



# راهنمای آموزشی مدرسه پویا

افسانه محمدی

**مؤلفان:** دکتر عباس حاجی‌زاده، رضا ابراهیمی دولت‌آبادی، فریده مختاری، دکتر سارا باقری، فرحناز منعمی، فاطمه تقوی معاضد، معصومه عباس‌زاده  
**انتشارات:** مؤسسه فرهنگی منادی تربیت، معاونت پرورشی وزارت آموزش و پرورش

عملی در زمینه فواید فعالیت بدنی مناسب در مدارس تدریس شود. همچنین با عنایت به ساحت‌های تعلیم و تربیت در جهت توجه به امور زیستی و بدنی، زیبایی‌شناختی، هنری و اجتماعی و در جهت عملیاتی ساختن راهکار ۱۴-۳ سند تحول بنیادین به منظور اهتمام به طراحی، ساخت و تجهیز مناسب نمازخانه، کتابخانه، آزمایشگاه، فضای سبز و فضای ورزشی در تمام مدارس به‌عنوان محیط تعلیم و تربیت، تلاش برای داشتن مدارس پویا در سطح کشور ضروری است.

کتاب راهنمای آموزشی مدرسه پویا که به کوشش دکتر عباس حاجی‌زاده، رضا ابراهیمی دولت‌آبادی، فریده مختاری، دکتر سارا باقری، فرحناز منعمی، فاطمه تقوی معاضد، و معصومه عباس‌زاده نوشته شده در چهار فصل تنظیم شده است.

در فصل اول کتاب ابتدا بر ضرورت و اهمیت فعالیت بدنی و بازی برای دانش‌آموزان تأکید شده است. از آنجا که بازی اغلب با فعالیت‌های بدنی همراه است ارتباط نزدیکی با رشد و تربیت اندام‌ها، مهارت‌های حرکتی مناسب و آمادگی بدنی دارد. دانش‌آموزان با فعالیت‌های بدنی به مهارت‌های حرکتی می‌رسند که آن‌ها را قادر می‌سازد تا از نظر جسمانی، اطمینان، ایمنی و اعتماد به نفس پیدا کنند و به رشد هماهنگ دستگاه‌ها و اعضای مختلف بدن، تقویت حواس، مصرف بهینه نیرو، انرژی و شناخت توانمندی‌های فکری و بدنی خود دست یابند. از طرف دیگر، فعالیت بدنی در قالب بازی، فرصت مناسبی را برای رشد اجتماعی افراد فراهم می‌کند تا رفتارشان را با دیگران هماهنگ کنند و چیزی را بپذیرند که شاید با نظرات آن‌ها متفاوت است. دومین مطلبی که در فصل یک به آن پرداخته شده، نقش بازی در مدرسه است. بازی در عین حال که وسیله سرگرمی است، جنبه آموزش و سازندگی نیز دارد. دانش‌آموز با ورود به مدرسه مرحله مهمی از زندگی خود را آغاز می‌کند. دانش‌آموزان در بازی به‌ویژه بازی‌های

امروز، با پیشرفت علم و فناوری، گسترش شهرها، زندگی شهرنشینی و تراکم جمعیت، میزان تحرک و فعالیت بدنی افراد کاهش یافته است. فقدان تجارب حرکتی مختلف به دلیل محدودیت‌های محیطی، اغلب یادگیری مهارت‌های ادراکی- حرکتی را به تأخیر می‌اندازد. پژوهشگران معتقدند که فعالیت بدنی با سلامت جسم و روان افراد در ارتباط است، بدین‌معنا که پرداختن به فعالیت ورزشی سبب تخلیه هیجان، برخی از عواطف منفی، تضادها و تعارضات درونی فرد می‌شود و حس اعتماد به نفس، احترام به خویشتن، احساس شادابی و سلامت جسمی در فرد نمایان خواهد شد. همچنین ورزش و فعالیت بدنی برنامه‌ریزی شده سبب تقویت و بهبود عملکرد دستگاه‌های بدن همچون قلب و ریه و بهبود آمادگی جسمانی فرد می‌شود. ورزش از جمله روش‌های مهم تکامل جسمانی، روانی و اجتماعی است، زیرا شرکت در فعالیت‌های ورزشی، کودکان و نوجوانان را به هم نزدیک می‌کند، راه‌ها و فرصت‌های بسیاری را برای ماهر شدن در اجتماع فراهم می‌آورد و به‌طور کلی فرایند آموزشی را در ابعاد مختلف فرهنگی و اجتماعی ایجاد می‌کند. بنابراین دوران مدرسه فرصت مناسبی برای مداخله و تشویق دانش‌آموزان به حرکت و فعالیت بدنی است، لذا برای طراحی و اجرای مداخله در راستای افزایش فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان، نیاز به تعیین فاکتورهای مؤثر بر انجام فعالیت بدنی و در نتیجه ارتقای سبک زندگی فعال و پیشگیری از بی‌تحرکی در این گروه سنی احساس می‌شود. مدرسه محیطی مناسب برای آموزش زندگی پرتحرک و فعال برای دانش‌آموزان است، لذا باید با تشویق دانش‌آموزان به تحرک و اجتناب از کم‌تحرکی، آشنایی با مفهوم زندگی فعال و عملیاتی ساختن آن در زمان و مکان مقتضی در راستای تحقق اهداف اصلی آموزش گامی مؤثر برداشته شود. به همین دلیل، تربیت بدنی باید به صورت آموزه‌های نظری و

آموزشی به مفاهیم ذهنی جدیدی دست می‌یابند، مهارت‌های بیشتر و بهتری را کسب می‌کنند، به کمک بازی تجارب ارزنده‌ای به دست می‌آورند و مطالب آموختنی بدون فشار و با میل و رغبت فرا گرفته می‌شود. به همین دلیل، برخی از معلمان و متولیان تعلیم و تربیت معتقدند که هرگونه مطالب درسی را باید فقط همراه با بازی به دانش آموز آموخت و اصولاً بهتر است ساعت‌های رسمی دروس مدارس را به ساعت‌های بازی‌های خلاق و آموزنده تبدیل کرد. بازی به اشکال مختلف ظاهر می‌شود و در واقع از مهم‌ترین و بارزترین فعالیت‌هاست. مدرسه پویا عنوان مطلب دیگری است که در فصل اول به آن پرداخته شده است. امروزه طرح مدارس پویا در خیلی از کشورها گسترش یافته و با توجه به رویکرد مدرسه پویا با جذب مشارکت‌های برون و درون‌سازمانی برنامه‌ریزی ویژه‌ای انجام شده است. در این طرح، تعداد زیادی نیروی داوطلب، از والدین و معلمان گرفته تا مربیان ورزشی، همگی به منظور ارتقای سطح فعالیت ورزشی بین کودکان به شکل داوطلبانه فعالیت می‌کنند. مدرسه پویا با تأکید بر اصل کیفیت‌بخشی به درس تربیت‌بدنی و فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی، ایجاد فرصت برای فعالیت بدنی و نهادینه کردن سبک زندگی فعال در طول عمر از طریق استفاده از تمام فضاهای مدرسه (کلاس، راهروها، حیاط و ...) و مشارکت درون و برون‌سازمانی (اولیا، کارکنان مدارس، داوطلبان، ادارات و ...) برای تمام دانش‌آموزان، تجربیات خوبی را قبل، حین و بعد از مدرسه فراهم می‌آورد. عوامل مشارکت‌کننده در مدرسه پویا، تجهیزات و محتوای مورد نیاز برای انجام فعالیت بدنی در مدارس پویا، زمان‌بندی و برنامه‌ریزی فعالیت‌ها به منظور رسیدن به ۶۰ دقیقه فعالیت ورزشی روزانه، چگونگی ایجاد یک مدرسه پویا، گام‌های اجرایی برای آماده‌سازی مدارس پویا توسط مدیران مدارس و رعایت بهداشت و ایمنی در برنامه‌های ورزشی از عناوین دیگری هستند که در فصل اول به آن‌ها اشاره و به‌طور مفصل توضیح داده شده است.

فصل دوم این کتاب به طرح مدرسه پویا اشاره کرده است. با توجه به اینکه امروزه متخصصان دریافته‌اند بازی از جمله عوامل اصلی زندگی دانش‌آموزان است و به‌عنوان یک عامل انگیزشی وسیله‌ای مناسب برای کسب لذت فردی در زندگی آن‌هاست، از این رو شناخت عوامل مؤثر بر رشد مهارت‌های بنیادی حائز اهمیت است و فراهم کردن محیط مساعد و همچنین آشنایی با روش‌های مناسب در آموزش و پرورش کودکان و نوجوانان در استفاده از این روش، می‌تواند نقش بسیار مهمی در پیشرفت تحصیلی، کیفیت زندگی و فعالیت‌های روزمره آن‌ها داشته باشد. از سوی دیگر با توجه به زندگی آپارتمانی و کمبود فضا برای بازی و فعالیت، توجه به برنامه‌های آموزشی مناسب مانند مهارت‌های حرکتی قابل اجرا در حداقل فضای مدرسه، این ضرورت را دوچندان کرده است. بر همین اساس، مبنای تقسیم‌بندی مهارت‌های حرکتی در این فصل، مهارت‌های بنیادی

خواهند بود که به‌صورت انفرادی یا گروهی قابلیت اجرا در حیاط، راهروها، کلاس و سایر فضاهای ورزشی مدرسه را دارند. تجهیزات مورد استفاده می‌تواند ساخته دست اولیای مدرسه، دانش‌آموزان یا اولیای آن‌ها باشد. در ادامه همین فصل، ابزار و دست‌سازها معرفی و تعدادی از نمونه ابزارهای پیشنهادی و قابل تهیه با وسایل ساده و در دسترس، ارائه شده است. همچنین نمونه طرح‌هایی برای ایده‌پردازی به‌عنوان الگو توضیح داده شده است.

کلاس درس تربیت‌بدنی در مدرسه پویا عنوان فصل سوم این کتاب است. از آنجا که دانش‌آموزان خردسال که مهارت‌های ادراکی-حرکتی مناسب دارند هماهنگی و آمادگی بدنی بهتر، مهارت‌های هوشی قوی‌تر و خودپنداره مثبت‌تر دارند و دانش‌آموزانی که دچار فقدان یا کمبود این مهارت‌ها هستند اغلب دارای مشکلات هماهنگی، آمادگی بدنی ضعیف و احساس اعتمادبه‌نفس پایین‌تری هستند، غنی‌سازی محیط می‌تواند بر توسعه این مهارت‌ها اثرگذار باشد و از طریق بازی‌های حرکتی خلاق و درگیر شدن در فرایندهای زیربنایی حرکت، زمینه رشد الگوهای پایه در کودکان فراهم خواهد شد. کلاس درس تربیت‌بدنی در سازه مدرسه با هدف ایجاد یک برنامه منظم و هدفمند در جهت رشد مهارت‌های حرکتی دانش‌آموزان خردسال در دوره اول ابتدایی طراحی می‌شود. این کلاس به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا رفتار حرکتی خود را از طریق فعالیت‌های ورزشی هدفمند و با استفاده از تجهیزات متنوع و ویژه بهبود بخشند. در این فصل همچنین به مشخصات کلاس درس تربیت‌بدنی، پیشنهادها، اجرایی کلاس درس تربیت‌بدنی و نمونه وسایل آموزشی در کلاس درس تربیت‌بدنی اشاره شده است.

فصل چهارم این کتاب به اجرای حرکات کششی در کلاس پرداخته است. با توجه به اینکه دانش‌آموزان بیشترین زمان خود را در کلاس درس پشت نیمکت‌های کلاس می‌گذرانند و پیامد این بی‌تحركی ممکن است ایجاد ناهنجاری ساختار قامتی و کاهش بازدهی و یادگیری در اواخر ساعات کلاس باشد، اجرای چند حرکت ورزشی و کششی در رفع خستگی، ایجاد شادی، نشاط، یادگیری بهتر، افزایش هوشیاری، توجه و پیشگیری از ناهنجاری‌های ساختار قامتی، تأثیر بسزایی دارد.

در این فصل تلاش شده است با معرفی حرکات کششی قابل اجرا در پشت نیمکت‌های کلاس، با همکاری معلمان و اجرای ۲ تا ۳ دقیقه‌ای حرکات مذکور در ساعات مختلف، علاوه بر فراهم کردن موجبات تمرکز مجدد و رفع خستگی دانش‌آموزان، انعطاف‌پذیری و تحرک آنان را در جهت داشتن سبک زندگی سالم‌تر و فعال‌تر ارتقا داد. دسته‌بندی مطالب، استفاده از تصاویر رنگی مرتبط با توضیحات، استفاده از تصاویر واقعی دانش‌آموزان در مدارس در ضمن انجام حرکت، نمونه طرح‌های قابل اجرا در مدارس، روان بودن و قابل فهم بودن توضیحات، جذابیت این کتاب را دوچندان کرده است. این کتاب برای دانش‌جویان تربیت‌بدنی، مربیان و معلمان ورزشی مناسب است.