



فرصت ناب تفریح

شیرین فراهانی، مدیر دبستان اردیبهشت، ناحیه ۳ کرج

بعد از زنگ تفریح، خستگی بیشتری برای من به ارمغان می‌آورد. طوری که وقتی به خانه برمی‌گشتم، اعضای خانواده‌ام کاملاً تشخیص می‌دادند که امروز در مدرسه ب تدریس داشته‌ام.

در دو دهه اخیر در اکثر کشورهای پیشرفته برای بهبود مدیریت زنگ تفریح، تحقیقاتی در زمینه خواسته‌ها و نگرش‌های دانش‌آموزان در مورد زنگ تفریح، روش‌های تسهیل یادگیری و موفقیت تحصیلی، بررسی بازی‌ها و نوع فعالیت دانش‌آموزان هنگام زنگ تفریح، تغذیه و خشونت در زمین بازی انجام گرفته است. نتیجه این پژوهش‌ها مزایایی چون رشد اجتماعی و عاطفی، شناختی و فیزیکی دانش‌آموز را برای زنگ تفریح نشان داده‌اند و بر حفظ این زمان و بهبود مدیریت آن تأکید دارند.

● مزایای آموزشی و رشدی زنگ تفریح برای دانش‌آموزان

● یادگیری و رشد شناختی

در برخی مدرسه‌ها زمان زنگ تفریح و انجام فعالیت‌های فیزیکی را به یک‌سوم

دست‌ها به دفتر آدمم و فنجان چای را برداشتم و نشستم تا خنک شود. در زمان کوتاهی خانم معاون از پشت میکروفون چند دستور انضباطی صادر کرد و هم‌زمان اعلام کرد که زنگ تفریح تمام شده است و بچه‌ها به کلاس بروند. به فنجان دست زدم، همچنان داغ و سوزان بود. کیفم را برداشتم و به کلاس رفتم. وقتی وارد کلاس شدم، هنوز نیمی از دانش‌آموزان در حال اجرای ادامه زنگ تفریح بودند. در میانه کلاس جست‌وخیز می‌کردند و خوراکی به دست بالای نیمکت‌ها نشسته بودند. به وضوح انرژی زنگ تفریح همچنان در کلاس جریان داشت. دقایقی گذشت تا توانستم انرژی کلاس را تنظیم و دانش‌آموزان را آماده شروع درس کنم.

وقتی سه هفته از مهر ماه به همین منوال گذشت، متوجه شدم آنچه که باعث تفاوت این دو مدرسه شده، شیوه مدیریت زنگ تفریح است. اشتیاق بیشتر برای حضور در کلاس و خستگی کمتر در پایان روز، تجربه حضور من در مدرسه الف بود. در حالی که بی‌نظمی‌های هر روزه، صرف انرژی برای کنترل کلاس

زنگ تفریح یکی از خاطره‌انگیزترین زمان‌های حضور در مدرسه برای دانش‌آموزان است که برای آن لحظه‌شماری می‌کنند. سال ۱۳۸۱ ابلاغ تدریس حرفه‌وفن را در دو مدرسه راهنمایی دریافت کردم. مدرسه «الف» از نظر آمار دانش‌آموزی شلوغ‌تر از مدرسه «ب» بود. در روز اول کاری در مدرسه الف هنگام زنگ تفریح، پس از صرف چای به همراه همکاران، کیف و کتابمان را برداشتیم و به سمت سالن مدرسه رفتیم. خبری از دانش‌آموزان نبود. همچنان در حیاط بودند. با تعجب و لبخند به دفتر برگشتیم و منتظر اعلام پایان زنگ تفریح و شروع کلاس شدیم. نکته جالب این بود که احساس می‌کردم بیشتر مشتاق کلاس هستم. بعد از ۲۰ دقیقه معاون از حیاط به دفتر آمد و پایان زنگ تفریح را اعلام کرد. وقتی وارد کلاس شدم، بچه‌ها بعد از ادای مرسوم احترام نشستند و همه چیز به نظر خیلی مرتب بود. کتاب‌ها روی میز و دانش‌آموزان کاملاً آماده بودند. روز بعد، اولین روز کاری‌ام در مدرسه ب بود. موقع زنگ تفریح، بعد از شستن



جست‌وجو منجر می‌شود و در نهایت زمینه خلاقیت را فراهم می‌کند.

● هنگامی که دانش‌آموزان از زنگ تفریح‌های فعال در طول روز محروم هستند، قلب نمی‌تواند به خوبی خون حاوی اکسیژن تازه برای تغذیه مغز را پمپاژ کند.

● **بازی و تحرک بدنی دانش‌آموزان**
زنگ تفریح بیش از نیمی از فرصت در دسترس دانش‌آموزان برای فعالیت فیزیکی و تحرک است که حتی کمی بیش از میزان تحرک دانش‌آموزان در زنگ ورزش است. پژوهش ذکر شده همچنین نشان می‌دهد، زنگ تفریح فرصت تحرک فیزیکی برای دانش‌آموزان را با کمترین هزینه در مقایسه با هزینه‌های فعالیت‌های خارج از مدرسه و زنگ ورزش فراهم می‌کند.

● رشد اجتماعی و عاطفی

زمین بازی حیاط مدرسه فضای تمرینی برای تشویق بازی‌های رقابتی، فرصتی برای تجربه مهارت‌های جدید اجتماعی، مهارت تشریک مساعی، احترام به قانون، خودانضباطی، حل منازعات، حل مسئله، کنترل خشم و هیجانات، احترام به فرهنگ و عقاید دیگران است. با توجه به شرایط کنونی جوامع، شاید زنگ تفریح تنها فرصت دانش‌آموزان برای تعامل اجتماعی با سایر دانش‌آموزان باشد. چرا که در اکثر کلاس‌های درس فرصت اندکی برای ارتباط دانش‌آموزان با یکدیگر فراهم است. بنابراین دانش‌آموزانی که خودشان را بعد از مدرسه در خانه با تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای حبس می‌کنند، اغلب تعاملی با همسالانشان ندارند. حال اگر زنگ‌های تفریح محدود شوند، این فرصت اندک ارتباطی برای چنین دانش‌آموزانی از بین می‌رود. مطالعات زنگ تفریح را سوپاپ اطمینانی برای کاهش اضطراب دانش‌آموزان بیان می‌کنند و بر بهبود مدیریت زنگ تفریح تأکید دارند.

● سلامت بدنی دانش‌آموزان

در حالی که گزارش‌های پزشکی از شیوع بیماری‌هایی چون دیابت به علت

کم‌تحرکی و تغذیه نامناسب در کودکان و نوجوانان خبر می‌دهند، مطالعات^۱ نشان داده‌اند که فعالیت فیزیکی منظم مزایایی همچون کاهش ریسک بیماری‌های قلبی - عروقی، افزایش اعتمادبه‌نفس، پیشگیری از چاقی، کاهش فشار خون و افزایش نمرات آزمون دانش‌آموزان را به همراه دارد. در مدرسه‌های ابتدایی ۵۹ درصد زمان زنگ تفریح دانش‌آموزان، به تحرک فیزیکی اختصاص دارد و میزان فعالیت شدید بدنی ۲۱ درصد از این زمان است. پژوهش‌ها^۲ نشان می‌دهند، اگر دانش‌آموزان فرصت تحرک در مدرسه نداشته باشند، پس از مدرسه تمایل به جبران آن ندارند. همین‌طور دانش‌آموزانی که در مدرسه کم‌تحرک هستند، در بزرگسالی نیز کم‌تحرک خواهند بود و مستعد بیماری می‌شوند.



مسلم است که در کشور ما، زنگ تفریح جایگاه خود را از نظر اثرات مهمی که می‌تواند در رشد عاطفی، اجتماعی و تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد، نیافته است و همان‌طور که بیان شد، این جنبه ارزشمند زندگی در مدرسه نیازمند توجه و تجدید نظر است. مغفول ماندن از بهبود مدیریت زنگ تفریح، تنها سبب می‌شود از این فرصت استثنایی با مزایای بی‌شمارش به آسانی عبور کنیم و نتوانیم از ظرفیت موجود در زنگ تفریح بهره بگیریم. شیوه متفاوت مدیریت زنگ تفریح مدرسه‌های الف و ب سرآغازی بود برای اینکه بدانم آموزش و پرورش حرفه‌ای و علمی از هیچ امکانی برای بهبود شرایط آموزش و تربیت دانش‌آموزان فرو نمی‌گذارد. زنگ تفریح را دریابیم.

پی‌نوشت‌ها:

۱. یازرگان، زهرا، (۱۳۸۶) تغییر و نوآوری در مدرسه، انتشارات انجمن اولیا و مربیان
2. The Effects of Recess Timing on Children's Playground and Classroom behaviors, December 1995 American Educational Research Journal 32(4).
3. Sandra Waite-Stupiansky, Marcia Findlay The Fourth R: Recess and It's Link to Learning, October 2001, The Educational Forum 66(1).
4. District and School Physical Education Policies: Implications for Physical Education and Recess Time, Kraft MK, April 2005, Journal of Sports Sciences 23(3):269-75.

کل زمان آموزشی روزانه مدرسه افزایش دادند. با وجود اینکه دانش‌آموزان در زمان کمتری به موضوع‌های درسی پرداختند، اما به موفقیت‌های آموزشی بیشتری دست یافتند. پژوهش دیگری^۲ در این زمینه نشان داد، هر چه دانش‌آموزان زمان بیشتری را برای انجام تکلیف‌های آموزشی بدون زنگ تفریح صرف کنند، دقت و تمرکز آن‌ها کمتر می‌شود. در مجموع دانش‌آموزان پس از زنگ تفریح تمرکز و توجه بیشتری برای انجام تکلیف‌های خود دارند. فرایند به یاد آوردن و عملکرد حافظه بلندمدت، زمانی که یادگیری با فاصله انجام می‌شود، بهتر از زمانی است که یادگیری بی‌وقفه و یکباره انجام شود. به‌طور خلاصه:

● دانش‌آموزانی که از زنگ تفریح محروم هستند، در کلاس ناآرام‌ترند و قدرت تعامل و یادگیری با دانش‌آموزان دیگر را ندارند. محدودیت زنگ تفریح سبب کاهش بازدهی می‌شود.

● انجام بازی‌های ساختار نیافته دانش‌آموزان هنگام زنگ تفریح، فرصتی برای اکتشاف ایجاد می‌کند که به