زنگ هشدار برای ساعت ورزش مدارس

راشکی

بسیاری از دانش آموزان ،ساعت ورزش را شیرین ترین زنگ درسی می دانند و خیلی از آنان در طول هفته منتظر می مانند تا نوبت به کلاس ورزش برسد. هیاهو در ساعت ورزش برای آن هایی که این همه جنب و جوش را شاهد هستند نیز نشاط آور است و چه لذتی دارد دیدن هیجان دانش آموزان و شادی شان پس از به دست آوردن موفقیت، به ویژه آن لحظه ای که صدای خنده شان هیجانی دیگر در مدرسه به پا می کند، شوق معلمان و مدیران را هم به همراه دارد و گاه سبب می شود در تماشای بازی های کودکانه زنگ ورزش دانش آموزان، خاطرات کودکی شان را در ذهن مرور کنند اما گاهی هم به دلایل مختلف در میان بازی های زنگ ورزش حوادثی رخ می دهد و سبب آسیب های سطحی یا جدی می شود، آسیب هایی که اغلب از نوع خراشیدگی دست و پا به طور سطحی یا عمیق و گاهی هم شکستن اعضاست. ضعیف بودن بدن دانش آموزان در مقابل شدت آسیب را می توان دلیل اصلی آن دانست اما نباید فقط دانش آموز یا معلم را مقصر بروز این حوادث دانست، زیرا شرایط محیط هم بر این حوادث تاثیر به سزایی دارد. در بسیاری از آموزشگاه ها برای افراد رده سنی مختلف متناسب با سن دانش آموز تجهیزات، ایمن سازی می شود و در مکان هایی هم که دانش آموزان با رده سنی پایین تر از ۱۲ سال تحصیل می کنند، تجهیزات ایمنی بیشتری استفاده می شود که یکی از آن نصب کف پوش های ایمنی در زمین ورزش است، کف پوش هایی که مانند تاتامی عمل می کند و در صورت زمین خوردن دانش آموز، مانع از بروز آسیب های جدی می شود اما در مدارس استان از این تاتامی ها استفاده نمی شود و در زاهدان هم شاید فقط در یک مدرسه بتوان نظیر آن را دید.

خراشیدگی عمیق به دلیل زمین خوردن

یکی از والدین می گوید: دخترم در یکی از دبستان های زاهدان تحصیل می کند، در چند سال تحصیل بارها هنگام ورزش به زمین خورد ولی به دلیل وجود کف پوش های ایمنی آسیب چندانی به او وارد نشد، اما در مقابل پسرم در دبستانی که درس می خواند هنگام ورزش پس از برخورد با هم کلاسی اش به زمین خورد و از ناحیه آرنج دست دچار خراشیدگی عمیق شد. «شهرکی» می افزاید: با توجه به آسیب پذیری دانش آموزان مقطع دبستان، نیاز است در مدارس از کف پوش های ایمنی استفاده شود تا به کسی آسیب وارد نشود اما فقط در یکی از دبستان های دخترانه چنین تجهیزاتی وجود دارد. شهروند دیگری می گوید: در هنگام زنگ ورزش دانش آموزان به ویژه پسرها شیطنت های بیشتری دارند و آسیب های بیشتری آن ها را تهدید می کند، به همین دلیل باید زمین ورزش مدارس پسرانه از ایمنی بیشتری برخوردار باشد. «فاروق سارانی» می افزاید: برخورد دو دانش آموز هنگام زنگ ورزش اجتناب ناپذیر است اما مشکل اصلی آسیب های پس از آن است که اغلب پس از برخورد با زمین رخ می دهد بنابراین مسئولان آموزش و پرورش باید اقدامی برای ایمن کردن زمین های ورزشی انجام دهند.

وزارتخانه ای نداریم

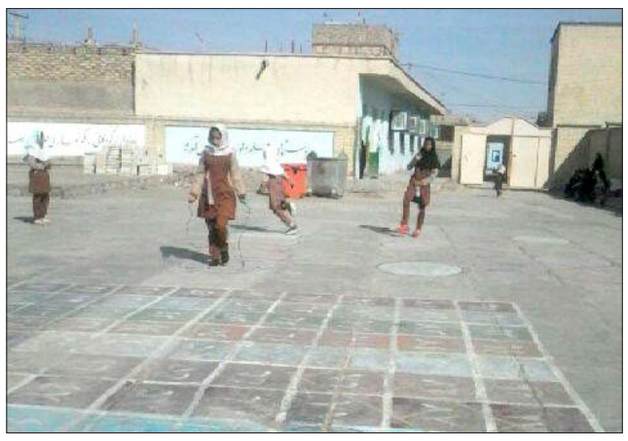
رئیس اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی اداره کل آموزش و پرورش در این باره می گوید: در وزارت آموزش و پرورش بخشنامه ای مبنی بر نصب کف پوش یا تاتامی در مدارس صادر نشده است، به همین دلیل این اداره کل وظیفه ای برای نصب این تجهیزات ندارد، از طرفی اگر چنین بخشنامه ای ابلاغ شود به احتمال فراوان انجام آن در حوزه وظایف اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس قرار می گیرد و آن اداره کل باید هنگام ساخت و ساز مدرسه آن را لحاظ کند. «عاطفه پارسا» می افزاید: در میان مدارس استان فقط دبستان دخترانه ۱۳ آبان اقدام به نصب کف پوش یا تاتامی کرده که توسط اداره کل آموزش و پرورش انجام نشده است و چون هیئت امنایی اداره می شود نصب این تاتامی ها بنا بر تصمیم مدیر و هیئت امنای مدرسه انجام شده و ارتباطی به اداره کل ندارد، دیگر مدارس غیرانتفاعی و هیئت امنایی هم می توانند در صورت صلاحدید خود چنین اقدامی انجام دهند که بسته به تصمیم مسئولان آن مدرسه دارد. وی بیان می کند: برای ایمن سازی زمین ورزش مدارس و نصب کف پوش، بودجه ای در اختیار آموزش و پرورش قرار نگرفته و به نوعی چنین اعتباری برای استان تعریف نشده است، از طرفی آموزش و پرورش، طرح های مختلفی دارد که ناتمام است و باید آن ها را به اتمام برساند، به همین دلیل تکمیل آن در اولویت است.

زمین نباید ناهمواری داشته باشد

وی می گوید: برای ایمنی زمین های ورزش مدارس از سوی وزارتخانه، بخشنامه ای ابلاغ شده و در اختیار مدارس استان قرار گرفته است که مدیران مدارس و معلمان ورزش باید مطابق با آن عمل کنند. در مفاد آن به ایمنی های زمین ورزش مدارس هم اشاره شده است و بر اساس آن اگر زمین ورزش مدرسه ناهمواری و چاله نداشته باشد مشکلی برای ورزش ندارد و ایمن محسوب می شود و معلم ورزش می تواند در این زمین دانش آموزان را آموزش دهد. وی می افزاید: مدیران مدارس استان باید این بخشنامه را در اختیار معلم ورزش خود قرار دهند و معلم موظف است طبق موارد اعلام شده در بخشنامه زمین ورزش مدرسه را ارزیابی کند و در صورت وجود ایراد آن را به طور کتبی برای رفع به مدیر واحد آموزشی اعلام کند. در این صورت اگر موارد برطرف نشود در صورت بروز آسیب به دانش آموز مدیر آن مجموعه باید پاسخ گو باشد و اگر معلم در صورت دریافت بخشنامه طبق آن عمل نکرد، خود باید به دلیل حوادث احتمالی پاسخ دهد.

هزینه های زنگ ورزش بر عهده والدین است

وی بیان می کند: فضای ورزشی تعریف شده در بخشنامه وجود زمینی حداقل به ابعاد یک زمین والیبال است و اگر مدرسه ای این فضا را در اختیار ندارد باید برای ساعت ورزش دانش آموزان، سالن ورزشی کرایه کند که آن هم باید در نزدیک مدرسه باشد. هزینه رفت و آمد دانش آموزان به سالن هم بر عهده مدرسه است و می تواند خود پرداخت کند یا از والدین دریافت کند اما نحوه انجام آن باید در قالب تفاهم نامه ای میان مدرسه و والدین باشد و خانواده ها رضایت خود را از این موضوع اعلام کنند. وی افزود: بر اساس بخشنامه ابلاغ شده حیاط مدارس در دو سطح تقسیم شد و سطح یک مدارس هیئت امنایی است که سالن ورزشی در اختیار دارد، مدارس سطح دو، زمین کافی را برای ورزش دارند و طبق بخشنامه این زمین باید در ابعاد حداقل سه زمین استاندارد به اندازه زمین والیبال باشد.



رئیس اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی آموزش و پرورش: در وزارتخانه بخشنامه ای مبنی بر نصب کف پوش یا تاتامی در مدارس صادر نشده است .

پیکار ووشوکاران استان در لیگ ستارگان ایران

گروه ورزش

ووشوکاران استان در لیگ ستارگان کشور رقابت می کنند. رئیس هیئت ووشوی استان به خبرنگار ما گفت: رقابت های ووشوی جوانان لیگ برتر با عنوان جام ستارگان از امروز رقابت های هفته سوم و چهارم خود را آغاز می کند و ووشو کاران استان نیز در این رقابت ها به مصاف حریفان خود می روند. «عباس شیبک» افزود: در این دو هفته، علیرضا ریگی و یاسر سالارزهی به عنوان سرپرست و مربی تیم استان را هدایت می کنند و یاسین شهرکی در ۴۸ کیلوگرم، عبدا... شعلی بر در ۵۲ کیلوگرم، شایان شه بخش در ۵۶ کیلوگرم، سورج ریگی در ۶۰ کیلوگرم، هویار دریانوش در ۶۵ کیلوگرم، حسن رضا رضایی در ۷۰ کیلوگرم، محمد رضا جوشنگ ریگی در ۷۵ کیلوگرم و عبدا... نثارو در ۸۰ کیلوگرم تیم ساندای استان را تشکیل می دهند و محمد هادی محمدی هم تنها تالو کار استان در این رقابت هاست. وی بیان کرد: نمایندگان استان امروز در هفته سوم مسابقات به مصاف هیئت البرز می روند و فردا در هفته چهارم لیگ برتر با ووشو کاران هیئت ووشو نور رقابت می کنند.

چمن مصنوعی مینی فوتبال شدیگ افتتاح شد

زمین مینی چمن مصنوعی روستای شدیگ قصرقند به بهره برداری رسید. رئیس اداره ورزش و جوانان قصرقند به خبرنگار ما گفت: با توجه به اهمیت توسعه ورزش در میان روستاییان، ایجاد فضاهای ورزشی در این مناطق اهمیت زیادی پیدا کرد و راه اندازی خانه های ورزش روستایی هدف گذاری شد اما با توجه به علاقه بیشتر جوانان به رشته فوتبال، ایجاد زمین چمن مصنوعی هم مورد اهمیت قرار گرفت. «لطیف درزاده» افزود: زمین مینی چمن مصنوعی روستای شدیگ در فضایی با زیربنای هزار و ۳۵۰ متر مربع به بهره برداری رسید که محقق شدن آن حدود دو هزار و ۲۷۰ میلیون ریال اعتبار در بر داشت و امسال این مبلغ از محل اعتبارات ملی تامین شد و سرانجام در هفته تربیت بدنی این فضا در اختیار روستاییان قرار گرفت. وی اظهار کرد: این زمین چمن مصنوعی مینی فوتبال، با مشارکت دهیاری ها و اعضای شورای اسلامی روستا به منظور توسعه و ایجاد فضاهای ورزشی قصرقند در نظر گرفته شد

مدیرکل ورزش و جوانان اعلام کرد:

اعتبار مشروط برای زمین کریکت کنارک

فاز اول زمین کریکت کنارک در صورت تحویل به اداره کل ورزش و جوانان با اختصاص اعتبار اولیه چهار میلیارد ریال اجرا می شود. به گزارش «سیستان و بلوچستان»، مدیرکل ورزش و جوانان در شورای ورزش کنارک گفت: این شهرستان در حوزه ورزش، قابلیت های فراوانی دارد و در ورزش های آبی و ساحلی هم از ظرفیت های نابی بهره می برد بنابراین باید از این ظرفیت ها برای توسعه ورزش در منطقه بهره برد. «ادهم کرد» افزود: باید سواحل کنارک را غنیمت شمرد، با وجود زیرساخت ها و ظرفیت های ساحلی این منطقه، نیاز است ورزش های ساحلی از جمله فوتبال ساحلی بیشتر مورد حمایت قرار گیرد، در این ورزش استان نسبت به دیگر رشته ها بیشتر به نتیجه می رسد. وی بیان کرد: با توجه به آسیب های کم تحرکی، ورزش برای بانوان اهمیت زیادی دارد، مدتی است که ورزش بانوان در استان رشد قابل توجهی پیدا کرده و این رشد در شهرستان های جنوبی استان هم قابل لمس است، با وجود ظرفیت ها و قابلیت های موجود سرمایه گذاری در حوزه ورزش بانوان موفقیت های بزرگی را به همراه دارد. وی افزود: برخی رشته ها در استان، خاص این منطقه شناخته می شود که کبدی در شمال و کریکت در جنوب استان را می توان مهم ترین آن دانست بنابراین تکمیل ورزشگاه کریکت در کنارک اهمیت زیادی دارد، اگر زمین کریکت کنارک از طریق فرمانداری به اداره کل ورزش و جوانان واگذار شود مراحل ساخت فاز اول این پروژه با اعتباری حدودچهار میلیارد ریال شروع می شود. به گفته وی، وزارت ورزش و جوانان توجه ویژه به مقوله بیمه ورزشی دارد و بر اساس تعداد افراد بیمه شده هر استان برای آن برنامه ریزی می کند بنابراین باید هیئت های ورزشی به تعداد افراد بیمه شده خود توجه ویژه ای داشته باشند و این موضوع را به طور جدی دنبال کنند.

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

یکی از فواید «نقش‌یاب چارچوب» را بشناسید

آموزش ضرب

یا افزایش سرعت عمل ضرب کردن

● محمدمهدی رنجبر

«نقش‌یاب چارچوب» که سرگرمی پنج‌شنبه‌های خراسان است، یک خاصیت ویژه دارد! این سرگرمی باعث می‌شود دانش‌آموزان به‌خصوص در پایه‌های سوم و چهارم دبستان، عملیات ضرب را یاد بگیرند. دانش‌آموزان بزرگ‌تر، دانشجویان و البته تمام بزرگ‌سالان هم با کمک این سرگرمی می‌توانند مهارت‌شان را در ضرب ذهنی بالاتر ببرند و به مرور با سرعت بیشتری پاسخ ضرب‌ها را به صورت ذهنی به دست بیاورند.

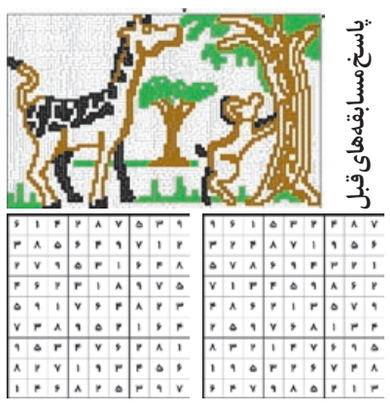
می‌دانید چرا؟! چون طبق قوانین «نقش‌یاب چارچوب»، برای حل کردن هر معما باید بدانیم که هریک از اعداد نوشته شده در آن، مضرب چه اعداد دیگری هستند، چون در این معما، هریک از ارقام موجود در صفحه، نشانگر مساحت یک مستطیل (یا مربع) است و با داشتن مساحت مستطیل باید بتوانیم اعداد محتمل برای طول و عرض آن را پیدا کنیم.

به نظر من «نقش‌یاب چارچوب»، یک «تمرین کلاسی» یا یک «تکلیف شب» جذاب است. صد البته معلمانی که نیاز دارند عملیات ضرب را در ذهن دانش‌آموزان بهتر جا بیندازند با این سرگرمی به اهداف دیگری هم می‌رسند:

- باتوجه به قوانین دیگری که این سرگرمی دارد، «منطق» را به دانش‌آموز یاد می‌دهند.
- «اعداد اول» یعنی اعدادی مثل ۲ و ۳ و ۵ و ۷ و ۹ و ۱۱ و ۱۳ و ۱۷ و دیگر اعدادی را که فقط بر یک و خودشان بخش‌پذیر است به دانش‌آموز یاد می‌دهند.
- لذت رنگ‌آمیزی و کشف تصویر را که باعث کاهش استرس و افزایش آرامش است، به دانش‌آموز هدیه می‌کنند.
- اگر از این طریق، مسابقه‌ای هم برگزار کنند، حس رقابت سالم را بین دانش‌آموزان ترویج می‌کنند.

موفق و پیروز باشید
و حرفه‌ای

پاسخ مسابقه‌های قبل



نقش‌یابِ چارچوب

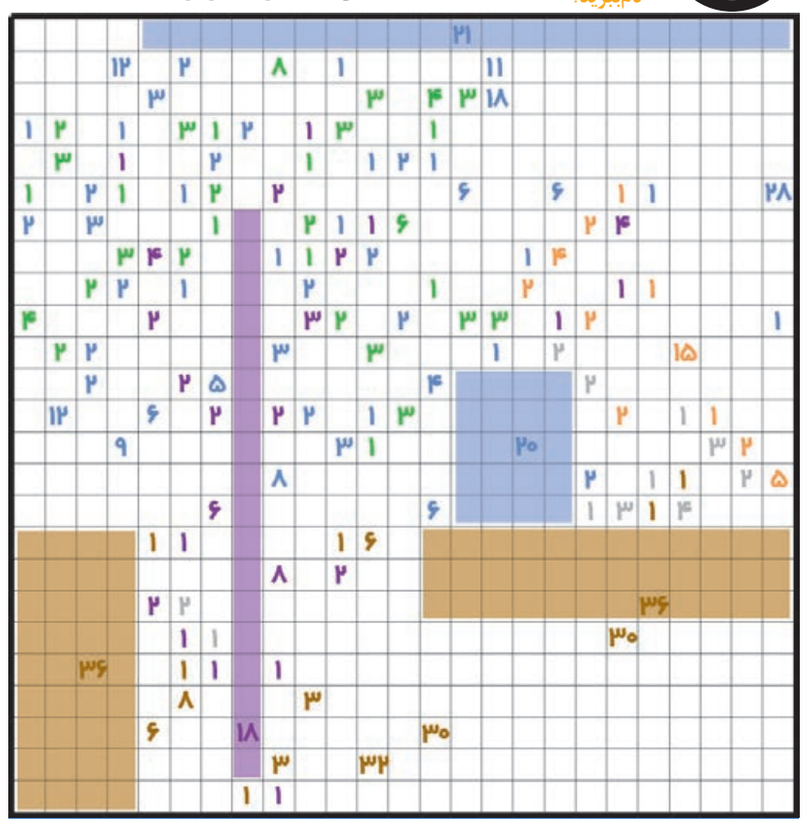
پنج‌شنبه‌ها

بسیارساده

۲۵ دقیقه

برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، دو تا از اجزای تصویر این معما را در متن پیامک‌تان نام ببرید.

با کشف چارچوب‌هایی که عددشان مساحت‌شان را تعیین می‌کند، تصویر نهفته در معما را کشف کنید. اگر کمک لازم داشتید، این نشانه را با تلفن همراه اسکن کنید یا «راهنما» را در 1sargarmi.ir ببینید.



■ **قوانین:**

۱ هر عدد باید داخل یک چارچوب «مربعی» یا «مستطیلی» به رنگ خودش قرار بگیرد.

۲ اعداد تعیین می‌کنند که مساحت چارچوب‌شان چند واحد باشد.

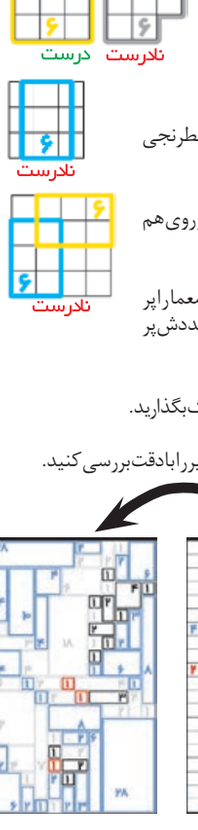
۳ چارچوب‌ها باید دقیقا روی خطوط شطرنجی زمینه رسم شوند.

۴ چارچوب‌ها با هم تداخل ندارند و روی هم نخواهند رفت.

۵ وقتی تمام چارچوب‌ها، تمام سطح معما را پر کردند، درون هر چارچوب را با رنگ عددش پر کنید تا تصویر کشف شود.

۶ چارچوب‌های خاکستری را بدون رنگ بگذارید.

برای درک بهتر قوانین، نمونه حل شده زیر را با دقت بررسی کنید.



■ **پیشنهاد می‌شود که:**

۱ قبل از این که جای هر چارچوب را قطعی کنید، دلیل «منطقی»‌تان را برای این کار با خودتان مرور کنید.

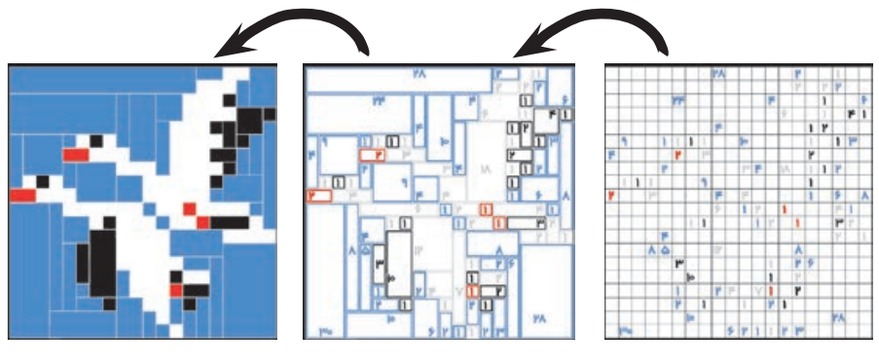
۲ زیاد ریسک نکنید! ممکن است با حدس زدن به پاسخ نزدیک شوید اما این هم ممکن است که با یک حدس اشتباه، به اشتباهات دیگری بیفتید.

۳ برای حل معما از مداد نرم و پاک‌کن مرغوب استفاده کنید.

۴ در آغاز سراغ رقم‌های یک بروید که چارچوب کوچک‌شان قطعی است. گاهی هم چارچوب اعداد بزرگ را (به دلیل موقعیت خاص‌شان) راحت می‌توان تعیین کرد.

۵ یادتان باشد چارچوب اعداد ۳ و ۵ و ۷ و ۱۱ و ۱۳ و ۱۷ و... همیشه به شکل «یک مستطیل بلند» است که عرضش یک واحد است.

۶ اگر پاسخ‌های متفاوتی برای یک معما پیدا کردید، مطمئن باشید که جایی از کارتان غلط بوده است. چون هر معما فقط و فقط یک پاسخ صحیح دارد.



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

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

برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، تمام ارقام سطرهای یک سودوکوی حل شده 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

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

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

بسیارسخت

۵۰ دقیقه

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