



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



جمهوری اسلامی ایران

وزارت آموزش و پرورش

برنامه اجرایی ارتقاء فعالیت بدنیدانش آموزان کشور

وزارت آموزش و پرورش

دفتر تربیت بدنی و فعالیتهای ورزشی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت معاونت تربیت بدنی و سلامت

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

۱۳۹۹

فهرست

بخش اول : کلیات	
	مقدمه
	اسناد و برنامه های پشتیبان
	تعاریف ، اصطلاحات و مفاهیم کلیدی در حوزه ورزش و فعالیت بدنی سلامت محور
	وضعیت فعالیت بدنی نوجوانان در جهان
	وضعیت موجود فعالیت بدنی نوجوانان در ایران
	حیطه مداخلات پیشنهادی بر اساس راهنمای سلامت عمومی ارتقاء فعالیت بدنی نوجوانان با لحاظ مفاهیم برنامه راهبردی ارتباطی
بخش دوم : برنامه ها	
	چشم انداز ، اهداف ، برنامه ها ، شاخص ها و جداول گانت
	برنامه های ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان و نوجوانان در وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی
	برنامه های ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان در وزارت آموزش و پرورش
	تعریف شاخص ها / وضعیت موجود / اهداف کمی
	جدول رتبه بندی شاخص ها
بخش سوم : پایش و ارزشیابی	
	پایش و ارزشیابی
بخش چهارم : پیوست ها	
	پیوست ها

بخش اول : کلیات

- مقدمه
- اسناد و برنامه های پشتیبان
- تعاریف ، اصطلاحات و مفاهیم کلیدی در حوزه ورزش و فعالیت بدنی سلامت محور
- وضعیت فعالیت بدنی نوجوانان در جهان و ایران
- حیطه مداخلات پیشنهادی بر اساس راهنمای سلامت عمومی ارتقاء فعالیت بدنی نوجوانان

مقدمه:

با پیشرفت علم و تکنولوژی ، گسترش شهرها و زندگی شهر نشینی ، تراکم افراد جمعیت و کمبود فضاهای سبز ، افزایش فقر و کمبود امنیت ، میزان تحرک و فعالیت بدنی افراد کاهش یافته است . استفاده از رژیم های غذایی ناسالم و پرکالری همراه با زندگی کم تحرک و مصرف دخانیات سه عامل خطر ساز برای ابتلاء انسانها به بیماریهای غیر واگیر است . این بیماریها مسئول ۸۰ درصد مرگ و میر در کشورهای با درآمد کم و متوسط می باشد و در اسناد سازمان جهانی بهداشت بعنوان معضل جهانی کشورها تلقی شده است . چهار گروه بیماریهای قلبی ، دیابت ، سرطان و بیماریهای تنفسی سر دسته این بیماریها به شمار می روند . نکته حائز اهمیت این است که طبق شواهد علمی معتبر و متقن فعالیت بدنی مناسب و منظم نه تنها باعث پیشگیری از ابتلاء به این بیماریها و دیگر بیماریهای غیر واگیر شده بلکه بر روی سایر عوامل خطرساز ایجاد کننده این بیماریها مانند فشارخون ، چربی خون ، اضافه وزن و چاقی ، استرس ، مصرف دخانیات و متغیرهای مرتبط با ترک دخانیات نیز اثرات مفید و ثابت شده ای دارد .

از آن جهت که دوره نوجوانی مرحله ای حساس در زندگی افراد است مشکل کم تحرکی در این سنین بیشتر نگران کننده است ، زیرا کسب آداب و رفتارهای اتخاذ شده در نوجوان ، نهادینه شده و بصورت عادت می تواند سراسر عمر وی را تحت تأثیر قرار بدهد . بررسی ها نشان داده اند دانش آموزان دوره متوسطه اول و دوم در سطح بالاتری از رفتارهای پر خطر قرار دارند و میزان خطر پذیری نوجوانان نسبت به دیگر گروههای سنی بالاتر است . نوجوانی دوره ای است که فرد بدبناه کسب هویت و استقلال فردی بوده و از محیط امن و صمیمی خانه فاصله می گیرد و برای ورود به اجتماع آماده می گردد و بعلت عدم شناخت و تجربیه کافی در معرض انواع رفتارهای پر خطر نظیر گرایش به مصرف دخانیات ، سوء مصرف مواد و رفتارهای پر خطر جنسی و سایر نابسامانی های رفتاری قرار دارد . یکی از دلایل گرایش نوجوانان به این رفتارها میتواند نداشتن سرگرمی و تفریح و یا نداشتن برنامه برای پر کردن اوقات فراغت آنها باشد . تحقیقات معتبر نشان داده اند افرادی که ورزش می کنند با احتمال کمتری سیگاری بوده و نیز پرداختن به فعالیت ورزشی در قطع سیگار کشیدن آنان مؤثر بوده است . همچنین شناس انجام رفتارهای مخاطره آمیز در بزرگسالی در دانش آموزان و نوجوانانی که در هیچگونه فعالیت ورزشی شرکت نداشته اند بیشتر بوده است . مطالعه ای در آمریکا نشان داده است که شناس سیگار کشیدن دانش آموزانی که به یک فعالیت ورزشی خاص می

پردازند تقریباً" یک سوم دانش آموزانی است که در هیچ فعالیت ورزشی شرکت نداشته اند ". همچنین پرداختن به دو نوع فعالیت ورزشی باز هم این شانس را پایین تر می آورد.

طبق مطالعه کشوری بررسی وضعیت رفتارهای مرتبط با سلامت دانش آموزان (کاسپین)^۵ در سال ۹۳-۹۴ که با همکاری دو دستگاه آموزش و پرورش و وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی در سراسر کشور انجام گرفت ، نتایج نشان داد ۷/۲ درصد دانش آموزان ۱۰-۷ سال ، ۷/۱ درصد دانش آموزان ۱۱-۱۴ سال و ۷/۸ درصد دانش آموزان ۱۵-۱۸ سال در هیچ یک از ایام هفته حتی ۳۰ دقیقه هم فعالیت بدنی در روز نداشته اند. از طرفی تنها ۱۴ درصد دانش آموزان ۱۰-۷ سال ، ۱۴/۲ درصد دانش آموزان ۱۱-۱۴ سال و ۱۲/۵ درصد دانش آموزان ۱۵-۱۸ سال در روز هفته ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته اند. همانگونه که مستحضرید در سنین دانش آموزی و بعارتی ۵ تا ۱۸ سال ، باید روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط و شدید انجام شود.

آموزش و ایجاد نگرش صحیح کودکان و نوجوانان به لزوم انجام فعالیت بدنی مطلوب و ورزش ، نقش اساسی در تشکیل ساختار شخصیتی و نحوه زندگی آنها در بزرگسالی دارد. انجام فعالیت بدنی مناسب باید بعنوان جزء ضروری در زندگی همه افراد و از جمله در کودکان و نوجوانان نهادینه شود. این امر باید توسط والدین ، اولیای مدرسه و سیاستگذاران کشور پیگیری و اجرا شود. تربیت بدنی در مدارس باید بصورت آموزه های نظری و عملی در زمینه فواید فعالیت بدنی مناسب ، مهارتهای اولیه حرکتی و تمرینهای هوایی ، قدرتی و استقامتی باشد . یکی از اهداف اصلی باید تشویق دانش آموزان به داشتن زندگی فعال و پر تحرک در متن زندگی روزانه و اجتناب از کم تحرکی در سراسر عمر و سالهای آتی زندگی اشان باشد. این آموزشها ضمن ایجاد نگرش مثبت ، احساس شادابی و نشاطی که متعاقب یک تمرین ورزشی صحیح در جسم و روان خود احساس می کنند ، باعث ایجاد نوعی اعتماد بنفس ، همکاری و اهمیت دادن به دیگران در بازیهای تیمی ، همیاری و گذشت برای رسیدن به اهداف جمعی و گروهی و بسیاری موارد دیگر میشود که تاثیر فراوانی در خود شکوفایی دانش آموزان دارد. تأکید زیاد بر غیر رقابتی بودن تمرینات و اهمیت در کسب مهارتهای حرکتی و آمادگی جسمانی باستی روح حاکم بر کلاس های ورزشی مدارس باشد. بسیاری

از رفتارهایی که در دوران نوجوانی شکل می گیرند بر روی سلامتی فرد در دوران بزرگسالی تاثیر می گذارند. در این زمینه مطالعات نشان می دهند افرادی که در نوجوانی در برنامه های فعالیت بدنی شرکت می کنند احتمالاً در آینده نیز

به این سبک زندگی فعال ادامه خواهد داد. با این حال رفتارهای مرتبط با فعالیت بدنی در نوجوانان تحت تاثیر بخش های زیادی از جمله خانواده، رسانه و مدرسه قرار می گیرد. برای افزایش سطح فعالیت بدنی نوجوانان نیاز به مشارکت تمام این بخش ها می باشد با این حال مدارس به تنها می توانند نقش بسیار ویژه ای را در این زمینه ایفا کنند. بسیاری از دانش آموزان حدود نیمی از کل ساعت بیداری خود در هفته را در مدرسه می گذرانند، در نتیجه مدرسه می تواند به عنوان یک مکان بسیار مهم برای ارتقاء سلامت مورد توجه سیاست گذاران بخش سلامت قرار گیرد. هم چنین مدارس کارایی و اثربخشی بالایی در ارتقاء و بهبود فعالیت بدنی نوجوانان دارند. در همین راستا با توجه به لزوم تجمعی و یکپارچه سازی برنامه های در حال اجرا در زمینه فعالیت بدنی نوجوانان در کشور، برنامه عملیاتی اجرایی فعالیت بدنی با مشارکت ذینفعان تدوین گردید.

دوره اجرای این برنامه از سال جاری می باشد و در این راستا متولیان، برنامه عملیاتی را سالانه تنظیم و فعالیت های پیش بینی شده را در طول سال اجرا خواهند نمود. امید است با اجرای دقیق این برنامه که مستلزم همکاری درون و برونو سازمانی می باشد، شاهد ارتقای سطح فعالیت بدنی که پیش نیاز سلامت جسمی و روانی نوجوانان است باشیم.

اسناد و برنامه های پشتیبان:

(۱) سند ملی پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر و عوامل خطر مرتبط از جمله استناد بالادستی این برنامه می باشد. برنامه ملی فعالیت بدنی برای ارتقاء سلامت در جمهوری اسلامی ایران نیز در همین راستا تدوین شده است.

(۲) برنامه ششم توسعه

(۳) وجود تفاهم نامه با وزارت آموزش و پرورش

(۴) فعالیت بدنی در چارچوب مدارس مروج سلامت

(۵) راهنمای (سلامت عمومی) ارتقای فعالیت بدنی نوجوانان با لحاظ مفاهیم راهبردی ارتباطی

(۶) بسته خدمتی سلامت نوجوانان به تفکیک پزشک و غیر پزشک

(۷) سند ارتقاء فعالیت بدنی کشوری

(۸) سند تحول بنیادین آموزش و پرورش

(۹) برنامه های معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش

تعاریف ، اصطلاحات و مفاهیم کلیدی در حوزه ورزش و فعالیت بدنی سلامت محور :

فعالیت بدنی: به هرگونه فعالیت یا حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی ایجاد شده و نیازمند صرف انرژی است، فعالیت بدنی گفته می شود . گروه بدنی انواع فعالیت بدنی با توجه به تعریف آن بر اساس میزان زمان اختصاص یافته در طول روز را به انواع فعالیت بدنی حین انجام کار (مثل فعالیت روزمره شغلی و یا کار در منزل برای خانم های خانه دار) ، فعالیت بدنی حین نقل و انتقال و یا فعالیت بدنی بعنوان تفریح و استراحت گروه بدنی می کنند. تعریفی دیگر از انواع فعالیت بدنی بر اساس احساس شدت وارد شده بر شخص و میزان تلاش وی در حین فعالیت می باشد ، که به سه گروه فعالیتهاي بدنی سبک ، متوسط و شدید ، براساس میزان انرژی و اکسیژن مصرف شده گروه بدنی می شود .

فعالیت بدنی سبک : فعالیتهاي هستند که شدت آن از شدت متوسط کمتر بوده و تغییری در ضربان قلب و تنفس مشاهده نشده و یا قابل احساس نمی باشد مثل بسیاری از کارهایی که امروزه بانوان در خانه انجام میدهند مثل کشیدن جارو برقی، ظرف شستن، اطو کشیدن و غیره و یا آنچه که کارمندان و یا دانش آموزان عموما " در پشت میز مشغول انجام وظیفه می باشند.

فعالیت بدنی با شدت متوسط: به هر نوع فعالیت بدنی گفته می شود که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس در واحد زمان می شود . این افزایش تعداد دم و بازدم به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود. راحت ترین راه برای حفظ سلامتی و پیشگیری از ابتلاء به بیماریهای غیر واگیر (بیماریهای قلبی- عروقی ، بیماریهای تنفسی ، بیماری دیابت ((مرض قند)) و یا سرطانها، ...) توصیه به فعالیت بدنی با شدت متوسط است که بطور منظم و حداقل ۵ نوبت در هفته و به مدت ۶۰ دقیقه در روز انجام گردد.

فعالیت بدنی با شدت بالا یا شدید : فعالیتی است که در حین انجام آن، فرد به علت افزایش تعداد تنفس و نفس نفس زدن نمی تواند به راحتی صحبت کند . اگر شدت فعالیت بدنی در حالت سکون را صفر و حداکثر توانایی فرد برای فعالیت بدنی را ۱۰ در نظر بگیریم، فعالیت بدنی با شدت متوسط ۶-۵ و فعالیت بدنی شدید ۸-۷ خواهد بود. در این دسته بدنی ، فعالیت بدنی بسیار شدید نمره ۹-۱۰ را به خود اختصاص می دهد.

ورزش : نوعی فعالیت بدنی سازماندهی شده است که با هدف بازی و سرگرمی ، کسب توانایی بیشتر، سلامت و یا تناسب بدنی، به شکل حرکات منظم ، مکرر و برنامه ریزی شده انجام می شود.

تناسب بدنی : مجموعه ویژگی هایی است که قابلیت و توانایی انجام فعالیت بدنی روزانه ضروری را، باقدرت، هوشیاری، نشاط و شادابی، بدون مواجهه با خستگی بی مورد به فرد می بخشد.

فعالیت بدنی هوازی: فعالیت های با شدت متوسط و مدت نسبتاً طولانی که گروه های عضلانی بزرگ را فعال کرده و برای انجام آنها، عضلات بدن نیاز به مصرف اکسیژن بیشتری دارند را فعالیت های هوازی یا ایروبیک می نامند. .
بعبارتی در این فعالیتها فشار ناشی از فعالیت ، بیشتر بر روی دستگاه قلب و عروق (خصوصاً قلب) و دستگاه تنفس (ریه ها و مجاری هوایی) وارد می شود . تأمین انرژی مورد نیاز در سلولهای عضلانی برای این نوع فعالیت ها ، به طور عمده از طریق سیستم هوازی تأمین می شود. بعنوان نمونه فعالیت هایی مانند دویدن آرام و معمولی (دویدن خیلی سریع مانند مسابقات دوی ۱۰۰ متر نمونه ای از فعالیت های غیرهوازی می باشد) ، طناب زدن ، پیاده روی تند، شنا ، دوچرخه سواری با سرعت کم ، متوسط و حتی زیاد در گروه فعالیت بدنی هوازی تقسیم بندی می شوند.

فعالیت بدنی بی هوازی : به آن دسته از فعالیت ها که در حین انجام آن برای تأمین انرژی سلولهای ماهیچه ای، اکسیژن نقشی نداشته و یا کمتر نقش ایفاء می کند، فعالیت بدنی بی هوازی می گویند. در این فعالیت ها بعلت واکنش های شیمیایی انجام شده در عضلات بدون حضور اکسیژن، ماده ای واسطه ای بنام اسید لاکتیک در عضله تولید می شود . وجود این ماده در عضله موجب خستگی و در صورت تجمع زیاد و نسبتاً طولانی ، موجب درد عضلانی می گردد. فعالیت هایی که نیاز به سرعت عمل بالا و یا واکنش سریع دارند، مانند انواع پرتابه ها (دیسک، نیزه، وزنه و چکش)، پرش ها، کشته و وزنه برداری و یا فعالیت هایی که جهت انجام آن نیاز به توان و قدرت عضلانی بالا در مدت زمان کوتاهی هستند ، از آن جمله اند. بعبارتی در این نوع فعالیت ها بیشتر فشار و تلاش شخص بر عضلات و مفاصل وی وارد می شود تا بر سیستم قلب و عروق شخص . در این ورزشها بعلت شدت انقباضات عضلانی و نیروهای وارد بر اعضاء و بافت های بدن بعلت انسداد در جریان خون موجب افزایش فشار خون بالا در حین فعالیت می شود . بدین علت در بیماران قلبی و یا دارای فشار خون بالا ، اینگونه فعالیت ها باید با احتیاط و یا در موارد حرفه ای و شدید باید تحت نظر پزشک انجام گیرد. بعنوان مثال این نوع فعالیت ها برای بیماران مبتلا به نارسایی قلبی مناسب

نیستند .

قدرت عضلانی: عبارتست از حداکثر توانایی عضله یا گروهی از عضلات برای اعمال نیرو در مقابل یک مقاومت. به عبارت دیگر، بیشترین نیرویی که یک عضله بتواند ریک لحظه از زمان اعمال کند.

استقامت عضلانی: عبارتست از توانایی عضله یا گروهی از عضلات برای اعمال نیرو جهت انجام حرکات تکراری و یا حفظ حالت انقباض برای مدت زمان طولانی تر و معین. به عنوان مثال، هرچه تعداد حرکات دراز و نشست فرد به شکل پشت سرهم بیشتر باشد نشان دهنده استقامت خوب و بالای عضلات شکمی او خواهد بود.

فعالیت بدنی برای تقویت ساختار استخوانی : این نوع فعالیت بدنی که اساس آن، عکس العمل واردہ از زمین به بدن می باشد موجب تحریک صفحات رشد و استخوان سازی بیشتر در نواحی استخوان ساز خواهد شد. ورزش هایی مانند والیبال، بسکتبال، کوهنوردی، ژیمناستیک، راه پیمایی، دویدن، طناب زدن و یا از روی طناب پریدن، از این نوع هستند . این نوع فعالیتها خصوصاً برای افراد سالم تا سن ۳۵ تا ۴۰ سالگی بسیار مفید می باشد.

وضعیت فعالیت بدنی نوجوانان در جهان

در بسیاری از کشورهای دنیا، بسیاری از نوجوانان بویژه نوجوانانی که در مقطع دبیرستان مشغول به تحصیل می باشند دارای سطح فعالیت بدنی مناسب نمی باشند. به طور مثال بسیاری از مطالعات انجام گرفته در ایالات متحده آمریکا نشان می دهد که دانش آموزان پایه دوازدهم کمترین تمايل را برای شرکت در فعالیت بدنی دارند.

والستین و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند که در کالیفرنیا و علیرغم اصلاح دستورالعمل سلامتی برای نوجوانان (۴۰۰ دقیقه تربیت بدنی در ۱۰ روز) باز هم تعداد شرکت کنندگان در فعالیت بدنی با افزایش سن کاهش یافت به طوری که پایه های یازدهم و دوازدهم میلی به شرکت در این برنامه های تربیت بدنی نداشتند. هابین و همکاران (۲۰۱۰) نیز در مطالعه خود به نتایج مشابه ای دست یافتند. آنها با بررسی ۲۲۸۱۷ دانش آموز پایه ی نهم تا دوازدهم ۷۳ دبیرستان اونتاریو، مشاهده کردند که در مقایسه با پایه نهم، پایه دهم ۳۱ درصد، پایه یازدهم ۴۱ درصد و پایه دوازدهم ۵۶ درصد میل کمتری برای شرکت در برنامه های تربیت بدنی داشتند.

مطالعات انجام شده توسط CDC و بخش های بهداشت و سلامت ایالت های مختلف آمریکا (با استفاده از پرسشنامه رفتار خطر جوانان YRBS) نیز نشان می دهد که حدود ۱۰ درصد از دانش آموزان دبیرستانی در هیچ کدام از روزهای هفته، دستورالعمل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا شدید را اجرا نمی کنند. در مقابل حدود ۵۰ درصد از دانش آموزان دبیرستانی ۳۰ درصد از دانش آموزان دبیرستانی ۵ روز در هفته این دستورالعمل را اجرا کرده بودند.

در مطالعاتی که فعالیت بدنی از طریق شتاب سنج اندازه گیری شده است نیز نتایج مشابه ای مشاهده شده است. به طور مثال پیت و همکاران (۲۰۰۲) در مطالعه خود که با استفاده از شتاب سنج انجام شد نشان دادند که کمتر از یک سوم دانش آموزان دبیرستانی ایالات ماساچوست آمریکا دستورالعمل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در روز و به مدت ۵ روز در هفته را اجرا می کنند. ضمن اینکه نسبت دانش آموزانی که ۷ روز در هفته این دستورالعمل را اجرا

می کردند، کمتر بود. علاوه بر کاهش نسبت فعالیت بدنی با افزایش سن، مطالعات نشان می دهد که دختران نسبت به پسران کمتر درگیر برنامه های فعالیت بدنی می شوند.

همچنین بررسی های انجام گرفته در دیگر کشورها نیز نتایج نسبتا مشابه ای را نشان می دهند. به طور مثال در یک مطالعه انجام شده در اسپانیا دیده شد که دانش آموزان دبیرستانی میل کمتری برای انجام فعالیت بدنی در زنگ تفریح دارند و فعالیت های ثانویه ای از جمله نشستن و صحبت کردن با دوستان جایگزین این فعالیت ها می شود. ضمن اینکه سطوح فعالیت بدنی با ورود دانش آموز به دوره ای دبیرستان به طور قابل توجه ای کاهش می یابد به طوری که تنها ۳ درصد از دختران و ۱۵ درصد از پسران به طور منظم در طول زنگ تربیت بدنی، ورزش می کنند.

در هلند نیز دیده شد که تنها ۲۲ درصد از کوکان ۴ تا ۱۷ ساله، دستورالعمل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در روز را اجرا می کنند. در برزیل نیز مطالعاتی در این زمینه انجام شده است. سیلو و همکاران (۲۰۰۰) با استفاده از پرسشنامه PAQ-C سطح فعالیت بدنی را در ۳۲۵ دانش آموز دبیرستانی شهر ریودوژانیرو مورد بررسی قرار دادند. آنها نشان دادند که از میان این تعداد دانش آموز، تنها ۶ درصد از دختران و ۱۵ درصد از پسران از لحاظ بدنی فعال می باشند. در مطالعه دیگری، سیلو و همکاران (۲۰۰۹) نشان دادند که از میان ۷۷۴ دانش آموز دبیرستانی شهر آراکاژوی برزیل، تنها ۱۰.۷ درصد از دختران و ۲۴ درصد از پسران از لحاظ بدنی فعال می باشند. همچنین کشیانی و همکاران (۲۰۰۹) با بررسی ۳۵۰۰ دانش آموز ۱۴ الی ۱۹ ساله ای برزیل یافتد که آنسته از دانش آموزانی که در کلاس های تربیت بدنی مدارس شرکت نداشتند از نظر سطح فعالیت بدنی نسبت به دانش آموزانی که در کلاس های تربیت بدنی مدارس شرکت داشتند، غیرفعال تر بودند.

در انگلستان مطالعات انجام شده بر روی کوکان و نوجوانان ۵ تا ۱۵ ساله حاکی از آن بود که ۲۱ درصد از پسران و ۱۶ درصد از دختران از دستورالعمل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در روز پیروی می کردند. در سن ۵ تا ۷ سالگی نسبت دخترانی که از این دستورالعمل پیروی می کردند ۲۲ درصد و در سن ۱۳ تا ۱۵ سالگی ۸ درصد بود. در سن ۵ تا ۷ سالگی نسبت پسرانی که از این دستورالعمل پیروی می کردند ۲۴ درصد و در سن ۱۳ تا ۱۵ سالگی ۱۴ درصد بود. این نشان می دهد که با افزایش سن میزان فعالیت بدنی در نوجوانان کاهش می یابد که این کاهش در دختران برجسته تر می باشد.

در ایرلند شمالی مطالعات انجام شده بر روی نوجوانان ۱۱ تا ۱۶ ساله حاکی از آن بود که تنها ۱۲ درصد از این نوجوانان از دستورالعمل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در روز پیروی کرده اند. در این مطالعه تکیک جنسیتی انجام نشده است.

در اسکاتلند مطالعات انجام شده حاکی از آن بود که ۷۰ درصد کودکان و نوجوانان ۲ تا ۱۵ ساله از دستورالعمل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در روز پیروی می کنند. از این میان، ۷۳ درصد پسران و ۵۸ درصد دختران از این دستورالعمل پیروی می کنند. در این مطالعه همچنین دیده شد که ۸۰ درصد کودکان ۵ تا ۷ ساله و ۵۵ درصد نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله از این دستورالعمل پیروی می کنند. دلیل بالا بودن میزان مشارکت در فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان اسکاتلندی در مقایسه با دیگر کشورها مشخص نیست اما به نظر تفاوت در پرسشنامه های استفاده شده، می تواند یکی از دلایل احتمالی این تفاوت باشد.

در ولز مطالعات انجام شده حاکی از آن بود که ۵۹ درصد از پسران و ۴۲ درصد از دختران ۵ روز یا بیشتر از ۵ روز در هفته از دستورالعمل فعالیت بدنی متوسط تا شدید در روز پیروی می کنند. همچنین ۱۱ درصد از پسران و ۱۵ درصد از دختران ۴ تا ۱۵ ساله گزارش دادند که در هیچ روزی از هفته از این دستورالعمل پیروی نمی کنند.

وضعیت موجود فعالیت بدنی در ایران :

در مطالعه کشوری و ملی نظام مراقبت و پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر از دوران کودکی و نوجوانی (کاسپین ۱۳۸۲) نشان داد که ۷۴ درصد نوجوانان ایرانی کم تحرک هستند. و همچنین میزان فعالیت بدنی در دختران بطور معناداری کمتر از پسران است.

طبق مطالعه کشوری بررسی وضعیت رفتارهای مرتبط باسلامت دانش آموزان (کاسپین ۹۰-۹۱) که باهمکاری دو دستگاه آموزش و پرورش و وزارت بهداشت درسراسرکشور انجام گرفت، ۵/۴ درصد دانش آموزان ابتدایی، ۹/۲ درصد دانش آموزان راهنمایی (متوسطه اول) و ۱۳/۳ درصد دانش آموزان دبیرستانی (متوسطه دوم) در هیج یک از ایام هفته حتی ۳۰ دقیقه هم فعالیت بدنی در روز نداشته اند. علاوه بر این فقر حرکتی نسل آینده، روند کم تحرکی از دانش آموزان مقطع ابتدایی تا متوسطه اول و دوم بتدریج بیشتر می شود.

از طرفی تنها ۲۱/۹ درصد دانش آموزان ابتدایی، ۱۵/۶ درصد دانش آموزان متوسطه اول و ۱۴/۴ درصد دانش آموزان متوسطه دوم در ۷ روز هفته ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته اند. همانگونه که مستحضرید برای سنین دانش آموزی و بعارتی ۵ تا ۱۸ سال باید حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط و شدید در روز انجام شود.

در پاسخ به این سؤال که " آیا در مدرسه شما بطور مرتب کلاس ورزش تشکیل می شود؟ " ۹/۳ درصد دانش آموزان ابتدایی، ۱۷ درصد دانش آموزان راهنمایی (متوسطه اول) و ۳۲/۱ درصد دانش آموزان دبیرستانی (متوسطه دوم) اعلام کرده اند که کلاس ورزش در مدرسه ایشان بطور مرتب تشکیل نمیشده است و ارقام فوق علاوه بر ناکافی بودن فعالیت بدنی در بین دانش آموزان، متأسفانه روند معکوس کاهش فعالیت را با افزایش سن دردانش آموزان و نوجوانان که مقارن بازمان بلوغ و جهش رشد و نمو همه دستگاه های بدن است را نشان می دهد. این مسئله لزوم مداخلات جدی و هماهنگ در دو دستگاه وزارت آموزش و پرورش و وزارت بهداشت و سایر سازمانهای مرتبط را می طلبد.

در هرم فعالیت بدنی که نشان دهنده استاندارد میزان فعالیت های روزانه در حالت بیداری و در طول هفته می باشد، کارهایی که ضمن آنها کمترین مصرف انرژی را در بر دارد در رأس هرم قرار می گیرد. بعارتی تماشای تلویزیون و بازیهای کامپیوتری یا موبایل، سرگرمی های فکری یا فاقد فعالیت بدنی مانند شطرنج و غیره باید کمترین حجم فعالیت

های روزمره یا هفتگی افراد را شامل شود. توصیه سازمان بهداشت جهانی جهت نگاه کردن به تلویزیون حداقل ۲ ساعت در طول روز است. همچنین نگاه کردن روزانه به تلویزیون یا صفحات الکترونیکی برای کودکان زیر ۲ سال ممنوع و برای کودکان زیر ۶ سال یک ساعت تعیین گردیده است.

در تحقیق کشوری کاسپین ^۴ ، در فراوانی انواع پاسخ به سؤال "هر روز غالباً" حدود چند ساعت در اوقات آزاد خود، تلویزیون (و یا ویدئو) نگاه می کنید؟ در روزهایی که به مدرسه می روید". در بین پاسخ دهنگان به گزینه های اصلأ ۳/۵ درصد ، ۱۷/۶ درصد به یک ساعت در روز، ۲۴ درصد به دو ساعت در روز، ۲۲/۶ درصد به سه ساعت در روز و ۴/۰ درصد از دانش آموزان به چهارساعت و یا بیشتر در روز، به تماشای تلویزیون اذعان نموده اند. این آمار و با نگاهی دیگر وجود این عادت در نوجوانان ، مطمئناً در صورت ماندگاری و از جنبه رفتاری ، پیشگویی کننده وضعیت نامناسب سلامتی و ابتلاء به انواع بیماریهای غیر واگیر در نسل آینده کشور خواهد بود.

خانواده اولین محیط تربیت فردی و اجتماعی دانش آموزان و نوجوانان است . وقتی آموزه ها و نگرش درست در والدین و سرپرستان خانوار ها حاکم باشد ، طبیعتاً افراد خانواده نیز منتفع و با الگوگیری از روشهای موجود ، نحوه رفتار و عملکرد کودکان و نوجوانان نیز درست و اصلاح خواهد شد.

حیطه مداخلات پیشنهادی بر اساس راهنمای سلامت عمومی ارتقاء فعالیت بدنی نوجوانان با لحاظ مفاهیم برنامه راهبردیارتباطی

مداخلات برای افزایش فعالیت بدنی دانش آموزان و نوجوانان بمنظور " نهادینه کردن و نوچوانان مطلوب بعنوان جزئی از زندگی روزمره " در قالب ۳ محور ، قابل برنامه ریزی و اجرا می باشد :

۱- مداخلات آموزش محور

۲- مداخلات مدرسه محور

۳- مداخلات جامعه محور

دسته بندی مداخلات در قالب سه محور بیشتر بمنظور تمرکز برای رسیدن به اهداف اختصاصی و مشخص کردن مجریان و نهادهای ارائه دهنده خدمات و مدیریت منابع می باشد . آن چه در نهایت مورد نظر است اتخاذ شیوه زندگی سالم بمنظور پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر در جامعه با داشتن فعالیت بدنی مناسب روزانه دانش آموزان و نوجوانان است .

مداخلات پیشنهادی : (با در نظر گرفتن بستر اجرایی و زیرساختهای موجود)

۱. مداخلات آموزش محور (با تاکید بر آموزش و فرهنگ سازی) :

آموزش بهداشت ، محور و مرکز ثقل هر فعالیت بهداشتی می باشد . اثر بخشی بر روی رفتار نوجوانان و خانواده های آنها از طریق شناخت رفتار خوب و بد ، آموزش و بستر سازی جهت اتخاذ شیوه زندگی سالم باید مورد نظر سیاستگذاران و عوامل اجرایی باشد . از آن جهت که اثرات مفید فعالیت بدنی مطلوب بعنوان ارزان ترین ، مؤثرترین ، در دسترس ترین و بدون عارضه ترین داروی رفتار پیشگیری کننده از ابتلاء به انواع بیماریهای غیر واگیر می باشد ، باید بعنوان یک شعار ملی آویزه گوش هر ایرانی باشد .

مداخلات آموزشی باید برای سه سطح طراحی شود :

۱- سیاستگذاران و برنامه ریزان دستگاهها و نهادهای دولتی و غیر دولتی

۲- والدین و اطرافیان اثرگذار نوجوانان و دانش آموزان

۳- نوجوانان و دانش آموزان

آنچه که اجرای مداخلات و برنامه ها را با موفقیت قرین می سازد ، مشارکت نوجوانان و اطرافیان اثرگذار ایشان می باشد که بعنوان مثال مداخلات آموزشی با کمک و مشارکت خود افراد و از طریق آموزش همسالان و تربیت آموزش پاران توسط کمیته علمی - اجرایی می تواند برنامه ریزی شود.

جدول ۱- مداخلات آموزش محور(با تاکید برآموزش و فرهنگ سازی)

ردیف	مدخله	سازمان های ارائه کننده خدمت	اطلاعات مورد نیاز	سازمان های تأمین کننده	سازمان های تهیه کننده	سازمان های تهیه کننده مکان و تجهیزات
۱	ساخت فیلم، کلیپ، موشن گرافیک، کارتون، سریال، سرودو موزیک ورزشی	✓ صدا و سیما ✓ شهرداری ✓ آموزش و پرورش	✓ معاونت بهداشتی دانشگاههای علوم پزشکی ✓ سازمان ورزش و جوانان	✓ شهرداری دانشگاههای علوم پزشکی ✓ سازمان ورزش و جوانان	✓ شهرداری خیرین سمن ✓ سازمان های بین المللی	✓ صداوسیما ✓ شهرداری ✓ آموزش و پرورش
۲	طراحی و نمایش پیام های ورزشی مناسب	✓ صدا و سیما ✓ شهرداری ✓ آموزش و پرورش ✓ سازمان حمل و نقل شهری ✓ کانون های فرهنگی مساجد، ائمه جماعات ✓ بسیج	✓ معاونت بهداشتی دانشگاههای علوم پزشکی ✓ سازمان ورزش و جوانان	-	✓ شهرداری خیرین سمن ✓ سازمان های بین المللی	
۳	تهیه و توزیع مولتی مدیا	توزيع مولتی مدیا: ✓ شهرداری ✓ آموزش و پرورش	تهیه مولتی مدیا: ✓ معاونت بهداشتی دانشگاههای علوم پزشکی ✓ سازمان ورزش و جوانان	تهیه مولتی مدیا: ✓ شهرداری DANSHGAGHEHAI علوم پزشکی ✓ سازمان ورزش و جوانان	✓ شهرداری خیرین سمن ✓ سازمان های بین المللی شرکتهای خصوصی	شرکت خصوصی
۴	آموزش حضوری	✓ معاونت بهداشتی دانشگاههای علوم پزشکی ✓ سازمان ورزش و جوانان ✓ آموزش و پرورش ✓ کانون های فرهنگی مساجد ✓ بسیج	✓ معاونت بهداشتی دانشگاههای علوم پزشکی ✓ سازمان ورزش و جوانان	✓ شهرداری خیرین سمن ✓ سازمان های بین المللی	✓ دانشگاههای علوم پزشکی ✓ اداره ورزش و جوانان ✓ شهرداری (پارکها، خانه های سلامت) ✓ آموزش و پرورش ✓ کانون های فرهنگی مساجد ✓ بسیج	

۱۱. مداخلات مدرسه محور (فراهم نمودن یک برنامه منسجم و نظام مند جهت ارتقاء فعالیت جسمانی در مدارس):

آنچه که در انجام مداخلات این بخش نقش بسیار اساسی دارد ، هماهنگی و همکاری نزدیک دو نهاد آموزش و پرورش و وزارت بهداشت است . اولیای مدارس (مدیران و معلمان) بعنوان سیاست گذاران و کانون توجه دانش آموزان

بعنوان الگو ، نقش مهمی در نهادینه کردن آموزه های علمی و عملی مرتبط با فعالیت بدنی مطلوب برای دانش آموزان دارند. تذکرات و توصیه های مرتبط در زمان اداری داخل مدرسه و در ایام خارج از مدرسه ، همچنین توجه به مشارکت نوجوانان و اطرافیان اثربخش ایشان در داشتن نگرش اجتناب از کم تحرکی ، بسیار راهگشا می باشد. توجه به نظرات و علایق نوجوانان موجب تداوم و استمرار فعالیتها و مداخلات می تواند باشد.

أنواع مدخلات مدرسه محور:

١. استفاده از فرصتهای موجود برای افزایش فعالیت بدنی دانش آموزان در مدرسه نظیر:
 - استفاده از زنگ تفريح جهت فعالیت بدنی(مثالا حیاط پویا ، بازیهای گروهی) (NICE public health guidance، ٢٠٠٩)
 - انجام نرمش صباحگاهی
 - اجرای چند نرمش در کلاس در فاصله مباحث درسی مانند طرح حرکات کششی در کلاس
٢. فراهم کردن محیط مناسب برای فعالیت جسمانی در ساعت درس تربیت بدنی نظیر:
 - تجهیز و بازسازی فضای بازی مدارس ، این مسئله خصوصاً در مدارس شبانه روزی بسیار حائز اهمیت است . یکی از بهترین راهها برای پر کردن اوقات فراغت ، ورزش و انجام فعالیت بدنی مطلوب است که موجب ارتقاء سلامت جسمی ، روانی و عامل پیشگیری کننده از دیگر رفتارهای مخاطره آمیز مثل مصرف دخانیات نیز می باشد . اهتمام آموزش و پرورش به تأمین تجهیزات و همچنین کاربری آنها در محیط های آموزشی ، نقش مؤثری در داشتن فعالیت و تحرک در زندگی حال و آینده دانش آموزان خواهد داشت .
 - تأکید و همکاری آموزش و پرورش در بکارگیری معلمان دارای مدرک تربیت بدنی و علوم ورزشی در جایگاه معلم تربیت بدنی خصوصاً " در مقاطع متواتر اول و دوم بسیار مؤثر می باشد که در این خصوص با توجه به تحقیقات بعمل آمده ، ضعف وجود دارد .

ملاحظات: اهمیت استاندارد بودن و نوسازی فضاهای ورزشی به منظور اطمینان از اینکه دانش آموزان

- استفاده از دیگر فضاهای و امکانات ورزشی خارج از مدرسه، یکی از اقدامات مفید شهرداری تهران در محلات، استفاده از زمین‌های معطل در شهر و تبدیل به زمین ورزشی و بازی برای اهالی محلات و دانش آموزان مدارس می‌باشد. اهتمام مدارس و هماهنگی آموزش و پژوهش و شهرداری در استفاده از این امکانات و یا باشگاه‌های ورزشی با تخفیف ویژه ضمن استفاده بیشتر از امکانات موجود و رونق اقتصاد، موجب فعالیت بدنی بیشتر دانش آموزان و معلمان نیز می‌شود.

ملاحظات: اهمیت استاندارد بودن و نوسازی فضاهای ورزشی به منظور اطمینان از اینکه دانش آموزان

۲. ترویج ورزش با فراهم کردن الگوهای مناسب (Role models) از میان دانش آموزان دختر و پسر نخبه ورزشی، ورزشکاران، هنرمندان، مدیران و حتی پوشیدن لباس ورزشی توسط افراد شاخص نیز می‌تواند نوعی ارزش‌گذاری و توصیه به امر ورزش و فعالیت بدنی در جامعه باشد. این مسئله بعبارتی نوعی تذکر و یادآوری به کار خوب و مفید است.

۴. اصلاحات و هدفمند نمودن برنامه درسی تربیت بدنی، افزایش ساعت‌های تربیت بدنی و توجه به اهمیت آن در مدارس: طبق توصیه مرکز کنترل بیماریها در آمریکا و پیشنهاد آن مرکز لازم است در مدارس ابتدایی ۱۵۰ دقیقه و در مدارس متوسطه (اول و دوم) ۲۲۵ دقیقه در هفته کلاس ورزش و تربیت بدنی برای دانش آموزان اختصاص داده شود.

۵. مسابقات ورزشی درون مدرسه‌ای با حضور والدین بچه‌ها و اهدای جایزه و ترغیب شرکت در فعالیت‌های ورزشی و گروهی

۶. توسعه، اجرا و ارتقاء برنامه‌های رفت و آمد فعال مدارس: بعنوان مثال تهیه نقشه راههای امن برای مدارس (از جمله سازماندهی پیاده روی و دوچرخه سواری برای روزهای مدرسه) و از جمله ملاحظات لازم، تأمین نیاز پارکینگ امن برای دوچرخه دانش آموزان یا دبیران با همکاری استانداری/ فرمانداری و شهرداری

جدول ۲ - مداخلات مدرسه محور (فرام نمودن یک برنامه منسجم و نظام مندرجه ارتقاء فعالیت جسمانی در مدارس)

ردیف	مداخله	سازمان‌های ارائه کننده خدمات	سازمان‌های تهیه کننده اطلاعات مورد نیاز	سازمان‌های تامین کننده هزینه‌ها	سازمان‌های تهیه کننده مکان و تجهیزات
------	--------	------------------------------	---	---------------------------------	--------------------------------------

۱		استفاده از فرصت های موجود برای افزایش فعالیت بدنی دانش آموزان	✓ آموزش و پرورش	✓ شهرداری خیرین سمن سازمان های بین المللی شرکت های خصوصی	✓ آموزش و پرورش سازمان ورزش و جوانان
۲		تجهیز و بازسازی فضای بازی مدارس	✓ آموزش و پرورش	✓ شهرداری اداره استاندارد سازمان ورزش و جوانان	✓ شهرداری خیرین سمن سازمان های بین المللی شرکت های خصوصی
۳		ترویج ورزش با فراهم کردن الگوهای مناسب	✓ آموزش و پرورش سازمان ورزش و جوانان ✓ صدا و سیما	-	✓ شهرداری خیرین سمن سازمان های بین المللی شرکت های خصوصی
۴		اردوهای ماهیانه یا هفتگی ورزشی	✓ آموزش و پرورش سازمان ورزش و جوانان ✓ نیروی انتظامی ✓ سازمان حمل و نقل شهری	✓ آموزش و پرورش سازمان ورزش و جوانان	✓ شهرداری خیرین سمن سازمان های بین المللی شرکت های خصوصی
۵		مسابقات مدرسه ای با حضور والدین و دانش آموزان و اهدای جایزه و استعدادیابی	✓ آموزش و پرورش سازمان ورزش و جوانان	✓ آموزش و پرورش سازمان ورزش و جوانان	✓ شهرداری خیرین سمن سازمان های بین المللی شرکت های خصوصی
۶		افزایش تعداد مدارس مروج سلامت	✓ آموزش و پرورش دانشگاههای علوم پزشکی	✓ معونت بهداشتی دانشگاههای علوم پزشکی	✓ شهرداری خیرین سمن
۷		توسعه اجرا و ارتقاء برنامه های رفت و آمد مدارس	✓ آموزش و پرورش نیروی انتظامی	-	✓ شهرداری خیرین سمن سازمان های بین المللی شرکت های خصوصی

III. مداخلات جامعه محور

این مداخلات نیز باید فرآگیر و در بر گیرنده عموم مردم باشد. بستر سازی محیط در جهت انجام فعالیت

بدنی بیشتر همراه با آگاهی مردم در خصوص ثمرات فعالیت بدنی، عموم مردم را به فعالیت بیشتر سوق

داده و در آینده شاهد کاهش مراجعات پزشکی مردم برای طلب درمان و یا بستری در بیمارستانها خواهیم

بود. استانداری ها و کارمندان دستگاه های دولتی بعلت الگو و در دسترس بودن جهت انجام مداخلات می

توانند نقطه شروع خوبی می باشند. ملاحظات قابل تأمل عبارتند از :

- توجه به فعالیت جسمانی درگروههای خاص نوجوانان (محروم از تحصیل ، شاغل ، ناتوان جسمی

(حرکتی)

- توزیع عادلانه امکانات بر حسب جمعیت منطقه
- توجه به ورزش همگانی و ورزش های بومی و محلی
- شناسایی و جلب همکاری موسسات آموزشی علاقمند به ارائه برنامه های فعالیت جسمانی چند منظوره، با مشارکت مدارس ، خانواده ها و فعالیت های مبتنی بر جامعه.
- شناسایی سیاست های مربوط به حمل و نقل، که سبب کم شدن اشتیاق نوجوانان به استفاده از شیوه های رفت و آمد فعال مانند پیاده روی و دوچرخه سواری می شود ، مانند سیاست هایی که هدف آنها حفظ ترافیک روان است (اتوبان سازی) که عبور از این مسیرها با استفاده از روش های ذکر شده مشکل می باشد. اصلاح این سیاست ها به منظور ترویج رفت و آمد همراه با فعالیت جسمانی باید مورد توجه قرار گیرد.

- توجه به فعالیت بدنی دختران دانش آموز و زنان

جدول ۳ - مداخلات جامعه محور

ردیف	مداخله	سازمان های ارائه کننده خدمات	سازمان های اطلاعات موردنیاز	سازمان های تهیه کننده هزینه	سازمان های تهیه کننده مکان و تجهیزات
۱	ایجاد مسیرهای ویژه برای دوچرخه سواری و اسکیت	✓ شهرداری	✓ شهرداری	✓ شهرداری ✓ خیرین (مدرسه ساز) ✓ سمن ✓ سازمان های بین المللی ✓ شرکت های خصوصی	✓ شهرداری ✓ شرکت های خصوصی
۲	توسعه برنامه های حمل و نقل در راستای بهبود دسترسی نوجوانان به فضاهای فیزیکی برای فعالیت جسمی	✓ حمل و نقل شهری	✓ شهرداری	✓ شهرداری ✓ خیرین (مدرسه ساز) ✓ سمن ✓ سازمان های بین المللی ✓ شرکت های خصوصی	✓ حمل و نقل شهری

<input checked="" type="checkbox"/> شهرداری <input checked="" type="checkbox"/> آموزش و پرورش <input checked="" type="checkbox"/> سازمان ورزش و جوانان <input checked="" type="checkbox"/> کانون فرهنگی مساجد و حسینیه ها	<input checked="" type="checkbox"/> شهرداری <input checked="" type="checkbox"/> خیرین (مدرسه ساز) <input checked="" type="checkbox"/> سمن <input checked="" type="checkbox"/> سازمان های بین المللی <input checked="" type="checkbox"/> شرکت های خصوصی	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> شهرداری <input checked="" type="checkbox"/> آموزش و پرورش <input checked="" type="checkbox"/> سازمان ورزش و جوانان <input checked="" type="checkbox"/> کانون فرهنگی مساجد و حسینیه ها	افزایش تعداد فضاهای مناسب برای فعالیت بدنی و فراهم نمودن امکانات و تجهیزات مناسب در آنها	۳
-	<input checked="" type="checkbox"/> شهرداری <input checked="" type="checkbox"/> خیرین (مدرسه ساز) <input checked="" type="checkbox"/> سمن <input checked="" type="checkbox"/> سازمان های بین المللی <input checked="" type="checkbox"/> شرکت های خصوصی	-	<input checked="" type="checkbox"/> تمامی سازمان ها	استفاده از مکانیسم های تشویقی	۴

بخش دوم: برنامه ها

- چشم انداز
- اهداف
- استراتژی ها
- برنامه های ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان و نوجوانان
- شاخص ها
- جداول گات

چشم انداز (vision) :

تمامی دانش آموزان از تحرک بدنی کافی مورد نیاز سلامتی برخوردار و از لحاظ سبک زندگی در حیطه فعالیت بدنی،
فعال خواهند بود و در محیط هایی زندگی کنند که به فعالیت های جسمی منظم تشویق و حمایت شوند.

هدف کلی : ارتقاء شیوه زندگی سالم در نوجوانان و دانش آموزان گروه سنی ۵ تا ۱۸ سال از طریق ارتقاء فعالیت
بدنی

اهداف اختصاصی :

- ❖ افزایش دانش آموزان دارای فعالیت بدنی مطلوب
- ❖ ارتقاء غربالگری وضعیت عضلانی اسکلتی و قامت دانش آموزان بر مبنای بسته خدمت نوجوانان
- ❖ افزایش مشارکت ورزشی سازمان یافته و بازی فعال در مدرسه
- ❖ افزایش فرصت بازی و ورزش های گروهی و دوستانه در ساعت فوق برنامه مدرسه
- ❖ افزایش استفاده از بازی های نوین مورد استقبال دانش آموزان
- ❖ افزایش مشارکت خانواده ها و همسالان دانش آموزان در فعالیت بدنی
- ❖ افزایش کیفی برنامه های فعالیت بدنی درون مدرسه ای ویژه دانش آموزان

استراتژیها :

- ادغام برنامه فعالیت بدنی دانش آموزان در بسته های خدمت نوجوانان
- استفاده از ظرفیت مدرسه مروج سلامت و برنامه سفیران دانش آموزی
- رویکرد با محوریت پژوهش وارتقاء و بہبود مستند سازی
- آموزش شیوه های ارتقاء فعالیت بدنی به والدین
- آموزش والدین در خصوص مدیریت استفاده از کامپیوتر، لپ تاب، گوشی و ... و رفتار بی تحرک فرزندان
- آموزش مدیریت حمل و نقل فعال و کمک به اجرایی شدن آن
- بہبود دسترسی زمانی، مکانی، اقتصادی نوجوانان به امکانات ورزشی سازمان یافته
- آموزش واجرای حرکات کششی در کلاس درس
- توسعه ورزش صبحگاهی هدفمند و مفرح در مدارس
- استفاده از ظرفیت ساعت درس تربیت بدنی در راستای برنامه و ارتقاء سطح کیفی آن

برنامه های ارتقاء فعالیت بدنی در نوجوانان و دانش آموزان

این مجموعه شامل برنامه های معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و برنامه های معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش می باشد که مشروح برنامه ها و جدول زمانبندی فعالیت ها و شاخص های هر برنامه در ادامه آمده است :

برنامه های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی:

- ❖ برنامه ارتقاء فعالیت بدنی مطلوب در دانش آموزان و نوجوانان طبق بسته خدمتنوجوانان
- ❖ برنامه غربالگری وضعیت اسکلتی عضلانی دانش آموزان طبق بسته خدمتنوجوانان
- ❖ برنامه ارتقاء فعالیت بدنی در مدارس مروج سلامت و سفیران سلامت دانش آموزی
- ❖ برنامه حرکات کششی در کلاس

برنامه های وزارت آموزش و پرورش:

- ❖ برنامه روتین درسی تربیت بدنی
- ❖ طرح ها شامل:
- برنامه ورزش صبحگاهی در مدارس
- برنامه مدرسه پویا
- برنامه ورزش با خانواده
- کانون های ورزشی
- المپیاد ورزشی درون مدرسه ای
- کنترل وزن و چاقی

برنامه های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

۱- برنامه ارتقاء فعالیت بدنی مطلوب دانش آموزان و نوجوانان مطابق بسته خدمت‌نوجوانان

تعریف فعالیت بدنی مطلوب: بر اساس ارزیابی انجام شده مطابق بسته مراقبت‌نوجوانان در سامانه الکترونیک سیب، کودکان و نوجوانان سنین ۵ تا ۱۸ سال باید حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی متوسط و شدید که شامل فعالیت‌های هوایی، فعالیت‌های تقویت عضلانی و فعالیت‌های تقویت استخوان‌ها می‌باشد، داشته باشند. (حداقل ۱ ساعت فعالیت بدنی هر روز هفت‌هه) تا فعالیت بدنی نوجوان، مطلوب ارزیابی گردد.

نمونه‌هایی از ورزش‌های هوایی متوسط و شدید، تقویت کننده‌ی سیستم عضلانی و اسکلتی دانش آموزان		فعالیت‌های هوایی: تمرینات هوایی که منجر به افزایش ضربان قلب، حرارت و افزایش سیستم تعریق بدن می‌گردد. این فعالیت باید به مدت ۶۰ دقیقه در روز با شدت متوسط تا شدید و حداقل ۳ روز در هفته انجام شود.
فعالیتهايی مثل	نوع فعالیت بدنی	فعالیت‌های تقویت کننده‌ی سیستم عضلانی: در برگیرنده‌ی تمرینات بهبود دهنده‌ی سیستم عضلانی بدن، حداقل ۳ روز در هفته و هر روز به مدت ۶۰ دقیقه
<ul style="list-style-type: none"> • پیاده روی • دوچرخه سواری • ورزش اسکیت بورد • بازیهای ورزشی مانندگاف، ژیمناستیک، بسکتبال، فوتبال • صخره نوردی • هنرهای رزمی مانندکاراته یا تکواندو 	هوایی	فعالیت‌های تقویت کننده‌ی سیستم اسکلتی بدن: تمرینات بهبود دهنده‌ی سیستم اسکلتی بدن، حداقل ۳ روز در هفته
<ul style="list-style-type: none"> • بلندکردن وزنه • بارفیکس • شناوری زمین • دراز و نشست 	تقویت عضله	
<ul style="list-style-type: none"> • دویدن • طناب زنی، تمرینات پرشی • پرش 	تقویت استخوان	

تعیین وضعیت فعالیت بدنی نوجوانان با استفاده از فرم بررسی الگوهای تقدیمه‌ای در بسته خدمت غیرپزشک:

این پرسشنامه در بسته خدمتی غیرپزشک حاوی ۷ سوال است که دو سوال ذیل مرتبط با تعیین وضعیت فعالیت بدنی نوجوانان است:

۶) چند ساعت در شباهه روز از تلویزیون، کامپیوتر یا بازی‌های الکترونیکی بدون تحرک استفاده می‌کنید؟

= بیشتر از دو ساعت

= دو ساعت

= کم‌تر از دو ساعت

۷) در هفته چقدر فعالیت بدنی دارید؟ (حداقل فعالیت بدنی متوسط ۴۲۰ دقیقه در هفته معادل با ۶۰ دقیقه در روز با تواتر ۷ روز در هفته شامل ورزش‌های هوایی نظیر پیاده روی تند، دوچرخه سواری، شنا و...)

= تقریباً "بدون فعالیت بدنی هدفمند"

= کم‌تر از ۴۲۰ دقیقه در هفته

= ۴۲۰ دقیقه در هفته یا بیشتر

نحوه امتیاز دهی به این صورت خواهد بود که در پرسش ۶ که درباره ساعات استفاده از تلویزیون و کامپیوتر و یا مبادرت به دیگر فعالیت‌های بی‌تحرک است، اگر فرد عنوان کند که روزانه بیش از دو ساعت به اینگونه فعالیت‌ها مبادرت می‌ورزد، صفر امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند که روزانه حدود دو ساعت به اینگونه فعالیت‌ها می‌پردازد، یک امتیاز کسب می‌نماید. و اگر عنوان کند که روزانه کم‌تر از دو ساعت به چنین فعالیت‌هایی می‌پردازد، دو امتیاز کسب خواهد نمود.

زمان تماشای تلویزیون، کار با لپ‌تاپ و گوشی موبایل برای نوجوانان چگونه مدیریت گردد؟

وقتی برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت فرزندان متناسب با نیازهای روحی و جسمی آنها صورت نگیرد، کودکان و نوجوانان تصور می‌کنند که بیشتر وقت‌شان را باید برای تماشای تلویزیون و بازیهای کامپیوتربازی که بیشترشان هم خشونت‌آمیز هستند صرف کنند. در نتایج برخی از مطالعات نشان داده شده است که خطر چاقی در کودکان و نوجوانان که ۵ ساعت در روز تلویزیون تماشا می‌کنند بیش از ۵ برابر کودکان و نوجوانانی است که تلویزیون نمی‌بینند یا حداقل ۲ ساعت تماشا می‌کنند. پس با توجه به اهمیت موضوع بایستی مداخلاتی صورت گیرد:

• مدیریت اوقات فراغت فرزندان

• نقش والدین (محدود کردن زمان دیدن تلویزیون، جلو تلویزیون غذا نخوردید، همیشه تلویزیون روشن نباشد، با کسی که از فرزند مراقبت می‌کند صحبت کنند،

قوانینی برای روزهای مدرسه بگذارند)

• کودک و نوجوان هیجان می‌خواهد

در پرسش ۷ که درباره میزان فعالیت بدنی در هفته است ، منظور از فعالیت بدنی، ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط و شدید در هر وعده و به طور منقسم در روزهای مختلف هفته می باشد. اگر فرد پاسخگو عنوان کند که در هفته هیچ فعالیت بدنی هدفمندی انجام نمی دهد، صفر امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند کم تر از ۴۲۰ دقیقه در هفته به اینگونه فعالیت های بدنی می پردازد، یک امتیاز کسب خواهد نمود و اگر عنوان کند در هفته مجموعاً ۴۲۰ دقیقه (معادل شصت دقیقه در روز) یا بیشتر به فعالیت بدنی هوایی مانند پیاده روی تند ، شنا یا دوچرخه سواری می پردازد ، دو امتیاز کسب خواهد نمود . انجام فعالیت بدنی با مدت زمان مورد نظر طی کم تر از ۳ جلسه مطلوب نبوده و امتیاز ۱ خواهد گرفت.

وضعیت موجود :طبق نتایج مطالعه کاسپین پنج درسال ۱۳۹۴ ، دانش آموزان نیم ساعت در هر هفت روز هفته فعالیت بدنی دارند . (هر دانشگاه وضعیت موجود خود را تعیین نماید)

هدف تا پایان برنامه :

-افزایش درصد دانش آموزانی که فعالیت بدنی مطلوب دارند هرسال به میزاندرصد نسبت به سال پایه (دانشگاهها میزان هدف را براساس موقعیت و شرایط خود تعریف نمایند)

-افزایش درصد دانش آموزانی که کمتر از ۲ ساعت در روز به تماشای تلویزیون و کار با موبایل می پردازند به میزان.....درصد نسبت به سال پایه (دانشگاهها میزان هدف را براساس موقعیت خود تعریف نمایند)

جدول زمانبندی فعالیت های برنامه ادغام ارتقاء فعالیت بدنی مطلوب دانش آموزان و نوجوانان طبق بسته خدمتی

پایش برنامه				منبع تامین اعتبار و هزینه موردنیاز	زمان اجرای کار										همکاران	مسئول	فعالیتهاي پيش بيني شده در برنامه عملياتي اداره	
توضیح علت عدم اجرا	عدم اجرا	اجرایا تا خیر	اجرا در زمان مقرر	هزینه موردنیاز	سقده	نیمه نی	نیمه دی	نیمه آذر	نیمه بهمن	نیمه دی	نیمه آزاد	نیمه اردیبهشت	نیمه تیر	نیمه خرداد	نیمه شهریور	نیمه آبان	جزئیات عملیات	تاریخ
																	اجرای برنامه ارتقاء فعالیت بدنی مطلوب دانش آموزان و نوجوانان طبق بسته خدمت نوجوانان	۱
																	دانشگاهها	
																	پایش و ارزشیابی	۲
																	دانشگاهها	
																	تهیه گزارش روند برنامه و ارسال به مسئولین ذیربطر	۳

نحوه استخراج شاخص از سامانه سیب:

نقش کارشناس ستادی ۱- خدمات ← گزارش مراقبت ها ← گزارش تشخیص ها

The screenshot shows the Sib (Samanah) system dashboard. At the top, there is a navigation bar with links for 'مدیریت سامانه', 'شبکه خدمت', 'جهیت', 'دروها و اقلام', 'گزارش‌بای دوره‌ای', and 'خدمات'. Below this, a sub-menu for 'خدمات' is open, showing 'خدمات انجام شده' and 'گزارش مراقبت ها'. The 'گزارش مراقبت ها' option is highlighted with a red box. A dropdown menu for 'گزارش مراقبت ها' is also open, showing 'گزارش علیم و نشانه ها', 'گزارش اقدام ها', and 'گزارش تشخیص ها', with 'گزارش تشخیص ها' being highlighted with a red box.

Below the navigation bar, there is a main content area with several circular icons representing different data points. One icon for 'تعداد غیرالکترونیک' (Non-electronic count) has a red box around it. To the right of these icons, there is a summary table:

تعداد	تفصیل
19	مراعات منطبق COVID-19
(19)	مراعات منطبق COVID-19 غیرپذیرشک

At the bottom of the page, there is a search bar and a taskbar with various application icons.

۲- گزارش تشخیص ها تهیین سن / واحد / عنوان مراقبت (کد ۶۸۸۲) / تاریخ خدمت جستجو

Not secure | sib.mui.ac.ir/SibReport/Report10121

خروج گزارش تشخیص ها

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان

مدیریت سامانه دشکه خدمت شبکه اوقات واقعی داروهای اقلام دوره ای

کارشناس بهداشت مدارس

گزارش تشخیص ها

واحد	شماره ملی خدمت دهنده	ملیت	جنسیت	سن از
دانشگاه اصفهان	انتخاب واحد	... طبقه بندی	... سال	18 سال 5
سطح تحصیلات	جمعیت	برای جست و جو شروع به تایپ کنید	تاریخ خدمت از	6882 غربالگری تقدیمه و پیش رشد نوجوان (غیر پوشش)
...	1398/12/29 1398/01/01

جستجو

ابتدا فیلتر مورد نظر خود را انتخاب و سپس بر روی جستجو کلیک نماید.

1399/5/13

نسخه 8.23 تمایق حقوق متعلق به دانش پارسیان می باشد.

Type here to search

O e Google Mail Chrome Paint Word

11:43 PM 8/2/2020

۳- نمایش اطلاعات بیشتر

گزارش تشخیص ها

Not secure | sib.mui.ac.ir/SibReport/Report10121

مدیریت سامانه - شبکه خدمات - جمهیت - خدمات - واقعی - دروها و اقلام - گزارش بای دو راهی -

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان -

نمایش اطلاعات بیشتر

کارشناس بهداشت مدارس

شماره ملی خدمت دهنده

واحد

ملیت

جنسیت

سن از

مراقبت

برای جست و جو شروع به تایپ کنید

8882 - غرب‌الکری تقدیم و پیغام‌رسانی (غیری‌شک)

تاریخ خدمت از

جستجو

1398/12/29

1398/01/01

تعداد	عنوان	کد	شماره ردیف
1954	کوتاه قدری شدید	6214	1
6984	کوتاه قدری	7234	2
1196	بلند قدری شدید	7238	3
237987	وزن طبیعی	31379	4
27734	چاق	31380	5
347613	قد طبیعی	31382	6
46471	اشافه وزن	31386	7
10991	لاغری شدید	31403	8
34584	لاغر	31404	9
12490	الگوی تغذیه نامناسب	31580	10

نمایش اطلاعات بیشتر

Type here to search

11:32 PM 8/2/2020

۳- تعیین تعداد نوجوانان دارای الگوی نامناسب فعالیت بدنی در هفته (کد ۳۴۹۹ - صورت کسر) و تعداد نوجوانان ارزیابی شده از نظر غربالگری تغذیه و پایش رشد (کد ۳۲۹۵۷ مخرج کسر)

۴- تعیین درصد نوجوانان دارای الگوی نامناسب فعالیت بدنی در هفته = تعداد نوجوانان دارای الگوی نامناسب فعالیت بدنی در هفته تقسیم بر تعداد نوجوانان ارزیابی شده از نظر غربالگری تغذیه و پایش رشد ضربدر ۱۰۰

گزارش تشخیص ها

Not secure | sib.mui.ac.ir/SibReport/Report10121

خروج

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان

کارشناس پهداشت مدارس

تعداد	عنوان	کد	شماره ردیف
27734	چاق	31380	5
347613	قد طبیعی	31382	6
46471	اضافه وزن	31386	7
10991	لاغری شدید	31403	8
34584	لاغر	31404	9
12490	الگوی تغذیه نامناسب	31580	10
93279	نیود مشکل در الگوی تغذیه ای	31826	11
251978	وجود مشکل در الگوی تغذیه ای	31827	12
83840	الگوی نامناسب تغذیه در مصرف روزانه لبنتات	31885	13
112248	الگوی نامناسب تغذیه در مصرف روزانه سبزیجات	31886	14
76321	الگوی نامناسب تغذیه در مصرف میوه	31887	15
357747	امتیاز ارزیابی تغذیه غیر پوشک نوجوان (۰)	32957	16
93886	الگوی نامناسب تغذیه در مصرف تنقلات	33497	17
147541	الگوی نامناسب تغذیه در تعداد و عدد های غذایی در شباهه روز	33498	18
121686	الگوی نامناسب فعالیت بدنی در هفته	33499	19

امروز: ۱۳۹۹/۵/۱۳

۱۱:۰۷ PM
۸/۲/۲۰۲۰

۲ برنامه غربالگری اختلالات اسکلتی ، عضلانی و قامت مطابق بسته خدمتی نوجوانان

تعريف غربالگری اختلالات اسکلتی عضلانی :

آشنایی با عواملی که باعث تغییرات اسکلتی در دانشآموزان می‌شود و روش‌های پیشگیری از آن یکی از مهمترین و اساسی‌ترین نیازهای جسمی دانشآموزان است که سلامت آنها را تامین می‌کند.

به عقیده کارشناسان، مشکلات ساختار قامتی ، اکتسابی و تا حدی قابل رفع است. بسیاری از ناهنجاریهای قامتی دانشآموزان اکتسابی است و بر اثر بد نشستن، کم تحرکی و عدم آشنایی با اصول حمل صحیح بار و یا تحت تاثیر اجزای محیط کلاس نظیر ویژگی‌های طراحی میز و نیمکت، روش آموزش، ساختار سازمانی کلاس بوجود می‌آید که با تصحیح بسیاری از اعمال حرکتی از سوی متخصصان ارتوپدی و فیزیوتراپی تصحیح می‌شود.

به طور عمده علل مساعدکننده و به وجودآورنده تغییر وضعیت ستون فقرات در سنین مدرسه عبارتند از: ضعف‌های عضلانی، بیماری‌های دوران مدرسه ، استاندارد نبودن ارتفاع میز و صندلی‌های مدارس، یکسان نبودن قد دانشآموزان ، در وضعیت‌های غلط قرارگرفتن در سرکلاس، پیشرفت بیماری‌ها و عوارضی که از دوران پیش از مدرسه شروع شده است.

تاثیر سن بلوغ در ناهنجاریهای ساختار قامتی از جهت رشد و تبدیل برخی از غضروفها به استخوان بی تاثیر نیست .سن بلوغ سنی است که دانشآموزان از سن کوکی خارج می‌شوند و بدن آنان هم زمان با این امر دچار تغییراتی در فیزیولوژی می‌شود . در صورت عدم مراجعته به موقع برای رفع چنین ناهنجاریهایی در ساختار قامتی افراد، جامعه با بیمارانی رو برو خواهد شد که به انواع بیماریهای قامتی مبتلا هستند و درمان آنان به هزینه هنگفتی نیاز خواهد داشت . ازطرف دیگر این عدم تطابق باعث ایجاد اثرات منفی دیگری علاوه بر اثرات فوق در بین دانشآموزان می‌گردد. بعنوان مثال قرارگرفتن نامناسب و نامطلوب قسمت‌های اسکلتی عضلانی بدن دانشآموزان نه تنها یادگیری را تحت تأثیر قرار میدهند بلکه اشتیاق یادگیری دانشآموزان را حتی در زمانی که درس‌های جالب و مهیج ارائه می‌شود نیز کاهش میدهد.

دانش آموزان پایه ۱۰، ۷، ۴ در طی معاینه دوره ای پزشکی خود از نظر ستون فقرات، قفسه سینه و اندام ها در خصوص موارد ذیل مورد معاینه قرار گرفته و در

صورت

تشخیص اختلال توسط پزشک به بخش تخصصی ارجاع می گردد:

معاینه پزشکی غربالگری اختلالات اسکلتی، عضلانی و قامت بر مبنای بسته مراقبتی نوجوانان شامل موارد ذیل است :

- محدودیت حرکت در عضو
- آتروفی عضلات
- غیر طبیعی بودن شکل و طول و تقارن قدرت عضلانی
- اسکولیوز یا کیفوز یا لوردوуз یا کمر صاف
- سرکچ یا سر به جلو
- پشت گرد و گود یا پشت صاف
- افتادن شانه ها
- شست کج یا پای طاقدیس
- زانوی ضربدری یا زانوی پرانتزی یا زانوی عقب رفت

وضعیت موجود:(هر دانشگاه وضعیت موجود خود را تعیین نماید)

هدف کمی تا پایان برنامه ارتقاء پوشش* دانش آموزان دارای اختلال اسکلتی و عضلانی و قامتی هرسال به میزان درصد (دانشگاهها میزان هدف را براساس موقعیت خود تعریف نمایند)

* منظور ارتقاء ارزیابیهای دوره ای دانش آموزان دارای اختلال اسکلتی، عضلانی و قامت است.

جدول زمانبندی فعالیت های برنامه ادغام ارتقاء فعالیت بدنی مطلوب در دانش آموزان و نوجوانان طبق بسته خدمتی

پایش برنامه				منبع تامین اعتبار و هزینه موردنیاز	زمان اجرای کار												مکان	مویل	فعالیتهاي پيش بياني شده در برنامه عملياتي اداره	
توضیح علت عدم اجرا	عدم اجرا	اجرای تأخیر	اجرا در زمان مقرر	هزینه موردنیاز	آغاز	نحوه	وقت	تاریخ	جزئیات عملیات	ردیف										
																			دانشگاهها	۱
																			غربال دانش آموزان در مقاطع تحصیلی بر اساس بسته خدمت نوجوانان	
																			دانشگاهها	۲
																			پایش و ارزشیابی	
																			دانشگاهها	۳
																			تهیه گزارش روند برنامه و ارسال به مسئولین ذیربطری	

۳- برنامه ارتقاء فعالیت بدنی در مدارس مروج سلامت و سفیران سلامت دانش آموزی

تعریف مدرسه مروج سلامت: HPS به منزله یک نظام برای ارتقای سلامت است که با مشارکت فعالانه اولیاء، مربیان و دانشآموزان و با رویکرد توانمند سازی دانشآموزان در زمینه مراقبت از خود، فرهنگ خود مراقبتی (Selfcare) و آموزش همسانان و همسالان، منجر به افزایش ظرفیت‌ها و توانمندسازی مردم در مورد سالم زندگی کردن، سالم کارکردن و آموزش با کیفیت خواهد شد.

رسالت مدرسه مروج سلامت:

مدیریت سلامت محور در زمینه ارایه خدمت به نوجوانان و جوانان در راستای ارتقای کیفیت زندگی این گروه سنی با تاکید بر اقدامات پیشگیرانه منطبق با فرهنگ جامعه و متناسب با جنسیت مورد نظر و مشارکت همه جانبی ایشان، رسالت مدارس مروج سلامت می‌باشد. وظیفه اصلی ما ارایه استانداردهاییست که در تعامل با همه نهادهای متولی این گروه به دست می‌آید و برای هماهنگ سازی خدمات قابل ارایه در نظام سلامت برای این گروه مخاطب به طور مستمر پایش خواهد شد.

هشت جزء مدارس مروج سلامت ، عبارتند از:

۱. برنامه جامع آموزش سلامت در مدارس
۲. ارائه خدمات بهداشتی در مدرسه از طریق برنامه نظام مراقبت سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی دانش آموزان و ارائه خدمات بالینی (خدمات عمومی و غربالگری سلامت و صدور شناسنامه سلامت دانش آموزی)، همچنین ارائه خدمات خاص به دانش آموزان با نیازهای ویژه مانند مبتلایان به آسم ، صرع ، تالاسمی ، معلولین، مشکلات عاطفی و خانوادگی
۳. سلامت محیط در مدارس
۴. بهبود تغذیه در مدارس
۵. تحرك فیزیکی و فعالیت بدنی در مدارس
۶. ارتقای سلامت کارکنان مدارس

۷. خدمات سلامت روان و مشاوره ای در مدارس
۸. مشارکت والدین و جامعه در برنامه های ارتقاء سلامت در مدارس ، همچنین ایجاد شبکه داوطلبان سلامت دانش آموزان در راستای مشارکت فعالانه دانش آموزان.

مدارس مروج سلامت در هشت جزء در دو سطح ممیزی می شوند ، ممیزی داخلی توسط کمیته سلامت مدرسه و ممیزی خارجی توسط واحدهای تابعه وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی انجام می شود و براساس امتیاز ممیزی خارجی ، مدارس مروج سلامت از یک تا ۵ ستاره رتبه بندی می شوند . در ممیزی داخلی و ممیزی خارجی از ۱۰۰ امتیاز چک لیست ها، ۵ امتیاز به تحرک فیزیکی و فعالیت بدنی اختصاص دارد .

تعریف فعالیت بدنی در مدارس مروج سلامت: تحرک فیزیکی و فعالیت بدنی جزء هشتگانه مدرسه مروج سلامت است که موارد ذیل را مد نظر قرار می دهد :

- اختصاص زمان خاصی به عنوان زنگ ورزش و تربیت بدنی و انجام فعالیت بدنی در این زمان توسط دانش آموزان
- اجرای برنامه های آموزشی در خصوص اهمیت و تشویق دانش آموزان ، معلمان و اولیاء به انجام فعالیت بدنی و مزايا و معایب ناشی از بی تحرکی و بیماری های ناشی از آن مانند برگزاری مسابقات مقاله نویسی، قصه نویسی، نقاشی و...با موضوعاتی مانند مزايا ورزش، معایب ورزش نکردن، مضرات چاقی و...
- اجرای فعالیت های فوق برنامه مانند راه پیمایی، کوهنوردی، مسابقات ورزشی و...
- فرصت کافی و مناسب برای داشتن حداقل فعالیت های فیزیکی و بدنی مانند ورزش صبحگاهی / فرمشن برای دانش آموزان و کارکنان باید فراهم شده باشد.
- امکانات مناسب برای شرکت دانش آموزان، معلمان و کارکنان در فعالیت های ورزشی در مدرسه وجود داشته باشد.

تعریف سفیران سلامت دانش آموزی: به دانش آموزان داوطلب و علاقه مند به فعالیتهای گروهی در حیطه های مختلف سلامت (جسمی، روانی و اجتماعی و معنوی) اطلاق میشود.

وضعیت موجود : (هر دانشگاه وضعیت موجود خود را تعیین نماید)

هدف تا پایان برنامه :

ارتقاء درصد مدارس مروج سلامت که دانش آموزان آن دارای فعالیت بدنی مطلوب هستند هرسال به میزاندرصد نسبت به سال پایه (دانشگاهها میزان هدف را بر اساس موقعیت خود تعریف نمایند)

ارتقاء درصد مدارس مروج سلامت که برنامه مدرسه پویا را اجرا می نمایند هر سال به میزان درصد نسبت به سال پایه (دانشگاهها میزان هدف را براساس موقعیت خود تعریف نمایند)

ارتقاء درصد سفیران سلامت دانش آموز که در خصوص فعالیت بدنی مطلوب آموزش دیده اند به میزان درصد نسبت به سال پایه (دانشگاهها میزان هدف را براساس موقعیت خود تعریف نمایند)

جدول زمانبندی فعالیت های ارتقاء فعالیت بدنی در مدارس مروج سلامت و سفیران سلامت دانش آموزی

پایش برنامه					منبع تامین اعتبار و هزینه موردنیاز	زمان اجرای کار												مکان	مسکن	فعالیتهای پیش بینی شده در برنامه عملیاتی اداره	
توضیح علت عدم اجرا	عدم اجرا	اجرا با تأخیر	اجرا در زمان مقرر	هزینه موردنیاز	۱۰۰	۹۵	۹۰	۸۵	۸۰	۷۵	۷۰	۶۵	۶۰	۵۵	۵۰	۴۵	۴۰	۳۵	۳۰		
																			ستاد	جزئیات عملیات	
																			بازنگری بخش فعالیت بدنی چک لیست های ممیزی داخلی و خارجی مدرسه مروج سلامت و ابلاغ به دانشگاهها	۱	
																			دانشگاه ها	ابلاغ و اجرای چک لیست بازنگری شده به واحدهای تحت پوشش دانشگاهها	۲
																			دانشگاه ها	اولویت برنامه های فعالیت بدنی در کیفی سازی مدارس مروج سلامت	۳

۴- برنامه حرکات کششی در کلاس

تعریف پو فایل در کلاس:

با توجه به اینکه دانش آموزان و معلمان بیشتر وقت خود را در کلاس درس سپری می نمایند و در این مدت از حداقل فعالیت بدنی برخور دارند که پیامد آن ایجاد ناهنجاری ساختار قامتی (بخصوص در دانش آموزان به دلیل نشستن طولانی مدت پشت میز و نیمکت) و کاهش بازدهی (یادگیری، تمرکز) دانش آموزان در اوآخر ساعات کلاس بوده و از طرفی به استناد تحقیقات و مطالعات مختلف، انجام چند حرکت 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 کلاس درس از جمله برنامه پیشگیری از کم تحرکی در دانش آموزان است که از سال تحصیلی ۹۵-۹۶ در مدارس کشور شروع و تاکنون در حال اجرا می باشد.

هدف از اجرای برنامه تمرینات کششی در کلاس علاوه بر ایجاد اثرات مفید جسمی - روانی برای دانش آموز ، در صدد است القاء نگرش مثبت به فعالیت بدنی مطلوب روزانه و آموزش‌های لازم به دانش آموزان و هم زمان به خانواده های آنها، معلمان و اولیاء مدرسه، برای اجتناب از کم تحرکی ارائه نماید .

در این برنامه ضمん بهره وری از همه فرصتها، ارائه آموزش و تأکید برای انجام حداقل یک ساعت فعالیت بدنی متوسط روزانه برای دانش آموزان در دستور کار می باشد. بطوریکه با تکرار یک سری مفاهیم آموزشی در حین تمرینات کششی و در زمان کلاس درس، این مطالب در ذهن دانش آموزان نهادینه شده و در نگرش و عملکرد آنها نه تنها در دوران نوجوانی بلکه در تمام دوران زندگی، مؤثر واقع شود.

وضعیت موجود: هر دانشگاه وضعیت موجود خود را تعیین نماید

هدف تا پایان برنامه:

ارتقاء درصد مدارس مجری برنامه تمرینات کششی در کلاس هر سال به میزان درصد نسبت به سال پایه (دانشگاهها میزان هدف را براساس موقعیت خود تعریف نمایند)

ارتقاء درصد کلاس هایی مجری برنامه تمرینات کششی در کلاس هر سال به میزان درصد نسبت به سال پایه (دانشگاهها میزان هدف را براساس موقعیت خود تعریف نمایند)

جدول زمانبندی فعالیت های برنامه تمرینات کششی در کلاس درس

پایش برنامه					منبع تامین اعتبار و هزینه موردنیاز	زمان اجرای کار												هزار	مسئول	فعالیتهاي پيش بينی شده در برنامه عملیاتی اداره		
توضیح علت عدم اجرا	عدم اجرا	اجرا با تأخیر	اجرا در زمان مقرر	هزینه موردنیاز	آغاز	نیمی	یک	دو	سه	چهار	پنج	شش	هفت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سهشنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	ستاد	جزئیات عملیات	تاریخ
																				ستاد	بازنگری پوستر تمرینات کششی در کلاس درس	۱
																				ستاد	بازنگری دستورالعمل اجرایی پوستر تمرینات کششی در کلاس درس و ابلاغ به دانشگاهها	۲
																				ستاد	تامین اعتبار سالانه چاپ پوستر	۳

															دانشگاه ها	چاپ و توزیع سالانه پوستر	۴
															دانشگاه ها	اجرای برنامه در طول سال تحصیلی	۵
															دانشگاه ها	ناظارت و پایش	۶
															دانشگاهها	تهیه گزارش نهایی و ارسال به مسئولین	۷

برنامه های وزارت آموزش و پرورش

❖ برنامه ورزش صبحگاهی در مدارس

❖ برنامه مدرسه پویا

❖ برنامه ورزش با خانواده

❖ المپیاد ورزشی درون مدرسه ای

❖ کانون های ورزشی

❖ کنترل وزن و چاقی

۱- برنامه ورزش صحیگاهی در مدارس(دستورالعمل ابلاغی وزارت آموزش و پرورش پیوست شماره یک می باشد)

با عنایت به سابقه طولانی "ورزش صحیگاهی در مدارس" پیشینه علمی و مبانی نظری قابل دفاع آن و رابطه مثبت و معنا دار، بین انجام ورزش صحیگاهی و ارتقاء سلامتی جسمانی، همچنین توسعه نشاط و شادابی در بین دانش آموزان، اجرای "ورزش صحیگاهی" از ابتدای سال تحصیلی ۱۳۹۵ - ۱۳۹۶ با شیوه ای فراگیر و هدفمند انجام می گیرد تا با نظارت و برنامه ریزی مدیران خدوم مدارس، معلمان دلسوز تربیت بدنه و مشارکت فعال سایر همکاران معزز، شرایط مطلوب برای شروع خوب یک روز تحصیلی برای دانش آموزان عزیز فراهم گردد.

اهداف:

الف- توسعه هنرهای ملی اسلامی و ترویج سبک زندگی سالم در بین دانش آموزان

ب- ارائه خدمات رزشی فراگیر در گسترده مدارس و آحاد دانش آموزان کشور

ج- ایجاد انسواعد تبهیر مشاهای صحیگاهی در دانش آموزان و هدینه کردن نایت تغییر رفتار در طول زندگی آنان

د- توسعه هنر نشاط و شادابی در مدارس

۵- توسعه‌نهضت‌داوطلبیو بهر همندیاز تو امندیدانش آموزان در اداره برنامه راه‌سازی

گامها یا جرایبرنامه طبق شیوه نامه ابلاغی وزارت آموزش و پرورش

پیمانه‌سازی سال‌دستور العمل از سوی استادیها استان‌آقای‌دستوری از جامیگیرد:

گامها یا جرایبرنامه

گام‌اول: تشکیل کمیته استان

گام دوم: بررسی دستور العمل بر نامه پیشنهادی استاد، انتخاب‌حرکات و تمرینات مناسب برای استان‌مربوطه، ارسال به مناطق و شهرستان‌ها.

گام سوم: تشکیل کمیته شهرستان

گام چهارم: بررسی دستور العمل بر نامه پیشنهادی استاد و استان، انتخاب‌حرکات و روز شهای مناسب برای منطقه شهرستان‌مربوطه، ارسال به مدارس.

گام پنجم: تشکیل کمیته هر روز شب‌بگاهی مدرسه.

گام ششم: اجرای دستور العمل‌ها بر طبق ایجاد تغییرات بار عایت‌چارچوب بهای ابلاغی.

وضعیت موجود: (هر دانشگاه با همکاری اداره آموزش و پرورش وضعیت موجود خود را تعیین نماید)

هدف تا پایان برنامه :

ارتقاء درصد مدارس مجری برنامه ورزش صبحگاهی هر سال به میزان درصد نسبت به سال پایه (دانشگاهها میزان هدف را با همکاری اداره آموزش و پرورش براساس موقعیت خود تعریف نمایند)

جدول زمانبندی فعالیت های برنامه هورزش صبحگاهی در مدارس

پایش برنامه					منبع تامین اعتبار و هزینه موردنیاز	زمان اجرای کار												نحوه اجرا	مسئول	فعالیتهای پیش بینی شده در برنامه عملیاتی اداره	
توضیح علت عدم اجرا	عدم اجرا	اجرا با تأخیر	اجرا در زمان مقرر	هزینه موردنیاز	آذر	دی	بهمن	اسفند	خرداد	مهر	شهریور	مهر	مهر	مهر	جهت اجرا						
																				گسترش و تقویت برنامه ورزش صبحگاهی	۱
																				تهیه الگوهای مناسب جهت اجرای بهینه ورزش صبحگاهی	۲
																				پایش و ارزشیابی اجرای برنامه	۳

																		آموزش و پرورش	تهیه گزارش و ارسال به مسئولین	۴
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------------------	----------------------------------	---

۲- برنامه مدرسه پویا (دستورالعمل ابلاغی وزارت آموزش و پرورش پیوست شماره دو می باشد)

تعریف مدرسه پویا

مدرسه پویا با تاکید بر سه اصل کیفیت بخشی به درس تربیت بدنی و فعالیت های فوق برنامه ورزشی، ایجاد فرصت برای فعالیت بدنی و نهادینه کردن سبک زندگی فعال در طول عمر از طریق استفاده از تمامی فضاهای مدرسه (کلاس، راهروها، حیاط و....) و مشارکت درون و برون سازمانی (اولیاء کارکنان مدارس ، داوطلبین ، ادارات و.....) برای تمام دانش آموزان تجربیات خوبی را قبل ، حین و بعد از مدرسه فراهم می آورد.

اهداف :

۱- توسعه مهارت های بنیادین ورزشی در دانش آموزان

۲- توسعه آمادگی جسمانی دانش آموزان

۳- فرهنگ سازی زندگی فعال و ارتقاء نگرش دانش آموزان به فعالیت ورزشی

۴- استفاده از تمامی فضای مدرسه جهت انجام فعالیت بدنی

۵- شاداب سازی مدارس

۶- ارتقاء سرانه فعالیت های ورزشی دانش آموزان

وضعیت موجود :(هر دانشگاه با همکاری اداره آموزش و پرورش وضعیت موجود خود را تعیین نماید)

هدف تا پایان برنامه :

ارتقاء درصد مدارس مجری برنامه مدرسه پویا هرسال به میزان درصد نسبت به سال پایه (دانشگاهها میزان هدف را با همکاری اداره آموزش و پرورش براساس موقعیت خود تعریف نمایند)

ارتقاء درصد دانش آموزان شرکت کننده در المپیاد ورزشی (ورزش سازمان یافته) درون مدرسه ای به میزان درصد نسبت به سال پایه (دانشگاهها میزان هدف را با همکاری اداره آموزش و پرورش براساس موقعیت خود تعریف نمایند)

جدول زمانبندی فعالیت های برنامه مدرسه پویا

پایش برنامه					منبع تامین اعتبار و هزینه موردنیاز	زمان اجرای کار												هزینه	میلادی	فعالیت های پیش بینی شده در برنامه		
توضیح علت عدم اجرا	عدم اجرا	اجرایا تا خیر	اجرا در زمان مقرر	هزینه موردنیاز	۱۳۹۷	۱۳۹۸	۱۳۹۹	۱۴۰۰	۱۴۰۱	۱۴۰۲	۱۴۰۳	۱۴۰۴	۱۴۰۵	۱۴۰۶	۱۴۰۷	۱۴۰۸	۱۴۰۹	۱۴۱۰	۱۴۱۱	۱۴۱۲	۱۴۱۳	عملیاتی اداره
																			ستاد و کمیته	وزارت آموزش و پرورش	تهیه استانداردهای مدرسه پویا	۱
																			دانشگاهها و ادارات آموزش و پرورش	جلب حمایت همه جانبه از ارگان های مرتبط جهت توسعه مدارس پویا	۲	

۳	برگزاری برنامه‌ها ای تجلیل از مدارس پویای برتر	دانشگاهها و ادارات آموزش و پرورش
۴	پایش و ارزشیابی اجرای برنامه	دانشگاهها و ادارات آموزش و پرورش
۵	تهیه گزارش و ارسال به مسئولین	دانشگاهها و ادارات آموزش و پرورش

۳-برنامه ورزش با خانواده

خانواده و همسالان از طریق ارائه اطلاعات و بحث در مورد انواع فعالیتها و مزایای فعال بودن، مدل سازی اشتراک در فعالیت بدنی و محدود کردن زمان تماشا (تماشای فیلم ، موبایل ، کامپیوتر) ، دانش آموزان را برای انجام فعالیت های بدنی حمایت کننده علاوه براین ، والدین می توانند با فراهم آوردن کمکهای حمایتی، مانند تامین پول فعالیت های ورزشی، هزینه ثبت نام، حمل و نقل و یاتجهیزات ورزشی دانش آموزان را تشویق به انجام ورزش نمایند.

طبق بخش ۲بند "ل" دستورالعمل کشوری مدرسه پویا: (ل) چگونه می توان تبدیل به یک مدرسه پویا شد؟) مشارکت والدین به شرح ذیل ابلاغ گردیده است :

۲- اولیاء و سایر افراد را درگیر کنید:

- اولیاء، کارکنان مدرسه، سازمان های دیگر و ... مخصوصاً معلمان که وقت زیادی با دانش آموزان می گذرانند را در اجرای طرح مشارکت دهید. همچنین اولیاء باید بدانند فعالیت بدنی چقدر برای تمام طول زندگی فرزندشان مهم است. در این صورت حمایت بهتر و بیشتری برای فعال بودن دانش آموز خواهد کرد. به همین دلیل جلسات توجیهی و کارگاه های آموزشی را در این زمینه برای اولیاء دانش آموزان برقرار نمایید.
- ایده ها حتما باید با والدین آنها به اشتراک گذاشته شود.

وضعیت موجود: هر دانشگاه با همکاری اداره آموزش و پرورش وضعیت موجود خود را تعیین نماید)

هدف تا پاپان برنامه:

ارتقاء درصد والدینی که دوره همیاری ارتقاء فعالیت بدنی فرزندشان را بر مبنای خود مراقبتی گذرانده اند هرسال به میزان درصد نسبت به سال پایه (دانشگاهها میزان هدف را با همکاری اداره آموزش و پرورش پراساس موقعیت خود تعریف نمایند)

ارتقاء درصد والدینی که در ارتقاء فعالیت بدنی فرزندشان مشارکت دارند هرسال به میزاندرصد نسبت به سال پایه (دانشگاهها میزان هدف را با همکاری اداره آموزش و پرورش براساس موقعیت خود تعریف نمایند)

جدول زمانبندی فعالیت های برنامه ورزش با خانواده

۴- برنامه کانون های ورزشی

۵- برنامه المپیاد ورزشی درون مدرسه

۶- برنامه کنترل وزن و چاقی

تعريف شاخص ها / وضعیت موجود / اهداف کمی

نگاهی کلی بر شاخص‌های برنامه اجرایی – عملیاتی ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان کشور

این برنامه شامل اولویتهای اصلی، استراتژیها و اقداماتی است که منجر به بهبود و ارتقاء ۸ شاخص جهانی^۱ مربوط به فعالیت بدنی نوجوانان خواهد شد و مجموعه ای از ابتکارات لازم برای ارتقاء فعالیت های بدنی و سلامت عمومی و دستیابی به هدف کلی افزایش فعالیت بدنی در نوجوانان جمهوری اسلامی ایران است.

۸ شاخص و اولویت اصلی که برنامه اجرایی – عملیاتی ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان کشور بر مبنای آن تنظیم شده است:

(۱) فعالیت بدنی کلی **overall physical activity**

(۲) رفتار بدون تحرک **sedentary behaviors**

(۳) حمل و نقل فعال **active transportation**

(۴) مشارکت ورزشی سازمان یافته **organized sport participation**

(۵) بازی فعال **active play**

(۶) تناسب اندام مرتبط با سلامتی **health-related fitness**

(۷) خانواده و همسایان **family and peers**

(۸) مدارس **schools**

۸ شاخص فوق مبنای اصلی برنامه اجرایی عملیاتی ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان کشور می باشد و برنامه های پیش یینی شده در راستای ارتقاء شاخصهای فوق براساس زیر ساختها و برنامه های جاری در دو وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی و وزارت آموزش و پرورش بوده است .

^۱ انجمن اتحاد جهانی کودکان سالم فعال "the Active Healthy Kids Global Alliance" در سال ۲۰۱۴ ایجاد شد . اولین اجلاس جهانی این انجمن در سال ۲۰۱۴ در مورد فعالیت بدنی کودکان در تورنتو ، کانادا . ، با حضور ۱۵ کشور جهان برگزار گردید . در این اجلاس گزارش اقدامات فعالیت بدنی با استفاده از مجموعه استاندارد شاخصهای ارائه گردید.

عنوانین شاخص‌ها به تفکیک برنامه‌ها

ردیف	عنوان برنامه	شاخص و تعریف آن
۱	برنامه ادغام ارتقاء فعالیت بدنی مطلوب در دانش آموزان و نوجوانان مطابق بسته خدمت نوجوانان	<ul style="list-style-type: none"> ▪ درصد دانش آموزانی که فعالیت بدنی مطلوب دارند ▪ درصد دانش آموزانی که کمتر از ۲ ساعت در روز به تماشای تلویزیون و کار با موبایل می پردازند
۲	برنامه غربالگری اسکلتی عضلانی مطابق بسته خدمت نوجوانان	<ul style="list-style-type: none"> ▪ درصد پوشش دانش آموزان دارای اختلال اسکلتی، عضلانی و قامتی
۳	برنامه ارتقاء فعالیت بدنی در مدارس مروج سلامت و سفیران سلامت دانش آموزی	<ul style="list-style-type: none"> ▪ درصد مدارس مروج سلامت که دانش آموزان آن دارای فعالیت بدنی مطلوب هستند ▪ درصد مدارس مروج سلامت که برنامه مدرسه پویا را اجرا می نمایند ▪ درصد سفیران سلامت دانش آموز که در خصوص فعالیت بدنی کلی آموزش دیده اند
۴	برنامه حرکات کششی در کلاس درس	<ul style="list-style-type: none"> ▪ درصد مدارس مجری برنامه حرکات کششی در کلاس درس ▪ درصد کلاس های مجری حرکات کششی در کلاس درس
۵	برنامه ورزش صبحگاهی در مدارس	<ul style="list-style-type: none"> ▪ درصد مدارس مجری برنامه ورزش صبحگاهی
۶	برنامه مدرسه پویا	<ul style="list-style-type: none"> ▪ درصد مدارس مجری برنامه مدرسه پویا ▪ درصد دانش آموزان شرکت کننده در المپیاد ورزشی (ورزش های سازمان یافته) درون مدرسه ای
۷	برنامه ورزش با خانواده	<ul style="list-style-type: none"> ▪ درصد والدینی که دوره همیاری ارتقاء فعالیت بدنی فرزندشان را بر مبنای خود مراقبتی گذرانده اند ▪ درصد والدینی که در ارتقاء فعالیت بدنی فرزندشان مشارکت دارند

تعريف شاخص‌ها به تفکیک پر نامه‌ها (دانشگاه‌ها میزان هدف را با همکاری اداره آموزش و پرورش براساس موقعیت خود تعريف نمایند)

۱۴۰۳ سال	۱۴۰۲ سال	۱۴۰۱ سال	۱۴۰۰ سال	۹۹ سال				
به میزان درصد نسبت به سال پایه	هر دانشگاه با همکاری اداره آموزش و پرورش وضعیت موجود خود را تعیین نماید	• درصد دانش آموزانی که فعالیت بدنی مطلوب دارند • درصد دانش آموزانی که کمتر از ۲ ساعت در روز به تماشای تلوزیون و کار با موبایل می پردازند	برنامه ادغام ارتقاء فعالیت بدنی مطلوب در دانش آموزان و نوجوانان مطابق بسته خدمت نوجوانان	۱				
به میزان درصد نسبت به سال پایه	هر دانشگاه با همکاری اداره آموزش و پرورش وضعیت موجود خود را تعیین نماید	• درصدپوشش دانش آموزان دارای اختلال اسکلتی و عضلانی و قامتی	برنامه غربالگری اسکلتی عضلانی و قامت مطابق بسته خدمت نوجوانان	۲				
به میزان درصد نسبت به سال پایه	هر دانشگاه با همکاری اداره آموزش و پرورش وضعیت موجود خود را تعیین نماید	• درصد مدارس مرrog سلامت که دارای فعالیت بدنی مطلوب هستند • درصد مدارس مرrog سلامت که برنامه مدرسه پویا را اجرا می نمایند • درصد سفیران سلامت دانش آموز که در خصوص فعالیت بدنی مطلوب آموزش دیده اند	برنامه ارتقاء فعالیت بدنی در مدارس مرrog سلامت و سفیران سلامت	۳				
به میزان درصد نسبت به سال پایه	هر دانشگاه با همکاری اداره آموزش و پرورش وضعیت موجود خود را تعیین نماید	• درصدمدارس مجری برنامه تمرینات کششی در کلاس درس • درصدکلاس های مجری حرکات کششی در کلاس درس • درصد مدارس مجری برنامه به تفکیک دوره و جنسیت دانش آموزان	برنامه حرکات کششی در کلاس	۴				

۵	برنامه ورزش صبحگاهی در مدارس	• درصد مدارس مجری برنامه ورزش صبحگاهی هر دانشگاه با همکاری اداره آموزش و پرورش وضعیت موجود خود را تعیین نماید	به میزان درصد نسبت به سال پایه					
۶	برنامه مدرسه پویا	• درصد مدارس مجری برنامه مدرسه پویا هر دانشگاه با همکاری اداره آموزش و پرورش وضعیت موجود خود را تعیین نماید • درصد دانش آموزان شرکت کننده در المپیاد ورزشی (ورزش های سازمان یافته) (درون مدرسه)	به میزان درصد نسبت به سال پایه					
۷	برنامه ورزش با خانواده	• درصد والدینی که دوره همیاری ارتقاء فعالیت بدنی فرزندشان را بر مبنای خود مراقبتی گذرانده اند • درصد والدینی که در ارتقاء فعالیت بدنی فرزندشان مشارکت دارند	به میزان درصد نسبت به سال پایه					

جدول رتبه بندی شاخص ها

درجہ	تحلیل و تفسیر	رتبه بندی
------	---------------	-----------

A	موفقیت برنامه در ۸۰ درصد و بیشتر دانش آموزان و مدارس	$A^+ = \% ۱۰۰-۹۰$ $A = \% ۸۷-۹۳\%$ $A^- = \% ۸۰-۸۶\%$
B	موفقیت برنامه در ۷۹-۶۰ درصد دانش آموزان و مدارس	$B^+ = \% ۷۴-۷۹\%$ $B = \% ۶۷-۷۳\%$ $B^- = \% ۶۰-۶۶\%$
C	موفقیت برنامه در ۵۹-۴۰ درصد دانش آموزان و مدارس	$C^+ = \% ۵۹-۵۴$ $C = \% ۴۷-۹۳\%$ $C^- = \% ۴۰-۴۶\%$
D	موفقیت برنامه در ۳۹-۲۰ درصد دانش آموزان و مدارس	$D^+ = \% ۱۰۰-۹۰$ $D = \% ۵۳-۴۷\%$ $D^- = \% ۴۶-۴۰\%$
F	موفقیت برنامه در کمتر از ۲۰ درصد دانش آموزان و مدارس	$F = \% ۰-۱۹\%$
INC	شاخص در دسترس نیست تاکنون سنجیده نشده است	

بخش سوم

پایش و ارزشیابی

پایش و ارزشیابی، جزئیه‌هوناگستنیاز برنامه‌ریزی است . هدف از پایش و ارزشیابی برنامه، فراهم‌آوردن اطلاعات مربوط به اثربخشی برنامه هابهمنظور بهینه‌سازی نتایج کارآییوکیفتی ادامات است.

به کمک پایش و ارزشیابی میتوان ساختار فعالیتها و سازماندهی برنامه‌هارا به منظور کنترل دقیق پیش روی برنامه های به سوی اهداف افزایش تعیین شده برا برای درک مقرون به صرفه بودن نویات تعیین ارزش بر نامهای درست اجرا، تجزیه و تحلیل کرد .

تعاریف :

ارزشیابی برنامه عبارت است از جمع آوری منظم داده‌ها ، تجزیه و تحلیل و انتشار اطلاعات درباره میزان موفقیت یک برنامه و برای کمک به تصمیم گیری و به طور کلی ارزشیابی ، برآورد تأثیر و یا کیفیت یک برنامه است .

روش‌های پایش و ارزشیابی:

۱. پایش و ارزشیابی فرآیند Process Evaluation

در خلال عملیات اجرایی برنامه و یا مداخله آموزشی ، از روش پایش و ارزشیابی فرآیند با هدف جمع آوری اطلاعات درباره چگونگی انجام فعالیت‌ها ، پیشرفت برنامه مطابق با اهداف اختصاصی و اهداف عملیاتی از پیش تعیین شده ، استفاده می شود .

۲. پایش و ارزشیابی پیامد (نتیجه) Outcome Evaluation

از این نوع ارزشیابی معمولاً در پایان عملیات اجرایی مداخله‌های آموزشی استفاده شده و هدف از به کار گیری این ارزشیابی ، مطالعه و تعیین اثربخشی نتایج حاصل از اجرای مداخلات می باشد .

ابزار های ارزشیابی فرآیند Process Evaluation در برنامه اجرایی - عملیاتی ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان در سطوح ستاد دانشگاه تا محیط

ابزارپایش و ارزشیابی فرآیند Process Evaluation در برنامه اجرایی عملیاتی ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان ستاددانشگاه

دانشگاه مسئول واحدسلامت نوجوانان، جوانان و مدارس / / تاریخ پایش

ردیف	عنوان برنامه	موضوع	نتیجه				ردیف
			بلی	غیر	مطلوب	امتیاز	
کسب شده	کسب شده	کسب شده	کسب شده	کسب شده	کسب شده	کسب شده	کسب شده
۱	برنامه اجرایی عملیاتی	۱- آیا برنامه اجرایی - عملیاتی دانشگاه تهیه و اهداف درون سازمانی و برون				۲	

				سازمانی(آموزش و پرورش) با هماهنگی های درون بخشی و برون بخشی تدوین گردیده است ؟	دانشگاه	
۲				۱- آیا برنامه های آموزشی در خصوص ارتقاء فعالیت بدنی در سطح دانشگاه برگزار گردیده است ؟ (کارگاه، جلسه، سمینار و.....)	برنامه ارتقاء فعالیت بدنی مطلوب در دانش آموزان و نوجوانان مطابق بسته خدمت نوجوانان	۲
۲				۲- آیا محتوای آموزشی در اختیار شهرستانهای تابعه دانشگاه قرار گرفته است ؟		
۲				۳- آیا پایش و نظارت از اجرای برنامه در شهرستان های تابعه دانشگاه بعمل آمده است ؟		
۲				۴- آیا گزارش روند اجرای برنامه تهیه و به مسئولین ذیربطر ارسال گردیده است ؟		
۲				۱- آیا پزشکان در خصوص غربالگری اسکلتی عضلانی و قامت آموزش دیده اند ؟	برنامه غربالگری اسکلتی عضلانی و قامت مطابق بسته خدمت نوجوانان	۳
۲				۲- آیا پایش و نظارت از اجرای برنامه در شهرستان های تابعه دانشگاه بعمل آمده است ؟		
۲				۳- آیا گزارش روند اجرای برنامه تهیه و به مسئولین ذیربطر ارسال گردیده است ؟		
۲				۱- آیا برنامه های فعالیت بدنی در کیفی سازی مدارس مروج سلامت با اداره کل آموزش و پرورش هماهنگ و به عنوان اولویت به شهرستان های تابعه دانشگاه ابلاغ شده است ؟	برنامه ارتقاء فعالیت بدنی در مدارس مروج سلامت و سفیران سلامت	۴
۲				۲- آیا ترویج فعالیت بدنی مطلوب(هوایی - عضلانی - اسکلتی) از طریق سفیران سلامت دانش آموزی با اداره کل آموزش و پرورش هماهنگ و به شهرستان های تابعه دانشگاه ابلاغ شده است ؟		
۲				۱- آیا پوستر طبق اعلام نیاز شهرستان های تابعه دانشگاه چاپ و توزیع سالانه انجام شده است ؟	برنامه تمرینات کششی در کلاس درس	۵
۲				۲- آیا دستور العمل برنامه تمرینات کششی در کلاس درس به شهرستان های تابعه دانشگاه ابلاغ شده است ؟		
۲				۳- آیا پایش و نظارت از اجرای برنامه در شهرستان های تابعه دانشگاه بعمل آمده است ؟		
۲				۴- آیا گزارش روند اجرای برنامه تهیه و به مسئولین ذیربطر ارسال گردیده است ؟		
۲				۱- آیا نشست های مشورتی با اداره کل آموزش و پرورش جهت هماهنگی و همکاری برنامه های برون سازمانی برگزار گردیده است ؟	بر نامه های برون سازمانی	۶
۲				۲- آیا نظارت مشترک از برنامه های برون سازمانی با اداره کل آموزش و پرورش در شهرستان های تابعه دانشگاه بعمل آمده است ؟		

نام و نام خانوادگی و امضاء پایش کننده نام و نام خانوادگی و امضاء پایش کننده

در صد امتیازات کسب شده

ارزشیابی پیامد Outcome Evaluation در برنامه اجرایی عملیاتی ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان ستاد دانشگاه

دانشگاه مسئول واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس تاریخ پایش /.....

ردیف	موضوع	نتیجه	لمنیار مطلوب	لمنیاز کسب شده
۱	تعداد برنامه های آموزشی ارتقاء فعالیت بدنی برگزار شده در سطح دانشگاه		۱	
۲	تعداد برنامه های آموزشی برای پزشکان برگزار شده در سطح دانشگاه		۱	
۳	تعداد پوستر چاپ و توزیع شده		۱	
۴	تعداد نظارت های عمل آمده از برنامه در شهرستان ها		۱	
۵	تعداد جلسات هماهنگی برگزارشده برون بخشی و درون بخشی در سطح دانشگاه		۱	

..... نام و نام خانوارکی و امضاء پایش کننده نام و نام خانوارکی و امضاء پایش کننده درصد لمنیازات کسب شده

ابزار ارزشیابی فرآیند Process Evaluation در برنامه اجرایی - عملیاتی ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان ستاد شهرستان

دانشگاه شهرستان مسئول واحدسلامت نوجوانان، جوانان و مدارس تاریخ پایش / /

ردیف	عنوان برنامه	موضوع	تبیه		امتیاز مطلوب	امتیاز کسب شده
			بلی	غیر		
۱	برنامه اجرایی - عملیاتی شهرستان تهیه و اهداف درون سازمانی و برون سازمانی با هماهنگی های درون بخشی و برون بخشی تدوین گردیده است ؟	۱-آیا برنامه اجرایی - عملیاتی شهرستان تهیه و اهداف درون سازمانی و برون سازمانی با هماهنگی های درون بخشی و برون بخشی تدوین گردیده است ؟	۲			
۲	برنامه ارتقاء فعالیت بدنی مطلوب در دانش آموزان و نوجوانان	۱-۲ آیا برنامه / کارگاه آموزشی فعالیت بدنی جهت مراقبین سلامت و بهورزان برگزار گردیده است ؟	۲			
		۲-۱ آیا دستورالعمل فعالیت بدنی به واحد های بهداشتی تابعه شهرستان ابلاغ شده است ؟	۲			
		۲-۲ آیا محتواهی آموزشی در اختیار واحد های بهداشتی تابعه شهرستان قرار گرفته است ؟	۲			
		۲-۳ آیا پایش و نظارت از اجرای برنامه در واحد های بهداشتی تابعه بعمل آمده است ؟	۲			
		۲-۴ آیا گزارش روند اجرای برنامه تهیه و به مسئولین ذیربطری ارسال گردیده است ؟	۲			
۳	برنامه غربالگری اسکلتی عضلانی در طرح تحول سلامت طبق بسته خدمتی گروه سنی	۱-۳ آیا آموزش پزشکان شهرستان در خصوص غربالگری اسکلتی عضلانی و قامت انجام شده است ؟	۲			
		۲-۱ آیا در جلسه هماهنگی پزشکان شهرستان اهمیت موضوع مطرح گردیده است ؟	۲			
		۲-۲ آیا پایش و نظارت از اجرای برنامه در واحد های بهداشتی تابعه بعمل آمده است ؟	۲			
		۲-۳ آیا گزارش روند اجرای برنامه تهیه و به مسئولین ذیربطری ارسال گردیده است ؟	۲			
۴	برنامه ارتقاء فعالیت بدنی در مدارس مروج سلامت و سفيران سلامت	۱-۴ آیا برنامه های فعالیت بدنی درکیفی سازی مدارس مروج سلامت به عنوان اولویت با اداره آموزش و پرورش هماهنگ و به واحد های بهداشتی تابعه ابلاغ شده است ؟	۲			
		۲-۱ آیا ترویج فعالیت بدنی مطلوب (هوایی - عضلانی - اسکلتی) از طریق سفيران سلامت دانش آموزی با اداره آموزش و پرورش هماهنگ و به واحد های بهداشتی تابعه ابلاغ شده است ؟	۲			
۵	برنامه تمرینات کششی در کلاس درس	۱-۵ آیا توزیع سالانه پوستر طبق اعلام نیاز در مدارس انجام شده است ؟	۲			
		۲-۱ آیا دستورالعمل برنامه تمرینات کششی در کلاس درس به واحد های بهداشتی تابعه ابلاغ شده است ؟	۲			
		۲-۲ آیا پایش و نظارت از اجرای برنامه در واحد های بهداشتی تابعه شهرستان بعمل آمده است ؟	۲			
		۲-۳ آیا گزارش روند اجرای برنامه تهیه و به مسئولین ذیربطری ارسال گردیده است ؟	۲			
۶	بر نامه های برون سازمانی	۱-۶ آیا نشست های مشورتی با اداره آموزش و پرورش منطقه جهت هماهنگی و همکاری برنامه های برون سازمانی برگزار گردیده است ؟	۲			
		۲-۱ آیا نظارت مشترک از برنامه های برون سازمانی با اداره آموزش و پرورش منطقه در شهرستان های تابعه دانشگاه بعمل آمده است ؟	۲			

نام و نام ثانوادگی و امضاء پایش کننده نام و نام ثانوادگی و امضاء پایش کننده درصد امتیازات کسب شده

ارزشیابی پیامد Outcome Evaluation در برنامه اجرایی - عملیاتی ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان ستاب شهرستان

دانشگاه شهرستان مسئول واحدسلامت نوجوانان، جوانان و مدارس تاریخ پایش / /

ردیف	موضوع	نتیجه	لمنیار مطلوب	لمنیار کسب شده
۱	تعداد / درصد دوره / کارگاه آموزشی فعالیت بدنی جهت مراقبین سلامت و بهورزان برگزار شده در سطح شهرستان		۱۰	
۲	تعداد / درصد مراقبین سلامت و بهورزان که دوره آموزشی فعالیت بدنی را گذرانده اند		۱۰	
۳	تعداد محتوای آموزشی فعالیت بدنی که در واحد های بهداشتی توزیع شده		۱۰	
۴	تعداد / درصد دوره / کارگاه آموزشی برگزار شده برای پزشکان ر سطح شهرستان		۱۰	
۵	تعداد پوستر توزیع شده در واحد های بهداشتی		۱۰	
۶	تعداد نظارت های بعمل آمده از برنامه در واحد های بهداشتی و مدارس		۱۰	
۷	تعداد جلسات هماهنگی برگزارشده برون بخشی و درون بخشی در سطح شهرستان		۱۰	

..... نام و نام فانوادگی و امضاء پایش کننده نام و نام فانوادگی و امضاء پایش کننده درصد لمنیازات کسب شده

ابزار ارزشیابی فرآیند Process Evaluation در برنامه اجرایی - عملیاتی ارتقاء فعالیت بدنی دانش آموزان واحد های بهداشتی

دانشگاه شهرستان واحد بهداشتی تاریخ پایش /...../.....

ردیف	عنوان برنامه	موضوع	نتیجه			امتیاز مطلوب	امتیاز کسب شده
			بلی	غیر	نیز		
۱	دستور العمل ها و بخشانه ها	آیا دستور العمل ها در واحد بهداشتی وجود دارد و اهداف درون سازمانی و برون سازمانی در فیلد تحت پوشش آن مشخص گردیده است ؟				۱	
۲	برنامه ارتقاء فعالیت بدنی مطلوب در دانش آموزان و نوجوانان طبق بسته خدمتی	آیامراقبین سلامت/بهوزان دوره /کارگاه آموزشی فعالیت بدنی را گذرانده اند؟				۱	
	آیامراقبین سلامت/بهوزان دانش آموزان واجد شرایط(فعالیت بدنی نامطلوب) را شناسایی کرده اند؟					۱	
	آیامراقبین سلامت/بهوزان طبق بسته خدمتی برای دانش آموزان شناسایی شده(فعالیت بدنی نامطلوب)آموزش داده است ؟					۱	
	آیا گزارش روند اجرای برنامه تهیه و به مسئولین ذیربطری ارسال گردیده است ؟					۱	
۳	برنامه غربالگری اسکلتی عضلانی در طرح تحول سلامت طبق بسته خدمتی	آیا پژوهش مستقر در واحد بهداشتی ، دوره آموزشی در خصوص غربالگری اختلالات اسکلتی ، عضلانی قامت را گذرانده است ؟				۱	
	آیا پژوهش مستقر در واحد بهداشتی ، غربالگری اختلالات اسکلتی، عضلانی قامت را برای دانش آموزان پایه های ۱۴،۷،۱۰ انجام می دهد ؟					۱	
	آیارجاع دانش آموزان دارای اختلال اسکلتی عضلانی به مراجع تخصصی و فوق تخصصی انجام شده است ؟					۱	
	آیا گزارش روند اجرای برنامه تهیه و به مسئولین ذیربطری ارسال گردیده است ؟					۱	
۴	برنامه ارتقاء فعالیت بدنی در مدارس مروج سلامت و سفیران سلامت	آیا جهت اجرای برنامه های فعالیت بدنی در کیفی سازی مدارس مروج سلامت تحت پوشش واحد بهداشتی با مدیر مدرسه هماهنگی بعمل آمده است ؟				۱	
	آیا سفیران سلامت دانش آموزی در خصوص فعالیت بدنی مطلوب (هوایی - عضلانی - اسکلتی) در مدارس تحت پوشش مرکز آموزش دیده اند ؟					۱	
	آیا ترویج فعالیت بدنی (هوایی - عضلانی - اسکلتی) از طریق سفیران سلامت دانش آموزی با مدرسه هماهنگ و در مدارس تحت پوشش مرکز انجام شده است ؟					۱	
۵	برنامه تمرینات کششی در کلاس درس	آیا توزیع سالانه پوستر طبق اعلام نیاز در مدارس انجام شده است ؟				۱	
	آیا دستور العمل برنامه تمرینات کششی در واحد های بهداشتی تابعه موجود می باشد ؟					۱	
	آیا پایش و نظارت از اجرای برنامه در مدارس تحت پوشش مرکز بعمل آمده است ؟					۱	
	آیا گزارش روند اجرای برنامه تهیه و به مسئولین ذیربطری ارسال گردیده است ؟					۱	
۶	بر نامه های برون سازمانی	آیا نشست های مشورتی با مدارس تحت پوشش فیلد مرکز جهت هماهنگی و همکاری برنامه های اداره آموزش و پرورش برگزار گردیده است ؟				۱	

نام و نام ثانوادگی و امنیاء پایش کننده نام و نام ثانوادگی و امنیاء پایش کننده درصد امتیازات کسب شده

دانشگاه شهرستان واحد بهداشتی تاریخ پایش /...../.....

ردیف	موضوع	نتیجه	امتیاز مطلوب	امتیاز کسب شده
۱	تعداد/درصد دوره های آموزشی فعالیت بدنی که مراقبین سلامت / بهورزان برای دانش آموزان برگزار نموده اند		۵	
۲	تعداد/درصد دانش آموزانی که توسط مراقبین سلامت / بهورزان آموزش فعالیت بدنی را آموزش دیده اند		۵	
۳	تعداد / درصد دانش آموزانی پایه اول که توسط پزشک مرکز غربالگری اسکلتی عضلانی شده اند		۵	
۴	تعداد / درصد دانش آموزان پایه چهارم که توسط پزشک مرکز غربالگری اسکلتی عضلانی شده اند		۵	
۵	تعداد / درصد دانش آموزان پایه هفتم که توسط پزشک مرکز غربالگری اسکلتی عضلانی شده اند		۵	
۶	تعداد/درصد دانش آموزان پایه دهم که توسط پزشک مرکز غربالگری اسکلتی عضلانی شده اند		۵	
۷	تعداد / درصد دانش آموزان دارای اختلال اسکلتی عضلانی ارجاع شده در پایه های ۱۰/۷/۴/۱		۵	
۸	تعداد / درصد مدارس مروج مجری برنامه های ارتقاء فعالیت بدنی تحت پوشش مرکز		۵	
۹	تعداد / درصد سفیران سلامت که دوره فعالیت بدنی را آموزش دیده اند		۵	
۱۰	تعداد / درصد مدارس مجری تمرینات کششی در کلاس درس تحت پوشش مرکز		۵	
۱۱	تعداد / درصد جلسات برگزار شده با مسئولین مدارس تحت پوشش مرکز		۵	

نام و نام خانوادگی و امضاء پایش کننده درصد امتیازات کسب شده

پیوست ها

پیوست شماره یک



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت

دفتر تربیت دنیو فعالیت‌های پژوهشی

شیوه‌نامه‌ایورز شصت‌گاهی در مدارس

بسمه تعالی

مقدمه :

تغییرسیکلندگی‌جامعه، افزایش کمتر حکی، چاقی، همچنین جایگزینی بازیها برای آنها به جای بازیها حرکتی و رژیم غذایی بازیها را تغییر می‌دهند. در بیندانشآموzan، تهدیدی جدیو اساسی می‌باشد که پیامدهای منفی ناشی از بیتو جهی مسئولانوبنامه ریزانحوزه سلامت‌ها یعنی مقوله در آینده نزدیک دانشآموzan را همچنان دو راه راهنمایی خواهد کرد.

"برای ناسیماعون تربیت‌بینیو سلامت‌وارتا موز شوپورش، در جهت تحقق مأموریت‌داخی خود قصد دارد
نهضت‌تمیل‌سلامت" و "ارائه‌الگویی‌سیکلندگی‌سالم" را با اطراحت‌بازار نامه‌ها و فعالیت‌های متعدد عرضشی، در مدارستروی جنما‌یدت‌از طریق بازار تعريف، تقویت و توسعه برنامه‌ها و فعالیت‌های قبلی، همچنین معرفی فعالیت‌های جدید که از هر نظر با ویژگی‌های جسمانی، شرایط سنسنی، تفاوت‌های جنسیتی و علائق داشت آموzan تناسب‌دارد، گامی‌اساسی‌وزیر بناییدر استایل‌مانند دانشآموzan بعثت‌آن‌جامعه بفراراد.

در این بین‌اعنایت‌به‌ساق‌هطلانی "ورزش‌سبحگاهی‌هیدر مدارس" پیشنهاد علمیو مبانینظری‌قابل‌فاعانو رابطه‌مثبت‌و معنادار، بینان‌جامورز‌شسبحگاهی‌هیوار تقاء‌سلامت‌جسمانی، همچنین توسعه‌نشاط‌وشادابیدر بیندانشآموzan، اجرای "ورزش‌سبحگاهی" "باهمکاری" "معاون‌تصدای" "سازمان‌صداوسیمای‌جمهوری اسلامی‌ایران" از ابتدای تحصیلی ۱۳۹۴ - ۱۳۹۵ باشیوه‌ای فراگیر و هدفمند با پخش‌همزمان‌از‌طريق "رادیو" "انجام می‌گیرد تا با نظر توبنامه ریزی‌مدیران خدو مدارس، معلمان‌دسلوز تربیت‌بینیو مشارکت‌فعال‌سایر همکاران معزز، شرایط مطلوب برای شروع خوبی‌کروز تحسیل‌بیرایانشآموzan اعزیز فراهم‌گردد.

اهداف:

- الف_ توسعه‌نهضت‌تمیل‌سلامت‌تو ترویج‌سیکلندگی‌سالم در بیندانشآموzan
- ب_ ارائه خدمات اتوزن‌شیفرگیرگسترهمدار سوآحاد دانشآموzan کشور.
- ج_ ایجاد انسو عادت‌بهنر مشهای صبحگاهی‌هیدر دانشآموzan نهادینه کردن ایت‌تغییر فتار در طول زندگی آنان.
- د_ توسعه‌نشاط‌وشادابیدر مدارس
- ه_ توسعه‌نهضت‌داوطلبی‌بهر همندی‌یار توانمندی‌دانشآموzan در اداره‌های دانشآموzan مهندر مشصب‌گاهی

سازمان‌و‌تشکیلات‌اجرا

بمنظور چابکسازی، دقت و تسریع در روند اجری طرح، کشور، منطقه و مدرس‌به‌شهر حزیر شکل‌گیری شود.

اعضاء کمیته‌استان

- ۱- مدیر کل آموزش‌وپرورش استان (رئیس‌کمیته)
- ۲- معاون تربیت‌بینیو سلامت (نایب‌رئیس‌کمیته)
- ۳- معاون فرهنگی‌پرورشی
- ۴- معاون توسعه‌مدیریت و پشتیبانی

۵- ریسادار هتریتیبدنی

۶- حراست

۷- ارزیابی عملکرد

وظایف کمیته استان

۱- نظارت بر اسناد دستور العمل به مناطق و مدارس.

۲- برنامه ریزی و نظارت در جهات آماده سازی فضای موردنیاز اجرای امور ز شبکه های.

۳- همکاری با صداوسیما ایران کز استان برای پوشش دهی بر نامه های مرتبه اور ز شبکه های

گزارش، تشکیل جلسات کارشناسی و ...

۴- برنامه ریزی مطلوب بمنظور تجلیل از همکاران موقدرا اجرای بر نامه هور ز شبکه های.

۵- برنامه ریزیدر مور دار سالگزار شفسلیا زنحو ها اجرای بر نامه دار مدارس استان به معاونت تربیتی دنی و سلامت

اعضاء کمیته شهرستان / منطقه

۱- ریسادار هآ موز شوپور شهرستان (ریسکمیته)

۲- معاون پرورشیو تربیتی دنی (قائم مقام کمیته).

۳- معاون مالیو پشتیبانی.

۴- کارشناس امنیتی و تربیتی دنی (دبیر کمیته).

وظایف کمیته شهرستان / منطقه

۱- نظارت بر اسناد دستور العمل به مدارس.

۲- برنامه ریزی و نظارت در جهات آماده سازی فضای موردنیاز اجرای امور ز شبکه های.

۳- همکاری با گروه های اعزامی از صداوسیما ایران کز استان برای پوشش دهی بر نامه های مرتبه اور ز شبکه های

تھیه گزارش، تشکیل جلسات کارشناسی و ...

۴- برنامه ریزی مطلوب بمنظور تجلیل از همکاران موقدرا اجرای بر نامه هور ز شبکه های.

۵- ارسال گزار شفسلیا زنحو ها اجرای بر نامه دار مدارس منطقه ها استان.

اعضاء کمیته مدرسه

۱- مدیر مدرسه (ریسکمیته)

۲- معاون پرورشیو تربیتی دنی.

۳- معلم تربیتی دنی (دبیر کمیته).

۴- معاون آموزشی

۵- نماینده دبیران

۶- ریس انجمن اولیا و مربیان مدرسه

۷- نماینده شورای ادانتا آموزی (انجمنور زشی).

وظایف کمیته مدرسه

- ۱- تشکیل جلسه با حضور اعضای کمیته.
- ۲- تقسیم وظایفو مسئولیت بین اعضاء.
- ۳- آماده سازی فضای مناسب برای جرایبرنامه (سالنورز شیدا خلمدرسه، حیاط مدرسه، نمازخانه مدرسه، راهرویو ...) به طور یک هدف آبوهای متغیر و فصول مختلف فساله نفعاً لیت به قوتانجام گیرد.
- ۴- آماده نمودن سایلوام کانات فنی (رادیو، آمپلیفایر، بلندگو) .. برای پخش آهنگ هنگر ز شبکه های از رادیو.
- ۵- آموزش دانش آموز اనستعدورز شکار و علاقمند، جهتمشار کنترل اجرای برنامه.
- ۶- آموزش دانش آموز انستعدورز شکار و علاقمند، جهتمشار کنترل اجرای برنامه.
- ۷- تشریک جلسه با معلم انواع ترقیاتی آنان به شرکت در برنامه در راستای ارتقاء آمادگی جسمانی همکاران و افزایش آن سو علاقه بین دانش آموزان و معلمان.)
- ۸- برگزاری نمایشگاه عکس، خاطره نویسیو ... بین دانش آموز آن از تحویل اجرای برنامه.
- ۹- تهیه گزارش و اثبات هم منطقه.

نکات ضروری:

- | | | |
|---|---------------------------------|---|
| لزوم توجه به تفاوت | (سرد، گرم، معتدل) | بادر نظر گرفتن تو عابو های در اقصی نقاط کشور |
| ... امری ضروری است | (ابتدایی، متوسطه اول و دوم) و | جنسیت در طراحی حرکات اتوماتیک اتوبوس، تفاوت سینمای اطلاعاتی |
| لذا اراضی اجرایی کسری حرکت اتوماتیک شور و کلید داشت آموزان، نه تنها | | |
| امکان پذیر نمیباشد بلکه در بلند مدت نیز تبعات متعددی از جمله | | |
| و مجریان بدبخت خواهد داشت، بنابراین نمونه ای از حرکات اتوبوس کلی تمرین در پیوست دستور العمل | | |
| جهت استفاده هار سالمیگر دست اهر منطقه هوحتیم در سه هنر سبک ایجاد خود اقدام نماید. | | |
| از آن جا که مدرس سه کانون تعلیم و تربیت میباشد و تعامل خوانده هو مدرس هم مجبو جهت امان به امار | | ۱ |
| تر بیت، همچنین ارتقاء و اثربخشی فعالیت های مرتبه طبق شود، لذا در مدارس یک هما کان حضور و الدین در | | |
| هنگام امور ز شبکه های مهندسی باشد، برنامه ریزی لازم در این خصوص، بار عایت سایر موارد، بلا مانع می باشد. | | |
| ۲- سازماندهی داشت آموزان: | | |

سه لالو سول ترین رو شناسی مانده هی، در قالب تشكیل ایاص فمدتا و لکلاسیم میباشد، اگر به دنبال شناسایی علاقه دانش آموزان تو رغیب آنان به فعالیت های خلاقانه هستیم، پیشنهاد می شود فر صتم مناسب برای تغییر این قالبها به بچه ها داده شود تا بتوانند در گروه های غیر سیمی کلاسیمی هشکار دایر های ایتم عدو یا با تشكیل گروه های کوچکتر، صفت دینمایند، از این طریق ضمن رعایت نظم و انصباط، نشاط و شادابی آنان تریز افزایش میباشد.

۳- انتخاب رکات:

- * حرکات اتوماتیک شیر امتیاز بیا دور هر شد، جنسیت، دور هتھیلیو ... دانش آموز آنان انتخاب کنند، برای مثال، اگر در هنگام امور ز شبکه دندر دور های ابتدایی، دانش آموز آنان حساس شادیو لذت گردید، فشار و سختی فعالیت بیش از توان آنان باشد، حرکات خسته کننده هو کسالت بار باشد و ... تمایلور غبت آنان به اورز شبکه شد که اهم میباشد.

- * شدتفعالیت بهگونهاینباشد که باعث ایجاد تعزیزیادر دانش آموزانشود
فصول سردىال، بخشی‌تر حرکات به افزایش دمای بدن و بیدار با شمفالاً عضلات دانش آموزان اختصاص می‌آید.)
- * در انتخاب حرکات صحیح‌گاهی تو جه بهر عایتو الیحر کاتمر بوطبه‌اندام فو قانیو عضلات تماهنه و اندام تختانیو انتخاب رکیبیاز آنان (به طوریکه تمامی خشکه اشامل شود) گردد.
- * برای تغییر داشت آموزان یک به لاحظ اضافه هزو نو
فراهرمنمایید تا انجام این حرکات، نه تنها باعث نجاشاً آنان شده بلکه با ازارهای تشویقی همچون معرفی در صبحگاه، انتخاب آنابرای اجرای حرکات در کنار بچه‌ها یا سرگروه، ثبت اسامی بچه‌ها پر تلاش بر روی تابلوی اعلانات مدرساهو ...
- " " از طریق می‌لوگرایش آنان افزایشیابد، بعبارتی بجا می‌گایس "دانش آموزان باید گردد
مقایسه پیشرفت به بود عملکرد آنادر گذشت هو حال " ملاک باشد.
- * از انجام حرکاتیکه لازم است داشت آموز بر روی زمین نشسته و یا باعث خاکی، خیسی، پاره گیو ... لباس آنان می‌شود جدا خوداری شود از انجام این حرکات در مدارس یک‌هر سال نورز شیدار ایک‌پوش مناسب و یا بر روی زیر انداز و تشکورز شیان جام می‌گیرد، بلا منع است.)
- * از انجام حرکاتیکه باعث فشار بر مفاصل، چرخ‌شده خلاف محور حرکات مفصل‌لوازی از رزا و یه بیشتری که مفصل‌ناچار به تحمل آن می‌باشد، خودداری شود.
- * انجام حرکاتیکه نیاز به جابجاییزیاد داشته و باعث تداخل‌گروه‌های دانش آموز یمی‌شود، خودداری شود.
- * برای مصونماندن از پیامدهای متفاوت اشیا زیکنو اخیر حرکات نورز شخصی‌گاهی و بین‌گیزگیدانش آموزان، به اصل تنوع در حرکات دقت شود، برای اینکار می‌توان به صورت روزیکباریا بصورت ۱۵ ماهانه نسبت به تغییر نو عحر کاتبار نظر گرفت که موارد توجه نمود.
- * دامنه تعداد تکرار حرکات بین حداقل و حد اکثر (۸ - ۶ بار)، یا (۳۰ - ۱۰ ثانیه) باشد.
- *
- در انتخاب حرکات و تراهی بر نامهورز شخصی‌گاهی، توجه به حرکات کششی، حرکات گردن و برگشته بالاتا و لیه مورد تاکید است.
- بسته‌ها یا حمایتی بر نامهورز شخصی‌گاهی**
- * ارزیابیورز شخصی‌گاهی استانها و معرفیو تجلیل از استانها یا برتر و مسئولین مدارس سویژه
- * انعکاست جار بارز شمندمدارس، مناطقو استانها به سایر استانها یک‌شور
- گامها یا جرایبر نامه**
- پساز ارسال دستور العمل از سوی سیاست‌داده استان‌آفادات هفتگانه زیر انجام می‌گیرد.
- گام اوول : تشکیل کمیته استان**
- بررسی دستور العمل بر نامه پیشنهادی استاد، انتخاب حرکات و تمرینات مناسب : گام دوم
- برای استان مر بو طه، ارسال به مناطق و شهرستانها :
- گام سوم : تشکیل کمیته شهرستان

گامچهارم

بررسی دستور العمل بر نامه پیشنهادی استادو استان، انتخاب رکات تو و رز شهای

مناسب برای منطقه شهرستان مربوطه، ارسال به مدارس.

گام پنجم : تشکیل کمیته هرز شخصی بگاه مدرسه.

گام ششم : اجرای دستور العمل های مربوطه با ایجاد تغییرات بار عایت چار چوبهای ابلاغی.

گام هفتم : ارائه نظرات اصلاحیو گزارش بر نامه به منطقه / شهرستان

اگر دیک جد کوته از من پرند که شا ز جوان چه می خواهد، خواهم گفت تحصیل، تدبیر و ورزش

(مقام سخن، ببری) (مکار العالی)

المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای

وزارت آموزش و پرورش

سال تحصیلی ۹۸-۹۹

از جمله اهداف نظام آموزش و پرورش کشور، تربیت نسلی شاداب و با نشاط می باشد که در کنار فراغبی علوم مختلف، از سلامتی، تحرک و پویایی لازم برخوردار باشند. مدارس کشور به عنوان اصلی ترین پایگاه تعلیم و تربیت، مورد توجه مدیران آموزش و پرورش بوده و در کانون توجه برنامه ریزان و طراحان تعلیم و تربیت قرار دارد.

معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش در نظر دارد در راستای عملیاتی نمودن سند تحول بنیادین نظام آموزش و پرورش و مرکز بر ساحت های تربیتی زیستی و بدنی و همچنین اخلاقی و اجتماعی دانش آموزان (مدارس دولتی، غیر دولتی، شاهد، استعدادهای درخشان و استثنایی، مدارس خارج کشور، تطبیقی) و با عنایت به ضرورت تحقق عدالت آموزشی و پرورشی و براساس راهکارهای موجود در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش از جمله ۱۳-۲، ۱۴-۲ و ۱۶-۱ به برگزاری المپیاد های ورزشی درون مدرسه ای مبادرت نماید و این مهم را با استفاده از ظرفیت عظیم مدراس به عنوان اصلی ترین و تأثیر گذارترین کانون حضور دانش آموزان و همچنین مشارکت همه جانبی مدیران، معلمان، دانش آموزان، اولیاء و سایر سازمان های مرتبط، حرکت گسترده سال گذشته نهادینه نماید.

برگزاری بازی ها و رقابت های ورزشی از جمله جاذبه های تربیت بدنی در مدارس بوده و از موضوعات مورد اقبال و علاقه دانش آموزان می باشد و از دیرباز از ابزارهای بسیار قوی و در اختیار مدارس جهت رشد و تعالی دانش آموزان در حوزه آموزشی و پرورشی بوده است. به طوری که علاوه بر ارتقاء مهارت های ورزشی و گذران لحظات شاد و با نشاط، تجربیات و مهارت های فراوانی را در حوزه های اجتماعی، اخلاقی و فرهنگی به دانش آموزان ارزانی داشته است.

بهره گیری از مشارکت و همیاری داوطلبانه از جمله ظرفیت هایی است که می تواند در فعالیت های ورزشی و تربیت بدنی دارای نقشی بسیار مشهود و قابل توجه باشد. برای حضور حداکثری دانش آموزان کشور در فعالیت های ورزشی، نیاز به مشارکت تمامی دست اندکاران محیط های آموزشی (مدارس) از جمله مدیران، معاونین، انجمن اولیاء و مربیان مشهود است. تا با تکیه بر توانمندی ایشان و با ایجاد نهضت داوطلبی و بهره مندی از تخصص ها و مهارت های این عزیزان، گامی مثبت و تأثیرگذار در تأمین سلامتی و داشتن نسلی پویا، شاداب و با نشاط در میهن ایران اسلامی برداشته باشیم؛ انشاء الله.

معاونت تربیت بدنی و سلامت

دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی

تعريف: المپیاد ورزشی درون مدرسه ای که در این شیوه نامه به اختصار المپیاد نامیده می شود، عبارتست از برگزاری بازی ها و رقابت های مختلف ورزشی درون کلاسی، بین کلاس و بین پایه ای در یک دوره زمانی مشخص از سال تحصیلی که با توجه به علایق دانش آموزان و امکانات مدرسه، ویژگی ها و شرایط اقلیمی منطقه و مناسبت های خاص به مرحله اجرا گذاشته می شود.

رویکردها:

- ۱) مدرسه محور نمودن فعالیت های تربیت بدنی و ورزش دانش آموزی
- ۲) مشارکت محور نمودن فعالیت ها، ظرفیت شناسی و بهره مندی حداکثری از ظرفیت های درونی و بیرونی آموزش و پرورش
- ۳) اخلاق محور نمودن فعالیت های تربیت بدنی و ورزش مدارس و تقویت هویت ملی اسلامی دانش آموزان
- ۴) تعیین و فرآگیر نمودن فعالیت های تربیت بدنی و ورزش مدارس
- ۵) رضایت بخش نمودن فعالیت ها و جذاب و پرنشاط نمودن فضاهای آموزشی مدارس و کیفیت محور نمودن فعالیت ها

اهداف اختصاصی:

- ۱) توسعه و ارتقای آمادگی جسمانی و مهارت های ورزشی
- ۲) ارتقاء سطح سلامت جسمی و روانی دانش آموزان
- ۳) کمک به انس بیشتر دانش آموزان با فعالیت های ورزش همگانی و قهرمانی
- ۴) کمک به شناسایی و پرورش استعدادهای ورزشی دانش آموزان

اهداف عمومی:

- ۱) راه اندازی نهضت داوطلبی در تربیت بدنی و ورزش دانش آموزی کشور
- ۲) تبلور جلوه های ورزش همگانی و افزایش جمعیت تحت پوشش فعالیت های تربیت بدنی و ورزش دانش آموزی
- ۳) فعال نمودن مدارس در خارج از ساعت برنامه رسمی از طریق ترویج فعالیت های ورزشی
- ۴) ترویج اصول ورزش جوانمردانه، آموزه های پهلوانی و منش اخلاقی ورزش در بین شرکت کنندگان

۵) افزایش تجربه مدیریت جمیع آموزشگاهی در سایه اجرای مشارکت جویانه و تبلور کار تیمی حول محور یک پروژه بزرگ فراگیر

۶) کمک به پرورش منابع انسانی آینده کشور از طریق ترویج مشارکت جویی و مسئولیت پذیری، ایجاد کار تیمی، توسعه مهارت های ارتباطی، راهبری و هدایت آنان

محتوى و رشته های ورزشی (پیشنهادی) المپیاد دورن مدرسه ای (ابتدایی و متوسطه)

محتوى و رشته های ورزشی					دوره تحصیلی		
ورزش با خانواده	فعالیت های مدرسه پویا و حیاط پویا	رشته های ورزشی آموزشگاهی	بازی های پرورشی و بومی محلی	بازی های دبستانی و رشته های برنامه درسی تربیت بدنی	پایه های اول تا سوم	دوره اول	ابتدایی
✓	✓	-	✓	✓	پایه های چهارم تا ششم	دوره دوم	
✓	✓	✓	✓	✓	پایه های هفتم تادوازدهم	دوره اول و دوم	متوسطه

* تذکر ۱: با توجه به مقتضیات مدارس، امکانات موجود و علاقه دانش آموزان، رشته های ورزشی توسط شورای مدرسه انتخاب می شوند.

* تذکر ۲: انتخاب و اجرای ورزش های بومی محلی جذاب استان ها در برنامه ای المپیاد توصیه می شود.

* تذکر ۳: به منظور بالا بردن هر چه بیشتر مشارکت دانش آموزان، به ویژه دانش آموزانی که از مهارت های ورزشی پایین تری برای شرکت در بازی های ورزشی گروهی برخوردارند و نیز اجرای این طرح در مدارسی که از امکانات ورزشی مناسب برای برگزاری رقایت ها به شکل معمول برخوردار نیستند، کمیته فنی المپیاد مدرسه می تواند به منظور افزایش میزان مشارکت نسبت به طراحی و اجرای الگوهای ورزشی ساده مبادرت نماید (مانند: طناب کشی، پرتاپ توپ به حلقه بسکتبال، مچ اندازی، فعالیت های حیاط پویا و ...)

* تذکر ۴: مسابقات پایه های اول تا سوم ابتدایی دوره اول می باشد بیشتر به صورت تفریحی (بازی گونه) و به دور از رقابت شدید باشد.

* تذکر ۵: با توجه به لزوم انجام فعالیت های ورزشی با همکاری داوطلبانه، تدبیری اندیشیده شود تا دانش آموزان براساس میل و رغبت و به صورت داوطلبانه به همراه والدین خود (دختر و مادر، پسر و پدر) در محل آموزشگاه حضور یابند. جهت دستیابی به اهداف برنامه، طراحی و اجرای فعالیت های بدنی مختلف در قالب جشنواره ورزش با

خانواده که بتواند محیطی شد، رقابتی و فعال در فضای مدرسه در ساعات پیش بینی شده برای دانش آموزان و والدین (دختران و مادران- پسران و پدران) فراهم نمایند.

* تذکر ۶: به منظور مشارکت دانش آموزان دارای اضافه وزن و همچنین دانش آموزان کم توان جسمی (معلول و ...) فعالیت هایی متناسب با این گروه از دانش آموزان طراحی و اجرا گردد. همچنین برنامه ها می بایست به گونه ای طراحی گردد که این گروه از دانش آموزان نیز در تیم های مختلف ورزشی فعالیت نمایند.

* تذکر ۷: اجرای المپیاد ورزشی در طول سال تحصیلی به عنوان یکی از شاخص های مدرسه پویا در نظر گرفته خواهد شد. لذا برنامه ریزی ها می بایست به گونه ای باشد تا دانش آموزان را به فعالیت بدنی بیشتر وادار نماید.

* تذکر ۸: تدبیری اندیشه شود تا با همکاری انجمان ورزشی مدارس دانش آموزان به همراه خانواده براساس میل و رغبت و به صورت داوطلبانه به همراه والدین خود (دختر و مادر) و (پسر و پدر) در محل آموزشگاه حضور یابند و در قالب جشنواره تربیت بدنی با خانواده در محیطی شاد، رقابتی و فعال در فضای مدرسه به فعالیت بدنی بپردازند. در این راستا برنامه های زیر جهت اجرا توصیه می شود:

برگزاری رقابت های ورزشی مانند:

انواع بازی های بومی محلی

انواع بازی های گروهی- رقابتی به صورت ایستگاهی

انواع بازی های ورزشی مرتبط با حرکات پایه مانند پرتتاب ها، دریافت ها، دریبل ها، شوت ها، پرش ها، دوها، و ...

شرکت در رقابت های المپیاد ورزشی درون مدرسه ای

شرکت در فعالیت های مدرسه پویا

برگزاری جشنواره های فرهنگی - ورزشی با موضوع ورزش با خانواده مانند:

جشنواره عکاسی فعالیت ها و المپیاد ورزشی

جشنواره نقاشی روی دیوار با نصب بنر سفید و یا کاغذ بزرگ

شرکت در فعالیت های نرمش صبحگاهی

جشنواره پیاده روی خانوادگی یا موارد مشابه (کوهپیمایی، طبیعت گردی، ساحل گردی، دوچرخه سواری و ...)

برگزاری ایستگاه های سلامت و تندرستی توسط متخصصان تربیت بدنی و سلامت با حضور خانواده ها مانند:

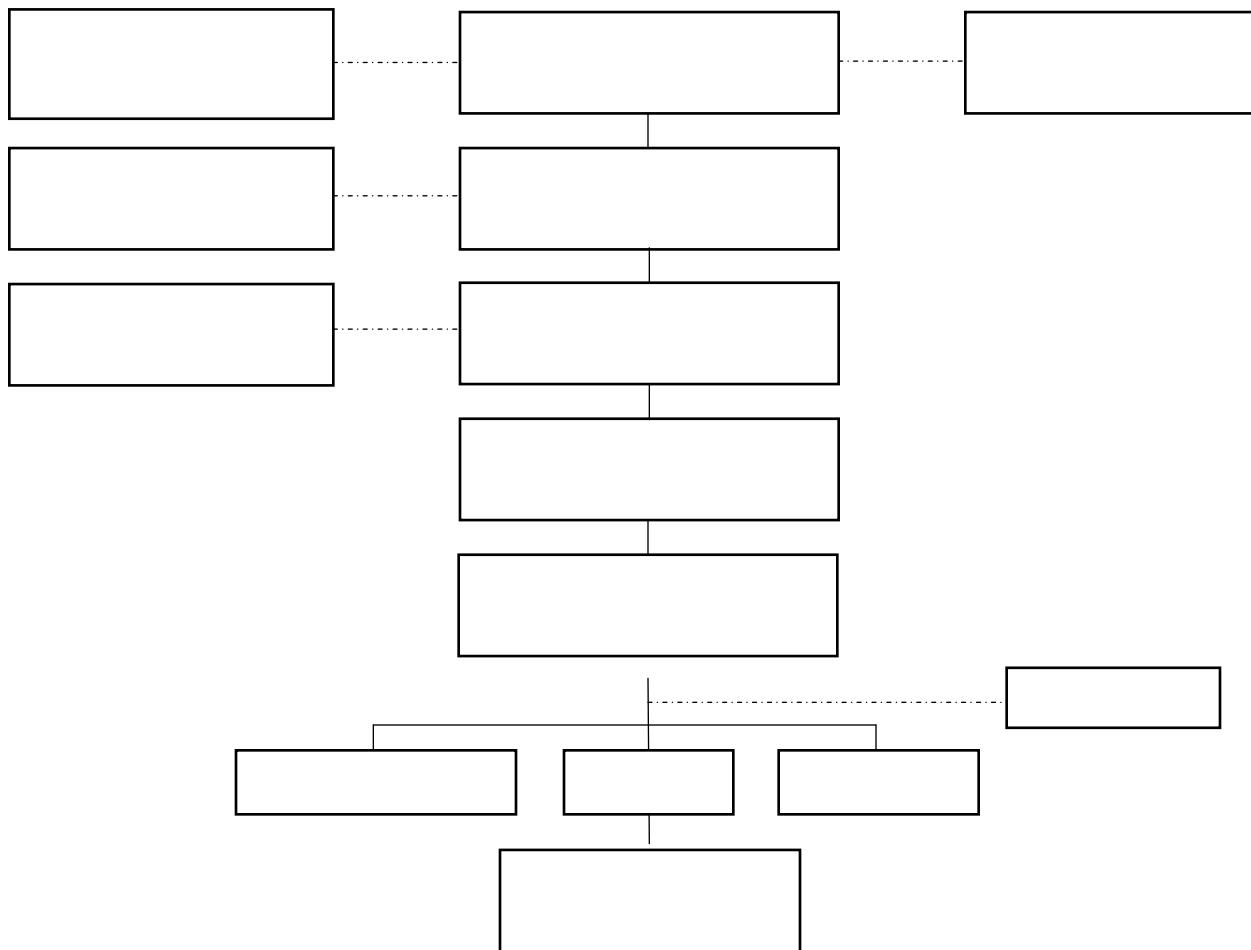
آموزش رفتارهای حرکتی صحیح (نشستن، راه رفتن، خوابیدن، حمل کیف و ...)

سنجدش ساختار قامتی

سنجدش BMI (شاخص توده بدنی)

نمودار تشکیلاتی المپیاد

ساختار و تشکیلات المپیاد منکی بر سطوح مختلف شورای مرکزی ورزش مدارس (مصوب جلسه ۸۷۳ شورای عالی آموزش و پرورش منضم به بخشنامه شماره ۹۲/۳/۱۲ - ۴۶۵۷۸) است به نحوی که شورای ورزش مدارس کشور، شورای ورزش مدارس استان، شورای ورزش مدارس منطقه، شورای مدرسه و تشکل های دانش آموزی مدرسه با همکاری شوراهای پشتیبانی و حمایتی در سطوح مختلف جریان برگزاری المپیاد را با شرح وظایف زیر هدایت و به مرحله اجرا می گذارند.



تذکر: انجمن های ورزشی مدارس می بایست به استناد دستورالعمل تشکیل انجمن های ورزشی دانش آموزان به شماره ۹۷/۶/۱۲-۱۱۲۶۸ تشکیل گردد.

(۱) اعضاء وظایف ستاد عالی تشکیلاتی

این ستاد به ریاست وزیر آموزش و پرورش و با حضور شخصیت ها و مسئولین بلند پایه کشوری زیر تشکیل می شود و هدف آن ارائه راهبردهای کلان و تعمیق و تحقق هدف های تربیتی و ورزشی می باشد و در ضمن راهکارهای لازم را به منظور تسهیل اجرای طرح در سطح ملی و بهره مندی المپیاد از ظرفیت ها، امکانات و توانمندی سایر دستگاه ها ارائه تا اجرای ملی آن برای مجریان را تسهیل نمایند.

- وزیر آموزش و پرورش (رئیس ستاد)

- وزیر کشور

- وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات

- وزیر ورزش و جوانان

- وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی

- وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

- رئیس سازمان صدا و سیما

- رئیس شورای عالی استان ها

- شهردار تهران

- مدیر عامل بانک سرمایه

- رئیس کمیته علمی المپیاد

- رئیس کمیته ملی پارالمپیک

- دبیر شورای عالی آموزش و پرورش

- رئیس سازمان بسیج دانش آموزی

- قائم مقام رئیس سازمان دانش آموزی

- رئیس خبرگزاری پانا

- معاون ورزش های همگانی وزارت ورزش و جوانان

- معاون ورزش قهرمانی و حرفة ای وزارت ورزش جوانان

- معاون اجتماعی وزارت کشور

- معاون وزیر و رئیس سازمان استعدادهای درخشان

- معاون وزیر و رئیس سازمان کودکان استثنایی

- رئیس سازمان شهرداری ها و دهیاری های کشور

- معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش (دبیر شورا)

- معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش

- معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش

- معاون پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش

- معاون مشارکت ها و مدارس غیر دولتی وزارت آموزش و پرورش

- رئیس مرکز امور هماهنگی، ارتباطات و حوزه وزارتی وزارت آموزش و پرورش

- رئیس مرکز حراست

- مدیر کل ارزیابی و عملکرد و پاسخگویی به شکایات

- مدیر عامل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

- مدیر کل دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی

- مدیر کل آموزش و پرورش شهر تهران

- مدیر کل آموزش و پرورش شهرستان های استان تهران

- رئیس فدراسیون ورزش دانش آموزی

- رئیس فدراسیون فوتبال

- رئیس فدراسیون والیبال

- رئیس فدراسیون بسکتبال

- رئیس فدراسیون دو و میدانی

- رئیس فدراسیون ورزش های روستایی و بومی محلی

- رئیس فدراسیون تنیس روی میز

- رئیس فدراسیون هنبال

- رئیس فدراسیون بدمنیتون

- رئیس فدراسیون ورزش های همگانی

- رئیس فدراسیون شنا

- رئیس فدراسیون کشتی

- رئیس فدراسیون تکواندو

- رئیس فدراسیون انجمن های ورزشی

- رئیس فدراسیون جانبازان و معلولین

- رئیس فدراسیون شطرنج

- رئیس فدراسیون کاراته

۲) اعضاء و وظایف ستاد سیاست گذاری مرکزی المپیاد

این ستاد به منظور تعیین سیاست ها و ایجاد همسویی استراتژیک درون سازمانی بین بخش های مختلف وزارت آموزش و پرورش و با حضور معاونین و مسئولین حوزه های ذیرباط به شرح زیر، تشکیل می گردد:

- معاون تربیت بدنی و سلامت (رئیس ستاد)

- معاون پرورشی و فرهنگی

- معاون آموزش متوسطه

- معاون آموزش ابتدایی

- رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی
- مدیر عامل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان
- رئیس سازمان پژوهشی و برنامه ریزی آموزشی
- رئیس مرکز برنامه ریزی و فناوری اطلاعات
- رئیس مرکز امور هماهنگی، ارتباطات و حوزه وزارتی
- رئیس مرکز مشارکت های مردمی و مدارس غیر دولتی
- رئیس مرکز ملی پرورش استعدادهای درخشان و دانش پژوهان جوان
- مدیر کل دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
- دبیر شورای عالی آموزش و پرورش
- مدیر کل انجمن اولیاء و مربیان
- مدیر کل دفتر برنامه ریزی و بودجه
- مدیر کل آموزش و پرورش شهر تهران
- مدیر کل آموزش و پرورش شهرستان های استان تهران

۳) اعضاء و وظایف کمیته ملی برگزاری المپیاد

این کمیته در راستای اهداف شورای مرکزی ورزش مدارس کشور به ریاست معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش تشکیل و پیگیری وظایف زیر را بر عهده دارد.

- ۱) بررسی و تکمیل دستورالعمل اجرایی المپیاد
- ۲) تعیین معیار و شاخص های ارزیابی المپیاد
- ۳) تعیین نظام نظارت و ارزیابی المپیاد
- ۴) تجزیه و تحلیل گزارشات و اصله از المپیاد مناطق و استان ها
- ۵) بازنگری و اصلاح طرح المپیاد به استناد بازخوردهای دریافتی

۶) ترویج آموزه های مدیریت داوطلبی برای بهره مندی از توانمندی مدیران، معلمین، اولیاء و دانش آموزان

۷) حمایت معنوی و اداری

* اعضای این کمیته به پیشنهاد مدیر کل دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی و با تأکید معاون تربیت بدنی و سلامت منصوب می شوند.

۴) اعضاء و وظایف شورا حمایتی و پشتیبانی المپیاد استانی و منطقه ای (شورای آموزش و پرورش استان و منطقه)

این شورا به ریاست استاندارد و با حضور مسئولین بلند پایه استانی که در اجرای گستردگی المپیاد در سطح مدارس استان نقش حمایتی و ترویجی دارند و از نتایج اجرا بهره مند می گردند، تشکیل گردیده و نسبت به طراحی ساز و کارهای تسهیل اجرای طرح در سطح استانی با استفاده از امکانات سایر دستگاه ها تصمیم گیری خواهد نمود.

اعضای این شورا به شرح زیر می باشند:

۱) استاندار (رئیس ستاد)

۲) امام جمعه مرکز استان

۳) مدیر کل آموزش و پرورش استان که دبیر و مسئول تعیین دستور جلسات شورا است

۴) مدیر کل تربیت بدنی و ورزش و جوانان استان

۵) شهردار مرکز استان

۶) مدیر کل بهداشت درمان و آموزش پزشکی استان

۷) نماینده صدا و سیمای استان

۸) رئیس سازمان برنامه و بودجه استان

۹) معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان

۱۰) معاون پرورشی اداره کل آموزش و پرورش استان

۱۱) مدیر کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان

۱۲) رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی استان

- ۱۲) دو نفر از روسای آموزش و پرورش شهرستان به انتخاب روسای آموزش و پرورش مناطق استان
- ۱۳) یکی از استادان دانشگاه های استان با اولویت اساتید تعلیم و تربیت به انتخاب سایر اعضای استان
- ۱۴) سه تا پنج نفر از معتمدان، فرهنگ دوستان، اولیا دانش آموزان یا صاحبان حرف و اصناف شهر مرکز استان، بنا به پیشنهاد انجمن اولیاء و مربیان استان و تصویب سایر اعضای شورا

تبصره: تأکید می شود به منظور بهره گیری از ظرفیت سایر دستگاه هایی که از اجرای وسیع و گسترده این طرح نفع می برند و همچنین افراد دارای توان حمایتی علاقه مند، از مدیران این سازمان ها به فراخوان دستور جلسات شورا دعوت به عمل آید.

۵) اعضاء و وظایف کمیته استانی المپیاد

کمیته استانی همان شورای ورزش مدارس استان است که به ریاست مدیر کل آموزش و پرورش استان و دبیری معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان تشکیل می گردد و پیگیری وظایف زیر را بر عهده دارد.

- ۱) ارسال دستورالعمل اجرایی طرح به مناطق (حداکثر یک ماه قبل از آغاز اجرای طرح)
- ۲) مطرح نمودن طرح در جلسه مشترک روسای آموزش و پرورش مناطق و شهرستان ها
- ۳) تشکیل کمیته ناظران، هدایت و نظارت بر حسن اجرای المپیاد در مناطق تابعه
- ۴) جمع آوری گزارش عملکرد مناطق، تجزیه و تحلیل آن و ارائه گزارش تحلیلی به دبیرخانه شورای مرکزی ورزش مدارس کشور
- ۵) تعیین دوره زمانی مشخص برای اجرای طرح با توجه به وضعیت اقلیمی و مناسب با برنامه مسابقات ورزشی استان
- ۶) تقدير از اعضای ستادهای کلیه مدارس مجری طرح
- ۷) بررسی گزارش عملکرد مناطق و معرفی مدارس منتخب جهت تقدير به دبیرخانه شورای مرکزی ورزش مدارس کشور
- ۸) بهره مندی از تمامی ظرفیت های ادارات انجمن اولیاء و مربیان به منظور تبیین و توجه به اهداف طرح المپیاد ورزشی درون مدرسه ای و هماهنگی با مدیران مدارس در جهت ایجاد زمینه مشارکت حداکثری خانواره های علاقمند در طرح.

* اعضای مدعو این ستاد علاوه بر اعضای مندرج در دستورالعمل شورای ورزش مدارس استان، به پیشنهاد معاون تربیت بدنی و سلامت استان و با تأیید مدیر کل آموزش و پرورش استان تعیین می شوند.

۶) اعضاء و وظایف کمیته منطقه ای / شهرستانی المپیاد

کمیته منطقه ای همان شورای ورزش مدارس شهرستان/منطقه/ناحیه است که به ریاست رئیس آموزش و پرورش شهرستان/منطقه و به دبیری معاون پرورشی و تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش شهرستان/منطقه/ناحیه تعیین می شود و پیگیری وظایف زیر را بر عهده دارد:

(۱) ارسال دستورالعمل اجرایی به مدارس (قبل از شروع سال تحصیلی)

(۲) تشکیل جلسات هماهنگی مدیران مدارس با موضوع المپیاد ورزشی درون مدرسه ای

(۳) تشکیل جلسه هماهنگی معاونین پرورشی و تربیت بدنی مدارس با موضوع المپیاد ورزشی درون مدرسه ای

(۴) تشکیل جلسه هماهنگی با دبیران تربیت بدنی مدارس با موضوع المپیاد ورزشی درون مدرسه ای

(۵) اعزام نماینده برای بازدید و بررسی روند پیشرفت برنامه های المپیاد

(۶) تشکیل کمیته ناظرین، هدایت و نظارت بر حسن اجرای المپیاد

(۷) بررسی نقاط قوت و ضعف و ارائه تحلیل درخصوص برنامه های اجرا شده و ارائه پیشنهادات مفید درباره اجرای بهتر طرح به استان

(۸) برنامه ریزی برای جمع آوری گزارش عملکرد مدارس و تدوین گزارش نهایی منطقه جهت ارائه به شورای ورزش مدارس استان

(۹) ارائه پیشنهاد صدور تقدیرنامه برای عوامل اجرایی مدارس مجری طرح

(۱۰) معرفی مدارس نمونه و برتر مجری طرح به استان جهت تقدیر از مدیران و برگزار کنندگان

(۱۱) استفاده از ظرفیت معاونین آموزش ابتدایی و متوسطه جهت ایجاد هماهنگی در مدیران مدارس نسبت به اجرای مطلوب و فرآگیر المپیاد ورزشی درون مدرسه ای و توجیه آنان نسبت به فواید آموزش و تربیتی این طرح

(۱۲) توجیه مدیران مدارس نسبت به بخشنامه ۹۴/۱۱/۵-۷۱۰/۲۲ با موضوع اصلاح شرح وظایف معاونین پرورشی و تربیت بدنی مدارس توسط معاونین پرورشی شهرستان، مناطق و تأکید بر جلب مشارکت حداقلی آنان در اجرای طرح المپیاد ورزشی درون مدرسه ای

۱۲) به کارگیری تمامی ظرفیت های موجود در مدرسه اعم از مشارکت تمامی ذینفعان و سازمان های محلی، شهرداری ها، شورای ایاری ها، شوراهای مناطق و مدارس، شورای معلمان، انجمان اولیاء و مربيان و شورای دانش آموزی و ...

* اعضای مدعو ستاد علاوه بر اعضای متدرج در دستورالعمل شورای ورزش مدارس شهرستان/منطقه/ناحیه به پیشنهاد معاون پرورشی و تربیت بدنی شهرستان/منطقه/ناحیه و تأیید رئیس آموزش و پرورش شهرستان/منطقه/ناحیه تعیین می شوند.

۷) وظایف کمیته مدرسه ای برگزاری المپیاد

مسئلیت برگزاری المپیاد ورزشی درون مدرسه ای با کمیته مدرسه به عنوان ستاد برگزاری المپیاد بوده و مدیر آموزشگاه ریاست ستاد برگزاری المپیاد را عهده دار می باشد. او به همراه معاون پرورشی و تربیت بدنی مدرسه (دبیر اجرایی المپیاد) و با توجه به شرح وظایف ذیل با مساعدت اعضای شورای مدرسه، برنامه ریزی، اجرای مطلوب و به هنگام المپیاد، مدیریت و هدایت لازم را به عمل آورده و نسبت به تشکیل جلسات مربوطه اقدام خواهد نمود.

۱) بهره مندی از ظرفیت های فرا مدرسه ای و جلب مشارکت و حمایت سازمان ها و ارگان های موجود در شهر یا منطقه در راستای اجرای موفق المپیاد

۲) جلب همکاری داوطلبانه کادر آموزشی و پرورشی مدرسه و اولیاء دانش آموزان برای فعالیت در کلیه بخش های المپیاد

۳) جلب همکاری دانش آموزان مدرسه به نحوی که وظایف و مسئلیت های مختلف المپیاد شناسایی و به دانش آموزان به صورت گروهی یا انفرادی واگذار شود. (نظر بر آن است که تعداد زیادی از دانش آموزان در برگزاری همکاری نمایند تا احساس مسئلیت پذیری و پاسخگویی در آن ها رشد یابد.)

۴) تمهید مقدمات، ملزمات و تجهیزات برای برگزاری کیفی و ایمن بازی ها

۵) صدور ابلاغ مسئلیت کمیته های امور فرهنگی، بهداشتی، فنی و ارزیابی و نظارت به منظور تقسیم فعالیت ها در طول دوره اجرای طرح

۶) برآورد بودجه مورد نیاز و تلاش برای تأمین آن از منابع مالی درون مدرسه ای و برونو سازمانی

۷) پیش بینی و جبران خدمات نیروهای اجرایی از محل کمک های مردمی مدرسه و تقدیر از خدمات نیروهایی که به صورت داوطلبانه در اجرای طرح همکاری می نمایند.

۸) تصویب برنامه تمرینی و زمان برگزاری بازی ها و مراسم افتتاح و اختتام

- ۹) نظارت بر انجام کلیه رقابت ها مطابق با دستورالعمل برگزاری بازی های دانش آموزی
- ۱۰) صدور گواهی شرکت برای کلیه ورزشکاران، مردمیان، سرپرستارن، داوران و اعضای کمیته ها
- ۱۱) شناسایی ظرفیت های مالی و راه اندازی نظام بازاریابی و جذب حامیان مادی و معنوی برای کمک به اجرای طرح از بین اولیاء، مردمیان و سایر نهادهای برون سازمانی
- ۱۲) دعوت از همکاران، مسئولین محلی، خانواده ها و پیشکسوتان ورزشی و فرهنگی به منظور شرکت در مراسم افتتاحیه و اختتامیه
- ۱۳) اعلام نتایج و تقدیر و تجلیل از نفرات برتر و همچنین کلیه عوامل اجرایی که در برگزاری مطلوب طرح نقش داشته اند.
- ۱۴) صدور احکام قهرمانی برای تیم ها و افراد برتر بازی ها
- ۱۵) تقدیر از دانش آموزان و اولیاء داوطلب در برگزاری بازی ها
- ۱۶) معرفی همکاران و پرسنل داوطلب در برگزاری بازی ها جهت تقدیر از سوی مدیریت منطقه
- ۱۷) جمع بندی و ارسال گزارش جامع و مصور به شورای ورزش مدارس منطقه
- ۱۸) تشکیل شورای مدرسه به منظور آن سازماندهی و تقسیم کار لازم درخصوص این پروژه با توجه به تغییر عنوان معاون پرورشی و فرهنگی مدارس به معاون پژوهشی و تربیت بدنه و اصلاح شرح وظایف آن، منطبق با مفاد دستورالعمل المپیاد، با مسئولیت معاون پرورشی و تربیت بدنه بین معلمان و دانش آموزان داوطلب و آموزگار و دبیر تربیت بدنه
- ۱۹) تشکیل شورای مدرسه به منظور تشرییع مسئولیت معاونین پرورشی و تربیت بدنه مدارس، تحت عنوان «دبیر اجرای المپیاد» و سازماندهی و تقسیم کار لازم بین کلیه اعضاء اعم از معلمان، دانش آموزان و ...
تبصره: مدیر مدرسه می تواند در جلساتی که موضوع المپیاد ورزشی درون مدرسه ای جزء دستور جلسه شورای مدرسه، مطرح می شود، از شخصیت های مختلف محله مانند اعضای شورای ایاری، امام جماعت مسجد محل، مسئول بسیج و اولیاء کمک کننده یا هر فرد دیگری که مسئولیت او با اهداف المپیاد مرتبط باشد، به عنوان عضو مدعو دعوت نماید.
- ۸) **وظایف دبیر اجرایی المپیاد**

مسئولیت توامان دبیر اجرایی المپیاد و همچنین کمیته امور فرهنگی المپیاد با معاون پرورشی و تربیت بدنی مدرسه است. چنانچه در مدرسه ای معاون پرورشی و تربیت بدنی وجود نداشته باشد این مسئولیت به یکی از افراد علاقمند به انتخاب شورای مدرسه واگذار می شود و شرح وظایف او به شرح زیر است.

الف: شرح وظایف معاون پرورشی و تربیت بدنی مدرسه در سمت دبیر اجرایی المپیاد

- ۱- مشارکت در برنامه ریزی، اجرای المپیاد و نظارت بر طرح
- ۲- تشکیل انجمن های ورزشی دانش آموزان مطابق با مفاد دستورالعمل انجمن های ورزشی
- ۳- دعوت از نمایندگان کلاس ها برای حضور در جلسات هماهنگی
- ۴- تشکیل هسته داوطلبی دانش آموزی و واگذاری وظایف اجرایی المپیاد به آن ها
- ۵- فعال سازی نمایندگان تشکل های دانش آموزی و انجمن های ورزشی به منظور توسعه نهضت داوطلبی در جریان برگزاری المپیاد
- ۶- برگزاری جلسات توجیهی برای دانش آموزان داوطلب همکاری در امور مختلف فرهنگی اجرایی، پشتیبانی، تبلیغاتی و انتظاماتی
- ۷- همکاری در آماده سازی فضا و تجهیزات مورد نیاز در برگزاری المپیاد
- ۸- تنظیم گزارش نهایی برگزاری المپیاد برای ارائه به مدیر مدرسه

ب: شرح وظایف معاون پرورشی و تربیت بدنی مدرسه در سمت مسئول کمیته فرهنگی المپیاد

- ۱- برگزاری جلساتی برای دانش آموزان در خصوص تبیین منش پهلوانی و روحیه جوانمردی
- ۲- طراحی و اجرای برنامه مراسم افتتاحیه کاملاً ساده و به دور از جملات
- ۳- برنامه ریزی برای تمرین و اجرای همگانی سروд المپیاد توسط دانش آموزان در مراسم افتتاحیه و توزیع احکام
- ۴- جذب دانش آموزان علاقمند به همکاری داوطلبانه در برگزاری فعالیتهای فرهنگی- هنری مرتبط باطرح و تشکیل کمیته مرتبط با این موضوع
- ۵- تهیه سرود جمهوری اسلامی، متن سوگندنامه ورزشکاران و داوران، پلاکارد رژه ورزشکاران و پرچم المپیاد
- ۶- برنامه ریزی به منظور اجرای فعالیت های فرهنگی در حاشیه طرح با موضوع اجرای المپیاد از قبیل: نمایشگاه کتاب، تهیه نشریه خبری بازی ها، طراحی پوستر بازی ها، برگزاری انواع مسابقات فرهنگی و ... با موضوع ورزشی

- ۷- تهیه گزارش مصور از مراحل مختلف اجرایی المپیاد مدرسه
- ۸- تبلیغ و اطلاع رسانی لازم به منظور مشارکت فراغیر و برگزاری با شکوه طرح
- ۹- تهیه و تکثیر لوح احکام قهرمانی و تقدیر نامه ها به تعداد مورد نیاز
- ۱۰- تهیه و ارسال دعوت نامه جهت حضور میهمانان و مسئولین در مراسم افتتاحیه و توزیع احکام و همچنین بازدید از بازی ها

- ۱۱- اعلام نتایج و برنامه بازی های روزانه در مراسم صبحگاهی
- ۱۲- پیگردی مکاتبات لازم با مسئولین، سازمان ها و نهادهای ذیربیط به منظور جلب مشارکت و مساعدت در برگزاری المپیاد

- ۱۳- نام گذاری بازی ها و تیم های شرکت کننده به نام شهداء و چهره های ورزشی
- ۱۴- تهیه شعارهای اخلاقی، تربیتی، ورزشی و اسلامی نصب در محیط برگزاری بازی ها

۹) کمیته امور فنی طرح و وظایف مسئول کمیته

مسئولیت امور فنی المپیاد بر عهده یکی از دبیران تربیت بدنی مدرسه و در صورت عدم حضور آنها، یکی از افراد علاقمند به انتخاب کمیته مدرسه بوده و وی با همکاری تشکل های دانش آموزی و انجمن های ورزشی مدرسه و سایر افراد علاقمند وظایف زیر را عهده دار می شود:

- (۱) تنظیم و ترسیم جدول برگزاری بازی ها
- (۲) بررسی و پیشنهاد رشتہ های ورزشی المپیاد به شورای مدرسه
- (۳) پیش بینی و تهیه فهرست وسایل و تجهیزات ورزشی مورد نیاز
- (۴) نظارت بر حسن اجرای قوانین و مقررات فنی، عمومی و انضباطی بازی ها
- (۵) تعیین داوران مسابقات مختلف المپیاد از بین دانش آموزان خبره با همکاری انجمن های ورزشی دانش آموزان
- (۶) برگزاری جلسات توجیهی و آموزش دانش آموزان داوطلب برای همکاری در امور مختلف فنی و ورزشی المپیاد
- (۷) تلاش در جهت اجرای رقابت ها با رعایت عدالت و تأکید بر حفظ شئونات مدرسه
- (۸) تعیین و معرفی داوران داوطلب با تأکید بر استفاده حداقلی از معلمان، دانش آموزان و اولیای واجد شرایط
- (۹) تنظیم و ارائه نتایج فنی رقابت ها با همکاری انجمن های ورزشی دانش آموزان

۱۰) کمیته امور بهداشتی و ایمنی طرح و وظایف مسئول کمیته

مسئولیت کمیته امور بهداشتی و ایمنی المپیاد با مراقب سلامت یا یکی از همکاران مدرسه یا یکی از اولیای پزشک یا پیراپزشک به تشخیص مدیر مدرسه بوده و با همکاری تشکل های دانش آموزی وظایف زیر را عهده دار می باشد:

(۱) تلاش برای بهره مندی از توانمندی تخصصی پزشکان فرهنگی و اولیاء پزشک جهت صدور گواهی معتبر صحت سلامت کلیه دانش آموزان شرکت کننده در المپیاد، به صورت داوطلبانه

(۲) جذب دانش آموزان داوطلب و علاقمند به همکاری در امور بهداشت به منظور حفظ مستمر نظافت اماكن و فضاهای ورزشی

(۳) نظارت دقیق بر کیفیت و رعایت نکات ایمنی و بهداشت فردی و عمومی در زمان برگزاری المپیاد

(۴) پیش بینی پزشکیار و جعبه کمک های اولیه در زمان بازی ها

(۵) ارائه محتوای آموزشی با موضوع هشدارهای ایمنی و پیامدهای مثبت ورزش بر سلامت جسمی و روحی دانش آموزان به منظور تهیه پوستر، بروشور و پلاکاردهای مربوطه توسط کمیته فرهنگی

(۶) تهیه فرم گواهی تأیید سلامت جسمانی دانش آموزان شرکت کننده در المپیاد

(۷) بررسی و تأیید گواهی تأیید سلامت ارائه شده توسط دانش آموزان شرکت کننده در المپیاد

(۸) ایمن سازی محوطه اجرای مسابقات و شناسایی و حذف نقاط حادثه خیز و موقعیت های خطرناک

۱۱) انجمن های ورزشی و وظایف مسئول آن

مسئولیت هر یک از انجمن های ورزشی براساس شیوه نامه تشکیل انجمن های ورزشی دانش آموزان شماره ۱۱۲۶۶۸-۹۷/۶/۱۲ تشکیل می گردد. که امور مربوط به آن رشته ورزشی را زیر نظر رئیس کمیته امور فنی هدایت نموده و عهده دار وظایف زیر می باشد.

(۱) همکاری با مسئولین کمیته های مختلف فنی، فرهنگی و بهداشتی

(۲) اطلاع رسانی لازم به تیم ها و ورزشکاران از جدول بازی ها

(۳) برگزاری مسابقات ورزشی مربوط به رشته خویش و ارائه گزارشات فنی به رئیس کمیته امور فنی المپیاد

(۴) انتخاب بهترین نفرات شرکت کننده در رشته مربوطه از نظر فنی و معرفی ایشان به کمیته فنی

(۵) تهیه جدول نتایج بازی ها و نصب در تابلو اعلانات با درج نام نفرات و یا تیم های صعود کننده

(۶) تشویق و ترغیب دانش آموزان جهت عضویت در گروه های داوطلب همکاری در برگزاری طرح

(۷) معرفی دانش آموزان علاقمند به همکاری داوطلبانه به مسئولین کمیته های مختلف

(۸) همکاری در برگزاری رشتہ ورزشی ذیربسط و ارائه گزارشات فنی به رئیس کمیته امور فنی المپیاد

(۹) نظرسنجی از دانش آموزان درخصوص کیفیت اجرای المپیاد

۱۲) ارزشیابی اجرای طرح

(۱) عملکرد هر یک از سطوح تشکیلاتی توسط کمیته های نظارت و ارزیابی که به همین منظور در حوزه ارزیابی عملکرد همان سطح تشکیل می گردد، از طریق بازدید حضوری و بررسی گزارشات مستند و مصور ارسالی مورد ارزیابی قرار خواهد گرفت.

(۲) واحد ارزیابی عملکرد هر یک از سطوح تشکیلاتی طرح می بایست نسبت به رتبه بندی عملکرد سطح پایین تر خویش اقدام نموده و فهرستی از نتایج رتبه بندی به عمل آمده را به همراه گزارش نهایی اجرای طرح برای ستاد المپیاد سطح بالایی خویش ارسال نماید.

(۳) رتبه های برتر ارزیابی نهایی هر یک از سطوح توسط سطح بالاتر مورد تقدیر قرار خواهد گرفت.

۱۳) تأمین منابع مالی اجرای طرح

برگزاری مسابقات ورزشی بین کلاسی در مدارس از پژوهش طولانی برخوردار می باشد. لذا المپیاد در واقع به منظور سازماندهی و استاندارد نمودن این قبیل فعالیت ها طراحی شده و به اجرا گذاشته خواهد شد. بنابراین پیش بینی محل تأمین اعتباری خارج از چارچوب های گذشته برای اجرای طرح مذکور ضروری نیست. با این وجود نکاتی در زمینه تأمین منابع مورد نیاز به شرح زیر ارائه می گردد:

(۱) اعتبارات مورد نیاز جهت تبلیغ، اهدای تقدیر نامه ها، تهیه پرچم ها و ... از محل اعتبارات مرکز سهم معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش تأمین و تخصیص می یابد.

(۲) بهره مندی از اعتبارات حمایتی از انجمن اولیاء و مریبان

(۳) استفاده از کمک های مالی، تخصصی و اجرایی اولیای دانش آموزان با توجه به رویکرد حمایت اولیاء از فعالیت های فرق برنامه فرزندان خویش

(۴) بهره مندی از توانمندی و تخصصی دانش آموزان و معلمان داوطلب در ارکان و مسئولیت های مختلف المپیاد به منظور کاهش هزینه های اجرایی طرح مورد تأکید است

۵) استفاده از ظرفیت های مالی و پشتیبانی های خدماتی، فنی و اجرایی سایر نهادها و ارگان های دولتی، عمومی و خصوصی موجب تقویت هر چه بیشتر این طرح در سطح استان و منطقه خواهد شد.

۶) استفاده از ظرفیت های مالی موسسات و نهادهای اقتصادی، تولیدی و فرهنگی در قبال تبلیغ نشان و تراکت آن ها

۷) کلیه کمک های حاصله المپیاد زیر نظر شورای مدرسه صرفا ویژه المپیاد همان سال تحصیلی هزینه خواهد شد.

تذکر: در صورت جذب اعتبار از طرق فوق الذکر، مدیر مدرسه با جبران خدمات و اهداء هدیه از همکاران برگزار کننده تقدير به عمل خواهد آورد.

۱۴) وظایف اصلی مدیر مدرسه در اجرای طرح المپیاد ورزشی درون مدرسه ای

۱- مطالعه کامل دستورالعمل و اجرای مقاد آن

۲- تشکیل جلسه کمیته مدرسه ای المپیاد ورزشی درون مدرسه ای

۳- تقسیم وظایف بر اساس دستورالعمل المپیاد ورزشی درون مدرسه ای

۴- طرح موضوع در جلسه انجمن اولیاء و مربیان

۵- اخذ رضایت نامه کتبی از ولی قانونی دانش آموزان و گواهی صحت سلامت معتبر

۶- جبران خدمات عوامل فنی که خارج از وظایف فعالیت نموده اند

۱۵) توصیه ها و تذکرات اجرایی

۱) اجرای صحیح و منطبق بر برنامه آموزشی درسی تربیت بدنی از اهمیت و اولویت خاصی برخوردار است. المپیاد به عنوان یکی از برنامه های مکمل درس تربیت بدنی تلقی می شود، که در ساعاتی غیر از زمان درس تربیت بدنی اجرا می شود (فعالیت فوق برنامه). به همین سبب، اجرای المپیاد به هیچ وجه نباید خلی در اجرای کیفی درس تربیت بدنی ایجاد نماید.

۲) مسئولیت اصلی اجرای المپیاد ورزشی با مدیر مدرسه بوده که معاون پرورشی و تربیت بدنی نیز به عنوان مدیر اجرایی این طرح به فعالیت خواهد پرداخت. لذا واگذاری مسئولیت اجرای این طرح به معلم تربیت بدنی، بیش از آنچه در دستورالعمل ذکر گردیده صحیح نمی باشد.

۳) شایسته است مدیران محترم درخصوص اخذ رضایت نامه کتبی از ولی قانونی دانش آموزان، گواهی صحت سلامت معتبر، تکمیل کارت بازی ها و صدور بیمه حوادث دانش آموزی، در طول اجرای المپیاد اهتمام نمایند

۴) برگزاری کیفی بازی ها، مشارکت فعال مدیران محترم، انجمن اولیاء، آموزگاران و دبیران تربیت بدنی، مربیان پرورشی و معاونین آموزشگاه را می طلبد. شایسته است ضمن جلب مشارکت فعال اولیای واحد صلاحیت و توامند، آموزگاران، دبیران و سایر عوامل اجرایی مدارس در برگزاری این فعالیت ها همکاری و مساعدت نمایند.

۵) از کلیه کسانی که به هر نحو به صورت داوطلبانه در برگزاری المپیاد همکاری و مساعدت نموده اند تقدیر و قدردانی به عمل آید.

۶) در مراسم افتتاحیه و مراسم اختتامیه، از پیشکسوتان و افراد شاخص فرهنگی ورزشی، به ویژه قهرمانان ملی که با دانش آموزان آشنایی و یا نسبت ندارند، دعوت به عمل آید. پیشنهاد می شود قهرمانان ملی و شخصیت های فرهنگی که دوران دانش آموزی خویش را در آن مدرسه گذرانده اند، شناسایی و از آن ها برای حضور در مراسم مدرسه خویش دعوت به عمل آید.

۷) پیشنهاد می شود کلیه فعالیت های اجرایی طرح در فضای مدرسه و ساعت حضور دانش آموزان انجام شود که شادی، شور و نشاط واقعی را در مدرسه ایجاد نماید.

۸) تقسیم وظایف و انجام امور مختلف مربوط به برگزاری بازی ها ترجیحاً به دانش آموزان واگذار شود.

۹) مدیر آموزشگاه می تواند نسبت به جبران خدمات عوامل فنی و اجرایی که در خارج از چارچوب شرح وظایف رسمی خویش در اجرای طرح همکاری داشته اند، بر اساس مصوبه شورای مدرسه اقدام نماید.

۱۰) آموزگاران و دبیران علاقمند می توانند به عنوان مسئول یک رشته ورزشی معرفی شوند تا اجرای مسابقات آن رشته را هدایت کنند.

۱۱) از ظرفیت تشکیلاتی تشکل های دانش آموزی مانند فرزانگان، اتحادیه انجمن های اسلامی، بسیج دانش آموزی و ... به نحو مقتضی استفاده شود.

۱۲) پیش بینی سکوی قهرمانی برای مراسم توزیع احکام ضروری است. این امر باعث می شود که در آینده اولین حکم و اولین تصویر سکوی قهرمانی کلیه قهرمانان باشگاه ها و تیم های ملی کشون، تصویر دریافت حکم و سکوی قهرمانی المپیادهای ورزشی درون مدرسه ای باشد. ضمناً تصویر سکوی قهرمانی المپیاد درون مدرسه ای باعث می شود که همواره خاطره شیرین المپیاد ورزشی درون مدرسه ای برای قهرمانان این رویداد ثبت و خبیط گردد و به یادگار بماند.

۱۳) به منظور ایجاد انگیزه و تحسین و تقویت به موقع موقوفیت های کسب شده در رقابت های بین کلاسی دانش آموزان شرکت کننده در المپیاد پیشنهاد می شود، کمیته فنی، جداول بازی ها را به گونه ای تنظیم نماید که تیم های رشته های مختلف هر کلاس علاوه بر تلاش برای کسب مقام در رشته خویش، برای کسب مقام مجموع بازی ها نیز تلاش نماید. بنابراین تهیه جدول امتیازات مجموع رقابت ها برای مشخص نمودن جایگاه هر کلاس در پایان بازی های

المپیاد ضروریست. به همین سبب توصیه می شود در پایان رقابت های هر رشته، مراسم اهدای مدال، احکام و جوایز بر روی سکوی قهرمانی برگزار شده و در مراسم توزیع جوایز المپیاد، جام قهرمانی المپیاد به نماینده کلاسی که بالاترین امتیازات را به دست آورده اهدا شود.

(۱۴) پاشنه آشیل و یا به عبارت دیگر یکی از تهدیدات اصلی در مسیر اجرای مطلوب و فراگیر المپیاد ورزشی درون مدرسه ای، صرف هزینه های سنگین و اضافی به منظور اجرای این طرح می باشد. لذا تأکید می گردد از هر گونه هزینه اضافی و اسراف در این مسیر خودداری گردد.

(۱۵) مدیران مدارس می توانند از کمک خیرین در جهت توسعه فضای مناسب برای برگزاری رقابت های المپیاد در قالب اختصاص سالن های ورزشی، ساخت و تجهیز فضاهای ورزشی روباز و ایجاد کف پوش در داخل مدرسه استفاده نمایند.

(۱۶) ضرورت آموزش و توجیه دانش آموزان نسبت به اهداف برگزاری المپیاد ورزشی به ویژه نهادینه شدن و تقویت روح مسئولیت پذیری، احترام به قوانین، بالا بردن اعتماد به نفس، شناسایی استعدادها و تلاش برای شکوفایی آن ها، تقویت ارتباط دو نهاد مقدس، خانه و مدرسه، مشارکت نهادهای مدنی در پیش برد اهداف تربیتی مدرسه، آموزش رقابت سالم، ترویج فرهنگ گذشت و ایثار و ...

(۱۷) در تمامی مراحل برگزاری المپیاد، به گونه ایی برنامه ریزی شود که هیچ تداخلی و خللی در برنامه زنگ نماز و اقامه با شکوه نماز جماعت مدرسه به وجود نیاید. (بدیهی است حضور هماهنگ تمامی دانش آموزان یا شرکت کنندگان المپیاد در اقامه این فریضه الهی در اول وقت آثار تربیتی فراوانی خواهد داشت)

۱۶) مراسم افتتاحیه

مراسم افتتاحیه با حضور مدیر مدرسه، شخصیت های مدعو، کلیه معلمان و دانش آموزان، اعضاء انجمن اولیاء و مربیان، والدین علاقمند و مجریان از ۲۶ مهر آغاز هفته تربیت بدنه به ترتیب زیر برگزار می شود:

(۱) تلاوت آیاتی از کلام الله مجید

(۲) پخش سرود جمهوری اسلامی ایران توام با زمزمه دسته جمعی و اهتزاز پرچم جمهوری اسلامی ایران

(۳) رژه تیم های شرکت کننده و داوران از مقابل جایگاه

(۴) رژه دوندگان پس از رژه به ترتیب در مقابل جایگاه می ایستند

(۵) سخنرانی مدیر مدرسه به عنوان رئیس ستاد برگزاری المپیاد (حداکثر ۵ دقیقه)

(۶) اعلام آمادگی دانش آموزان برای حضور فعال در مسابقات و اجرای المپیاد توسط نماینده دانش آموزان

۷) پخش سرود المپیاد درون مدرسه ای، به صورت همخوانی کلیه دانش آموزان و اهتزاز پرچم المپیاد

۸) قرائت سوگند نامه بازی ها توسط یکی از دانش آموزان نخبه ورزشکاران

۹) اجرای فعالیت های هنری و یا ورزش دسته جمعی (درصورت امکان) و پایان مراسم

۱۷) مراسم اختتامیه

مراسم اختتامیه با حضور مدیر مدرسه، شخصیت های مدعو، کلیه معلمین و دانش آموزان، اعضاء انجمن اولیاء و مربیان، والدین علاقمند و مجریان به ترتیب زیر برگزار می شود:

۱) تلاوت آیاتی از کلام الله مجید

۲) پخش سرود جمهوری اسلامی ایران

۳) ارائه گزارش اجرایی بازی ها توسط مدیر مدرسه به عنوان رئیس ستاد برگزاری المپیاد (حداکثر ۵ دقیقه)

۴) ارائه گزارش فنی توسط نماینده دانش آموزان

۵) اجرای برنامه هنری ورزشی توسط دانش آموزان و گروه های هنری مدعو

۶) مراسم توزیع مдал، احکام و جوائز نفرات و تیم های برتر

۷) اهداء تقدیر نامه های دست اندر کاران و مجریان المپیاد

۸) مراسم پایین آوردن پرچم المپیاد همراه با ادای احترام

تذکر: اجرای مراسم افتتاحیه می بایست به دور از تکلف، تجمل و هزینه گزاف باشد لذا بر سادگی هر چه بیشتر مراسم افتتاحیه و اختتامیه تأکید می شود.

پیوست شماره سه

دستورالعمل مدارس پویا

مربی پویا - مدرسه پویا - محله پویا - مردم پویا

سال تحصیلی ۹۸-۹۹

مقدمه:

امروزه با پیشرفت علم و تکنولوژی، گسترش شهرها و زندگی شهرنشینی، تراکم جمعیت و کمبود فضاهای سبز، میزان حرک و فعالیت بدنی افراد کاهش یافته است. پژوهشگران معتقدند که فعالیت بدنی با سلامت جسمی و روانی کودکان و نوجوانان در ارتباط است. به عبارتی، فعالیت بدنی در دوران کودکی و نوجوانی می‌تواند اثرات مفید کوتاه مدت بر سلامتی داشته باشد و همچنین به دلیل اثرات طولانی مدت، بر سلامتی در دوران بزرگسالی نیز مؤثر باشد. مطالعات گذشته نشان داده اند که بین الگوی زندگی و وضعیت سلامت روانی یا همان کیفیت زندگی در نوجوانان و بزرگسالان ارتباط وجود دارد. مدارس محیط مناسبی برای آموزش زندگی پرتحرک و داشتن فعالیت بدنی روزانه منظم در زندگی داشن آموزان هستند. از آن جهت که دوره کودکی و نوجوانی مرحله‌ای حساس در زندگی افراد است مشکل کم تحرکی در این سنین نگرانی بیشتری ایجاد می‌کند. زیرا کسب آداب و رفتارهای اتخاذ شده در کودک و نوجوان نهادینه شده و به صورت عادت می‌تواند سراسر عمر وی را تحت تأثیر قرار دهد. با تشویق داشن آموزان به داشتن زندگی فعال و پرتحرک و اجتناب از کم تحرکی، تکرار و عملیاتی ساختن مفهوم زندگی فعال در هر زمان و مکان مقتضی، انجام فعالیت منظم و داشتن زندگی فعال در ذهن آن‌ها نقش می‌بندد. بنابراین لزوم انجام فعالیت بدنی به صورت آموزه‌های نظری و عملی در مدارس در قالب درس و فوق برنامه ورزشی ضروری به نظر می‌رسد. همچنین با عنایت به ساحت‌های تعلیم و تربیت در جهت توجه به امور زیستی و بدنی، زیبائناختی و هنری و اجتماعی و در راستای عملیاتی ساختن راهکار ۱۴-۳ (به منظور اهتمام به طراحی، ساخت و تجهیز مناسب نمازخانه، کتابخانه، آزمایشگاه، فضای سبز و فضای ورزشی در تمام مدارس به عنوان محیط تعلیم و تربیت)، راهکار ۳-۸ (مبني بر بسترسازی برای حضور فعال داشن آموزان در تشکل‌های رسمی و قانونی مرتبط با اتکا به ظرفیت‌های درون و برون آموزش و پرورش از قبیل بسیج داشن آموزی، کانون علمی و فرهنگی و انجمن اسلامی داشن آموزان) و همچنین راهکار ۱-۱ (طراحی، تدوین و اجرای برنامه درس ملی براساس استناد تحول راهبردی و باز تولید برنامه های درسی موجود) با تأکید بر این موضوع که از نگاه سند تحول مدرسه کانون تحول محله و کانون تمامی فعالیت های داشن آموزان می‌باشد تلاش برای داشتن مدارسی پویا و فعال در سطح کشور که منجر به داشتن نسلی سالم و پرتحرک خواهد شد حائز اهمیت است. به همین جهت و در راستای رویکرد مدرسه محوری طرح مدرسه پویا با هدف تحقق توسعه آمادگی جسمانی داشن آموزان کشور و توسعه مهارت‌های بنیادین ورزشی در داشن آموزان کشور ارائه می‌شود.

الف- تعریف مدرسه پویا

مدرسه پویا با تأکید بر سه اصل کیفیت بخشی به درس تربیت بدنی و فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی، ایجاد فرصت برای فعالیت بدنی و نهادیه کردن سبک زندگی فعال در طول عمر از طریق استفاده از تمامی فضاهای مدرسه (کلاس، راهروها، حیاط و ...) و مشارکت درون و برون سازمانی (اولیاء کارکنان مدارس، داوطلبین، ادارات و ...) برای تمام داشن آموزان تجربیات خوبی را قبل، حین و بعد از مدرسه فراهم می‌آورد.

ب- اهداف:

- ۱- توسعه مهارت های بنيادین ورزشی در دانش آموزان
 - ۲- توسعه آمادگی جسمانی دانش آموزان
 - ۳- فرهنگ سازی زندگی فعال و ارتقا نگرش دانش آموزان به فعالیت های ورزشی
 - ۴- استفاده از تمام فضای مدرسه جهت انجام فعالیت بدنی
 - ۵- شاداب سازی مدارس
 - ۶- ارتقاء سرانه فعالیت های ورزشی دانش آموزان
- ج- اعضاء و وظایف کمیته استانی و منطقه ای / شهرستانی مدارس پویا**
- کمیته استانی و منطقه ای / شهرستانی همان شورای ورزش استان و منطقه است که پیگیری وظایف زیر را بر عهده دارد.
- (۱) ارسال دستورالعمل اجرایی طرح
 - (۲) تشکیل کمیته ناظران، هدایت و نظارت بر حسن اجرای مدارس پویا
 - (۳) جمع آوری گزارش عملکرد، تجزیه و تحلیل آن و ارائه گزارش تحلیلی به دبیرخانه شورای مرکزی ورزش مدارس کشور
 - (۴) تقدیر از مدارس پویایی برتر
 - (۵) بهره مندی از تمامی ظرفیت های ادارات انجمن اولیاء و مریبان به منظور تبیین و توجه به اهداف مدارس پویا و هماهنگی با مدیران مدارس در جهت ایجاد زمینه مشارکت حداثتی خانواده های علاقمند در طرح
 - (۶) زمینه سازی و به کارگیری تمامی ظرفیت های موجود اعم از مشارکت تمامی ذینفعان و سازمان های محلی، شهرداری ها، دهیاری ها، شوراهای مناطق و مدارس، شورای معلمان، انجمن اولیاء و مریبان و شورای دانش آموزی و ...
- ه) تجهیزات و محتواهی مورد نیاز جهت انجام فعالیت بدنی در مدارس پویا**
- جهت اجرای طرح مدارس پویا می باشد از سازه ها همچنین برنامه ریزی های متفاوت جهت انجام فعالیت های ورزشی متنوع در مدارس استفاده نمود.

۱- سازه های ورزشی

الف- سازه های ثابت و متحرک قابل نصب در حیاط مدرسه

ب- ایجاد و اختصاص کلاس ویژه درس تربیت بدنی (فضای ویژه و ایمن با ملاحظات)

ج- استفاده از پوسترهای متنوع ورزشی مربوط به حرکات کششی و نرمش ها

۲- محتواهای مورد نیاز جهت انجام فعالیت های ورزشی

الف- بازی های خلاقانه (طراحی بازی ها با نیاز داشت آموز)

ب- فعالیت های فوق برنامه (المپیاد ورزشی، ورزش با خانواده، نرمش صبحگاهی، کانون ورزشی درون مدرسه ای و ...)

ج- اجرای طرح تلفیق (یادگیری و آموزش سایر دروس با تربیت بدنی و فعالیت ورزشی ویژه مدارس ابتدایی)

د- زمان بندی و برنامه ریزی به منظور رسیدن به ۶۰ دقیقه فعالیت ورزشی روزانه

۱- قبل از مدرسه و شروع کلاس درس

- تشویق و ترغیب دانش آموزان جهت عزیمت به مدرسه به صورت پیاده یا دوچرخه با رعایت اصول ایمنی

- انجام نرمش صبحگاهی

۲- در زمان ساعات مدرسه

- کلاس درس تربیت بدنی

- حیاط پویا

- المپیاد ورزشی درون مدرسه ای

- حرکات کششی در کلاس

- استفاده از روش های تلفیقی دروس با فعالیت های ورزشی

- انجام فعالیت های ورزشی با فضاسازی همه محیط مدرسه (راهروها، حیاط مدرسه، کلاس درس، راه پله ها و ...)

۳- بعد از مدرسه

- ورزش با خانواده

- کانون ورزشی درون و برون مدرسه ای

- انجام تکاليف ورزشی در منزل با همکاری اولیای دانش آموزان

- حمل و نقل فعال به صورت پیاده یا دوچرخه و ... جهت بازگشت دانش آموزان از مدرسه به منزل (تمام مسیر یا بخشی از مسیر)

ل) چگونه می توان تبدیل به یک مدرسه پویا شد؟

- یکی از اهداف اصلی طرح مدرسه پویا انجام ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی قبل، حین و بعد از مدرسه است. مدیران مدارس می بایست جهت رسیدن به این هدف موارد زیر را در نظر بگیرند:

۱- برنامه ریزی دقیقی برای شروع تغییرات داشته باشید :

- ابتدا سطح فعالیت بدنی دانش آموزان بررسی شده و سپس فرصت هایی متناسب جهت تحقق هدف فعالیت بدنی روزانه فراهم گردد.

- تجهیز و نصب سازه های قابل نصب در مدارس با توجه به ویژگی مدارس (دیواره صخره نوردی، سازه های چوبی ترکیبی و ...) از موارد مهم اجرای این طرح می باشد.

- استفاده از اشکال ترسیمی و وسایل ساده قابل استفاده توسط دانش آموزان در فضای مختلف مدرسه اعم از حیاط، راهروها، کلاس و یا هر فضایی که قابلیت حداقل حرکت فعال توسط دانش آموزان را دارا باشد، نقش مهمی در تحرك و پویایی دانش آموزان دارد. بهتر است در ترسیم طرح ها و بازی ها از رنگ های شاد و جذاب جهت نشاط بصری و جذب دانش آموزان برای اجرای حرکات ورزشی استفاده شود.

- انتخاب و فعالیت انجمن مدرسه پویا و انجمن ورزش دانش آموزی راهکار مناسبی در جهت اجرای این طرح است.

- همچنین در صورت وجود فضای مناسب در ابعاد ۱۵۰ تا ۲۰۰ متر در مدارس ابتدایی نسبت به تغییر کاربری و تبدیل آن به کلاس درس تربیت بدنی طبق کتاب راهنمایی و با هماهنگی منطقه اقدام شود.

۲- اولیاء و سایر افراد را درگیر کنید:

- اولیاء کارکنان مدرسه، سازمان های دیگر و ... مخصوصاً معلمان که وقت زیادی با دانش آموزان می گذرانند را در اجرای طرح مشارکت دهید. همچنین اولیاء باید بدانند فعالیت بدنی چقدر برای تمام طول زندگی فرزندشان مهم است. در این صورت حمایت بهتر و بیشتری برای فعال بودن دانش آموز خواهد کرد. به همین دلیل جلسات توجیهی و کارگاه های آموزشی را در این زمینه برای اولیای دانش آموزان برقرار نمایید.

- ایده ها حتما باید با والدین آنها به اشتراک گذاشته شود.

۳- قوانین کلاسی را کمی راحت تر کنید: از دبیران و معاونین بخواهید

- اجازه دهنده دانش آموزان گاهی باشدند و حرکات کششی را حداقل یک دقیقه در هر کلاس انجام دهد

- از تلفیق فعالیت بدنه و سایر دروس بهره کافی ببرند

- با اجرای مسابقات هفتگی، فعالیت بدنه را برای دانش آموزان لذت بخش نمایند

۴- از دانش آموزان برای اجرای فعالیت های بدنه کمک بگیرند:

- در مدرسه باید ابزار و تجهیزات مناسب برای فعالیت دانش آموزان فراهم شود و نوع فعالیت باید با مشارکت و علاقه آن ها باشد.

- نظارت بر اجرای صحیح فعالیت ها نیز می تواند به گروه هایی از دانش آموزان مانند انجمن ورزشی مدرسه پویا و اگذار شود.

- گروهی از دانش آموزان داوطلب و عضو انجمن ورزشی مدرسه را برای چگونگی استفاده از طرح های مدرسه پویا و هماهنگی دانش آموزان دیگر بکار بگیرند

۵- برای فعالیت بدنه دانش آموزان در خانه همانند تکالیف درسی دیگر برنامه تعیین کنید:

۶- والدین را مجاب کنید که دانش آموزان در خارج از مدرسه حق فعالیت بدنه دارند و والدین گزارش پیشرفت فعالیت دانش آموزان را به مدرسه ارائه دهند

۷- از مکان ها و سالن ها نزدیک مدارس برای فعال کردن دانش آموزان استفاده کنید و با تشویق و امتیازدهی به دانش آموزان آن ها را برای شرکت در کانون های ورزشی دورن و برون مدرسه ای تشویق کنید.

۷- دانش آموزان را در مراحل مختلف فعالیت بدنه تشویق کنید:

۸- دانش آموزان دوست دارند میزان پیشرفت و موفقیت انها در جمع بیان شود و موفقیتشان را با گروه همسالان خود جشن بگیرند. برای تشویق دانش آموزان فعال می توان در انتهای هر فصل مراسم اختتامیه برگزار کرد و از دانش آموزان و اولیاء فعال تقدیر به عمل آورد.

م) گام های اجرایی جهت آماده سازی مدارس پویا توسط مدیران مدارس

۱. تشکیل شورای مدرسه با موضوع مدرسه پویا

۲. برگزاری جلسه و کارگاه آموزشی با حضور اولیاء دانش آموزان جهت اطلاع رسانی، جذب داوطلبین و هماهنگی در اجرای برنامه مدرسه پویا

۲. تشکیل انجمن ورزش دانش آموزی مدرسه و انتخاب مسئول انجمن مدرسه پویا و زیر شاخه های مربوط با عنوان سفیران مدارس پویا

۴. شناسایی فضاهای مناسب مدرسه اعم از حیاط ، راهرو ، کلاس ، کتابخانه و یا هر فضایی که قابلیت اجرای حداقل فعالیت را داشته باشد و تصمیم گیری برای نحوه اجرای فعالیت ورزشی

۵. انتخاب و اجرای بازی های ترسیمی و بازی های با وسیله با رعایت گروه سنی و شرایط مدرسه با کمک دانش آموزان، اولیاء و داوطلبین و سایر سازمان ها

۶. برگزاری کارگاه آموزش بازی های انتخاب شده برای اعضای انجمن مدرسه پویا و تقسیم وظایف جهت کمک و راهنمایی سایر دانش آموزان

۷. تهیه کارت امتیاز جهت تشویق برای شرکت در فعالیت های ورزشی

۸. برنامه ریزی جهت شناسایی و معرفی دانش آموزان فعال در اجرای برنامه مدرسه پویا در پایان هر ماه و تقدیر از آن ها

۹. تهیه تابلو جهت نصب تصویر دانش آموزان فعال بر روی آن

۱۰. برنامه ریزی اردوی تشویقی برای دانش آموزان فعال در طرح به طور مثال اردوی استخر یا بازدید از یک مسابقه ورزشی و ... با هدف جلب همکاری دانش آموزان دیگر

۱۱. جایگزینی وسایل ورزشی مناسب مثل دوچرخه به جای سرویس مدرسه یا پیاده روی با صرف زمان بیشتر
ن- رعایت بهداشت و ایمنی در برنامه های ورزشی

لازم است تا موارد بهداشتی و ایمنی، در اجرای هر فعالیت ورزشی به جهت حفظ و سلامت دانش آموزان مدارس مطابق بخشنامه ایمن سازی فضا و تجهیزات ورزشی مدارس کشور به شماره ۷۸۷۳۸ ۱۸/۰۴/۱۳۹۰ رعایت شود. ایمنی و حفظ بهداشت، به خودی خود به دست نمی آید و باید ضمن تعلیمات هر رشته ورزشی مقررات ایمنی آن آموزش داده شود. تأکید بر یادگیری و رعایت مقررات بهداشتی و ایمنی، نباید با ترس از مجروح شدن مطرح شود. بلکه باید این تعلیمات بر اساس حفظ سلامت دانش آموزان باشد.

پیوست شماره چهار

بررسی فعالیت بدنی در بسته خدمت نوجوانان (غیر پزشک)

<p>(۵) چند وعده غذایی در شبانه روز (شامل وعده اصلی و میان وعده) مصرف می کنید؟</p> <p>=۰ ۲ وعده یا کم تر</p> <p>=۱ ۳ وعده</p> <p>=۲ ۴ وعده</p> <p>(۶) چند ساعت در شبانه روز از تلویزیون، کامپیوتر یا بازی های الکترونیکی بدون تحرک استفاده می کنید؟</p> <p>=۰ بیشتر از دو ساعت</p> <p>=۱ دو ساعت</p> <p>=۲ کم تر از دو ساعت</p> <p>(۷) در هفته چقدر فعالیتبدنی دارید؟ (حداقل فعالیت بدنی متوسط ۴۲۰ دقیقه در هفته معادل با ۶۰ دقیقه در روز با تواتر ۷ روز در هفتۀ شامل ورزش های هوایی نظیر پیاده روی تند، دوچرخه سواری، شنا و...)</p> <p>= تقریباً بدون فعالیت بدنی هدفمند</p> <p>=۱ کم تر از ۴۲۰ دقیقه در هفته</p> <p>=۲ ۴۲۰ دقیقه در هفته یا بیشتر</p>	<p>(۱) مصرف میوه روزانه شما چقدر است؟</p> <p>=۰ به ندرت / هرگز</p> <p>=۱ کم تر از ۲ سهم</p> <p>=۲ ۲ سهم یا بیشتر</p> <p>(۲) مصرف سبزی روزانه شما چقدر است؟</p> <p>=۰ به ندرت / هرگز</p> <p>=۱ کم تر از ۳ سهم</p> <p>=۲ ۳ سهم یا بیشتر</p> <p>(۳) مصرف شیر و لبنیات روزانه شما چقدر است؟</p> <p>=۰ به ندرت / هرگز</p> <p>=۱ کم تر از ۳ سهم</p> <p>=۲ ۳ سهم یا بیشتر</p> <p>(۴) چقدر تنقلات کم ارزش یا بی ارزش (هله هوله شور و شیرین و چرب مانند چیزی، پفک، نوشابه، آب میوه صنعتی و ...) مصرف می کنید؟ غلات حجیم شده یا غذاهای آماده فست فودها</p> <p>=۰ روزانه (تقریباً هر روز)</p> <p>=۱ هفتگی (هفته ای یکی دوبار)</p> <p>=۲ به ندرت / هرگز (حداکثر یک یا دو بار در ماه)</p>
--	--

نحوه محاسبه امتیاز: گزینه اول: ۰ امتیاز گزینه دوم: ۱ امتیاز گزینه سوم: ۲ امتیاز بیشترین امتیاز: ۱۴ امتیاز

دستور عمل نحوه تعیین (امتیازدهی) الگوی تغذیه:

این پرسشنامه حاوی ۷ سؤال است. گزینه اول هر یک از پرسش‌ها صفر امتیاز، گزینه دوم دارای یک امتیاز و

گزینه سوم دارای دو امتیاز است.

۱. در پرسش ۱ که درباره مصرف روزانه میوه است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که روزانه اصلاً میوه مصرف نمی‌کند یا گاهی به ندرت مصرف می‌کند، امتیازی کسب نخواهد کرد. اگر عنوان کند که روزانه کم تر از ۲ سهم میوه مصرف می‌کند، یک امتیاز کسب خواهد نمود. و اگر عنوان کند روزانه ۲ سهم یا بیشتر میوه مصرف می‌کند، دو امتیاز کسب خواهد نمود.

۲. در پرسش ۲ که درباره مصرف روزانه سبزی است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که روزانه اصلاً سبزی مصرف نمی‌کند یا گاهی به ندرت مصرف می‌کند، امتیازی کسب نخواهد کرد. اگر عنوان کند که روزانه کم تر از ۳ سهم سبزی مصرف می‌کند، یک امتیاز کسب خواهد نمود. و اگر عنوان کند روزانه ۳ سهم یا بیشتر سبزی مصرف می‌کند، دو امتیاز کسب خواهد نمود.

تذکر: هر یک سهم میوه معادل یک عدد سبب متوسط یا همین مقدار از هر میوه دیگر است. هر یک سهم سبزی نیز معادل یک عدد سبزی غیربرگی متوسط مانند گوجه‌فرنگی، بادنجان یا هویج، و یا یک لیوان سبزی برگی نظیر سبزی خوردن یا کاهو است.

۳. در پرسش ۳ که درباره مصرف روزانه شیر و لبنیات است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که روزانه به هیچ میزان شیر و لبنیات مصرف نمی‌کند یا خیلی به ندرت ممکن است استفاده کند، صفر امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند که روزانه کم تر از ۳ سهم شیر و لبنیات مصرف می‌کند، یک امتیاز کسب می‌نماید و اگر عنوان کند که روزانه ۳ سهم یا بیشتر مصرف می‌کند، دو امتیاز کسب خواهد نمود.

تذکر: هر یک واحد شیر و لبنیات معادل یک لیوان (۲۰۰-۲۵۰ میلی لیتر) شیر، یا یک لیوان (۲۰۰-۲۵۰ میلی لیتر) ماست، یا ۴ گرم (معادل ۱/۵ قوطی کبریت) پنیر است.

۴. در پرسش ۴ که درباره مصرف تنقلاتی همچون هله هوله شور و شیرین و چرب مانند انواع چیپس، پفک، نوشابه‌های گازدار و آبمیوه‌های صنعتی است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که تقریباً هر روز از این موارد استفاده می‌کند، صفر امتیاز کسب می‌کند. اگر عنوان کند که هفت‌های یک تا دو بار اینگونه اقلام را مصرف می‌کند، یک امتیاز کسب خواهد نمود. و اگر عنوان کند که به ندرت (یعنی با تکراری کم تر از مقیاس هفتگی) از چنین اقلامی استفاده می‌کند، دو امتیاز کسب خواهد نمود.

۵. در پرسش ۵ که درباره تعداد و عده‌های غذایی در شبانه روز (اعم از وعده‌های اصلی و میان‌وعده) است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که دو وعده یا کم تر مصرف می‌نماید، صفر امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان نماید که سه تا چهار وعده مصرف می‌کند، یک امتیاز کسب خواهد کرد. و اگر عنوان کند که روزانه پنج وعده یا بیشتر مصرف می‌کند، دو امتیاز کسب خواهد کرد.

۶. در پرسش ۶ که درباره ساعت استفاده از تلویزیون و کامپیوتر و یا مباردت به دیگر فعالیتهای بی‌تحرک است، اگر فرد عنوان کند که روزانه بیش از دو ساعت به اینگونه فعالیتها مباردت می‌ورزد، صفر امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند که روزانه حدود دو ساعت به اینگونه فعالیتها می‌پردازد، یک امتیاز کسب می‌نماید. و اگر عنوان کند که روزانه کمتر از دو ساعت به چنین فعالیتهایی می‌پردازد، دو امتیاز کسب خواهد نمود.

در پرسش ۷ که درباره میزان فعالیت بدنی در هفته است، منظور از فعالیت بدنی، ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط و شدید در هر یک هفته و به طور متقسم در روزهای مختلف هفته می‌باشد. اگر فرد پاسخگو عنوان کند که در هفته هیچ فعالیت بدنی هدفمندی انجام نمی‌دهد، صفر امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند کمتر از ۴۲۰ دقیقه در هفته به اینگونه فعالیتهای بدنی می‌پردازد، یک امتیاز کسب خواهد نمود. و اگر عنوان کند در هفته مجموعاً ۴۲۰ دقیقه (معادل شصت دقیقه در روز) یا بیشتر به فعالیت بدنی هوایی مانند پیاده روی تند، شنا یا دوچرخه سواری می‌پردازد، دو امتیاز کسب خواهد نمود. انجام فعالیت بدنی با مدت زمان مورد نظر طی کمتر از ۳ جلسه مطلوب نبوده و امتیاز ۱ خواهد گرفت.

بررسی ستون فقرات ، قفسه سینه و اندام ها

و غربالگری از نظر اختلالات اسکلتی - عضلانی و قامت در بسته خدمت

نوجوانان (پزشک)

معاینه ستون فقرات، قفسه سینه و اندام ها: مراقبت از نظر اختلالات اسکلتی - عضلانی و قامت (۵ تا ۱۸ سال)

اقدام	طبقه بندی	نتیجه ارزیابی	ارزیابی
ارجاع غیر فوری به پزشک متخصص	دارای اختلال اسکلتی - عضلانی و قامت	وجود هر یک از موارد بررسی شده در معاینه	معاینه و بررسی کنید از نظر: - محدودیت حرکت در عضو آتروفی عضلات - غیر طبیعی بودن شکل و طول و تقارن قدرت عضلانی - اسکولیوز یا کیفوز یا لوردوуз یا کمر صاف
ادامه مراقبت ها	بدون اختلال اسکلتی - عضلانی و قامت	هیچ یک از موارد وجود ندارد	- سر کج یا سر به جلو - پشت گرد و گود یا پشت صاف - افتادن شانه ها - شست کج یا پای طاقدیس - زانوی ضربدری یا زانوی پرانترزی یا زانوی عقب رفته

راهنمای معاینه جهت تشخیص اختلال ساختاری

با انجام تست ساده خم شدن به جلو بدون خم شدن زانو (Bending forward) و سپس نگاه از پشت و مشاهده امتداد ستون فقرات تا ناحیه خاجی و نیز عدم تقارن شانه ها و کتف ها و نگاه از پهلو و بالا بودن بیش از حد ستون فقرات پشتی نسبت به امتداد پشت سر و ناحیه باسن و لگن، به راحتی می توان موارد کیفوز و اسکولیوز و نیز در صورت وجود فاصله بیش از ضخامت یک کف دست در موقع ایستادن فرد در کنار دیوار در حالتی که پشت پاهای، باسن، ستون فقرات پشتی و پشت سر به دیوار چسبیده باشد، لوردوуз ستون فقرات کمری را تشخیص داد.

دستورالعمل اجرای حرکات کششی در کلاس

مداخله مدرسه محور جهت ترویج فعالیت بدنی مطلوب دانش

آموزان

وزارت آموزش و

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

پروردش

معاونت تربیت بدنی و سلامت

معاونت بهداشت

دفتر سلامت و تقدیرستی

دفتر تربیت بدنی فعالیت های ورزشی

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

مقدمه:

باتوجه به اینکه دانش آموzan و معلمان بیشتر وقت خود را در کلاس درس سپری می نمایند و در این مدت (سر کلاس) از حداقل فعالیت بدنی برخوردارند که یکی از پیامدهای آن، ایجاد ناهنجاری ساختار قامتی (بخصوص به دلیل نشستن طولانی مدت پشت میز و نیمکت) و کاهش بازدهی (یادگیری، تمرکز) دانش آموzan در اوآخر ساعت کلاس میباشد، بالاستناد به تحقیقات و مطالعات علمی مختلف، انجام چند حرکت کششی استاندارد، اثرات مفید جسمی رومنی متعدد داشته و در رفع خستگی و ایجاد شادی، نشاط، یادگیری بهتر و پیشگیری از ناهنجاریهای ساختار قامتی تأثیر بسزایی دارد.

بدنبال انجام حرکات مذکور، با توجه به ایمپالسهای حسی و کششی انتهای عضلات، تاندونها و لیگامانها و ارسال علائم به مغز، نوعی افزایش هوشیاری^۳ نسبت به حالت اولیه در دانش آموzan ایجاد می شود و در نهایت باعث افزایش تمرکز و بهبود حالات رفتاری در دانش آموzan شده، بطوری که اداره کلاس، به علت رفع خستگی دانش آموzan آسانتر می شود.^۴

همچنین از دیگر اهداف اجرای برنامه تمرینات کششی، القاء نگرش مثبت به انجام فعالیت بدنی مطلوب روزانه و ایجاد بستر مناسب جهت ارائه آموزش‌های لازم به دانش آموzan و هم زمان به خانواده‌های آنها، معلمان و اولیاء مدرسه برای پیشگیری از کم تحرکی میباشد.

در این برنامه ضمن بهره وری از همه فرصتها، ارائه آموزش و تأکید برای انجام حداقل یک ساعت فعالیت بدنی متوسط و شدید روزانه برای دانش آموzan در دستور کار می باشد بطوریکه انتظار میروند با تکرار یک سری مفاهیم آموزشی در حین انجام تمرینات کششی و در زمان کلاس درس، این مطالب در ذهن دانش آموzan نهادینه شده و در نگرش و عملکرد آنها نه تنها در دوران نوجوانی بلکه در تمام دوران زندگی، مؤثر واقع شود.

هدف کلی:

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

اهداف اختصاصی:

- ❖ ارتقاء سطح آگاهی، نگرش و عملکرد دانش آموزان در خصوص پیشگیری از کم تحرکی.
- ❖ افزایش مشارکت دانش آموزان در برنامه های مداخلاتی ورزشی به منظور پیشگیری از کم تحرکی.
- ❖ افزایش مشارکت همکاران فرهنگی شاغل در مدارس به ویژه معلمان.
- ❖ ارتقاء سطح فعالیت بدنی دانش آموزان از طریق ایجاد فرصت فعالیت ورزشی در کلاس.
- ❖ ایجاد زمینه فرهنگ سازی ارتقاء تحرک بدنی روزانه در دانش آموزان

فرایند اجرا:

جهت اجرای مطلوب برنامه حرکات کششی، که در راستای مداخلات مدرسه محور برای افزایش فعالیت بدنی دانش آموزان می باشد لازم است موارد زیر در نظر گرفته شود :

گروه هدف: گروه هدف در این برنامه، معلمان و دانش آموزان در کلیه مدارس و در همه مقاطع تحصیلی با اولویت مدارس دوره ابتدایی می باشد.

تبصره: شاخص مطلوب پوشش حداکثری و اجرا در کلیه مدارس و سطوح تحصیلی است که البته لازم است این هدف با توجه به امکانات و شرایط بستر اجرا در کلیه مدارس گسترش یابد.

مجریان برنامه در مدارس : مدیران و معاونان، معلمان مدرسه و دانش آموزان (سفیران سلامت ، انجمان های ورزشی دانش آموزی مدارس و) که آموزش ها لازم را دیده باشند و توانایی لازم را داشته باشند.

تذکر: معلمان ورزش می توانند جهت نظارت و انتخاب دانش آموزان منتخب در این طرح به سایر معلمان کمک نمایند.

ناظرین اجرای برنامه: کارشناس سلامت جوانان، نوجوانان و مدارس-کارشناس تربیت بدنی و سلامت اداره آموزش و

پرورش شهرستان/منطقه/ناحیه

تجهیزات مورد نیاز: پوستر حرکات کششی در کلاس

فضای فیزیکی : کلاس درس

الزامات اجرایی:

• این برنامه به استناد مفاد تفاهم نامه مورخ ۹۳/۸/۱۰ بین دو وزارت آموزش و پرورش و وزارت بهداشت که

در تاریخ ۹۷/۱۰/۲۹ طی نامه شماره ۳۰۲/۱۸۰۸۸ داداً تمدید شد و نیز از سال ۱۳۹۵ طی نامه شماره

۳۰۲/۱۸۹۹۷ مورخ ۹۵/۱۰/۲۶ به صورت کشوری ابلاغ شد، اجرا گردیده است. همچنین ابلاغ اجرای برنامه

بازنگری شده (پوستر و دستور عمل بازنگری شده) از سوی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی صورت

می‌پذیرد.

• ابلاغ اجرای برنامه (پوستر و دستور العمل بازنگری شده) توسط معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت

آموزش و پرورش به کلیه ادارات آموزش و پرورش استانها در سراسر کشور از الزامات اجرای برنامه خواهد

بود.

• برگزاری کارگاه‌های آموزشی و توجیهی ویژه مدیران مدارس، کارشناسان تربیت بدنی و سلامت شهرستان/

منطقه/ ناحیه، مراقبین سلامت پایگاه سلامت، مراقبین یا رابطین بهداشت در مدارس و معلمان تربیت بدنی و یا

هر معلم مشتاق و علاقه‌مند و دانش آموزان واجد شرایط در مدرسه برگزار می‌گردد که دوره مذکور با هماهنگی

و همکاری با اداره کل آموزش و پرورش استان و یا اداره آموزش و پرورش شهرستان/منطقه/ناحیه و اداره

سلامت نوجوانان ، جوانان و مدارس دانشگاه برنامه ریزی می‌گردد

• هماهنگی‌های درون بخشی و برونو بخشی میان معاونت تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش استان با

دانشگاه / دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی و...

• ابلاغ دستور العمل اجرایی به مدارس

- چاپ و توزیع پوستر "حرکات کششی در کلاس" توسط دانشگاه
- بارگزاری پوستر در وب سایت مدرسه برای اطلاع اولیاء
- نصب پوستر آموزشی حرکات کششی در کلاس که نحوه اجرای آن در کلاس توسط دانش آموزان، می تواند الگوهای هماهنگی، نظم، تبعیت از معلم و کار گروهی را برای آن ها تداعی کند.
- این حرکات 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، ایجاد نگرش مثبت به فعالیت بدنی، هنگامی که دانش آموز در ضمن کلاس خسته شده و تمرکز لازم برای دریافت مطلب و فعالیت ذهنی بیشتر را ندارد، معلم با ایجاد فضای شادی بخش و حرکات کششی چند دقیقه ای، تمرکز ذهنی و شادابی را به محیط کلاس بر می گرداند تا درس و کار کلاس بخوبی ادامه پیدا کند.
- معلم می تواند یک یا دو نفر از دانش آموزان (انجمان ورزشی، سفیر سلامت و یا دانش آموزان علاقه مند و دارای توانایی) را بعنوان الگو و هماهنگ کننده جهت اجرای سایر دانش آموزان به منظور اجرای حرکات کششی یک ردیف از حرکات روزانه پوستر انتخاب نمایند. می توان بمنظور پرورش دانش آموزان جهت پذیرفتن نقش رهبری و الگو شدن در جمع ترتیبی اتخاذ نمود که هر بار توسط یکی از دانش آموزان کلاس (بعنوان مجری تمرینات کششی در کلاس) با نظارت معلم اجرا شود.
- آموزش سفیران سلامت و انجمان های ورزشی دانش آموزی برای هدایت همکلاسی ها به عنوان الگو و مشوق و آموزش دهنده
- طول مدت اجرای حرکات در هر ساعت کلاس بین ۳ تا حداقل ۵ دقیقه می باشد و زمان اجرای آن با نظر معلم کلاس تعیین می گردد.
- حرکات با الگوگیری از پوستر مربوطه انتخاب و در کلیه ساعات درسی (۱ مجموعه ۸ حرکتی) (انجام می شود.

- حرکات به گونه ای انتخاب شده اند که نیاز به هیچگونه امکانات و وسایل ورزشی نداشته و قابلیت اجرا در کلاس را دارند.
 - در این برنامه هیچ گونه هزینه اضافی یا منابع فیزیکی و انسانی خارج از توان مدارس بر آنها تحمیل نخواهد شد.
 - استفاده از شعارها و پیام های آموزشی مختصر و مفید که در زمان های ۳ تا ۵ دقیقه توسط معلمان ، یا به صورت گروهی توسط دانش آموزان در کلاس قابل ارائه ، مهیج و شادی بخش باشد.
 - لازم است جهت ارتقاء تاثیرگذاری اجرای تمرینات کششی، آستانه کشش به معلمین و دانش آموزان آموزش داده شود.
- آستانه کشش : انجام حرکت در طول دامنه حرکتی مفصل تاجایی که کشش آغاز در درست مخالف را ایجاد کند.

نظرارت و پایش : نظارت ستاد استان و شهرستان بر اجرای برنامه در مدارس، طبق چک لیست های پیوست به عمل خواهد آمد.

گزارش عملکرد اجرای برنامه: از طریق سامانه برنامه عملیاتی، سالانه به وزارت پیدا شت، درمان و آموزش

پزشکی(اداره سلامت جوانان، نوجوانان و مدارس) ارسال خواهد شد.



تذکر: دانشگاه ها و ادارات آموزش و پرورش و مدارس می توانند در راستای ترویج حرکات کششی در کلاس از خلاقیت هایی همچون تولید انیمیشن، فیلم و سایر رسانه های آموزشی استفاده نمایند.

ناظارت ستاب استان / شهرستان از برنامه حرکات کششی در کلاس

سوال	بلی	خیر
۱- آیا پوستر حرکات کششی توزیع گردیده و در کلاس درس مدارس نصب و قابل رؤیت می باشد ؟		
۲- آیا پوستر حرکات کششی در واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس نصب گردیده است ؟		
۳- آیا کارشناسان حوزه بهداشت در سطح دانشگاه / دانشکده و یا مرکز بهداشت شهرستان از دستورالعمل حرکات کششی در کلاس در واحد نوجوانان ، جوانان و مدارس و فلسفه وجودی یا دلیل آن در مدارس اطلاع دارند ؟		
۴- آیا کارشناسان حوزه بهداشت در سطح دانشگاه / دانشکده و یا مرکز بهداشت شهرستان با معاونت تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش استان و یا کارشناس تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی شهرستان/ منطقه/ ناحیه جهت اجرای برنامه هماهنگی های لازم را داشته اند ؟		
۵- آیا کارشناسان حوزه بهداشت در سطح دانشگاه / دانشکده و یا مرکز بهداشت شهرستان ناظارت از برنامه داشته اند؟		

چک لیست ارزیابی برنامه حرکات کششی در کلاس

اطلاعات ذیل توسط کارشناس سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس / مراقب سلامت پایگاه سلامت / کارشناس تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش شهرستان / منطقه/ ناحیه تکمیل گردد:

۱- نام شهرستان ۲- نام و نام خانوادگی ناظر ۳- نام مدرسه ۴- تعداد کل

..... ۵- تعداد کلاس مجری برنامه ۶- تعداد کل دانش آموزان ۷- تعداد دانش آموزان مجری برنامه

..... ۸- تعداد کل معلمان ۹- تعداد معلمان مجری برنامه ۱۰- تاریخ تکمیل چک لیست

ردیف	سوال	بلی	خیر
۱	آیا کلاس های مجری برنامه ، پوستر تمرينات کششی دریافت نموده اند؟		
۲	آیا پوستر تمرينات کششی در محل مناسب در کلاس نصب گردیده است؟		
۳	آیا فضای کلاس مناسب جهت انجام تمرينات کششی می باشد؟ (نور مناسب و.....)		
۴	آیا حرکات کششی با مجری گری معلم انجام می گیرد؟		
۵	آیا حرکات کششی با مجری گری دانش آموز (سفیر سلامت و.....) انجام می گیرد؟		
۶	آیا معلمان حرکات کششی را به درستی انجام می دهند؟		
۷	آیا دانش آموزان حرکات کششی را به درستی انجام می دهند؟		
۸	آیا اهمیت تمرينات کششی در کلاس جهت دانش آموزان ارائه گردیده است؟		
۹	آیا حرکات کششی در ساعت کلاس انجام می شود؟		
۱۰	آیا مدیر مدرسه/ معاون پرورشی و تربیت بدنی / معلم تربیت بدنی/ مراقب سلامت مدرسه نسبت به حرکات کششی توجیه می باشند؟		
۱۱	آیا معلمان آموزش های لازم برای حرکات کششی را گذرانده اند؟		
۱۲	آیا دانش آموزان مجری ، آموزش های لازم برای حرکات کششی را گذرانده اند؟		

فرم گزارش اجرای برنامه حرکات کششی در کلاس

دانشگاه / دانشکده علوم پزشکی

تعداد افراد آموزش دیده		
معلمان و کارکنان آموزش و پرورش	اولیاء دانش آموزان	دانش آموزان

تعداد کلاس های دارای پوستر	تعداد جلسات آموزشی جهت توجیه طرح (اولیاء، دانش آموزان و همکاران فرهنگی)	تعداد معلمان شرکت کننده در طرح	تعداد معلمان مدارس مجری	تعداد کل کلاس های مدارس مجری	تعداد دانش آموزان کننده در طرح	تعداد کل دانش آموزان مدارس مجری طرح	تعداد مدارس مجری طرح	تعداد کل مدارس	دوره تحصیلی و جنسیت واحد های آموزشی	ردیف
									دخترانه دوره ابتدایی	۱
									دخترانه دوره اول متوسطه	۲
									دخترانه دوره دوم متوسطه	۳
									پسرانه دوره ابتدایی	۴
									پسرانه دوره اول متوسطه	۵
									پسرانه دوره دوم متوسطه	۶
									جمع کل	

درصد دانش آموزان مجری برنامه	درصد معلمین مجری برنامه	درصد کلاس دارای پوستر	درصد کلاس های مجری برنامه	درصد مدارس مجری برنامه به تفکیک دوره و جنسیت دانش آموزان