

حیاتِ لویا

• •

نویسندگان:

علی بن محمد، اعظم امدادی نسب

ایبیه حمیدی آرام



نشر جهام درخت

حیات پویا

سرشناسه: زارع مقدم، علی، ۱۳۶۶ -

عنوان و نام پدیدآور: حیات پویا/ نویسندگان علی زارع مقدم، اعظم امدادی نسب، طیبه محمدی آرام.

مشخصات نشر: بیرجند: نشر چهار درخت، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۵۲ ص.: مصور: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۰۵-۰۵-۷

وضع ت فهرست نویسی: قیپا

موضوع: طرح، بات پویا

• نوع: ۰ - دب مدارس - ایران - راهنمای آموزشی

موضوع: School sports -- Iran -- Study and teaching

موضوع: بازی های آمه: شنی

موضوع: E. cation, ame.

موضوع: ورزش مدارس ایران - برنامه ریزی

موضوع: School sports -- Iran -- Planning

موضوع: شاگردان - ایران - فعال نهای فوق برنامه - برنامه ریزی

موضوع: Student Activities -- Iran -- Planning

شناسه افزوده: امدادی نسب، طیب، ۱۳۹۷ -

شناسه افزوده: محمدی آرام، طیب، ۱۳۶۵ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷

رده بندی دیویی: ۳۷۲/۸۶۰۴۴

شماره کتبشناسی ملی: ۵۱۵۹۱۳۲

حقوق این اثر منحصی به مؤلف است.

نویسندگان: علی زارع مقدم، اعظم امدادی نسب، طیبه محمدی آرام

ویراستار: افسون اشرف گنجوئی

ناشر: نشر چهار درخت

چاپ اول: ۱۳۹۷

محل نشر: بیرجند

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

امور فنی و طرح جلد: محمد زارع مقدم

چاپ و صحافی: مهرنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۰۵-۰۵-۷

قیمت: ۹۰۰۰ ریال

بیرجند، خیابان معلم، خیابان قدس شرقی، جنب اداره راه و

شهرداری، مجتمع باران، نشر چهار درخت

تلفن: ۳۲۴۳۰۳۱۳ - ۵۶ همراه: ۷۱۵۵ ۹۱۵ ۵۶۱۰۹۱۵

www.4derakht.ir



نشر چهار درخت

فهرست مطالب

۱	مقدمه.....
۵	ضرورت و اهمیت طرح حیاط پویا.....
۷	تعریف طرح حیاط پویا.....
۷	اهداف طرح حیاط پویا.....
۸	راهکارهای اجرایی طرح حیاط پویا.....
۹	شرح وظایف کمیته طرح حیاط پویا در سطح استان.....
۱۰	وظایف کمیته طرح حیاط پویا ناحیه ۱ منطقه ۷ شهرستان.....
۱۱	حدود وظایف و مسئولیت‌های عوامل مدرسه.....
۱۲	الف- الگوی بازی‌های ترسیمی روی دیوار.....
۱۲	۱- ایستگاه نشانه‌گیری روی دیوار.....
۱۳	۲- ایستگاه اسکواش دیواری.....
۱۴	۳- ایستگاه ارزیابی ساختار قامتی (صفحه شطرنجی).....
۱۵	۴- ایستگاه صفحه‌های مهارت.....
۱۵	۵- ایستگاه گل.....
۱۶	ب- الگوی بازی‌های ترسیمی روی زمین.....
۱۶	۱- ایستگاه سلامتی.....
۱۷	۲- ایستگاه ضربه دایره‌ای.....

- ۱۷ ۳- ایستگاه پرتاب‌های امتیازی
- ۱۸ ۵- ایستگاه لی‌لی روی نمودار
- ۲۰ ۶- ایستگاه دویدن مارپیچ
- ۲۰ ۷- ایستگاه شطرنج
- ۲۱ ۸- ایستگاه پرش جفت (طول)
- ۲۲ ۹- ایستگاه بازی دوز
- ۲۳ ج- الگو بازی‌های سیله دار
- ۲۳ ۱- ایستگاه کوه وردی
- ۲۴ قلعه
- ۲۴ کش بازی
- ۲۴ کبدی با یک پا
- ۲۵ کلاغ‌پر
- ۲۶ گانیه
- ۲۶ گاو گوساله
- ۲۷ گردو، شکستم
- ۲۷ گرگم به هوا
- ۲۸ گل یا بوچ
- ۲۸ طناب بازی
- ۲۹ لی‌لی
- ۳۰ لی‌لی حوضک
- ۳۱ نون بیار کباب ببر
- ۳۱ بازی‌های نمایشی

- ۳۱ وسطی
- ۳۲ هپ هپ
- ۳۳ هفت سنگ
- ۳۴ یه قل دو قل (به ترکی: ایه داش یا قچمه داش)
- ۳۷ طاب کوی
- ۳۸ قایموشک
- ۳۹ وسط بازی (وسط)
- ۴۰ نام بازی: حمل خمی
- ۴۱ نام بازی: حرکات بنیادی
- ۴۲ نام بازی: میوه میوه
- ۴۳ نام بازی: توپ و حلقه
- ۴۴ نام بازی: مار زخمی
- ۴۴ نام بازی: مواظب پات باش
- ۴۵ نام بازی: پرتاب کلاه
- ۴۵ نام بازی: حواست را جمع کن
- ۴۶ نام بازی: خرگوش و شکارچی
- ۴۸ بازی امدادی طناب بازی
- ۴۸ نام بازی: سنجاب و گردو
- ۵۰ نام بازی: پریدن از طناب
- ۵۰ پرتاب کردن و نشستن
- ۵۱ نام بازی: سرت رو بدزد

مقدمه

عصری که ما در آن زندگی می‌کنیم به کلی متفاوت از زمان‌های گذشته است. پدیده‌های جدید متنوع و به هم پیچیده آن چنان فراوان و نو به نو شده‌اند که دانش‌ها، توانایی‌ها و امکانات را اجتناب‌ناپذیر می‌کند. البته این دانستنی‌ها و مهارت‌ها باید قادر باشند امنیت روانی و احساس زیبایی دوستی را در مواجهه با مشکلات زندگی تضمین کند. در روند استفاده از امکانات در راه مقابله منطقی و فراگیر مسائل دنیای جدید به خصوص نگرش‌های جوانان باید از اصول بهداشت روانی استفاده نمود، چراکه نوجوانان ما نیازمند فضای شاد برای شاداب زیستن هستند. در شرایطی که اکثر منازل در مناطق شهری تبدیل به آپارتمان‌های کوچک و تاریک، دور از فضاهای بازی و حرکتی برای کودکان است حداقل کاری که می‌توان در تأمین بهداشت جسمی و روحی آنان داشته باشیم ایجاد فضای مفرح و شادی‌بخش در مدرسه است چراکه دانش آموزان چندین ساعت از روز را در مدرسه می‌گذرانند. اگر فضاسازی مناسبی در مدارس انجام شود مسلماً به شاد زیستن فرزندان خود کمک بسیار مهمی خواهیم کرد.

با توجه به اینکه جامعه فردا را فرزندان امروز ما اداره خواهند کرد. اگر خوب تعلیم بیابند و خدایی تربیت شوند جامعه نیز شاداب و مانع خوشبخت و سالم خواهد بود. در غیر این صورت هیچ امیدی نمی‌توانیم داشته باشیم. بالاین حال شکی نیست که در امر به سازی میهن اسلامی‌مان باید پیش از هر چیز و بیش از همه چیز به مسئله آموزش و پرورش و تعلیم و تربیت اهمیت بدهیم.

برای این که سلامت جسمانی و روانی کودکان، دانش آموزان، اطرافیان و

خودمان حفظ شود، باید سعی کنیم با شناسایی عوامل مؤثر بر شادی، موجبات تقویت عوامل مثبت و تقلیل عوامل منفی مؤثر بر شادی را فراهم کنیم. از آنجاکه شادی بزرگ‌ترها عامل مؤثر در شادی و نشاط کودکان است و اولیا و مربیان غمگین نمی‌توانند فرزندان و دانش‌آموزانی شاد تربیت کنند، از این رو با ارائه نظام اعتقادی درست برای دستیابی به شادی، می‌توان به افزایش شادی در میان افراد جامعه کمک کرد. به این ترتیب مردم می‌توانند تغییری مثبت در زندگی خود به وجود آورند، احساس پیشرفت و لذت در زندگی داشته باشند و شادی و مسرت دائمی دست یابند و فقط در این صورت است که می‌توانند شادی و مسرت را در وجود کودکانشان نیز پرورش دهند.

لذا سیراب نشدن فرزندان از محبت و عاطفه کافی، عدم تعادل روحی و روانی را به دنبال دارد، ناآشنایی خانوادگی به روش‌های مؤثر تعلیم و تربیت را می‌توان با آموزش احساس مسئولیت در برابر خود، خانواده، واقع‌بینی توأم با نگرش مثبت، تقویت روحیه همکاری و کار گروهی، آموزش مهارت‌های زندگی، تقویت مهارت ادراکی و... به کمک کلیه دست‌اندرکاران محیط آموزش تا حدود زیادی حل کرد تا نهایتاً محیطی شاداب، سرزنده، مانور دهنده ایجاد شود و نتیجتاً فرزندان مفید، هدفمند و کاربردی به بار آید.

دانش‌آموزان مهم‌ترین رکن نظام آموزش و پرورش هر کشور محسوب می‌شوند.

عواملی که می‌تواند این سرمایه ملی را برای رشد بهینه و کیفی آماده سازد، مهارت‌های رفتاری است که در محیط آموخته می‌شود نه فقط محفوظات علمی.

مدارس تأمین‌کننده نیروی کیفی جامعه‌اند و نه فقط تأمین‌کننده کمیتی از

خیل عظیم نیروی انسانی که به عنوان تحصیل کرده روانه جامعه می شوند. پس شناسایی و ایجاد زمینه برای رشد خصایل ممتاز بشری، اولین دغدغه دست اندرکاران تعلیم و تربیت در کلیه فعالیت های علمی یا فرهنگی است که باید با تمام وجود خود را وقف ایفای این وظیفه سنگین کنند.

نشاندن و سادابی در مدرسه باعث رشد و تکامل همه ابعاد وجودی یک دانش آموز در بعد جسمانی، شناختی، عاطفی، اخلاقی و معنوی می شود. چنانچه یک بعد از ابعاد دچار صدمه شود و یا مورد غفلت و فراموشی قرار گیرد، دانش آموز به توانایی ها و شایستگی های کامل دست نخواهد یافت.

این وظیفه مسوین تعلیم و تربیت است که شرایطی را فراهم آورند تا تمام نیازهای او تأمین شود. سادابی تن برای کودک به همان اندازه مهم است که تغذیه خوب، محبت کردن و حفاظت از او اهمیت دارد، زیرا سلامت روحی و روانی و فیزیکی و جسمانی او را تأثیر می کند. نرخ شادی و خنده در مدارس ما بسیار پایین است. میزان شیوع خند و توسعه فضای فرح بخش در آموزشگاه ها مورد بی مهری قرار گرفته است. در خانه و مدرسه فاقد شادی، سخن گفتن از شادی قدری مشکل خواهد بود. یکی از مشکلات هر جامعه غفلت از شادی و نشاط و در نتیجه افزایش بیماری های مختلف روانی از قبیل اضطراب و افسردگی است. با شادی و نشاط زندگی معنا پیدا می کند و در پرتو آن دانش آموزان خصوصاً در دوران نوجوانی و جوانی می توانند خود را ساخته و قله های سلوک و پله های ترقی را چالاکانه ببیمایند. جامعه زنده و پویا جامعه ای است که عناصر شادی آفرین در آن فراوان باشد. در گذشته به نظر می رسید که وظیفه آموزش و پرورش تولید عده ای فارغ التحصیل است که فقط بتوانند امرار معاش کنند اما چنین می نماید که در قرن جدید نظام های آموزش و پرورش این مرحله را پشت سر گذاشته و سرلوحه تعلیم و تربیت در

یک جمله خلاصه شده است: "شوق زندگی کردن را به دانش آموزان بیاموزیم". پس باید معتقد باشیم که در حقیقت رشد پایدار ما در گرو شادی پایدار است. با توجه به توسعه زندگی شهری و شهرنشینی، رفته رفته سطح تحرک و فعالیت روزانه به صورت آگاهانه یا ناآگاهانه کاهش یافته و در اثر استفاده نابجا از فناوری‌های جدید با پدیده‌ای به نام فقر حرکتی روبرو هستیم. استفاده زیاد از رایانه به بردن اوقات فراغت با تلویزیون، متنوع نبودن مواد غذایی و استفاده مکرر از آسانسور و پله برقی و وسایل نقلیه در کنار رواج مواد غذایی جدید و ناسالم همچون بستنی‌ها، زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی شده است. کوچک شدن سینه و به طبع آن کاهش ظرفیت شش‌ها، ناراحتی ستون فقرات، پوز نامناسب‌های اسکلتی، بیماری‌های قلبی و عروقی، سکته و به عوارض ناشی از این سبک زندگی است. نتایج بررسی‌های انجام شده طی چند سال گذشته نشان می‌دهد که تعداد کثیری از دانش آموزان دختر به علت فقر حرکتی به اختلالات ساختار قامتی از طیف ضعیف تا شدید مبتلا هستند که در مقایسه با استادان‌های جهانی، وضعیت اسفباری دارند.

با گسترش فناوری‌های جدید و استفاده از جنبه‌های مثبت و به عارضه آن‌ها، باید با پیش‌بینی تمهیداتی، این عدم تحرک و فقر حرکتی را جبران نمود. مطالعات فدراسیون پزشکی ورزشی، ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی روزانه را برای هر فرد توصیه کرده است. این مقدار فعالیت باید مثل خوردن و خوابیدن جزئی از برنامه روزانه ما باشد، هر چه قدر مقدار و زمان فعالیت بیشتر باشد، مزایای حاصل از آن نیز بیشتر خواهد بود. البته آنچه پیش از مدت‌زمان فعالیت باید مورد توجه قرار گیرد.

استمرار و برنامه‌ریزی مناسب در انجام مرتب و پایدار ورزش و فعالیت بدنی

حتی در زمانی کوتاه باشد. نکته قابل توجه در مورد تحرک و فعالیت بدنی این است که منظور از فعالیت بدنی لزوماً نوعی ورزش خاصی در یک باشگاه ورزشی مجهز و با هزینه هنگفت نیست، بلکه پیاده روی به جای استفاده از وسیله نقلیه، استفاده از راه پله به جای آسانسور، انجام فعالیت‌های بدنی شاد و مفید در ساعات اوقات فراغت به جای بازی‌های کامپیوتری و هر کدام به نوبه خود می‌تواند سطح تحرک و در نتیجه سلامتی دانش آموزان را افزایش دهد. با توجه به اینکه دانش آموزان اغلب اوقات، ساعات تفریح و اوقات فراغت خویش را در حیات مدرسه می‌گذرانند، برنامه ریزی جهت درگیر نمودن دانش آموزان به فعالیت‌های ورزشی در قالب بازی و تفریح دارای اهمیت بسزایی است. ترسیم اشکال، غایب نمودن تمرینات و ملزومات بازی‌های بی‌خطر و جذاب، ضمن افزایش تحرک و فعالیت بدنی موجب ایجاد انگیزه در دانش آموزان می‌گردد.

ضرورت و اهمیت طرح حیات پویا

با توجه به اینکه رویکرد حوزه سلامت و تربیت بدنی در برنامه درسی مدارس برقراری سلامت کامل جسمی و روانی دانش آموزان به عنوان امانت الهی است و می‌کوشد تا با به کارگیری روش‌های درست انجام فعالیت جسمانی، ارتقای توانایی‌های بدنی و حرکتی، تین روش‌های تفریحی و سالم به تأمین و حفظ سلامت دانش آموزان دست یابد، لذا تدوین برنامه‌های عملیاتی لازم به منظور دستیابی به این اهداف و در راستای اجرایی نمودن مفاد و راهکارهای سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و منویات مقام معظم رهبری (مدظله العالی): "تحصیل، تهذیب و ورزش" از ضروریات انکارناپذیر است.

معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش با توجه به رویکرد درس