هیجانی دوباره در میان دانش آموزان ورزشکار

راشکی

این جا شور و هیجان، شوق و اشتیاق، دوستی و رفاقت، مشهود است و این حس را می توان در چهره تک تک شرکت کنندگانی که در افتتاح رقابت های ورزشی دانش آموزی استان حضور دارند دید. آن هایی که اشتیاقشان به قهرمانی مانع به چشم آمدن دانش آموزی بودن رقابت هاست، مسابقاتی که برای دانش آموزان دختر و پسر استان برنامه ریزی شد و قرار است در دو شهرستان زابل و زاهدان تیم ها با یکدیگر رقابت کنند. برای این مراسم تیم هایی از شهرستان های مختلف استان گرد هم آمده اند و اشتیاق شرکت در رقابت ها میان دانش آموزان ورزشکار موج می زند، مربیان تیم ها هر کدام در کنار شاگردانشان بی صبرانه در انتظار شروع مسابقات هستند تا شاهد تماشای تمرین ها و زحمات روزهای آنان در میدان رقابت باشند. در گوشه ای دیگر نیز خانواده برخی از دانش آموزان نشسته اند تا شاهد حضور فرزندشان در یک رقابت ورزشی رسمی باشند.

اشتیاق دانش آموزان برای قهرمانی

یکی از دانش آموزان مقطع متوسطه سراوان در حاشیه افتتاح این رقابت ها به خبرنگار ما می گوید: مدت ها برای حضور در این مسابقات تمرین کردم و بی صبرانه مشتاق شرکت در آن بودم که سرانجام انتظارم به پایان رسید و امروز وارد این دوره از رقابت ها شدیم، مسابقاتی که می تواند برای دانش آموزان به سکویی برای پیشرفت تبدیل شود اما رسیدن به آن هم نیازمند توجه مسئولان به دانش آموزان شهرستان های استان است. «براهویی» اظهار می کند: سراوان در حوزه آموزش و پرورش و فضاهای ورزشی دانش آموزی کمبودهایی دارد که دانش آموزان را با مشکل روبه رو می کند و اگر این کمبودها برطرف شود می توان در هر کدام از این فضاهای ورزشی مسابقات شهرستانی را برگزار و حتی دانش آموزان توانمند را به مرکز استان برای استعدادیابی معرفی کرد.

فستیوال استعدادهای برتر

مربی یکی از تیم های شرکت کننده اظهار می کند: چند سالی است که مسابقات ورزشی دانش آموزی در استان برگزار می شود و هیجان آن سبب شده است تا دانش آموزان شهرستان ها برای رسیدن به این رقابت ها تلاش بیشتری انجام دهند و این مهم به نوعی علاوه بر ارتقای سطح آمادگی ورزشی آن ها سلامت دانش آموزان را نیز تضمین می کند بنابراین باید گفت که رقابت های دانش آموزان بر سلامت جسم و روح آن ها تأثیر مستقیم می گذارد. «کیخا» می افزاید: یکی از اتفاق های خوب در چنین مسابقاتی این است که دانش آموزان توانمند در رشته های ورزشی گرد هم می آیند و به نوعی فستیوالی از استعدادهای استان را تشکیل می دهند و این گردهم آمدن بهترین فرصت برای حضور استعدادیابان و شناسایی استعدادهای مستعد از میان دانش آموزان است پس باید این رقابت ها را در استان نهادینه کرد و برنامه آن را نیز در اختیار هیئت های ورزشی قرار داد. به گفته وی، در نقاط مختلف استان استعدادهایی هستند که نمی توانند برای معرفی خود به مرکز استان سفر کنند یا حتی در شهرستان نیز امکان حضور در هیئت های ورزشی را ندارند، بنابراین برگزاری مسابقات ورزشی دانش آموزان شرایطی را ایجاد می کند که این افراد در مدرسه محل تحصیل عملکرد مناسبی داشته باشند و به پشتوانه آن در میدان استانی مقابل چشم مسئولان ورزشی به رقابت بپردازند.

اهمیت مسابقات ورزشی دانش آموزی

پدر یکی از دانش آموزان نیز می گوید: در گذشته فرزندم اغلب به بازی در کوچه و خیابان می پرداخت و کمتر به درسش اهمیت می داد اما پس از برنامه ریزی رقابت های ورزشی دانش آموزی به عضویت تیم مدرسه و ناحیه درآمد که این موضوع ابتدا در روحیه او تأثیر مشهودی گذاشت سپس سبب شد تا علاوه بر ورزش به درسش نیز اهمیت بیشتری دهد. به گفته «شهرکی»، برگزاری جشنواره های دانش آموزی و رقابت های ورزشی دانش آموزان اشتیاق آن ها به تحصیل را نیز بیشتر می کند، بنابراین باید حوزه ورزش آموزش و پرورش برنامه ریزی های بیشتری برای افزایش اجرای آن داشته باشد و حتی شهرستان های دیگر را نیز میزبان مسابقات قرار دهد تا اشتیاق در میان دانش آموزان بیشتر شود. وی می افزاید: حضور دانش آموزان در جشنواره ها و مسابقات بسیار ایمن تر و موثرتر از حضور آن ها در کوچه و خیابان هاست، بنابراین خانواده ها نیز تمایل بیشتری به برگزاری رقابت های دانش آموزی دارند و اگر اجرای آن برنامه ای مدون داشته باشد موفقیت بیشتری حاصل خواهد شد و استعدادهای ورزشی بیشتری شناسایی می شود که این هم می تواند آینده ورزش استان را دگرگون کند.

کم تحرکی چالش قرن ۲۱

معاون تربیت بدنی و سلامت مدیرکل آموزش و پرورش نیز درباره این رقابت ها می گوید: در قرن ۲۱ کم تحرکی را می توان یکی از مهم‌ترین چالش هایی دانست که دامنگیر همه طبقات جامعه و سنین شده است و برای رفع این موضوع باید راهکارهایی برای حضور خانواده ها و فرزندانشان در رقابت‌های ورزشی اندیشید. «محمد کیخا» می افزاید: وجود بازی های رایانه ای را می توان یکی از مهم‌ترین دلایلی دانست که در پی تغییر سبک زندگی خانواده ها، سبب کم تحرکی فرزندان آن ها شده است، این موضوع سلامت آینده آن ها را تهدید می کند به همین دلیل نیاز بود تا در حوزه آموزش و پرورش که ارتباط مستقیم با دانش آموزان دارد برنامه ای در زمینه ایجاد تحرک بیشتر و سلامت جسمی و روحی دانش آموزان اجرا شود. وی اظهار می کند: سال های گذشته جشنواره مسابقات ورزشی دانش آموزی در مدارس استان برنامه ریزی و برگزاری آن سبب ایجاد انگیزه برای حضور در این رقابت ها در میان دانش آموزان شد که آخرین دوره آن در سال تحصیلی جاری از شنبه هفته جاری در حال برگزاری است.

سواد حرکتی دانش آموزان کم است

به گفته وی، کمبود برنامه های ورزشی در میان دانش آموزان و پرداختن آن ها به بازی های رایانه ای سبب شده است تا این قشر کمتر به فعالیت های ورزشی بپردازند، به همین دلیل سواد حرکتی دانش آموزان به‌ویژه در سنین پایه بسیار کم است و تلاش حوزه تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش بر آن است تا بتواند سواد حرکتی را به دانش آموزان باز گرداند. وی تصریح می کند: به همین دلیل در طول سال تحصیلی طرح های ورزشی مختلفی در استان برنامه ریزی شد که المپیاد ورزشی درون مدرسه ای را می توان مهم‌ترین آن دانست، در کنار آن نیز طرح های حیات پویا، ورزش صبحگاهی و فعالیت کانون های ورزشی درون و برون مدرسه ای از جمله طرح هایی است که برای با نشاط کردن حیاط و زنگ مدرسه اجرا می شود. وی می افزاید: برگزاری این جشنواره ها اهداف مهمی را دنبال می کند که در کنار سلامت دانش آموزان و افزایش سواد حرکتی در میان آن ها، ترویج اخلاق پهلوانی و تمرین زندگی گروهی را نیز می توان از مهم‌ترین آن ها دانست پس از آن این رقابت ها اهدافی چون ایجاد نشاط و شادی در مدارس، پرورش روح و جسم دانش آموزان و استعدادیابی ورزشی در استان را نیز دنبال می کند. وی می گوید: با توجه به سبک زندگی خانواده ها و کم تحرکی بیشتر اعضای خانواده باید گفت امروز ورزش یک انتخاب نیست بلکه یک ضرورت برای همه خانواده هاست و با توجه به چالش های قرن ۲۱ و کم تحرکی و تغییر سبک زندگی باید آن را برای همه سنین از جمله پیری ضرورتی برشمرد.

۵۶۰ دانش آموز در رشته های هندبال، والیبال و فوتسال رقابت می کنند

رقابت ۵۶۰ دانش آموز در مسابقات دانش آموزی

کیخا بیان می کند: با توجه به اتفاق های اخیر در مرزهای استان این جشنواره با عنوان یادواره شهدای وطن و گرامی داشت یاد و خاطره شهدای مرز میرجاوه برگزار می شود، به همین دلیل در این دوره شعار رقابت ها «امنیت، سلامتی و زندگی» انتخاب شد. وی می افزاید: این دوره از مسابقات در سه رشته هندبال، والیبال و فوتسال برگزار می شود و در مدت برگزاری ها ۲۱۰ ورزشکار پسر به میزبانی زاهدان در رشته های هندبال و والیبال رقابت می کنند و ۲۰۰ دانش آموز پسر نیز برای کسب عنوان قهرمانی فوتسال در زابل به مصاف هم می روند. به گفته وی، پس از اتمام مسابقات پسران، رقابت های دانش آموزان دختر به میزبانی زاهدان کار خود را آغاز می کند که در مدت برگزاری آن ۱۵۰ دانش آموز دختر در رشته های هندبال و والیبال برای کسب عنوان قهرمانی استان رقابت می کنند. وی بیان می کند: این دوره از مسابقات طبق برنامه ریزی های انجام شده تا ۱۲ اردیبهشت ماه و به عبارتی تا روز معلم ادامه دارد و ۱۳ اردیبهشت اختتامیه آن برگزار می شود، در این مدت بیش از ۸۰ داور و عوامل اجرایی رقابت ها را مدیریت می کنند.

معاون تربیت بدنی و سلامت: وجود بازی های رایانه ای را می توان یکی از مهمترین دلایلی دانست که در پی تغییر سبک زندگی خانواده ها، سبب کم تحرکی فرزندان آن ها شده است، این موضوع سلامت آینده آن ها را تهدید می کند به همین دلیل نیاز بود تا در حوزه آموزش و پرورش که ارتباط مستقیم با دانش آموزان دارد برنامه ای برای ایجاد تحرک بیشتر و سلامت جسمی و روحی دانش آموزان اجرا شود

سرپرست اداره کل ورزش و جوانان:

ایجاد زیرساخت های ورزشی در دستور کار است

گروه ورزش

برای توسعه ورزش قهرمانی و رونق ورزش در نقاط مختلف استان ایجاد زیرساخت های ورزشی همیشه در دستور کار اداره کل ورزش و جوانان بوده است. به گزارش «سیستان و بلوچستان»، سرپرست اداره کل ورزش و جوانان در شورای ورزش خاش گفت: سفرهای وزیر ورزش و جوانان به استان نشان دهنده نگاه ویژه به این منطقه است که سبب شد اعتباراتی با ارزش افزوده فراوان به این استان برای پیگیری و رفع مشکلات حوزه ورزش و جوانان اختصاص پیدا کند. «محمود رضا امیاری» افزود: توسعه عدالت در سیستان و بلوچستان و فراهم کردن زیر ساخت های ورزش همیشه در دستور کار بود و جلسه های شورای ورزش شهرستان ها نیز با هدف رفع این مشکلات برگزار می شود. وی بیان کرد: متاسفانه در استان هیئت های ورزشی به صورت سنتی اداره می شود، این خود از عوامل ایجاد مشکل در حوزه ورزش است اما به طور کلی این اداره وظیفه نظارت، پشتیبانی و ارزیابی هیئت ها را برعهده دارد و در مقابل این اقدام ها خواستار ارائه برنامه های ورزشی مناسب در سه سطح شهرستان، استان و کشور از این هیئت هاست. به گفته وی، امسال اعتبارات خاصی برای طرح استعدادیابی توسط هیئت های ورزشی هر شهرستان لحاظ شده است تا استعدادها و توانایی های ورزشکاران شناسایی شود و در استان و کشور به مرحله ظهور برسند اما در این راه نباید از نقش معتمدان در پیشرفت حوزه ورزش و به ویژه ورزش بانوان غافل شد، می طلبد در این قسمت همه معتمدان و ریش سفیدان برای پیشرفت در حوزه ورزش بانوان همراه و همدل باشند، زیرا موضوع رسیدگی به امور ورزش بانوان همانند ورزش همگانی و قهرمانی اهمیت زیادی دارد. وی می افزاید: تکمیل پروژه احداث چمن مصنوعی در مجموعه ورزشی شهدای گمنام خاش در دستور کار قرار گرفته است و تا پایان اردیبهشت برای تعیین پیمانکار مناقصه آن برگزار می شود که پس از آن فاز اول ساخت پروژه آغاز خواهد شد. به گفته امیاری، خاش با برخورداری از ظرفیت های فراوان در ورزش نیازمند احداث یک دهکده ورزشی است، این دهکده می تواند محرک مناسبی برای ورود دیگر رشته های ورزشی به این شهرستان باشد، بنابراین نیاز است تا در این باره برنامه ریزی شود.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۲/۴]

معمای شطرنج

شنبه ها و سه شنبه ها

زمان پیشنهادی ۲۵ دقیقه — بسیار سخت

در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقا نوبتش هم رسیده است می تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می تواند حریفش را مات کند؟!

جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

«مجموع ارقام» یک سرگرمی جذاب با قوانین ساده است که فقط به «منطق» و «جمع» نیاز دارد. سابقه پیدایش آن به بیش از ۶۰ سال پیش در آمریکا برمی گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی ها قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپن منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم با نام کاکرو (Kakuro) پرطرفدار است. حل کردن «مجموع ارقام» یا سرگرمی های منطقی شبیه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می برد. به همین دلیل محققان از این قبیل سرگرمی ها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی آلزایمر» یاد می کنند.

ساده — زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه

قانون

خانه‌های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:
۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها با عدد سفید سمت چپش برابر شود.
۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون ها با عدد سفید بالایش برابر شود.
۳) ارقامی که در هر تکه می نویسید تکراری نباشند.

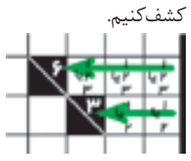
			۱۲	۳	۸	۱۷	
		۱۲ ۶					
	۱۶ ۴						۱۶
۶				۱۷	۱۴ ۲۳		
۳			۲۹ ۱۹				
	۱۶	۱۹ ۷				۱۷	۳
۱۰				۱۷			
۲۳				۱۹			

برای حل کافی است:

* از رقم صفر استفاده نکنیم.
* جمع ارقام هر تکه افقی، برابر با عدد سفید چپ و جمع ارقام هر تکه عمودی، برابر با عدد سفید بالایی باشد.

* رقم تکراری در تکه ای نباشد.
* هرگز حدس نزنیم! بلکه قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن، با خودمان مرور کنیم.

* ابتدا سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده باشد.
* از حل تکه هایی که فقط ۲ یا ۳ خانه دارند، آغاز کنیم.
* ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی و کم‌رنگ در آن یادداشت کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.



* بدانیم هر معما فقط و فقط یک پاسخ صحیح دارد.

مجموع	تعداد خانه	تنها گزینه موجود
۳	۲	۱و۲
۴	۲	۱و۳
۱۶	۲	۷و۹
۱۷	۲	۸و۹
۶	۳	۱و۲و۳
۷	۳	۱و۲و۴
۲۴	۳	۶و۸و۹
۲۳	۳	۶و۸و۹
۱۰	۳	۱و۳و۶
۱۱	۳	۱و۳و۷
۲۹	۴	۴و۷و۸و۹
۱۷	۴	۱و۳و۶و۷

▲ «جدول ویژه» که تنها گزینه موجود را برای بعضی اعداد سفید نشان می دهد

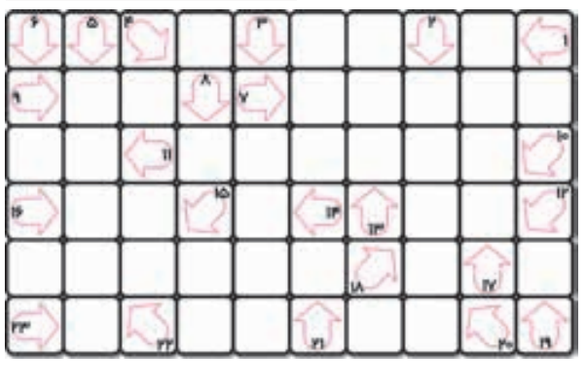
جدول ویژه

شنبه تا چهارشنبه

جدول ورزشی

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

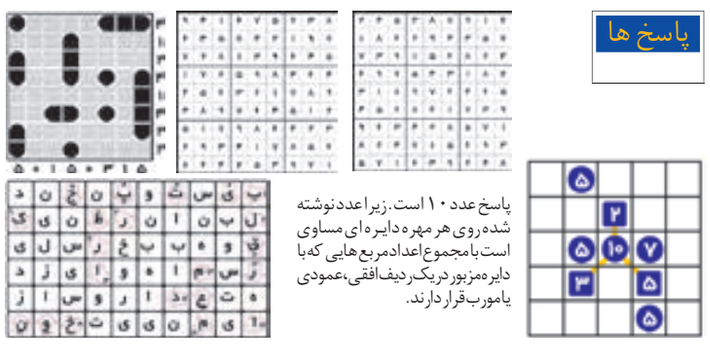
قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.



واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۶ حرفی) در حالی که کمتر از ۲ ماه تا آغاز بازی های جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه زمان باقی مانده اما هنوز..... تیم ملی فوتبال برای این بازی ها مشخص نیست.
۲-(۴ حرفی) عذرخواهی
۳-(۶ حرفی) مسابقات بسکتبال قهرمانی آسیا ۱۴ تا ۲۰ مرداد در..... برگزار می شود.
۴-(۳ حرفی) کریستیانو رونالدو، ستاره پرتغالی رئال مادرید معتقد است دادستانی اسپانیا میان او و..... تبعیض قائل می شود.
۵-(۵ حرفی) اولین دوره لیگ جهانی والیبال نشسته به میزبانی این شهر در حال برگزاری است.
۶-(۶ حرفی) شهر مرکز هرحکومت
۷-(۴ حرفی) سرمشق
۸-(۵ حرفی) بی رحم
۹-(۳ حرفی) بخار غلیظ
۱۰-(۴ حرفی) این روزها مهاجم شماره یک استقلال تلقی می شود که واقعا حضوری موفقیت آمیز در جمع استقلالی ها داشته.
۱۱-(۳ حرفی) لوله گوارشی بدن
۱۲-(۳ حرفی) زحمت
۱۳-(۴ حرفی) آرسنالی ها برای ۲۲ سال نیازی به دنبال کردن اخبار جابه جایی مربیان نداشتند اما با اعلام کناره گیری.....، حالا آن ها باید به دنبال یک مربی جدید باشند.
۱۴-(۵ حرفی) او که از سال ۲۰۱۴ هدایت یوونتوس را بر عهده دارد، با این تیم ۳ قهرمانی در سری آ به دست آورد و با بیانکونری ۲ بار نیز به فینال چمپیونز لیگ رسید.
۱۵-(۳ حرفی) حلقوم
۱۶-(۳ حرفی) ماهی تابستانی
۱۷-(۵ حرفی) مدتی است که شایعه جدایی احتمالی او از پاری سن ژرمن در پایان فصل برای پیوستن به رئال مادرید شنیده می شود.
۱۸-(۴ حرفی) او که بازی با الهلال را به دلیل محرومیت از دست داده بود، با مصدومیتی روبه رو شده که نمی تواند در بازی پیکان بازی کند.
۱۹-(۵ حرفی) رنگ دخترپسند
۲۰-(۶ حرفی) از صادرات قیمتی ایران
۲۱-(۵ حرفی) رغبت کردن
۲۲-(۲ حرفی) جانوری با پوست معروف
۲۳-(۴ حرفی) بسیاری این مربی ۴۴ ساله آلمانی را یکی از بهترین مربیان حال حاضر فوتبال آلمان می دانند.

پاسخ ها



پاسخ عدد ۱۰ است. زیرا عدد نوشته شده روی هر مهره دایره ای مساوی است با مجموع اعداد مربع هایی که با دایره مزبور در یک ردیف افقی، عمودی یا مورب قرار دارند.

سودوکو

هر روز

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

۳		۲		۹			۵	
	۴			۱				
۶							۳	
	۶				۹	۱		
	۱	۳	۶		۸	۷	۴	
		۹	۵				۲	
	۳							۲
				۶			۱	
	۲			۷		۸		۴

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

	۱	۹	۸	۶	۳		۵	
۳			۷	۱		۶		
۴	۲					۵		
			۱		۵			
		۵				۸	۷	
		۷		۲	۸			۵
	۶		۳	۹	۱	۷	۲	

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

	۹	۳	۱			۶		
۸						۲		
۴	۱		۵		۶			۹
۱	۶		۹					۳
۲	۵	۴			۹	۷		۶
۹					۷		۵	۴
۳			۷		۸		۹	۲
		۵						۱
		۹			۵	۴	۶	

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.