



## ورزش مراکز و محیط‌زیست

عباس قشمی میمند  
عکاس: غلامرضا بهرامی

اطلاع‌رسانی در ارتباط با برانگیختن مشارکت دانش‌آموزان به حفظ محیط‌زیست، از اساتید مدعو درخواست کرد تا در مورد نقش ورزش مراکز در حفظ محیط‌زیست صحبت کنند.

**مهندس درویش:** به تازگی وزارت بهداشت گزارشی را منتشر کرده است که نشان از افزایش دو برابری وزن متوسط دانش‌آموزان در طول یک دهه اخیر در ایران دارد. در میان ۲۲۷ کشور جهان، اینچنین بحرانی وجود ندارد و این در حالی است که باید نوجوانان و جوانان با این شرایط و سن و سال از تحرک، شادابی و نشاط برخوردار باشند و بنابراین به هر طریق ممکن باید شرایط انگیزش و تحرک را به مراکز برگردانیم. این آمار در شرایطی ارائه می‌شود که شهرنشینی به‌طور مداوم در ایران در حال افزایش است و فاصله گرفتن از روستا و طبیعت، به خانه‌نشینی و روی آوردن نوجوانان و جوانان به بازی‌های رایانه‌ای و گوشی‌های هوشمند انجامیده است. همچنین گزارش دیگر از وزارت بهداشت، حکایت از کمبود ویتامین d در میان دختران و پسران دارد که توصیه می‌شود با افزایش مکمل‌های غذایی این کمبود جبران شود. این در حالی است که برای کشوری با ۳۰۰ روز آفتابی، این قضیه دردآور است و نظام آموزش و پرورش به جای انتقال بخشی از فضای آموزشی به طبیعت و

### اشاره

بحث اهمیت محیط‌زیست و نقشی که معلمان ورزش در ارتباط با آموزش مفاهیم زیست‌محیطی و علاقه به طبیعت و از طریق ورزش می‌توانند ایفا کنند، عنوان یکی دیگر از میزگردهای مجله رشد تربیت‌بدنی بود که در تاریخ ۵ تیرماه ۹۷ برگزار شد. در این جلسه دکتر سید امیر حسینی عضو شورای برنامه‌ریزی نشریه، دکتر رضا شجاع مشاور و مدیر کل ورزش و توسعه پایدار در وزارت ورزش و جوانان، مهندس درویش مدیر کل دفتر مشارکت‌های مردمی سازمان محیط‌زیست و یکی از مبتکران مراکز طبیعت، دکتر هومن بهمن‌پور دارای دکتری محیط‌زیست، عضو کمیسیون محیط‌زیست، عضو هیئت علمی دانشگاه و مؤلف چندین کتاب در حوزه محیط‌زیست و دکتر مصطفی محمدی رؤف شرکت داشتند.

دکتر امیر حسینی ضمن تشکر از استادان حاضر در نشست، با اشاره به توجه گسترده جهانی و ملی به مسئله محیط‌زیست در سالیان اخیر افزود که لازمه ورزش سالم، محیط پاک و هوای تمیز است و همچنین کمیته بین‌المللی المپیک سومین رکن از اولویت‌های خود را «ورزش و محیط‌زیست» عنوان کرده است و یکی از شرایط میزبانی بازی‌های المپیک، استلزامات محیط‌زیستی است. همچنین شعار «ورزشکاران پیش‌تازان حفظ محیط‌زیست و توسعه پایدار» یکی از شعارهای معروف در این حوزه است، همچنان که یکی از اقدامات خوب، تشکیل ۷۰ مرکز طبیعت در کشور است. وی با اشاره به نقش معلمان ورزش در توسعه آگاهی‌بخشی و



▶ دکتر بهمن پور

فیزیولوژیکی ورزش است و ساعت ۸ تا ۱۰ نیز اگر تحرک بالا باشد ممکن است دانش‌آموزان را برای درس‌های بعدی خسته کند. هنوز برای بنده مشخص نشده است که آیا زنگ ورزش با توجه به آلودگی‌های زیست‌محیطی در شهرهای صنعتی مثل تهران، اصفهان یا اراک باید وجود داشته باشد یا نه؟ اگر باید زنگ ورزش در این شهرها داشته باشیم در محیط باز بهتر است یا محیط بسته؟



▶ دکتر رضا شجیع

**دکتر شجیع:** ما دو نوع سواد حرکتی و سواد محیط‌زیستی داریم. سواد حرکتی به رشد و توانایی جسمی در فاصله سنی ۲ تا ۶ سال برمی‌گردد که مهارت‌های بنیادی حرکتی در فرد را به نحوی شکل می‌دهد که یا وی را به سمت قهرمانی سوق می‌دهد یا باعث علاقه‌مندی او نسبت به ورزش می‌شود. اینکه اغلب قهرمانان قایق‌رانی ایران از اهالی انزلی هستند به دلیل این است که آن‌ها از لحظه تولد با آب سروکار دارند و این قضیه نسبت به قهرمانان اسکی ایران نیز صادق است و دنیا هم برای پرورش قهرمانان ورزشی نیز این مدل را اجرا می‌کند. فرزندان ما تنها با مهارت‌های پایه حرکتی مثل دویدن و پیاده‌روی آشنا هستند و در رشته‌هایی مثل والیبال، هندبال و بسکتبال که نیاز به سواد حرکتی پایه دارد، ضعیف‌اند و معلم ورزش هم بعد از بازه زمانی طولانی رشد سواد حرکتی، کار چندان نمی‌تواند بکند. سواد دیگر به سواد محیط‌زیستی و الفبای زیستن برمی‌گردد؛ اینکه فرد احساس کند در چه محیطی زندگی می‌کند و الزامات آن چیست. اینکه فرد در دوره دانشگاهی برای مثال زباله را از ماشین به بیرون پرتاب می‌کند به دلیل این است که فرد شیوه زیستن در محیط را نیاموخته است.

**از دیدگاه علوم رفتاری، سقف سنی برای آموزش علایق محیط‌زیستی به دانش‌آموزان تا سن ۱۲ سال است و بعد از آن، نیازمند هزینه و صرف زمانی طولانی است**

**دکتر محمدی:** دو سال گذشته ابلاغی از طرف آموزش و پرورش برای یکی از مراکز منطقه تهران به بنده داده شد و من بعد از ورود به مدرسه، متوجه شدم مسئولیت اعزام دانش‌آموزان به مسابقات ورزش مراکز برعهده فردی غیر از مربی ورزش آن مدرسه است. این داستان، ورزش در محیط مراکز را نشان می‌دهد و ما هر قدر مفاهیم ورزش

نور، دانش‌آموزان را چه در محیط مدرسه و چه در مسیر مدرسه تا خانه، از فضای طبیعی دور کرده است. برای مثال به این نیت که دانش‌آموزان به دلیل دوری محیط خانه یا کمبود امنیت نباید پیاده بروند، همین فاصله قدم زدن آن‌ها زیر آفتاب را از بین می‌برد، به همین دلیل نباید زنگ ورزش در مراکز به زاپاس جبران دیگر دروس تبدیل و کم اهمیت تلقی شود. دلیل کم‌اهمیتی دانش‌آموزان به ورزش در مدرسه، کم‌اهمیت جلوه دادن مدیران آموزش و پرورش است.

**دکتر بهمن پور:** از دیدگاه علوم رفتاری، سقف سنی برای آموزش علایق محیط‌زیستی به دانش‌آموزان تا سن ۱۲ سال است و بعد از آن، نیازمند هزینه و صرف زمانی طولانی است. طبق شعار سازمان ملل، اگر بتوانیم یک بزرگسال را آموزش بدهیم تنها یک نسل را آموزش داده‌ایم ولی اگر بتوانیم یک کودک را آموزش بدهیم چند نسل را آموزش داده‌ایم؛ به‌ویژه اگر کودک دختر باشد که در کشورهای جهان سوم وظیفه تربیت نسل آینده را برعهده دارد. از طرف دیگر، سازمان ملل سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۵ را به‌عنوان دهه آموزش در نظر گرفت و حتی این دهه را تمدید کرد، زیرا راه حل آموزش را مؤثرترین روش مقابله با بحران‌های جهانی می‌داند. در ایران ما نتوانستیم از این بازه زمانی و فرصت‌های به‌وجود آمده برای آموزش محیط‌زیستی به کودکان استفاده کنیم. به‌نظر می‌رسد ورزش با توجه به جذابیت‌های مختلف آن، توانایی این را داشته باشد که محملی برای آموزش محیط‌زیست به کودکان در محیط مراکز فراهم کند که این امر برای آموزش درس ریاضی از طریق جذابیت‌های ورزشی در ایران امتحان و آزمایش شده و نتیجه‌بخش بوده است. وقتی صحبت از ورزش مراکز و محیط‌زیست می‌کنیم باید دو جنبه را در نظر بگیریم که جنبه اول به استاندارد بودن شرایط ورزش در مراکز به لحاظ امکانات، فضا و محیط مناسب برمی‌گردد و جنبه دیگر به استانداردهای محیطی برای ورزش برمی‌گردد که از دست مراکز خارج است. همچنان که هنوز زمان مناسب برای زنگ ورزش در مراکز و اینکه چه ساعتی باشد، مشخص نشده است. اینکه ساعت درس ورزش در آخرین وقت مراکز و ساعت ۱۲ تا ۱۴ باشد، بدترین شرایط برای ورزش به لحاظ علم



دکتر محمدی

و محیط‌زیست را ارتقا دهیم، تا زمانی که ورزش برای مراکز و مدیران مهم نباشد فایده‌ای ندارد. از طرف دیگر برای والدین اهمیت دروسی مثل ریاضی، زبان انگلیسی، فیزیک، زیست و غیره از ورزش به مراتب بیشتر است. بنابراین به نظر می‌رسد معلمان ورزش هنوز ظرفیت لازم را برای آموزش مباحث زیست‌محیطی در مراکز ندارند و نه مراکز و نه والدین، پذیرای این مباحث نخواهند بود، از طرف دیگر به نظر می‌رسد برای آموزش مباحث زیست‌محیطی در مراکز باید بین معلمان ورزش، معلمان بهداشت و زیست ارتباطی تنگاتنگ وجود داشته باشد.

**دکتر امیر حسینی:** عشق، علاقه و صمیمیت معلم ورزش می‌تواند تأثیرگذار باشد. با توجه به فاصله زمانی تا سن ۱۲ سال و نیز ۶ سال که اساتید مطرح کرده‌اند و همچنین مشکلات و بحران‌های موجود، به نظر می‌رسد باید در امر آموزش ورزش برای مراکز تجدیدنظر شود. اگر موافق باشید نقش شکل‌گیری مراکز در ایجاد تحول و علاقه‌مندی دانش‌آموزان به محیط‌زیست به‌عنوان سؤال دوم مورد بحث قرار گیرد.

**مهندس درویش:** مراکز طبیعت به‌عنوان پاسخی به نیاز مهم در سکونتگاه‌های انسان امروزی که به شدت در حال دوری از طبیعت است، شکل گرفت. آمار نشان می‌دهد هفتاد درصد جامعه ایران در حال حاضر شهرنشین‌اند و این مراکز برای هم‌نشینی بهتر انسان‌ها با طبیعت ایجاد شده‌اند. در مراکز طبیعت چند اصل مهم است. اول اینکه اجبار در مراکز طبیعت وجود ندارد. در مراکز طبیعت آزادی به شرط محدود نکردن آزادی دیگران و نیز آسیب نرساندن به محیط‌زیست و حیوانات، جاری است و تسهیلات ما در این مراکز وظیفه دارند فضا را برای کشف پاسخ‌های دانش‌آموزان در ارتباط با شیوه زیستن در محیط فراهم کنند. حاصل کار مراکز طبیعت، پیدا کردن مجالی برای دانش‌آموزان برای لمس درختان، بالا رفتن از آن‌ها و چیدن مستقیم میوه از درخت یا

نشستن زیر سایه آن است تا عاشق درخت شوند و در آینده نسبت به محیط‌زیست و اهمیت حفظ آن حساس باشند. دانش‌آموزان به نحوی ساده عاشق سرزمین خود می‌شوند و برای مثال در بزرگسالی کنار لاشه یک حیوان عکس نخواهند گرفت یا زباله از ماشین پرت نخواهند کرد. به نظر می‌رسد در زنگ ورزش نیز باید همین اتفاق بیفتد و انتظار، فراهم کردن فضایی است که بچه‌ها را عاشق به ورزش کند و این موقعی اتفاق می‌افتد که بچه‌ها از نزدیک علاقه‌مندی مدیران و معلمان به ورزش را مشاهده کنند. هیچ‌وقت مدرسه‌ای که فضا و محیط بیرونی ندارد نمی‌تواند از دانش‌آموزان بخواهد ورزش کنند و عاشق ورزش شوند.

**دکتر بهمن پور:** نکته مهم این است که نباید همه بار ورزش در مراکز را بر دوش معلمان بیندازیم که هم کار آموزش را انجام دهد و هم به جنبه‌های زیست‌محیطی توجه کند. حتی به نظر می‌رسد در ارتباط با آموزش‌های زیست‌محیطی، نقش معلم علوم یا زیست بیشتر باشد، ولی معلم ورزش می‌تواند در این زمینه کمک کند، منتها خود معلم باید آموزش دیده باشد یا علاقه به طرح مباحث زیست‌محیطی داشته باشد.

صحبت از ورزش و محیط‌زیست در مراکز دو بحث را پدید می‌آورد: اول اینکه هدف ما چیست؟ آموزش محیط‌زیستی از طریق ورزش مدنظر است یا قصد داریم یک‌سری اصول و استانداردهای محیط‌زیستی را در مدرسه از طریق معلمان ورزش آموزش دهیم که این، قضیه را سخت می‌کند. وقتی مراکز با کمترین فضا و استانداردهای محیطی برای تحرک دانش‌آموزان یا ورزش ساخته شده‌اند، نقش معلم ورزش در آموزش استانداردها چه می‌تواند باشد.

**دکتر امیر حسینی:** بالاخره ما باید با واقعیات زندگی کنیم. منظور این است که در شرایط موجود، نقش ورزش مراکز در آموزش‌های زیست‌محیطی به چه نحوی می‌تواند باشد؟ باید به این صورت باشد که یاد بگیرند طبیعت را دوست داشته باشند یا بیاموزند که چگونه با محیط زیست رفتار کنند. کدام یک از این‌ها مدنظر است؟

**دکتر محمدی:** معتقدم باید تغییراتی در دروس

**برای آموزش مباحث زیست محیطی در مراکز باید بین معلمان ورزش، معلمان بهداشت و زیست ارتباطی تنگاتنگ وجود داشته باشد**



▲ مهندس درویش

**مهندس درویش:** برنامه محیط‌زیست سازمان ملل به پدر و مادرها و خانواده‌ها می‌گوید حداقل سالی یک درخت با فرزندان بکارید و حداقل سالی یک‌بار با فرزندان به یک حیوان غذا بدهید و سالی یک بار با کمک فرزندان زباله جمع‌آوری کنید. در کشوری مثل کانادا در قالب تبصره، این قانون سازمان ملل از پدر و مادرها خواسته است که اگر زباله‌ای در محیط برای جمع‌کردن نمی‌بینند با مراجعه به ادارات محیط‌زیست و دفع زباله از آن‌ها آشنال برای جمع‌آوری و آموزش فرزندان‌شان تحویل بگیرند.

**دکتر محمدی:** مصداق عملی این

قانون سازمان ملل و عمل پدر و مادرها می‌تواند نقش معلمان در مراکز باشد. گاهی در ساعت شروع زنگ ورزش در مراکز، محیط مدرسه بسیار تمیز است ولی در انتهای زنگ ورزش به دلیل خوردن تنقلات، دانش‌آموزان آشنال‌های زیادی در مدرسه می‌ریزند که من قبلاً در زنگ ورزش با جمع‌کردن این آشنال‌ها، توانستم به‌عنوان یک الگو این عمل را به دانش‌آموزان بیاموزم که تجربه خوبی بود. آموزش تئوریک در کلاس تأثیر زیادی در حفظ محیط‌زیست نخواهد داشت و باید این آموزش در فضا به‌صورت عملی صورت بگیرد. در صحبت‌های دکتر بهمن‌پور راجع به زمان مناسب برای ورزش، باید بگویم از یک طرف دانش‌آموزان را در لحظه اولیه ورود به مدرسه ترغیب به ورزش صبحگاهی با آن کوله‌های سنگین پر از کتاب بر پشت آن‌ها و کفش‌های نامناسب می‌کنیم و از طرف دیگر صحبت از تأثیرات بد کوله و کیف‌های مراکز بر ساختار قامتی دانش‌آموزان داریم. اینکه ساعت ۸ تا ۱۰ برای دانش‌آموزان درس ورزش بگذاریم و دانش‌آموز ساعت ۱۰ تا ۱۲ با همان لباس عرقی و بوی بد بر سر کلاس بهداشت محیط بنشینند، تناقض دارد.

**دکتر امیرحسینی:** کشورهای دیگر در این

زمینه چگونه عمل می‌کنند؟ کشورهای دیگر در کنار محیط درس، سالن و محیط ورزشی مثل فضای استخر در نظر گرفته‌اند یا با جدا کردن لباس ورزش با لباس مدرسه و ...

و چیدمان آن‌ها در آموزش و پرورش لحاظ شود و تفاوتی بین ورزش خشک در مدارس، دانشگاه‌ها و محیط قهرمانی و باشگاه‌ها قائل شویم و به امر تفریح در ورزش مراکز، تفرج را نیز اضافه کنیم. اگر پیاده‌روی دانش‌آموزان در محیط مدرسه، دنبال هم دویدن آن‌ها و گردش آن‌ها در محیط بیرون به‌عنوان ورزش در نظر گرفته شود، در این صورت است که می‌توانیم مباحث محیط‌زیستی را در مراکز آموزش دهیم که لازمه این امر نیز در اختیار داشتن اندک فضایی در محیط بیرون از کلاس است. معلم در کلاس درس با وایت‌بورد یا با ماژیک و با فیلم و اسلاید نمی‌تواند اهمیت محیط‌زیست را به دانش‌آموزان یاد دهد. رسیدن به فراگیری مراکز طبیعت در ایران یک ایده‌آل است، حتی مراکز طبیعت در ایران با کشوری مثل ژاپن بسیار متفاوت است، ولی به‌عنوان یک شروع خوب است.

**دکتر شجاع:** ورزش در شعار امروزی به معنای

physical activity یا فعالیت بدنی است و اینکه دانش‌آموز با دوچرخه به مدرسه بیاید بخشی از نیازهای ورزشی آن تأمین می‌شود. اینکه یک نوجوان تا سن پانزده سالگی باید در روز هزار کالری انرژی بسوزاند، قاعده‌اش این نیست که این میزان حتماً با ورزش تأمین شود، بلکه با دویدن، پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری نیز برطرف می‌شود. نکته این است که باید سبک زندگی ما در ارتباط با ورزش، محیط‌زیست و سایر موارد تغییر کند.

**دکتر بهمن‌پور:** پارادوکس متناقض مدرسه و

محیط خانواده و رسانه‌ها بخشی از دلایل به نتیجه نرسیدن آموزش‌های رسمی در مراکز است. نکته دوم اینکه هزینه رفتارهای بد محیط‌زیستی در ایران پایین است. مثلاً در کشورهای خارجی پرت کردن زباله از ماشین به بیرون جریمه‌ای سنگین دارد که پشتوانه رفتار صحیح پدر و مادر در رعایت احترام به محیط‌زیست و آموزش فرزندان است. حتی در چین بی‌حرکی جریمه دارد. این امور در سه یا چهار نسل به تدریج نهادینه می‌شوند. الفبای زیستن یا سواد محیط‌زیستی تنها بخشی است که نیاز به لمس طبیعت و حضور در محیط طبیعت است و تجربه کشورهای مثل فیلیپین و مالزی نیز نشان از این قضیه دارد.

**برنامه محیط‌زیست سازمان ملل به پدر و مادرها و خانواده‌ها می‌گوید حداقل سالی یک درخت با فرزندان بکارید**

به نظر می‌رسد اگر یک روز در هفته را به تفریح، ورزش و اوقات فراغت دانش‌آموزان اختصاص دهیم می‌توانیم موفق باشیم. طرح تعطیلی پنجشنبه‌ها طرح خوبی بود که اگر به این کار اختصاص یابد خوب است یا اینکه روز دوشنبه در سراسر کشور به این امر اختصاص داده شود.

**مهندس درویش:** نکته عملی‌تر اینکه مدارس، دانش‌آموزان را به استفاده از سرویس (ایاب ذهاب) مراکز ترغیب نکنند. شاید دو ساعت کلاس ورزش نتواند معجزه کند، ولی وقتی دانش‌آموزان ملزم باشند که مسیر خانه تا مدرسه را پیاده بروند یا با دوچرخه بپیمایند، آن وقت است که شعار ورزش همگانی تحقق می‌یابد و کم‌ترکی به صورت ریشه‌ای درمان می‌شود و بسیاری از هزینه‌ها بر دوش ملت سوار نمی‌شود. امروز بیست هزار میلیارد تومان در سال یعنی دوسوم بودجه آموزش و پرورش خرج دیابت در کشور می‌شود، یعنی ده برابر بودجه وزارت ورزش و جوانان در یک‌سال یا بیشتر از آن. کشوری که تعداد داروخانه و درمانگاه‌هایش بیش از مدارسش باشد، هرگز در مسیر توسعه پایدار قرار نمی‌گیرد.

**دکتر بهمن‌پور:** در هند به ازای ارتقای ورزش خانواده پانصد دلار تخفیف مالیاتی داده می‌شود. اگر وزارت بهداشت و ورزش و جوانان و مسئولان ما اعتقاد دارند که ورزش و افزایش تحرک در کاهش مشکلات جسمی و روانی مؤثر است، چرا در این زمینه تشویق و تنبیه‌هایی در نظر نمی‌گیرند. به نظر می‌رسد باید از مراکز و تا سن ۱۲ سالگی شروع کنیم، یعنی باید آموزش و پرورش را جدی بگیریم.

**دکتر شجاع:** در آموزش و پرورش وقت آن است که به سمت مفاهیم جدید مثل محیط‌زیست، سلامت عمومی و غیره برویم.

مشکلات بهداشتی را که برای زنگ‌های دیگر پیش می‌آید، را حل کرده‌اند.

**دکتر امیر حسینی:** بیان تجربه‌هایی مثل جمع‌آوری زباله در زنگ ورزش مراکز یا کاشت نهال در طبیعت خوب است، اما معلمان ورزش چه ابتکاراتی می‌توانند در این مورد انجام دهند.

**دکتر بهمن‌پور:** باید دانش معلمان ورزش را به‌عنوان افسران توسعه ارتقا بدهیم. آن‌ها باید مأموریتی فراتر از ورزش پیدا کنند و به سمت آموزش غیرمستقیم در حوزه سلامت، محیط‌زیست و ایمنی از طریق ورزش گرایش پیدا کنند. اگر بتوانیم چنین چیزی را در مراکز جای بیندازیم هم جایگاه معلم ورزش در مدرسه را ارتقا داده‌ایم و هم آن‌ها را در سطح فردی و اجتماعی آگاه کرده‌ایم. ولی وقتی ورزش را در معنای تحرک ایزوله کنیم، از توانایی معلم ورزش برای آموزش حوزه‌های مورد نیاز دیگر کاسته‌ایم.

**دکتر امیر حسینی:** منظور شما این است که معلمان ورزش فرصت آموزش الفبای زیستن را در اختیار دارند و می‌توانند به‌عنوان افسران حفاظت محیط‌زیست، نقشی فراتر از نقش آموزش ورزشی داشته باشند.

**دکتر بهمن‌پور:** البته به‌عنوان یک ابتکار، معلمان ورزش می‌توانند از دانش‌آموزان بخواهند تا با وسایل بازیافتی، مثلاً حلقه‌های بسکتبال یا هر چیز دیگری بسازند که به ارتقای آگاهی زیست‌محیطی دانش‌آموزان کمک کند.



دکتر امیر حسینی

**کشورهای دیگر در کنار محیط درس، سالن و محیط ورزشی مثل فضای استخر در نظر گرفته‌اند یا با جدا کردن لباس ورزش با لباس مدرسه و ... مشکلات بهداشتی را که برای زنگ‌های دیگر پیش می‌آید، را حل کرده‌اند**

**سخن پایانی**

**دکتر محمدی:** با توجه به شرایط موجود