

# زنگ تفریح، زنگ جنبش و یادگیری فعال

دکتر فاطمه حسینی

معلم تربیت‌بدنی استان گلستان

با ورود به مدرسه، کودکان فرصت کمتری برای بازی پیدا می‌کنند و از طرف دیگر در محیط خانه هم، مانند دوره قبل، از آزادی زیادی برخوردار نیستند. والدین و سایر اعضای خانواده در ارتباط با امور خانه از کودکان انتظارات و توقعات بیشتری دارند. بنابراین در این دوره، کودکان، هم در محیط خانه و هم در محیط مدرسه برای انجام بازی‌های دلخواه خود با محدودیت زمانی روبه‌رو می‌شوند و فرصت کمتری برای بازی دارند، در حالی که بسیار به آن نیازمندند. کاهش ساعات

از منظر تحقیقات ورزشی، پزشکی، روان‌شناسی و رفتاری، حرکت یکی از بهترین راه‌ها برای دریافت اطلاعات از محیط برای تمامی کودکان - اعم از طبیعی و با نیازهای ویژه - است. آنان از طریق حرکت، توانایی کنترل رفتار، تعامل با محیط و حفظ دستاوردهای حاصل از آن را کسب می‌کنند. با در نظر گرفتن تحقیقات پیرامون حرکت و فواید روانی و بدنی آن برای تمامی بچه‌ها در سنین گوناگون و در همه سبک‌های یادگیری، آنچه تأمل انسان را برمی‌انگیزد این است که براساس قوانین آموزش و پرورش، مدارس به‌ویژه مدارس ابتدایی ملزم به کاهش ساعات زنگ تفریح در طی چند سال اخیر شده‌اند.

تصویر برای قبل از شیوع بیماری کرونا است.



زنگ تفریح به معنای گرفتن فرصت بازی‌های کودکانه از این گروه سنی است. با دقت نظر در این نکته که مدرسه بعد از خانواده اصلی‌ترین ارگان آموزش و تربیت کودکان است و نیز این نکته که دانش‌آموزان کلاس، بزرگ‌ترین جمعیت این گروه سنی هستند که ساعات قابل توجهی را با هم می‌گذرانند و فرصت بازی و تعامل بیشتری را با یکدیگر دارند، کارکردهای مهم بازی مورد توجه قرار می‌گیرد. این کارکردها عبارت‌اند از:

### کارکرد جسمی

موجب رشد هماهنگ دستگاه‌ها و اعضای مختلف بدن و تقویت حواس کودک می‌شود. نیرو و انرژی بدن را به بهترین شکل مصرف می‌کند. از سوی دیگر، کودک به توانمندی‌های فکری و بدنی خود آگاهی پیدا می‌کند.

### کارکرد ذهنی

در یادگیری زبان نقش بسزایی دارد. در رشد هوشی کودک بسیار مؤثر است و باعث می‌شود کودک با مفاهیم ساخت، فضا و شکل آشنا شود. رفتارهای هوشمندانه کودک تقویت می‌شود و موقعیت استفاده از قوه تخیل در او به وجود می‌آید. همچنین زمینه‌بندی برای تفکر فراهم می‌آورد.

### کارکرد اجتماعی

موجب ارتباط کودک با محیط بیرون، شکوفایی استعدادها، نهفته، بروز خلاقیت و گسترش دنیای اجتماعی او می‌شود. همکاری، همیاری و مشارکت کودک توسعه می‌یابد. با رعایت اصول و مقررات آشنا می‌شود. همانندسازی با بزرگسالان را می‌آموزد. با مفهوم سلسله مراتب آشنا می‌شود و آن را رعایت می‌کند. رقابت را یاد می‌گیرد و شکست را به‌طور واقعی تجربه می‌کند. قدرت ابراز وجود پیدا می‌کند و از ترس، کمرویی و خجالت بیهوده رها می‌شود. همچنین حمایت از افراد ضعیف را می‌آموزد.

### کارکرد عاطفی

نیاز به برتری جویی را ارضا می‌کند و موجب ابراز احساسات، عواطف، ترس‌ها و تردیدها، مهر و محبت، خشم و کینه و نگرانی‌ها می‌شود. تمایل به جنگجویی و ستیزه‌گری را کم می‌کند و

برون‌نگری کودک را افزایش می‌دهد.

با علم به فواید چشمگیر تحرک و بازی، حرکات برنامه‌ریزی‌شده و منظمی که در طی روز و بین فواصل آموزشی اجرا می‌شود، به همه دانش‌آموزان این امکان را می‌دهد که رفتارهای فردی و اجتماعی خود را برای بروز واکنش‌های بهتر، مجدداً سازمان‌دهی کنند، انرژی بدنی خود را تعدیل و هیجانات خود را بهتر کنترل کنند و تمرکز بیشتری در حفظ و پس دادن اطلاعات درسی‌شان داشته باشند.

معمولاً در بحث آموزش، «آموزش پنهان» نادیده گرفته می‌شود، در صورتی که شاید اثربخشی آن بیشتر از «آموزش آشکار» باشد. زنگ تفریح با مدیریت معاون مدرسه، مربی تربیتی، مربی بهداشت و مربی تربیت‌بدنی می‌تواند بسیار سودمند و مفید باشد و بیش از آموزش مستقیم مؤثر افتد. در اکثر مدارس، نه تنها نقش آموزشی تحرک مورد غفلت قرار می‌گیرد، بلکه براساس روش تدریس معلم‌محور، فقط نشستن و گوش دادن به تدریس را به‌کار می‌گیرند. این موضوع یکی از دلایل اصلی عدم حضور بچه‌های مبتلا به اختلالات عصبی و رفتاری، مانند مبتلایان به اختلال عدم تمرکز و بیش‌فعالی در مدارس عادی است. در صورت حضور نیز، به‌عنوان کودکان دارای مشکل، قادر نیستند هم‌زمان و هم‌پای کودکان عادی تحصیل و پیشرفت کنند.

بنابراین، با دیدی همه‌جانبه و نقادانه مشخص می‌شود که بخشی از مشکلات آموزشی دانش‌آموزان، ریشه در روش‌های سازمان‌دهی و مدیریتی مدرسه دارد که البته قسمتی از آن نیز نشئت گرفته از قوانین است. احتمال می‌رود که اگر تحرک و جنبش به‌عنوان جزئی لازم از آموزش بین ساعات تدریس مورد توجه ویژه قرار گیرد، حداقل بخشی از مشکلات مدارس امروزی مرتفع شود.

برخی مدارس براساس درک اهمیت حرکت در آموزش، پا را فراتر نهاده و حتی مواد آموزشی را نیز در ترکیب با حرکت آموزش می‌دهند، چرا که معتقدند این نوع آموزش سبب یادگیری عمیق‌تر و طولانی‌تر مواد آموزشی می‌شود. برای مثال، نحوه آرایش فضایی خطی یا دایره‌ای اتم‌ها در درس شیمی با استفاده از حرکت توسط خود دانش‌آموزان که مستلزم درگیری بدنی و ذهنی است، قطعاً یادگیری عمیق‌تری نسبت به آموزش

ساعات طی شده  
در مدرسه، بخش  
عمده‌ای از دوران  
کودکی و نوجوانی  
هر فرد را به خود  
اختصاص می‌دهد؛  
دورانی که اوج  
تحرک، شادابی و  
سرزندگی حیات  
است

## در انگلستان در برخی از مدارس برای آنکه ساعات زنگ تفریح به تعامل و تفاهم بیشتر میان اولیای مدرسه و دانش‌آموزان بینجامد خود را ملزم می‌دانند که در این ساعات به میان دانش‌آموزان بروند و با آن‌ها در بازی و شادی مشارکت داشته باشند

### منابع

1. The Selling of Attention Deficit Disorder by Alan Schwarz.
2. The Role of Recess in Children's Cognitive Performance and School Adjustment by Anthony D. Pellegrini and Catherine M. Bohn (PDF).
3. Instruction in motion brings PE into classroom by Regina Whitmer.
4. Move Your Body; Grow Your Brain by Donna Wilson.
5. Department of Multicultural Education (Palm Beach School District).
6. Get Your Students Moving by Mike Kuczala and James McCall.
7. Let's Move! How Body Movements Drive Learning Through Technology, Annie Murphy Paul.
8. <http://insideschools.org/component/schools/school/8205.CastleBridgeSchool,ManhattanonInsideSchools.org>.
9. The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents by Peter Gray (PDF).
10. To Boost Attendance, Milwaukee Schools Revive Art, Music and Gym by Erin Toner (NPR).
11. Action-Packed Classrooms, K-5, forward by John Joseph Ratey.

صرف از طریق تخته‌سیاه و کتاب ایجاد خواهد کرد. فواید ترکیب تدریس با حرکت بیشتر به وسیله تحقیقاتی که اخیراً بر موضوع «شناخت تجسمی» در عرصه فناوری‌های آموزشی تمرکز کرده‌اند، حمایت می‌شوند. محققان دانشگاه کلمبیا نشان داده‌اند که شناخت تجسمی می‌تواند مفاهیم سخت را آسان‌تر و محسوس‌تر کند، به‌ویژه اگر فراگیرندگان کم‌سن و سال باشند.

در طی سالیان متمادی، مدارس فنلاند به اهمیت افزودن حرکات آزادانه اما کنترل شده به فعالیت‌های روزمرهٔ مدرسه‌ای پی برده‌اند. در این کشور، بیشتر مدارس بین ساعات ۴۵ دقیقه‌ای تدریس، ۱۵ دقیقه زنگ تفریح در نظر گرفته‌اند. محققان همین امر را دلیلی برای کسب موفقیت‌های اخیر دانش‌آموزان برشمرده‌اند. در چنین دوره‌ای، مدارس بریتانیا و ایالات متحده میزان ساعات تفریح خود را کاهش دادند که آثار روانی آن به وضوح در رفتار دانش‌آموزان قابل مشاهده است. در انگلستان در برخی از مدارس برای آنکه ساعات زنگ تفریح به تعامل و تفاهم بیشتر میان اولیای مدرسه و دانش‌آموزان بینجامد، خود را ملزم می‌دانند که در این ساعات به میان دانش‌آموزان بروند و با آن‌ها در بازی و شادی مشارکت داشته باشند. این اقدام می‌تواند فاصلهٔ میان آن‌ها را کمتر کند و دیوارهای بلند میان کودکان و نوجوانان و مربیان آموزشی را بردارد. اگر بخواهیم به زنگ تفریح به‌صورت علمی و ریشه‌ای توجه کنیم باید فضایی ایجاد کنیم تا بچه‌ها در این زمان کوتاه بتوانند در کنار سایر دوستانشان به بازی و شادی بپردازند تا ضمن ایجاد روحیهٔ پرنشاط، خوب زندگی کردن در کنار یکدیگر را نیز بیاموزند.

در کشور ما، ایران، در چند سال اخیر به دلیل افزایش ساعات تدریس در دوره ابتدایی، ساعات تفریح از ۲۰ دقیقه به ۱۵ دقیقه تقلیل یافته است. با توجه به نیاز مبرم این گروه سنی به جنبش، تحرک و بازی، باید با یک برنامه‌ریزی منسجم و علمی، شرایط و تمهیدات ویژه‌ای در نظر گرفته شود که این کاهش کمی به وسیلهٔ افزایش کیفی جبران شود. برخی صاحب‌نظران بحث بازی‌های سازمان‌یافته را مطرح کرده‌اند. نقطه‌ضعف این طرح این است که به دلیل فطرت آزادی‌طلب

کودکان، بهتر است تأکید اصلی در این ساعت بر بازی آزاد باشد نه بازی سازمان‌یافته و قانون‌مند. برخی دیگر پیشنهاد داده‌اند که بهتر است از ترویج بازی‌های سنتی بدون تمرکز بر اجرای قوانین در جهت کیفی‌سازی ساعات تفریح استفاده کنیم. برخی دیگر از صاحب‌نظران ورزشی طرح حیاط پویا را پیشنهاد داده‌اند. این طرح با شاداب‌سازی حیاط و فضای مدارس، زمینهٔ مناسب برای سامان‌دهی فعالیت‌های دانش‌آموزان در ساعات تفریح را فراهم می‌آورد تا دانش‌آموزان ضمن انجام فعالیت‌های بدنی ساده در حداقل زمان ممکن از فواید و آثار ورزش و بازی نیز بهره‌مند شوند. در طرح حیاط پویا تلاش می‌شود با متناسب‌سازی فضای حیاط مدارس از طریق رنگ‌آمیزی، نصب وسایل کم‌هزینه و بی‌خطر، انگیزهٔ انجام فعالیت بدنی در دانش‌آموزان ایجاد شود. پس از اجرایی شدن این طرح، آثار چشمگیر و برجستهٔ آن به آسانی قابل مشاهده است. از مزایای این طرح، توجه به بازی‌های سنتی و قابلیت گنجاندن عوامل آمادگی جسمانی و مهارت‌های ویژهٔ ورزشی در نقاشی‌های زمینی و دیواری و پویایی مشهود ساعات تفریح است.

بنابراین، فراهم کردن فرصت‌های حرکتی در ساعات تفریح برای دانش‌آموزان، یک وضعیت برد-برد است، به این دلیل که بچه‌ها فرصت یادگیری برخی ورزش‌ها و مقررات سادهٔ مربوط به آن را پیدا می‌کنند و در عین حال، ساعات کوتاه‌تر آموزش، سبب یادگیری مطلوب‌تر مواد آموزشی می‌شود. همچنین، یک نتیجهٔ مستقیم آن، تمرکز و حفظ بهتر و راحت‌تر اطلاعات آموزشی از طریق حرکت است. از سویی دیگر، حرکت به وسیلهٔ تعامل بیشتر کودک با محیط، همسالان و دیگر اطرافیان، سبب کسب تجارب بسیار ارزشمند می‌شود که سنگ بنای شکل‌گیری شخصیت فردی و اجتماعی کودک و موفقیت‌های قابل توجه در بزرگسالی خواهد شد.

خوشبختانه برنامه‌ریزی برای انجام حرکات منظم، نیازمند زمان، فضا و بودجهٔ زیادی نیست. چیزی که بدان نیاز مبرم است تغییر نگرش متولیان امر آموزش نسبت به لزوم تحرک و جنبش به‌عنوان یک جزء لاینفک رشد مطلوب در دوران حساس کودکی است.