

ترویج سبک زندگی فعال در مدارس

نویسنده: جوهریس و لورین کیل

مترجمین:

یونس خادمی، فاطمه جوگار، ابو الفضل یآوری، رسول بصیرت، سجاد اکبریان قطب‌آبادی

ویراستار علمی:

دکتر عبدالمجید امامی

ویراستار ادبی:

دکتر نجمه هاشمی



تابستان ۱۴۰۰

- ✧ سرشناسه: هریس، جو، ۱۹۵۵-م - Harris, Jo, 1955
- ✧ عنوان و نام پدیدآور: نویسنده: جو هریس، لورین کیل؛ مترجمین: یونس خادمی... [و دیگران].
- ✧ ویراستار علمی: عبدالمجید امامی. ویراستار ادبی: نجمه هاشمی
- ✧ مشخصات نشر: یزد: انتشارات اندیشمندان یزد، ۱۴۰۰
- ✧ مشخصات ظاهری: ۳۱۰ ص: مصور، جدول
- ✧ وضعیت فهرستنویسی: فیپا
- ✧ شابک جلد: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۴-۳۰۲-۷
- ✧ موضوع: عنوان اصلی: Promoting ActiveLifestyles in Schools
- ✧ موضوع: مترجمین: یونس خادمی، فاطمه جوکار، ابوالفضل یآوری، رسول بصیرت، سجاد اکبریان قطب آبادی
- ✧ موضوع: تربیت بدنی -- ایالات متحده -- راهنمای آموزشی
- ✧ موضوع: Physical education and training-- Study and teaching-- United States
- ✧ موضوع: Health education--Study and teaching--United States
- ✧ موضوع: تربیت بدنی کودکان -- ایالات متحده
- ✧ موضوع: Physical education for children -- United States
- ✧ موضوع: آموزش و پرورش -- ایالات متحده -- فعالیت‌های فوق برنامه
- ✧ موضوع: Activity programs in education -- United States
- ✧ موضوع: کیل، لورین، ۱۹۶۶-م - Cale, Lorraine, 1966
- ✧ موضوع: خادمی، یونس، ۱۳۶۴- مترجم
- ✧ موضوع: امامی، عبدالمجید، ۱۳۵۹- ویراستار
- ✧ رده‌بندی کنگره: GV۳۶۱
- ✧ رده‌بندی دیویی: ۳۷۲/۸۶
- ✧ شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۱۳۴۸۷
- ✧ وضعیت رکورد: فیپا





ترویج سبک زندگی فعال در مدارس

مترجمان: یونس خادمی، فاطمه جوکار، ابوالفضل یآوری، رسول بصیرت، سجاد اکبریان قطب‌آبادی

ناشر: انتشارات اندیشمندان یزد

ناظر چاپ: سید محمد موسوی

ویراستاری علمی: دکتر عبدالمجید امامی

ویراستاری ادبی: دکتر نجف‌هاشمی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۴۰۰

بها: ۸۴۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۴-۳۰۲-۷

یزد، خیابان فرخی، پاساژ ۱۱۰، طبقه همکف، انتشارات اندیشمندان یزد

شماره تماس: ۰۳۵-۳۶۲۶۹۳۳۰ - ۰۹۱۳۳۵۶۶۶۷۲

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۱	حوزه و وسعت
۱۲	بررسی اجمالی مطالب
۱۳	نحوه استفاده از منبع وب
۱۵	بخش اول: ترویج سبک زندگی سالم و فعال در مدارس انگلستان
۱۷	فصل اول: توصیه‌هایی برای پرورش کودکان سالم و فعال
۱۷	اهداف فصل
۱۸	فواید فعالیت بدنی منظم
۲۱	خطرات بی‌حرکی
۲۲	تأثیر مدارس در ترویج سبک زندگی فعال
۳۶	باورهای اشتباه در مورد سلامتی، فعالیت و آمادگی جسمانی کودکان
۳۸	خلاصه
۳۹	فصل دوم: رویکردهای کل مدرسه برای ترویج سبک زندگی سالم
۳۹	اهداف فصل
۴۰	ایجاد یک مدرسه سالم
۴۵	مدل‌ها و رویکردهای مدارس فعال
۴۹	افزایش سطوح فعالیت در تمام دروس
۵۶	کار با والدین برای ترویج سبک زندگی فعال
۵۸	خلاصه
۵۹	فصل سوم: سهم تربیت‌بدنی در ارتقاء سبک زندگی سالم
۵۹	اهداف فصل
۶۰	ترویج سبک زندگی فعال در برنامه درسی تربیت‌بدنی
۶۱	تربیت‌بدنی و سلامت عمومی
۶۳	مدل‌ها و اصول ارتقاء دهنده فعالیت در تربیت‌بدنی
۶۶	نتایج یادگیری مربوط به سلامتی

۷۴	زمینه یادگیری مربوط به سلامتی
۷۶	ارزیابی یادگیری مرتبط با سلامت
۷۸	پشتیبانی یادگیری مربوط به سلامتی
۸۱	خلاصه

بخش دوم: نظارت بر سلامت، فعالیت و آمادگی جسمانی در مدارس ۸۳

۸۵	فصل چهارم: نظارت بر سلامت در مدارس
۸۵	اهداف فصل
۸۶	تعریف سلامتی
۸۹	منطق نظارت بر سلامتی کودکان
۹۰	روش‌های نظارت بر سلامت کودکان
۹۵	یادگیری از طریق نظارت بر سلامت کودکان
۹۶	آنچه را که از نظارت بر سلامتی می‌آموزید به کار ببرید
۹۷	خلاصه
۹۹	فصل پنجم: نظارت بر فعالیت بدنی در مدارس
۹۹	اهداف فصل
۱۰۰	تعریف فعالیت بدنی
۱۰۰	منطق برای نظارت بر فعالیت بدنی کودکان
۱۰۱	روش‌های نظارت بر فعالیت بدنی کودکان
۱۰۷	یادگیری از طریق نظارت بر فعالیت بدنی کودکان
۱۱۴	آنچه را که از نظارت بر فعالیت بدنی یاد می‌گیرید، به کار ببرید
۱۱۵	خلاصه
۱۱۷	فصل ششم: نظارت بر آمادگی جسمانی در مدارس
۱۱۷	اهداف فصل
۱۱۸	تعریف آمادگی جسمانی
۱۱۸	منطق برای نظارت بر آمادگی جسمانی کودکان
۱۱۹	روش‌های نظارت بر آمادگی جسمانی کودکان

یادگیری از طریق نظارت بر آمادگی جسمانی کودکان.....	۱۲۲
آنچه را که از نظارت بر آمادگی جسمانی یاد می‌گیرید به کار ببرید.....	۱۳۷
خلاصه.....	۱۳۸

بخش سوم: یادگیری مرتبط با سلامتی در تربیت بدنی

فصل هفتم: مشارکت همه کودکان در سبک‌های زندگی سالم و فعال.....	۱۴۱
اهداف فصل.....	۱۴۱
منطق مشارکت دادن همه کودکان در سبک زندگی سالم و فعال.....	۱۴۲
راهکارهایی برای مشارکت دادن همه کودکان در سبک‌های زندگی سالم و فعال.....	۱۴۴
درگیر کردن کودکان سالم در فعالیت‌های بدنی.....	۱۵۳
توصیه‌هایی برای درگیر کردن کودکان مبتلا به آسم، دیابت و چاقی در فعالیت بدنی.....	۱۶۱
توصیه‌های عملی برای کودکانی که چاق و دارای اضافه‌وزن هستند.....	۱۶۶
خلاصه.....	۱۷۰
فصل هشتم: آموزش‌های مربوط به سلامت برای کودکان ۵ تا ۷ سال.....	۱۷۱
اهداف فصل.....	۱۷۱
نتایج و زمینه‌های یادگیری مربوط به سلامتی.....	۱۷۲
ارزیابی یادگیری مربوط به سلامت.....	۱۷۴
نظارت بر سلامت، فعالیت و آمادگی جسمانی.....	۱۷۶
برنامه‌های یادگیری مربوط به سلامتی در کودکان ۵ تا ۷ سال.....	۱۸۰
خلاصه.....	۱۹۱
فصل نهم: یادگیری مرتبط با سلامتی برای سنین ۷ تا ۱۱ سال.....	۱۹۳
اهداف فصل.....	۱۹۳
نتایج و زمینه‌های یادگیری مرتبط با سلامتی.....	۱۹۴
ارزیابی یادگیری مربوط به سلامتی.....	۱۹۶
نظارت بر سلامتی، فعالیت و آمادگی جسمانی.....	۲۰۰

مقدمه

کمک به کودکان برای داشتن سبک زندگی سالم و فعال، اهمیت بیشتری یافته است زیرا ما در مورد عواقب ناخوشایند زندگی بی تحرک و همچنین وضعیت سلامتی فعلی و سطح فعالیت پایین تعداد قابل توجهی از جوانان بیشتر مطلع هستیم. در پاسخ به چنین نگرانی‌هایی، برنامه‌های درسی مدارس در سراسر جهان بیشتر بر ارتقاء سبک زندگی سالم و فعال تأکید دارند. این کتاب به شما و مدرسه و تأکید در تلاش برای ارتقاء سبک زندگی سالم فعال در بین جوانان کمک می‌کند.

به‌طور خاص، این کتاب برای کمک به شما در ایجاد تغییر مثبت در سلامتی، رفاه و کیفیت زندگی دانش‌آموزان خود با تجهیز آن‌ها به دانش، مهارت، درک، شایستگی و اعتماد به نفس برای داشتن یک سبک زندگی فعال از نظر جسمی، طراحی شده است. همچنین به مدارس کمک می‌کند تا این عنصر مهم را در برنامه درسی با روشی برنامه‌ریزی شده و پیشرفته که برای همه دانش‌آموزان قابل دسترسی است، قرار دهد. ارتقاء سبک زندگی فعال در مدارس برای همه افرادی که (معلمان دبستان و متوسطه، معلمان دبیرستان، هماهنگ‌کنندگان آموزش شخصی، اجتماعی، بهداشتی و اقتصادی؛ هماهنگ‌کننده‌های مدارس سالم؛ بهداشت، فعالیت بدنی، تربیت‌بدنی و هماهنگ‌کننده‌های ورزش در مدارس و مشاوران ورزشی مدرسه، مقامات جامعه؛ بهداشت، مشاوران و ارائه‌دهندگان توسعه ورزش حرفه‌ای.) در ارتقاء سبک زندگی سالم و فعال در مدارس مشارکت دارند در نظر گرفته شده است.

حوزه و وسعت

از نظر وسعت، این کتاب به الزامات برنامه درسی (هم در تربیت‌بدنی و هم در سایر دروس)، توصیه‌ها و انتظارات کل مدرسه و برنامه‌های درسی؛ فرصت‌های فوق‌برنامه و ارتباط با والدین و ارائه‌دهندگان فعالیت‌های بدنی در جامعه می‌پردازد. این شامل طیف متنوعی از فعالیت‌ها می‌باشد که در داخل و خارج از ساختمان‌های مدرسه انجام شود. این محدوده مدرسی را در خود جای داده است که می‌توانند در محیط پیرامون فراتر از کلاس درس (در رشته تربیت‌بدنی و سایر دروس) ارائه دهند. علاوه

بر این، مطالعات موردی مفیدی را برای کمک به شما در تجسم و ایده پردازی نحوه اجرای روش‌هایی که فعالیت را تقویت می‌کنند، ارائه می‌دهد. در کل، محتوای این کتاب بر اساس شواهد و یافته‌های مطالعاتی انجام شده توسط نویسندگان و محققان برجسته در سراسر جهان، است.

بررسی اجمالی مطالب

ترویج سبک زندگی فعال در مدارس شامل ترکیبی از ایده‌ها و فعالیت‌های عملی همراه با توضیحات مبتنی بر تفکر و شواهد موجود است. این کتاب از سه بخش تشکیل شده است. بخش اول اهمیت ارتقاء سبک زندگی سالم و فعال در مدارس و نحوه آموزش تربیت‌بدنی مدارس به‌طور کلی و خاص را توضیح می‌دهد. بخش دوم بر چگونگی نظارت بر سلامتی، فعالیت و آمادگی جسمانی کودکان در مدارس و چگونگی این نظارت می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا اهمیت سالم بودن، فعال بودن و تعادل داشتن در زندگی روزمره را بیاموزند. بخش سوم به چگونگی درگیر شدن کودکان در تمام سطوح توانایی در یک سبک زندگی سالم و فعال از جمله کودکان با شرایط خاص مانند آسم، دیابت و چاقی می‌پردازد. این همچنین طیف وسیعی از فعالیت‌های یادگیری مربوط به سلامتی را برای دانش‌آموزان در سنین مختلف ارائه می‌دهد که از نظر رشد مناسب، فراگیر و پیشرفته هستند.

از ویژگی‌های خاص این کتاب می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- روش‌های مبتنی بر شواهد و تحقیقات انجام شده در زمینه آموزش‌های مرتبط با سلامت در سراسر جهان.
- فعالیت‌های یادگیری عملی که برای کمک به دانش‌آموزان در هر سنی برای داشتن یک سبک زندگی سالم و فعال آزمایش و تست شده‌اند.
- توضیحات واضحی درباره تفکر و شواهد موجود در زمینه ایده‌ها و فعالیت‌های عملی ارائه می‌دهد.
- روش‌های مناسب برای پیشرفت سلامت، فعالیت و آمادگی جسمانی کودکان در مدارس ارائه می‌دهد.