

پروتکل مداخلاتی طرح تحرک فیزیکی دانش آموزان در شرایط اپیدمی کووید ۱۹ در منزل

همکاری مدیران، معلمان و اولیا دانش آموزان مدارس در این برنامه جهت تعمیم آموزش انجام فعالیت بدنی مطلوب برای دانش آموزان ۵ تا ۱۸ سال، روزانه ۶۰ دقیقه با شدت متوسط و شدید جهت حفظ سلامتی در منزل می باشد.

تعریف موضوع و اهمیت آن در حوزه تخصصی:

با توجه به شرایط کنونی اپیدمی کووید ۱۹ و تعطیلی مدارس و مراکز ورزشی و تفریحی و ... و برگزاری کلاس های درس مجازی دانش آموزان و به استناد تحقیقات و مطالعات مختلف ، انجام حرکات ورزشی در رفع خستگی و ایجاد شادی، نشاط، یادگیری بهتر و پیشگیری از ناهنجاریهای ساختار قامتی تأثیر بسزایی دارد. راه اندازی طرح ورزش دانش آموزان در منزل ازجمله برنامه پیشگیری از کم تحرکی دردانش آموزان می باشد.

هدف کلی:

ارتقاء سلامت دانش آموزان ازطریق افزایش آگاهی، نگرش و بهبود عملکرد دانش آموزان در خصوص تحرک و فعالیت بدنی

اهداف اختصاصی:

- ❖ ارتقاء سطح آگاهی، نگرش و عملکرد دانش آموزان درخصوص پیشگیری از کم تحرکی.
- ❖ افزایش مشارکت اولیاء دانش آموزان در برنامه های مداخلاتی ورزشی – تغذیه ای به منظورپیشگیری از کم تحرکی.
- ❖ افزایش مشارکت معلمان در ورزش دانش آموزان در منزل
- ❖ ارتقاء سطح فعالیت بدنی دانش آموزان ازطریق ورزش در منزل
- ❖ ایجاد زمینه فرهنگ سازی ارتقاء تحرک بدنی روزانه دردانش آموزان در منزل

گروه هدف: دانش آموزان

انسانی : معلمان – دانش آموزان – اولیا دانش آموزان

تجهیزاتی : پوستر آموزشی

فضای فیزیکی : منزل

فرآیند انجام کار:

- هماهنگی با آموزش و پرورش استان و نواحی ۸ گانه
- تشکیل جلسه هماهنگی با مدیران و معلمان مدارس توسط مراقبین سلامت مراکز جامع سلامت
- تشکیل جلسه ارتقا سلامت مدرسه توسط مراقبین سلامت و تهیه صورتجلسه

فعالیت بدنی در شرایط برگزاری کلاسهای غیر حضوری

۱- انجام ورزش روزانه دانش آموزان و تشویق به فعالیت های ورزشی توسط اولیا دانش آموزان در اوقات فراغت شامل فعالیت هایی که حداقل **۳۰ دقیقه** به طور مداوم طول بکشد و موجب افزایش اندک تنفس و ضربان قلب شود (مانند حمل بارهای سبک، بالا رفتن مکرر از پله های کوتاه یا پیاده روی و طناب زدن و ...) (در هنگام تمرینات ورزشی می توان از موزیک ، آموزشهای مرتبط با فعالیت بدنی و تذکر به نیاز روزانه بدن نوجوان به ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط و شدید و گفتمان در خصوص شیوه زندگی سالم توسط معلمین و اولیا دانش آموزان انجام شود).

۲- انجام برنامه زنگ ورزش صبحگاهی مجازی توسط معلمان و انجام فعالیتهای هوازی به مدت **۱۰ دقیقه** در منزل

۳- انجام **۲۰ دقیقه** حرکات کششی با توجه به پوستر حرکات کششی در ضمن کلاس درس، هر زمان که معلم احساس نمود دانش آموزان خسته شده و یا عدم تمایل به ادامه درس دارند، در عرض سه تا پنج دقیقه قابل اجرا می باشد. انجام این تمرینات در کلاس بهانه ای برای توجه بیشتر دانش آموزان به اهمیت فعالیت بدنی ، نقش فعالیت بدنی در زندگی و سلامت عمومی و همچنین ایجاد نشاط و تمرکز بر روی درس می شود.

- حرکات با الگوگیری از پوستر مربوطه انتخاب و در کلیه ساعات درسی مجازی (۱ مجموعه ۸ حرکتی) انجام می شود.

- لازم است جهت ارتقاء تاثیرگذاری اجرای تمرینات کششی، آستانه کشش به معلمین و دانش آموزان آموزش داده شود.

○ آستانه کشش : انجام حرکت درطول دامنه حرکتی مفصل تاجایی که کشش آغاز درد در سمت مخالف را ایجاد کند.

۴- اجرای برنامه های آموزشی در خصوص اهمیت و تشویق دانش آموزان، معلمان و اولیا به انجام فعالیت بدنی و مزایا و معایب ناشی از بی تحرکی و بیماری های ناشی از آن مانند برگزاری مسابقات مقاله نویسی، قصه نویسی، نقاشی و ... با موضوعاتی مانند مزایای ورزش، معایب ورزش نکردن، مضرات چاقی و ...

۵- تشویق به اجرای فعالیت هایی همراه با خانواده مانند راه پیمایی، کوهنوردی، مسابقات ورزشی و ... با رعایت پروتکل های بهداشتی و حفظ فاصله گذاری اجتماعی

۶- محتوای آموزش تحرک بدنی را در طرح درس سایر موضوعات درسی دانش آموزان بگنجانید

- معلمین در درس علوم / فیزیک / زیست و ... به ضرورت تحرک بدنی بپردازند

حرکات کششی در کلاس

روزهای هفته	حرکت اول	حرکت دوم	حرکت سوم	حرکت چهارم	حرکت پنجم	حرکت ششم	حرکت هفتم	حرکت هشتم
شنبه								
یکشنبه								
دوشنبه								
سه شنبه								
چهارشنبه								

- قبل از انجام هر حرکت ورزشی و استخوان منبسط می‌گردد. هر حرکت در ۴ تا ۳۰ ثانیه و با هر دو عضو یا در دو جهت اجرا شود.
- از کشش بیش از حد خودداری کنید و آن را کنترل شده و آرام انجام دهید. در حین اجرای حرکت دم و بازدم عمیق داشته باشید.
- در اغلب کشش‌ها آهسته و تدریجاً، فرد کشش را برای پیشگیری از اجرای حرکت است.
- حرکت کششی قابل اجرا در هر زمانی هستند. هر زمان احساس کردید نیاز به تغییر وضعیت و نشاط است از حرکت فوقی برای استراحت و ایجاد تمرکز در دانش‌آموزان استفاده کنید.

محتوای آموزشی پیشنهادی :

یکی از موارد آموزشی موفق اجرا شده در کشور استرالیا ، آموزش گرفتن ضربان نبض توسط افراد (کودکان یا معلمان) و درک ارتباط آن با فعالیت بدنی می باشد. در ابتدا بمنظور احساس اثرات فعالیت بدنی بر روی بدن و تقویت مفاهیم شناختی و آگاهی لازم نزد معلمان و دانش آموزان ، یادگیری گرفتن نبض و شمارش ضربان قلب (در طول یک دقیقه) توسط خود افراد و دانش آموزان است این کار را می توان هنگامی که افراد در منزل قبل از انجام ورزش صبحگاهی و بعد از آن و یا در حین آن انجام داد . هر شخص تعداد ضربان قلب خود را در زمان استراحت، درک و احساس کرده ، تعداد آن را در حالت استراحت محاسبه می کند بطوریکه با قرار دادن انگشت سبابه در یک طرف نای در زیر گلو ، تعداد ضربان نبض در یک دقیقه را می شمارد دقیق تر شمارش در یک دقیقه است و یا می تواند در عرض ۳۰ ثانیه و یا ۲۰ ثانیه تعداد ضربانات نبض را شمرده و بعد به ترتیب ضرب در اعداد ۲ و یا عدد ۳ نماید تا تعداد ضربان قلب در حالت استراحت در یک دقیقه محاسبه شود. در بچه ها و دانش آموزان گرفتن نبض کاروتید و براکیال نیز آموزش داده می شود. در بزرگسالان و معلمان علاوه بر این دو نبض، طریقه گرفتن نبض رادیال در ناحیه مچ دست نیز، تعلیم داده می شود . از طرفی با انجام فعالیت بدنی نسبتاً متوسط یا سریع تغییرات بو جود آمده در نبض را لمس و احساس می کنند . با انجام این کار عملی ارتباط عینی و صوری آموخته ها در افراد محقق شده و تعاریف فعالیت بدنی خفیف متوسط و شدید نیز عملاً درک خواهد شد .

ضرورت تحرک بدنی :

فعالیت بدنی جزء ضروری زندگی برای کار کرد و فعالیت هر چه بهتر قلب و عروق و تندرستی است همچنانکه مسواک برای بهداشت دهان و دندان ضروری است ، روزانه یک ساعت فعالیت بدنی متوسط و شدید برای سنین ۵ تا ۱۸ سال و ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط برای بالغین تا افراد ۶۵ سال لازم و ضروری است .

- بی تحرکی یکی از عوامل مهم خستگی زودرس ، عدم تمرکز فکری و کاهش قدرت ذهنی است .
- بی تحرکی در ابتلاء به بیماریها ی غیر واگیر مانند سرطان، بیماریهای قلبی و عروقی ، فشار خون بالا، دیابت (قند خون) و افسردگی نقش مؤ ثری دارد.
- بی تحرکی سبب اضافه وزن و چاقی شده که نتیجه آن زحمت و صرف انرژی بیشتر برای رفت و آمد و ناراحتی و بی کفایتی برای انجام کارهای روزمره زندگی است .
- بی تحرکی به تدریج موجب ضعیف شدن عضلات ، خصوصا" عضلات کمر و ستون فقرات شده و شخص مستعد کمر درد، قوز کردن یا بدی شکل ظاهر میگردد.
- بی تحرکی و کم تحرکی خصوصا" در نوجوانان موجب ضعیف شدن و عدم استحکام استخوانها شده و شخص از داشتن استخوانهای قوی و محکم در سنین بزرگسالی محروم می شود. افراد کم تحرک و فاقد فعالیت بدنی مطلوب در آینده (خصوصا" دختران و زنان) مستعد پوکی استخوان و شکستگی استخوان می گردند.
- هر نوجوان ۵ تا ۱۸ ساله باید حداقل روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط و شدید داشته باشد.
- هر فرد بالغ ۱۸ سال به بالا باید حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشد .
- نوشیدن حداقل یک یا دو لیوان شیر همراه با فعالیتهایی بدنی که شامل دویدن ، جهیدن و پریدن می باشد موجب تقویت و توانمندی عضلات و استحکام استخوانها می شود.
- نوجوانان ۱۲ تا ۱۸ سال باید ۳ یا ۴ بار در طول هفته ، حداقل ۲۰ دقیقه فعالیت بدنی شدید انجام دهند تا همه دستگاههای بدن خصوصا دستگاه گردش خون و قلب و عروق ، استخوانها و ریه ها به حداکثر ظرفیت عملکردی خود دست پیدا کنند . بدین ترتیب جامعه ، دارای انسانهای قوی ، سالم و پر تلاش خواهد شد.

نمونه ای از برنامه ورزشی دانش آموزان در شرایط اپیدمی کرونا در منزل

روزهای هفته	زنگ ورزش صبحگاهی در منزل	حرکات کششی در منزل	اوقات فراغت در منزل
	مجری : معلم ناظر: اولیا	مجری : معلم ناظر : اولیا	مجری دانش آموز ناظر : اولیا
شنبه	ورزش صبحگاهی ۱۰ دقیقه	۵ دقیقه حرکات کششی در فواصل کلاس های درس (جمعا ۲۰ دقیقه)	۱۵ دقیقه پیاده روی تند، ۱۵ دقیقه بالا و پایین رفتن از پله ها یا طناب زدن
یکشنبه	ورزش صبحگاهی ۱۰ دقیقه	۵ دقیقه حرکات کششی در فواصل کلاس های درس (جمعا ۲۰ دقیقه)	۱۵ دقیقه پیاده روی تند، ۱۵ دقیقه بالا و پایین رفتن از پله ها یا طناب زدن
دوشنبه	ورزش صبحگاهی ۱۰ دقیقه	۵ دقیقه حرکات کششی در فواصل کلاس های درس (جمعا ۲۰ دقیقه)	۱۵ دقیقه پیاده روی تند، ۱۵ دقیقه بالا و پایین رفتن از پله ها یا طناب زدن
سه شنبه	ورزش صبحگاهی ۱۰ دقیقه	۵ دقیقه حرکات کششی در فواصل کلاس های درس (جمعا ۲۰ دقیقه)	۱۵ دقیقه پیاده روی تند، ۱۵ دقیقه بالا و پایین رفتن از پله ها یا طناب زدن
چهارشنبه	ورزش صبحگاهی ۱۰ دقیقه	۵ دقیقه حرکات کششی در فواصل کلاس های درس (جمعا ۲۰ دقیقه)	۱۵ دقیقه پیاده روی تند، ۱۵ دقیقه بالا و پایین رفتن از پله ها یا طناب زدن
پنج شنبه	-	-	۶۰ دقیقه دوچرخه سواری و یا تنیس روی میز و طناب زدن در منزل
جمعه	-	-	۶۰ دقیقه دوچرخه سواری و یا تنیس روی میز و طناب زدن در منزل