صدای زنگ ورزش، گمشده در هیاهوی کلاس درس

راشکی

سال تحصیلی جدید رسید و دغدغه های شیرین تحصیل، جای سفرها و اوقات فراغت تابستان را گرفت اما در این میان، والدین برای فرزندان خود، نگرانی هایی هم دارند. نگرانی هایی که قسمتی از آن به زنگ ورزش مدارس مربوط می شود. در سال های گذشته، والدین در این باره حرف های زیادی داشتند و گاه خواستار برگزاری کلاس در ساعت ورزش می شدند اما نظر دانش آموزان با آن چه برخی والدین می خواستند، متفاوت بود البته در برخی مدارس به دلیل نبود دبیر ورزش، این ساعت در اختیار معلمان دیگر قرار می گرفت و گاه این ساعت به برگزاری کلاس های فوق برنامه اختصاص پیدا می کرد، در مدارسی هم معلمان فقط توپ در اختیار دانش آموزان قرار می دادند و خود به جمع دیگر دبیران اضافه می شدند در حالی که این ساعت برای حفظ سلامت دانش آموزان جزو ساعت های دروس تحصیلی است البته در برخی از مدارس دبیران ورزش، اصول تعریف شده برای این زنگ را رعایت می کنند اما مشکل مهم تر نداشتن آشنایی کافی نسبت به انجام صحیح حرکات ورزشی است که گاه به دانش آموزان آسیب می زند و این آسیب ها، گلایه والدین را به همراه دارد.

زمین های غیر استاندارد مدارس

یکی از والدین می گوید: سال گذشته،هنگام زنگ ورزش به دلیل نبود زمین بازی استاندارد در حیاط مدرسه، فرزندم دچار آسیب و شکستی از ناحیه دست شد که خوشبختانه خیلی جدی نبود، به همین دلیل تمایل چندانی به حضور فرزندم در زنگ ورزش ندارم، سال قبل هم از دبیر ورزش او خواستم تا پایان سال از او نخواهد که حرکات ورزشی را انجام دهد. «صالحی» می افزاید: زنگ ورزش برای تندرستی دانش آموزان بسیار مهم است اما برای پرداختن به این برنامه، مربیان مدارس باید به نکات ایمنی توجه کنند، که گاه این گونه نیست. وی بیان می کند: اغلب مدارس استان از نظر امکانات ایمنی برای برگزاری ساعت ورزش مشکلاتی دارند که آموزش و پرورش باید این امکانات را فراهم کند بنابراین نمی توان به دبیران ورزش خرده گرفت. سال قبل در این باره به آموزش و پرورش اعتراض کردم اما اعلام کردند این اداره کل در ساخت و ساز مدارس، نقشی ندارد و فقط نیروی انسانی را تامین می کند و اعتراضم بی نتیجه ماند.

انجام نادرست حرکات ورزشی

یکی دیگر از والدین می گوید: اهمیت ساعت ورزش در مدارس انکارناپذیر است و باید برای آن ارزش زیادی قائل بود، این ارزش گذاری در صورتی می تواند موثر باشد که به خوبی مدیریت شود ولی در استان چنین نیست و متولی آن هم نا مشخص است. در حالی که حوزه ورزش اداره کل آموزش و پرورش باید بر عملکرد دبیران ورزش، نظارت جدی داشته باشد چرا که این دبیران با سلامت دانش آموز سروکار دارند. «محمد میرحسینی» می افزاید: ورزش هم مانند دیگر علوم با تغییر و تحول همراه و به روز می شود اما در بعضی مدارس استان به این موضوع توجه نمی شود و دبیران ورزش همچنان با اطلاعات چندین سال قبل، دانش آموزان را آموزش می دهند، در حالی که بسیاری از تمرین های آنان منسوخ شده یا تغییر کرده است. وی بیان می کند: چند سالی است که حرکات چرخشی مانند چرخش کمر، زانو و مچ دست و پا به دلیل امکان آسیب دیدگی منسوخ شده است باید این حرکات به صورت نیم دایره انجام شود اما سال گذشته در بسیاری از مدارس این حرکات انجام می شد بنابراین می توان گفت که برخی مربیان ورزش با علم روز پیش نمی روند یا آگاهی و سواد کافی ندارد. وی می افزاید: نیاز است متولیان ورزش مدارس برای به روز شدن معلمان قدیمی، دوره های آموزشی را برگزار کنند چرا که معلمان جدید در دوران تحصیل، علوم فعلی را فرا می گیرند و باید افرادی را که در سال های دور در این رشته ها تحصیل کرده اند با تغییرات روز آشنا کرد.

نواختن زنگ تربیت بدنی در مدارس

رئیس اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی اداره کل آموزش و پرورش در این باره می گوید: با توجه به اهمیت ورزش برای کودکان و دانش آموزان مانند سال‌های گذشته، زنگ تربیت بدنی در همه مدارس استان نواخته می شود و با توجه به خنک بودن هوا طی دو هفته اول سال تحصیلی، زنگ ورزش صبحگاهی نیز در همه مدارس طنین انداز و حرکات ورزشی انجام می شود. «عاطفه پارسا» می افزاید: با شروع سال تحصیلی، زنگ ورزش نیز به طور نمادین در تعدادی از مدارس استان نواخته می شود، به این منظور به ادارات آموزش و پرورش نواحی مختلف اعلام شده است در هر ناحیه چند مدرسه را برای به صدا در آمدن این زنگ معرفی کنند. وی بیان می کند: برگزاری این مراسم علاوه بر ایجاد نشاط و شادابی میان دانش آموزان، زمینه ساز اشتیاق آنان برای حضور در فعالیت های ورزشی می شود و سلامت دانش‌آموزان را تضمین می کند بنابراین نیاز است چنین برنامه هایی در مدارس برگزار شود.

رئیس اداره تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش: سن کودکی، سن طلایی برای شکل دادن به جثه دانش آموز است و باید آموزش های ارائه شده برای دانش آموزان به درستی انجام شود به همین دلیل برنامه ریزی شد تا در سال تحصیلی جدید برای ۴۰ درصد از مدارس مقطع ابتدایی استان در پایه ششم، دوره ارزیابی ساختار قامتی دانش آموزان برگزار شود

یکی از والدین: زنگ ورزش برای تندرستی دانش آموزان بسیار مهم است و نبود آن سبب دلزدگی دانش آموزان از مدرسه می شود

آموزش ورزش به معلمان و مدیران

به گفته وی، برای مقاطع چهارم دبستان به بالا دبیر ورزش تعریف شده است که در مدارس استان حضور دارند اما برای سه مقطع اول، دوم و سوم ابتدایی، این گونه نیست به همین دلیل برنامه ریزی شده است تا معلمان این سه مقطع تحصیلی در یک دوره آموزش ضمن خدمت شرکت کنند و با اصول ورزشی آشنا شوند تا بتوانند زنگ ورزش را مدیریت کنند. وی می افزاید: در این دوره آموزشی معلمان ابتدا با اصول صحیح تمرین و ورزش برای دانش آموزان آشنا می شوند و سپس درباره برخی بازی های بومی، محلی آموزش های لازم را فرا می گیرند تا با برگزاری این بازی ها بتوانند دانش آموزان را در این ساعت کنترل کنند. وی بیان می کند: این دوره ضمن خدمت ویژه مدارس ابتدایی و مدارس دخترانه برای معلمان برنامه ریزی شده است اما مدیران مدارس هم باید در کلاس ها شرکت کنند تا آن ها هم اطلاعات کافی در این باره به دست آورند و با کنترل صحیح دانش آموزان در زنگ ورزش آشنا شوند.

ارزیابی ساختار قامتی دانش آموزان

به گفته پارسا، کودکی، سن طلایی برای شکل دادن به جثه دانش آموز است و باید آموزش های ارائه شده برای دانش آموزان به درستی انجام شود به همین دلیل برنامه ریزی شد تا در سال تحصیلی جدید برای ۴۰ درصد از مدارس مقطع ابتدایی استان در پایه ششم، دوره ارزیابی ساختار قامتی دانش آموزان برگزار شود. وی می افزاید: پس از برگزاری این دوره با توجه به فیزیک و قامت دانش آموزان درباره تمرین ها و حتی استفاده از کوله پشتی، میز و نیمکت توسط دانش آموز در کلاس درس، اقداماتی انجام می شود تا فیزیک کودک دچار آسیب نشود، امسال هم مانند سال های گذشته برای رشد و استعدادیابی دانش آموزان مستعد، المپیاد دانش آموزی برگزار خواهد شد. وی می گوید: این المپیاد در سال های گذشته توانسته است اشتیاق فراوانی میان دانش آموزان ایجاد کند، امسال هم برنامه ریزی شد تا در صورت امکان با حضور معاون ورزش و تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش این المپیاد در استان برگزار شود.

موانع طرح استعدادیابی

وی می گوید: در سال های گذشته هم مطالبی درباره آگاهی کم معلمان ورزش درباره تغییر حرکات ورزشی عنوان که برای رفع این مشکل، برای برخی از معلمان دوره های آموزشی برگزار شد و آن ها با اصلاحات آشنا شدند، این درحالی است که بسیاری از معلمان ورزش، مدرک فوق کارشناسی حرکات اصلاحی را دریافت کرده اند. پارسا می افزاید: برای استعدادیابی ورزشی در مدارس، مدتی است که میان ادارات کل آموزش و پرورش و ورزش و جوانان تفاهم نامه امضا شده است، این طرح در سال های قبل اجرا شد اما پوشش نا مناسب مربیان هیئت های ورزشی، ناهنجاری هایی را برای دانش آموزان ایجاد می کرد که مانع از ادامه اجرای این طرح شد. به گفته وی، اگر این مشکل از سوی ورزشکاران و هیئت های ورزشی برطرف شود، آموزش و پرورش آمادگی دارد برای شناسایی استعدادهای ورزشی با آن ها همکاری داشته باشد و از اجرای این طرح استقبال می کند.

شروع توفانی نماینده استان در لیگ کبدی کشور

گروه ورزش

تیم کبدی دانشگاه آزاد اسلامی چابهار، پس از موفقیت در رقابت های استانی به عنوان نماینده سیستان و بلوچستان، جواز حضور در لیگ باشگاه های کشور را کسب کرد و سرانجام در این رقابت ها به میدان رفت. رئیس هیئت کبدی استان به خبرنگار ما گفت: این دوره از مسابقات به میزبانی ارومیه کار خود را آغاز کرد و ۲۶ تیم کشور برای رسیدن به عنوان قهرمانی، در هفته اول مسابقات به میدان رفتند و در این هفته نماینده استان، قدرت خود را به رخ حریفان کشید. «سعید مقدم بقا» افزود: تیم استان در این مسابقات با تیم های یزد، قزوین و خوزستان هم گروه شد و طبق برنامه اعلام شده در روز اول، به مصاف نمایندگان یزد و خوزستان رفت و توانست با ارائه نمایشی قابل قبول، حریفان خود را از پیش رو بردارد.

بدن سازان استان در رقابت های شرق کشور قهرمان شدند

رقابت های بدن سازی و پرورش اندام استان، به تازگی مورد توجه و استقبال ورزشکاران کشور قرار گرفته است و علاقه مند هستند در این مسابقات حضور یابند. رئیس هیئت بدن سازی و پرورش اندام استان به خبرنگار ما گفت: در گذشته، به دلیل بعد مسافت، رقابت های ورزشی استان، چندان مورد توجه ورزشکاران استان های دیگر قرار نمی گرفت اما اکنون شرایط متفاوت شده است. «عبدالصمد محمدپرست» افزود: رقابت های دد لیفت و پرس سینه قهرمانی شرق کشور به میزبانی نیمروز برگزار شد، پیش بینی می شد مانند سال های قبل آن چنان که باید از این دوره استقبال نشود اما حضور ورزشکاران در این مسابقات، فراتر از حد انتظار بود. وی بیان کرد: در این دوره، سیستان و بلوچستان با ۱۳ تیم، خراسان جنوبی با سه تیم، خراسان رضوی، کرمان و بوشهر هر کدام با دو تیم و هرمزگان با یک تیم رقابت کردند و در مجموع ۲۴۰ ورزشکار، برای کسب عنوان قهرمانی وارد استان شدند. وی ادامه داد: در پایان رقابت های دد لیفت بزرگ سالان، باشگاه رکورد و شهید خزایی دو نماینده استان، به قهرمانی و نایب قهرمانی دست پیدا کردند و باشگاه مردان فولادین خراسان جنوبی بر سکوی سوم ایستاد، در پرس سینه این رده سنی هم باشگاه شهید لکزایی قهرمان شد، باشگاه مردان فولادین خراسان جنوبی به نایب قهرمانی رسید و باشگاه رکورد، مقام سوم را به خود اختصاص داد.

لذت سرگرمی + جوایز نقدی و غیرنقدی هفتگی
پاسخ صحیح هر سرگرمی، یک شانس قرعه‌کشی
قرعه کشی و اسامی برندگان، شنبه هر هفته
خط اختصاصی پاسخ ها و نظرات: ۳۰۰۰۷۲۲۵۲
اطلاعات بیشتر در وب سایت 1sargarmi.ir

بیایید برای چند دقیقه به چیزی فکر نکنیم

لذت فراموشی

قیمت گوجه و پوشک و...

● محمدمهدی رنجبر

این روزها در این نوسان قیمت گوجه، دلار، سیب‌زمینی، سکه، پوشک و دستمال کاغذی، شما چه راهکاری برای آرام کردن ذهن‌تان دارید؟! به نظر شما، ذهنی که مدام در حال پردازش پیام‌های آشفته از دغدغه‌های زندگی روزمره شده است، چطور می‌تواند بهترین تصمیم را بگیرد تا بیشتر از دیروز گرفتارمان نکند؟!

گاهی باید به منظور جلوگیری از فرسودگی روح و ذهن و روان‌مان، برای چند دقیقه هر مطلب استرس‌زایی را به حال خودش رها کنیم و موقتا به هیچ چیز فکر نکنیم! ذهن ما در طول شبانه‌روز به دقایقی استراحت نیاز دارد تا پس از آن دوباره بتواند با کیفیت مطلوب فعالیت کند.

«نقش‌یاب شماره» سرگرمی سه‌شنبه‌های خراسان است که به عقیده طرفدارانش می‌تواند «استرس» را برای لحظاتی از ذهن دور کند و «آرامش» را به تمام اعضای خانواده که دور یک روزنامه جمع شده‌اند هدیه دهد.

با صرف ۲۰ دقیقه از اوقات فراغت امروزتان، این آرامش را تجربه کنید. اگر مدادرنگی دارید، لذت‌تان چند برابر است اما با یک رنگ قلم هم می‌توان از این سرگرمی استفاده کرد.

موفق و پیروز باشید؛
و حرفه‌ای

پاسخ مسابقه‌های قبل

نقش‌یاب شماره

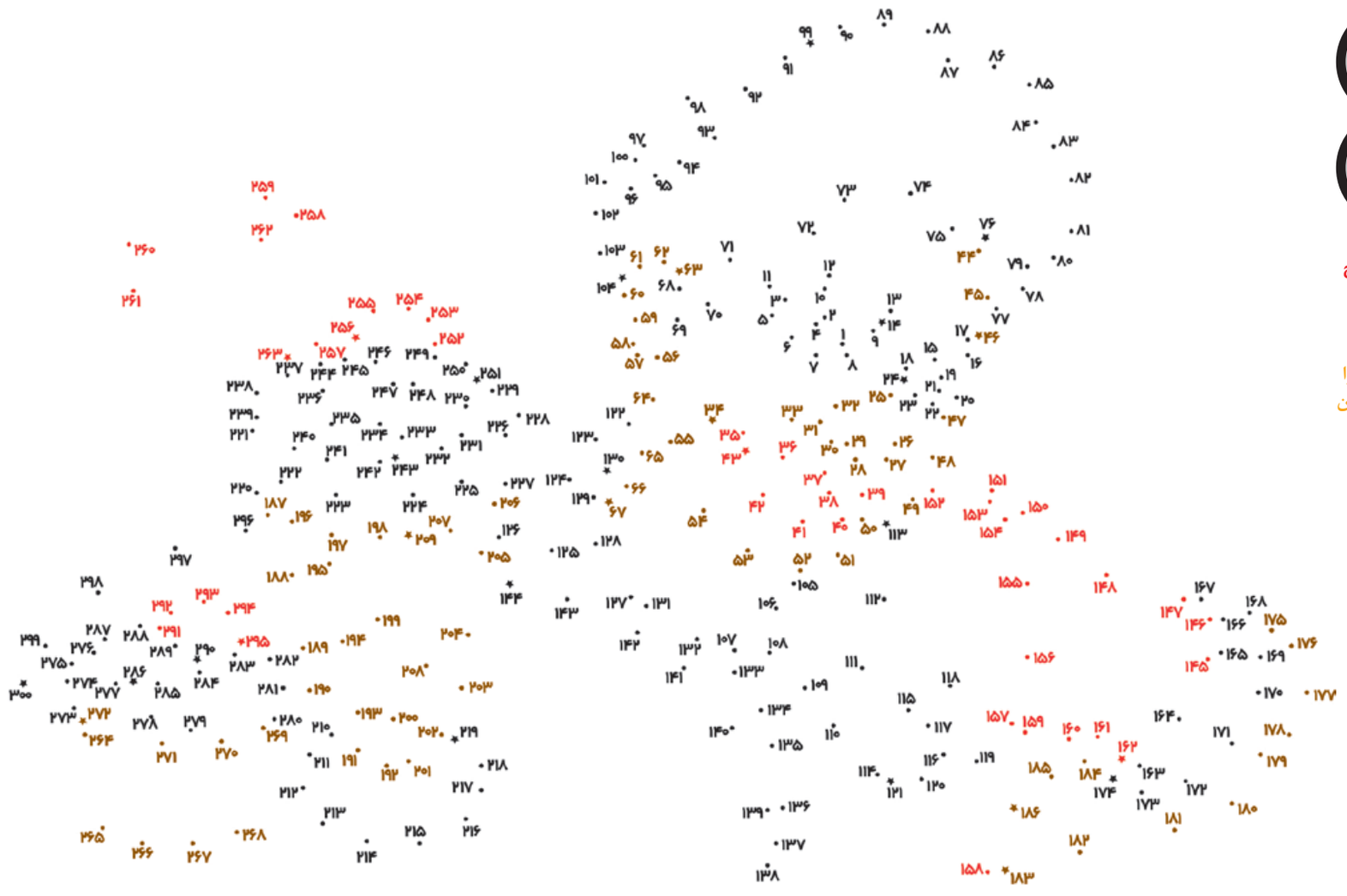
سه‌شنبه‌ها

■ **قانون:** از شماره یک تا بزرگ‌ترین شماره، به ترتیب هر نقطه شماره‌دار را با رنگ خودش، به نقطه بعدی وصل کنید. هر کجا به جای «نقطه» به علامت «ستاره» رسیدید، خط‌تان باید قطع شود تا با پیدا کردن شماره بعدی، کشیدن تکه خط جدیدی را آغاز کنید. بعد از پایان کار، خط‌ها را ضخیم‌تر کنید تا تصویر کشف‌شده را واضح‌تر ببینید.

بسیارساده

۲۰ دقیقه

برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، دوتا از اجزای تصویر این معما را در متن پیامک تان نام ببرید.



سودوکو

هر روز

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

بسیارساده

۱۰ دقیقه

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

برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، تمام ارقام سطرهای یک سودوکوی حل‌شده را به ترتیب از خانه بالا-چپ تا خانه پایین-راست به صورت یک عدد ۸۱ رقمی (بدون فاصله، اینتر یا کاراکتر دیگری) پیامک کنید.

متوسط

۳۰ دقیقه

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

حرفه‌ای‌ها و مدعیان سودوکو درجه دشواری هر سودوکو + زمان حل‌شان را پیامک کنند. مثال: متوسط ۰۰:۱۲:۲۰

بسیارسخت

۵۰ دقیقه

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