضوع بعدی اوقات فراغت است. استاد رجبعلی مظلومی که خدا رحمتشان کند، می‌گفتند: «شخصیت در تفریح و اوقات فراغت ساخته می‌شود. شخصیت افراد وقتی ساخته می‌شود که در حال تفریح کردن هستند و وجودشان آزاد است. زندگی و شخصیت در اوقات فراغت ساخته می‌شود.»

بیشتر معلمان دوره ابتدایی مسئولیت

تربیت بدنی بچه‌های کلاس خود را بر عهده دارند. پس باید خودشان بتوانند فعالیت‌هایی را برای ورزش دانش‌آموزان در نظر داشته باشند. دو ساعت تربیت بدنی برای معلمان دوره ابتدایی وقت استراحت نیست، وقت تفریح است. این دو ساعت در هفته به معلم فرصت می‌دهند با بچه‌ها جست‌وخیز و تفریح کنند. لذت بردن با بچه‌ها را تجربه کند تا هر دو طرف تخلیه شوند و خود را برای انرژی گرفتن مجدد و یاددهی و یادگیری در کلاس درس آماده کنند. معلمان ابتدایی به این دو ساعت به‌عنوان فرصت نگاه کنند. برای ما خود معلم از همه عوامل مهم‌تر است.

معلم با توجه به شرایط همه‌گیری ویروس کرونا و تعطیلی مدرسه‌ها، از نظر شما در حوزه تربیت دانش‌آموزان با چه چالش‌هایی روبه‌رو می‌شویم؟

الان بیش از یک‌سال است که ویروس کرونا همه را تهدید می‌کند. اکنون دانش‌آموزان ارزش مدرسه را متوجه شده‌اند و مشتاق‌اند مدرسه باز شود. اگر مدرسه، مدرسه انرژی‌زا نه انرژی‌زدا باشد، یادگیری با عشق، علاقه، شادابی و نشاط توأم می‌شود. بیش از یک سال است که بچه‌ها سر کلاس نمی‌روند. خیلی از بچه‌ها در خانه محبوس شده‌اند. وزن بچه‌ها سه درصد افزایش پیدا کرده است. این رقم بالایی است. این فقط یک شاخص از سلامت دانش‌آموزان است.

یکی از بزرگ‌ترین نیازهای کودک در دوران رشد، کسب مهارت‌های اجتماعی است. مهارت‌های اجتماعی را کودکان با کودکان می‌آموزند. یادگیری مشاهده‌ای، یادگیری از یکدیگر، یادگیری در میدان عمل، یادگیری در فضای اجتماعی، قهر و آشتی کردن‌ها، یارکشیدن‌ها، تقسیم‌کار کردن، رهبری کردن، وفاق و سازگاری، و جبرگرایی، مهارت‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان را شکل می‌دهند. در واقع صبر و تمرکز، و تصمیم‌گیری در این حوزه‌ها در بچه‌ها شکل می‌گیرد. با شروع کرونا و خانه‌نشینی آنان، با چالش‌های جدی مواجه شده‌ایم.

امروز بین «سلامت» و «موضوع تعلیم و تربیت»، آموزش و پرورش به سلامت اهتمام ورزیده است. ستاد ملی

کرونا برای کوتاه‌مدت این موضوع را در نظر گرفته و آموزش و پرورش هم از آن تبعیت کرده است.

اگر حتی یک نفر اجتماعی تربیت نشود یا یک نفر از نظر روانی، روان متناسب و متوازی نداشته باشد، یعنی مهارت‌های روان‌شناختی فرد شکل نگرفته‌اند. در همین سن پایین عضلات تحلیل می‌روند، کودکان چاق می‌شوند و در مجموع سواد حرکتی پیدا نمی‌کنند. کودک باید بتواند در حالت‌های چالش‌برانگیز فعالیت حرکتی بدنش را مدیریت کند. برای مثال، وقتی از خیابان عبور می‌کند و خودرویی به سرعت از کنارش رد می‌شود،

معلمی که سلامت است و سبک زندگی فعال دارد، از حوصله بالاتری برخوردار است

باید بتواند زمان عبور خودش، و سرعت وسیله نقلیه را محاسبه کند تا بتواند خودش را کنار بکشد.

این «ادراک» است؛ ادراکی که در حرکت اتفاق می‌افتد. اگر کودک یاد بگیرد وقتی با جایی برخورد می‌کند یا از بغل دیواری رد می‌شود یا بالای درختی می‌رود، موقعیت‌سنجی کند، همان درخت سر و صورتش را زخمی می‌کند. اگر نتواند این محاسبات را انجام دهد، وقتی می‌بیند شخص یا شیئی به او نزدیک می‌شود، از جایش تکان نمی‌خورد. می‌ایستد تا خودرو یا هر چیز دیگری که نزدیک شده، با او برخورد کند. اگر فرد سواد حرکتی نداشته باشد، وقتی سقوط می‌کند، بد سقوط می‌کند. زمین می‌خورد و لگن و پاهایش می‌شکنند. ولی اگر کسی سواد حرکتی داشته باشد، در سقوط کردن‌ها بدنش و انرژی خود را منتقل می‌کند، راحت بدنش را می‌چرخاند و آسیب نمی‌بیند؛ مانند زمین خوردن فوتبالیست‌ها هنگام بازی. این‌ها مسائلی هستند که سبب می‌شوند

در آینده مضرات و هزینه‌های بسیار گزافی، هم در حوزه جسمی و هم در حوزه سلامت، بپردازیم.

معلم پیش‌بینی شما برای معلمان، دانش‌آموزان و اولیا در زمان پساکرونا چیست؟ با چه چالش‌های ممکن است روبه‌رو شوند؟

قبل از کرونا ما مدرسه واقعی داشتیم. نقش مدرسه خیلی پررنگ، نقش خانواده کم‌رنگ و نقش فضای مجازی کم بود. در زمان کرونا نقش مدرسه بسیار کم‌رنگ و نقش خانواده پررنگ شد و نقش فضای مجازی نیز افزایش پیدا کرد. در زمان پساکرونا، با نگاه آینده‌پژوهانه و براساس مطالعات و پژوهش‌ها، حدس این است که دنیا به تعادل می‌رسد. یعنی نقش خانواده بیشتر و نقش خیلی پررنگ مدرسه مقداری کمتر می‌شود. آموزش‌های حضوری ادامه پیدا می‌کنند و البته نقش آموزش‌های مجازی نسبت به گذشته پررنگ‌تر می‌شود. خانواده‌ها در این ایام با کرونا درگیر بوده‌اند و این روند ادامه پیدا می‌کند.

اما بینیم چه چالش‌هایی ممکن است وجود داشته باشند؛ اولین چالش این است که ساعت خواب بچه‌ها به هم خورده است. دیرتر از زمان مدرسه بیدار می‌شوند و برایشان زود بیدار شدن سخت و سنگین است. این موضوع برای رفتن به مدرسه عاملی بازدارنده است. نظم و انضباط کلاس‌ها ممکن است مخدوش شود و زمان لازم است که بچه‌ها به حالت اول برگردند. رسمیت ارتباط معلم و شاگرد نسبت به قبل کمتر می‌شود و ممکن است اختلافاتی به وجود بیاید.

والدین ممکن است احساس کنند همان کاری را انجام می‌دهند که معلم انجام می‌داده است. ممکن است والدین در چگونگی تدریس دخالت بیشتری داشته باشند. به هر صورت، روابط از هم گسیخته است و بازگشت این موضوع، به‌خصوص برای پایه‌های اول و دوم که آموزش حضوری ندیده‌اند، سخت‌تر است و در پایه‌های بالاتر امکان دارد این نقاط ضعف با آموزش‌های جبرانی برطرف شوند. با توجه به همه این چالش‌ها، برگشت به شرایط قبل زمان می‌برد.