

## کلاس درس تربیت بدنی فضایی پرتحرک و شاد

گفت و گو با دکتر الهه حسن پور،  
معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل  
آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران

محمد دشتی



### اشاره

حدود مردادماه سال ۱۳۹۲ دکتر علی اصغر فانی ابتدا به‌عنوان سرپرست و در روز ۲۷ مهرماه همان سال با رأی اعتماد مجلس شورای اسلامی به‌عنوان وزیر آموزش و پرورش منصوب شد. در همین ارتباط، دکتر مهرزاد حمیدی جزء اولین معاونان وزارت آموزش و پرورش بود که در سمت معاون تربیت بدنی و سلامت این وزارتخانه منصوب شد. دکتر حمیدی پس از انتصاب در این سمت ضمن مرور اسناد بالادستی، عنایت به الزامات محیطی و ضروریات جاری و بهره‌گیری از تجارب زیسته خود، پروژه‌هایی را به‌عنوان راهکارهای عملیاتی خود در این معاونت اعلام کرد. یکی از این پروژه‌ها «حیاط پویا» یا «حیاط مدرسه پرتحرک» بود که در طی ۷ سال گذشته مراحل عملیاتی و پیاده‌سازی در مدارس را پشت سر گذارده است و در حال حاضر «کلاس درس تربیت بدنی» در دستور کار و اولویت‌های ادارات کل آموزش و پرورش استان‌ها و نهایتاً در برنامه عملی و اجرایی مدارس قرار دارد. در همین ارتباط با سرکار خانم دکتر حسن پور، معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران به گفت و گو نشستیم. آنچه می‌خوانید گزارش این گفت و گو است.

دانش‌آموزان و فرهنگیان عزیز هستیم. قبل از این هم به مدت ۱۵ سال رئیس اداره سلامت و تندرستی اداره کل بودم و یک سال نیز به‌عنوان رئیس اداره دانشجویی دانشگاه فرهنگیان استان تهران توفیق حضور در آن مجموعه را داشته‌ام.

باید عرض کنم که اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران در وسعتی حدود ۷ هزار کیلومتر واقع شده که جمعیت مردم اینجا ۶ میلیون نفر است. ما در حاشیه جنوبی شهر تهران ۲۱ منطقه آموزشی داریم و به همین جهت یکی از پهناورترین و پرجمعیت‌ترین استان‌های آموزشی کشور به شمار می‌آییم. این اداره کل غربی‌ترین شهرستان یعنی ملارد را که با استان البرز هم‌مرز است تا شرقی‌ترین شهرستان یعنی فیروزکوه را که با استان مازندران هم‌مرز است، در بر می‌گیرد و در سمت جنوب با استان‌های قم، مرکزی

● سرکار خانم دکتر حسن پور، از اینکه فرصتی را اختصاص دادید تا در خدمتتان باشیم و دیدگاه‌ها و صحبت‌هایتان را در خصوص کلاس درس تربیت بدنی و قصد و هدف از تشکیل این کلاس و دیگر موارد مرتبط بشنویم و در مجله رشد آموزش تربیت بدنی منعکس کنیم، بسیار سپاس‌گزاریم. لطفاً در ابتدای صحبت ضمن معرفی خودتان توضیح مختصری هم در مورد اداره کل شهرستان‌های استان تهران بفرمایید.

من هم از حضور شما و فرصتی که برای این گفت و گو فراهم شده است، سپاس‌گزارم و امیدوارم همکاران خوب ما در مجله رشد آموزش تربیت بدنی بیش از پیش موفق باشند. الهه حسن پور هستم و مدت دو سال است که به‌عنوان معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران در خدمت

و سمنان هم‌جواریم. در اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران حدود ۵۰ هزار نیروی فرهنگی و معلم مشغول به خدمت هستند. ضمناً این اداره کل ۴۲۰۰ مدرسه و ۳۲۹۰۰ کلاس درس را تحت پوشش دارد که حدود یک میلیون نفر دانش‌آموز در آن‌ها مشغول به تحصیل‌اند.

### ● لطفاً در مورد معاونت تربیت‌بدنی و سلامت اداره کل جزئی‌تر توضیح بفرمایید.

ما در اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران، دو اداره با عنوان «اداره سلامت و تندرستی» و «اداره تربیت‌بدنی» داریم. در حوزه تحت پوشش اداره سلامت و تندرستی، ۳۰۰ مراقب سلامت ما در مدارس مشغول به خدمت‌اند. همچنین در حوزه مسئولیتی اداره تربیت‌بدنی ۱۵۰۰ دبیر تربیت‌بدنی، کارشناس، مسئول سالن و نیروهای دیگر ما از سطح اداره تا مناطق آموزشی و مدارس استان حضور دارند. باید اضافه کنم که در مجموعه تحت پوشش این معاونت در کل استان حدود ۱۲۰ فضای ورزشی، سالن، زمین چمن و سایر امکانات در خدمت دانش‌آموزان عزیز و معلمان گرامی هستند. در ضمن با فدراسیون ورزش دانش‌آموزی از طریق هیئت ورزش دانش‌آموزی به‌طور جدی و صمیمانه همکاری داریم که مسابقات دانش‌آموزان از این طریق پیگیری و اجرا می‌شود.

### ● با توجه به اینکه موضوع اصلی صحبت ما در این گفت‌وگو، بحث «کلاس درس تربیت‌بدنی» است، لطفاً در این خصوص و اینکه چه گروهی از دانش‌آموزان از کلاس درس تربیت‌بدنی استفاده می‌کنند، توضیح بفرمایید.

خوشبختانه یکی از کارهای خوب و ابتکاری انجام شده در معاونت تربیت‌بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش، پایه‌گذاری کلاس درس تربیت‌بدنی یا اگر بخواهم کامل‌تر بگویم پروژه «مدرسه پویا» است. عنایت دارید که با وجود پیشرفت علم و تکنولوژی و منافع فراوان آن و زندگی شهرنشینی باعث شده است فعالیت بدنی مردم به میزان زیادی کاهش پیدا کرده و این کاهش چشمگیر فعالیت جسمانی باعث شده است که مهارت‌های ادراکی حرکتی و یادگیری آن‌ها به تأخیر بیفتد. از این جهت یکی از نگرانی‌های مهم ما در بحث سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی دانش‌آموزان، موضوع کاهش فعالیت‌های بدنی و کم‌حرکی است؛ موضوعی که به توجه و برنامه‌ریزی‌های دقیق و مستمر نیاز دارد و باید در کنار آن فعالیت‌های زیادی صورت بگیرد، زیرا برای ایجاد تعادل در این خصوص، نیاز به ایجاد تحرک

مستمر و مؤثر، توسعه و ترویج شادابی و نشاط، افزایش اعتمادبه‌نفس و تخلیه هیجانات دانش‌آموزان داریم و مطمئن هستیم که ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند باعث بهبود و تقویت دستگاه‌های مهم و حساس بدن مانند ریه، قلب و زمینه‌ساز آمادگی جسمانی فرد شود.

### ● در چنین برنامه‌ای که قطعاً برای تضمین سلامت و شادابی بچه‌ها مهم و تأثیرگذار است، مدرسه (به‌عنوان محل تمرکز و حضور دانش‌آموزان) چه نقشی می‌تواند داشته باشد؟ برای ایجاد زمینه در خصوص نقش آفرینی بهتر و بیشتر مدارس چه اقداماتی انجام شده است؟

در واقع مدرسه بهترین مکان و فرصتی مناسب برای مداخله مثبت و مؤثر و تشویق دانش‌آموزان به تحرک بیشتر و فعالیت بدنی همراه با نشاط برای دانش‌آموزان است. در حقیقت ما می‌خواهیم که این موضوع برای بچه‌ها نهادینه شود و در درازمدت شاهد ارتقای سبک زندگی فعال و سالم و پیشگیری از بی‌حرکی و خمودگی بچه‌ها باشیم؛ موضوعی که می‌تواند با درایت و مدیریت صحیح، این فرصت را در مدرسه ایجاد کند. همچنین با مدیریت و برنامه‌ریزی ستادی و اجرایی و مشارکت مدارس می‌توان نقطه به نقطه و جای جای مدرسه را پویا کرد و مدرسه‌ای پویا داشت. ما مصمم هستیم و حقیقتاً اعتقاد داریم که چنین اقداماتی به اهداف توسعه آمادگی جسمانی و بهبود مهارت‌های بنیادین و به فرهنگ زندگی فعال کمک می‌کند و از این مسیر به تقویت گرایش دانش‌آموزان به تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی کارآمد و مؤثر دست پیدا خواهیم کرد.

### ● به نظر شما به‌عنوان فردی که سوابق مفید و مؤثری در این خصوص دارید و به لحاظ دانش هم در این خصوص صاحب‌نظرید، آغاز این برنامه‌ها از چه مقطعی می‌تواند مؤثرتر باشد؟

شکی نیست که آغاز دوران تحصیل یعنی دوره ابتدایی از اولویت زیادی برخوردار است و ما باید برای دوره ابتدایی بچه‌ها برنامه‌های دقیقی داشته باشیم که پایه‌گذاری کلاس درس تربیت‌بدنی و مدرسه پویا در دوره ابتدایی - با رویکرد اولویت مدارس دخترانه - بسیار مؤثر خواهد بود، زیرا علاوه بر اینکه آمادگی جسمانی را با مهارت‌های بنیادین حرکتی و پایه تلفیق می‌کند، باعث شادی و نشاط و دمیدن روح تحرک و نشاط در زندگی بچه‌ها خواهد شد. همچنین با انجام تکلیف حرکتی در کلاس درس تربیت‌بدنی، بچه‌های ما یادگیری پایدارتر و مطبوع‌تری خواهند داشت.

### ● چنین اقداماتی تا چه حد با سرشت و ذات بچه‌ها

مدرسه بهترین مکان و فرصتی مناسب برای مداخله مثبت و مؤثر و تشویق دانش‌آموزان به تحرک بیشتر و فعالیت بدنی همراه با نشاط برای دانش‌آموزان است

## به‌ویژه نیازهای اصیل زیستی آنان هماهنگی و تناسب دارد؟

همکاران ما و خوانندگان عزیز مجله حتماً تأیید خواهند کرد که به لحاظ زیستی و سرشت نوع بشر، انسان برای داشتن یک زندگی پویا و سالم، احتیاج به جنبش و حرکت دارد و حرکت و فعالیت بدنی نه تنها بر ابعاد جسمی و بدنی، بلکه بر نیازهای روحی و روانی او نیز تأثیرگذار است. مثلاً تمرکز، توجه، کارایی عملی، اعتماد به نفس، کارکرد بهتر مغز، حل مسئله و مدیریت زمان تأثیرات مثبت و خوبی بر زندگی فرد دارد که باعث افزایش خون‌رسانی به سلول‌های مغز می‌شود. ضمناً چنین فعالیت‌هایی به‌ویژه اگر شکلی با نشاط و دوست‌داشتنی داشته باشد، می‌تواند باعث افزایش کارایی و تقویت عملکرد مغز شود و در همین زمینه باید متذکر شوم که اگر به اسکن تصویر مغز قبل و بعد از ورزش و فعالیت بدنی نگاه کنیم، شاهد خون‌رسانی بیشتر و بهتر و در نتیجه رضایت، شادابی و سلامتی روحی و جسمانی فرد خواهیم بود.

## ● به نکات خوب و مفیدی اشاره کردید، سؤال بعدی من این است که جدای از توضیحاتی که فرمودید، اساساً قصد و هدف از تشکیل کلاس درس تربیت بدنی چیست؟

باید در ابتدا عرض کنم که کلاس‌های درس تربیت بدنی و مدرسه پویا با تأکید بر سه اصل کیفیت‌بخشی به درس تربیت بدنی و فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی ایجاد شده‌اند و سبک زندگی فعال را ترویج می‌کنند. و تمامی فضاهای مدرسه، کلاس، راهرو و حیاط به‌صورت فعال در خدمت افزایش فعالیت بدنی قرار می‌گیرند. همچنین در این فعالیت‌های مستمر و مفید، مشارکت درون و برون‌سازمانی (یعنی هم اولیای دانش‌آموزان و هم کارکنان مدارس) خیلی بهتر می‌شود و ما انتظار داریم که در مدرسه پویا قبل از فعالیت‌های رسمی مدرسه در جریان فعالیت‌ها و بعد از آن‌ها دانش‌آموزان فرصت فعالیت بدنی داشته باشند و به همین دلیل انتظار داریم که دانش‌آموز پویا، مدرسه را پویا کند و بعد به تبع آن جامعه پویا شود که هم استفاده کامل از فضای مدرسه صورت گیرد و هم سرانۀ فعالیت ورزشی بچه‌ها ارتقا پیدا کند. در چنین فضا و زمینه‌ای طبیعی است که اگر مدرسه به واسطه ایجاد کلاس درس تربیت بدنی شاداب‌سازی شود، آمادگی جسمانی دانش‌آموزان توسعه پیدا می‌کند و مهارت‌های بنیادین دانش‌آموزان تقویت می‌شود و فرهنگ‌سازی زندگی فعال و ارتقای نگرش دانش‌آموزان به فعالیت ورزشی به بهترین شکل صورت خواهد گرفت.

## ● خوشبختانه بعد از ابلاغ سیاست‌ها و اسناد بالادستی (مثل سند ملی برنامه درسی، سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و ...) معاونت تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش عنایت خاصی به این اسناد داشته است. لطفاً در ارتباط با بهره‌مندی پروژه‌هایی مانند «حیات پویا» و «کلاس درس تربیت بدنی» با این اسناد هم مختصراً توضیح دهید.

خوشبختانه در زمینه این فعالیت‌ها و در ارتباط با سند تحول بنیادین، سه راهکار راهبردی این سند با این فعالیت‌ها و پروژه‌ها همسو است و همین‌طور استلزامات قانونی برنامه ششم در زمینه توسعه و ارتباط آن با کلاس درس تربیت بدنی خیلی زیاد است و می‌تواند در زمینه توسعه مهارت‌های بنیادین دانش‌آموزان بسیار مؤثر واقع شود.

برای مثال اگر بخواهم در مورد مهارت‌های بنیادی صحبت کنم، توان بدنی، سرعت، استقامت عضلانی، چابکی، تعادل و هماهنگی زمان عکس‌العمل (یعنی فاصله بین محرک و شروع پاسخ) همه مهارت‌های بنیادی هستند که در واقع زیرساخت همه ورزش‌ها هستند و استقامت قلبی-عروقی بچه‌ها را بالا می‌برند، ضمن اینکه چنین فعالیت‌هایی انعطاف‌پذیری و چابکی را افزایش می‌دهد، هماهنگی بین عصب و عضله به‌وجود می‌آورد، تمرکز و تعادل ایجاد می‌کند و یک‌سری تأثیرات جانبی مثل تصمیم‌گیری قاطع، حل مسئله، اعتماد به نفس و خودآگاهی را که از مهارت‌های زندگی به‌شمار می‌آیند، در پی خواهد داشت و به‌صورت جانبی، ما می‌توانیم تقویت مهارت‌های زندگی را نیز مدنظر داشته باشیم.

همچنین می‌توانیم اصلاح ساختار مقاومتی را در نتیجه این کار در کلاس درس تربیت بدنی تقویت کنیم تا تقویت نیمکره‌های مغز را در پی داشته باشد و انتظار داریم که سرعت تصمیم‌گیری و حل مشکلات، جلوگیری از افسردگی، افزایش انرژی، افزایش قدرت اراده و رشد مغزی در ورزش‌های هوازی، کنترل استرس و عصبانیت نیز صورت بگیرد. یعنی می‌توانیم انتظار داشته باشیم که در نهایت به جایگاه و رتبه‌ای برسیم که بتوانیم امید به زندگانی را در کشور افزایش بدهیم و در آینده، نسلی سالم و مادرانی سالم‌تر داشته باشیم و به همین جهت می‌توان گفت بهترین راهکار وزارت آموزش و پرورش برای بیرون آمدن از رخت و تنبلی و حتی کاهش چاقی، ترویج و گسترش کلاس‌های درس تربیت بدنی خواهد بود.

- با این توضیحات، بفرمایید که اساساً چه تعداد از این کلاس‌ها در شهرستان‌های استان تهران تشکیل شده‌اند و چنین اقدامات مفیدی

کلاس‌های درس  
تربیت بدنی و مدرسه  
پویا با تأکید بر سه  
اصل کیفیت‌بخشی  
به درس تربیت بدنی  
و فعالیت‌های فوق  
برنامه ورزشی ایجاد  
شده‌اند و سبک  
زندگی فعال را ترویج  
می‌کنند

## را در دستور کار اولویت‌های برنامه‌های خود قرار داده‌اند؟

ما در این زمینه، ۱۴ کلاس درس تربیت‌بدنی ایجاد کرده‌ایم و همین‌طور در برش استانی ۳۰ مدرسه پویا برای ما در نظر گرفته شده است که در حال احداث آن‌ها هستیم. در حقیقت می‌خواهیم قبل از مدرسه، دانش‌آموزان خوب و عزیز ما تشویق و ترغیب بشوند که به‌صورت پیاده یا با دوچرخه به مدرسه بیایند و حتماً ورزش صبحگاهی داشته باشند و در زمان مدرسه انجام فعالیت‌های ورزشی را در فضاهای مناسب به‌ویژه کلاس درس تربیت‌بدنی داشته باشیم.

همچنین به دنبال این هستیم که المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای داشته باشیم. حرکات کششی استاندارد در کلاس‌هایی مثل کلاس ریاضی یا کلاس‌های دیگر از پیشنهادها ارائه شده است. همچنین قصد داریم دروس را با فعالیت‌های ورزشی تلفیق کنیم. برای تحقق این هدف‌ها می‌خواهیم از همه فضای مدرسه مثل راهروها، حیاط مدرسه، کلاس درس، راه‌پله، نمازخانه و فضاهای دیگر مدرسه به‌صورت فعال و پویا استفاده کنیم. بعد از مدرسه نیز انجام تکالیف ورزشی را توصیه کرده‌ایم تا با همکاری اولیای عزیز در فعالیت‌هایی مثل ورزش با خانواده، کانون ورزشی درون و برون مدرسه‌ای و اقداماتی از این دست، چنین فعالیت‌هایی جریان و استمرار داشته باشد.

عرض کردم که در حال حاضر ۱۴ کلاس درس تربیت‌بدنی راه‌اندازی شده است و در حال تجهیز ۱۱ کلاس دیگر هستیم و ضمناً ۱۱ فضای دیگر هم معرفی شده است تا تأمین اعتبار شوند و بقیه مناطق هم در حال معرفی فضاهای موردنظر هستند که اگر هر یک جای مناسب و فضا و ارتفاع سقف مناسبی داشته باشند، کلاس درس تربیت‌بدنی برایشان تجهیز خواهد شد. باید بر این نکته تأکید کنم که برای ما ایمنی در کلاس‌های درس تربیت‌بدنی حرف اول و آخر است. یعنی در کلاس درس تربیت‌بدنی و فعالیت‌هایی مانند صخره‌نوردی، طناب‌آویزان، نردبان آویزان، نردبان سوئدی، ترامپولین، نردبان افقی، وسایل آمادگی جسمانی، دارحلقه، تونل، چالّه طناب آتش‌فشانی، اولین سفارش و توصیه ما به همکاری و معلمان عزیز، توجه و دقت در حفظ و سلامتی دانش‌آموزان است. ضمن اینکه به سنین مختلف دانش‌آموزان دقت داریم و توصیه کرده‌ایم که این تجهیزات با رنگ‌های شاد و ایمنی لازم در کلاس‌ها ارائه و مدارس تجهیز شوند و همچنین برای داشتن حیاطی پویا، نظر بر این است که محیط‌های مورد نظر با نقاشی‌های جذاب و وسایل موردنظر مثل حلقه‌های

لاستیکی معلق، پل معلق، تونل گردان و ابتکارات دیگر تجهیز و در جای جای مدرسه نصب شوند، به گونه‌ای که بچه‌ها به جای اینکه از راهروی مدرسه به‌صورت عادی عبور کنند، بتوانند دار حلقه‌ها را بگیرند و عبور کنند و یا از دستگیره‌های رنگی که متناسب با کف کفششان است رد شوند. در واقع، می‌خواهیم بچه‌ها این پویایی را در همه جا حس و با آن‌ها خوب بگیرند.

● **متأسفانه در حال حاضر در دوره پاندمی یا شیوع همه‌گیر یا جهانی کرونا هستیم و کووید ۱۹ حدود یک سال است که تمام جهان را درگیر کرده است. می‌خواستیم بپرسم در چنین وضعیتی که معمولاً کلاس‌ها تشکیل نمی‌شود و مدارس تعطیل هستند، با این موضوع چگونه برخورد می‌شود و این کلاس‌ها به چه شکلی برای دانش‌آموزان برگزار خواهد شد؟**

فعالیت مدرسه و توجه به دانش‌آموزان، فعالیتی جاری و دائمی است که نمی‌توان آن را در هیچ شرایطی (خصوصاً برای یک دوره طولانی) تعطیل یا معطل کرد. به همین دلیل پویایی بچه‌ها در دوران کرونا هم مدنظر ماست. در همین ارتباط کلیپ‌های خیلی زیبایی برای بچه‌ها طراحی شده است تا در حال حاضر که امکان حضور در مدرسه را ندارند، بتوانند در خانه و همراه با خانواده ورزش و نرمش کنند و حرکات کششی انجام دهند تا ضمن شادابی لازم، فعالیت بدنی مستمر داشته باشند.

ضمناً در نظر داریم به شکلی عمل کنیم که بچه‌های ما در این دوره که تحرک کمتری دارند، شاخص توده بدنی (BMI) (Body mass index) مناسب داشته باشند و دلمان می‌خواهد که بچه‌ها با چابکی و تحرک و داشتن BMI نرمال و از اضافه وزن و چاقی به دور باشند و این توفیق را داشته باشیم که بعد از کرونا در مدارس با برنامه خوبی که پیش‌بینی می‌کنیم منتظر آن‌ها باشیم.

- و نکته آخر ...

«نکته آخر» به تعبیر شما یا جمع‌بندی صحبت من می‌تواند این باشد که امیدواریم در راستای سیاست‌ها و اهداف اصولی آموزش و پرورش و معاونت تربیت‌بدنی و سلامت، بتوانیم از طریق کلاس و درس تربیت‌بدنی، مدرسه‌ای پویا و بانشاط داشته باشیم تا ان شاء الله با داشتن مدارس پویا و با نشاط در آینده روشن پیش رو، جامعه‌ای پویا، پرتحرک، سالم و کارآمد داشته باشیم و بتوانیم با تلفیق با پروژه‌های دیگری مثل پروژه «کوچ» یا «کنترل وزن و چاقی دانش‌آموزان» از کم‌تحرکی به فعالیت بدنی منظم در دانش‌آموزان عزیزمان کوچ کنیم.

اگر مدرسه به واسطه  
ایجاد کلاس درس  
تربیت‌بدنی شاداب‌سازی  
شود، آمادگی جسمانی  
دانش‌آموزان توسعه پیدا  
می‌کند و مهارت‌های  
بنیادین دانش‌آموزان  
تقویت می‌شود و  
فرهنگ‌سازی زندگی  
فعال و ارتقای نگرش  
دانش‌آموزان به فعالیت  
ورزشی به بهترین شکل  
صورت خواهد گرفت