

در ادامه رسالت مجتمع فرهنگی آموزشی رشد، مبنی بر تربیت نسلی سالم، خودباور، اندیشمند، مؤمن و... بر پایه "رشد‌های همه جانبه" که پیش‌تر به ۴ تایی آن (رشد عاطفی و اخلاقی، رشد علمی پژوهشی حرفه‌ای و فناورانه (کارآفرینی)، رشد میهن دوستی و رشد دینی، (معنوی)) پرداختیم. اینک،

### رشد زیستی و جسمانی بدنی؟!؛

**رشد زیستی و جسمانی؛** ایجاد زمینه لازم برای درک مفاهیم بهداشت فردی و عمومی و وسایل زیست بوم طبیعی و شهری (استعدادسنجی و هدایت و آموزش در رشته‌های ورزشی) و کسب مهارت‌های لازم برای رعایت بهداشت فردی و حفظ سلامت جسمانی در قالب تغذیه و تحرک مناسب.

اهداف دوره های تحصیلی تعلیم و تربیت رسمی عمومی (زیرنظام سند تحول بنیادین آموزش و پرورش)؛ ساحت تعلیم و تربیت زیستی و بدنی،

#### دوره اول ابتدایی

۱- با شناسایی ویژگی‌ها، نیازها و توانمندی‌های جسمی - حرکتی خود، رفتارهای متناسب با آن را برای حفظ شادابی، ارتقای سطح سلامت و توانایی‌های بدنی خویش به عنوان امانت الهی انجام دهد.

۲- با کسب آگاهی نسبت به محیط زیست، تأثیر عملکرد خود بر محیط زندگی را بررسی کند و نتایج آن را به کار گیرد.

#### دوره دوم ابتدایی

۱- با شناسایی ویژگی‌ها، نیازها و توانمندی‌های جسمی - حرکتی و روانی خود، الگوی رفتاری متناسب با موقعیت‌های مختلف را انتخاب کند و سطح سلامت و شادابی خود را ارتقا دهد.

۲- با مشارکت در طرح‌ها و برنامه‌های بهداشت، سلامت، تفریحات سالم، تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی، تأثیرگذاری آن را بر سلامت خود و دیگران مورد بررسی قرار دهد.

۳- با شناسایی محیط زندگی خود، تأثیر الگوی رفتاری خویش بر محیط زیست به مثابه آیات الهی را تبیین کند و عملکرد خود را بهبود بخشد.

### با نظر به تاثیر و اهمیت درس تربیت بدنی

#### در رشد و تربیت جسمانی، حرکتی و ایجاد نشاط روحی روانی دانش‌آموزان!

به‌عنوان بخشی اساسی از رشد همه جانبه آنان (رشد اجتماعی، عاطفی، فکری، روحی و...)، ضرورت تهیه برنامه جامع تربیت بدنی را دوچندان می‌کند و لازم است در کنار مدرسه و مربی آگاه، توانا و مجهز به لوازم و آموزش‌های مربوط، خانواده‌های محترم به منظور استحکام و استمرار هرچه بهتر و بیشتر از اهداف، روش‌های یادگیری و هر آنچه مستلزم اجرای مطلوب برنامه است، آگاه شده تا با هماهنگی هرچه بیشتر مسیر رشد عزیزانمان هموارتر شود. **و اما تربیت بدنی یعنی حرکت!** و حرکت، امری غریزی است و برای **رشد بچه‌ها**، نقش محوری دارد. آن هم در دوره ابتدایی و به ویژه در روزگار ما! چه، تاثیر این نقش در زمینه‌های مختلف رشد؛ همچون رشد شناختی، رشد عاطفی و نیز رشد حرکتی، حیاتی است. و طراحی و تدریس برنامه خوب و مناسب آن **مبنتی بر تئوری‌های علمی پژوهشی مربوط**، سهم مهمی در رشد همه جانبه بچه‌ها خواهد داشت. که ریشه در نیازها، علایق و خواسته‌های آنان دارد.

#### و مربیان متخصص برآند که حرکت! برای بچه‌ها،

#### امکان تعامل با محیط و پاسخ‌گویی به محرک‌های اطراف خود را فراهم می‌آورد.

زیرا، آنان با حرکت به جست‌وجو پرداخته، تازگی‌ها را تجربه و عجایب بی‌شمار زندگی را کشف و نیز تصورات خود را از خود و دنیای پیرامون، با مشارکت با دیگران، توسعه می‌بخشند.

#### حرکت، حکم وسیله اولیه جمع آوری اطلاعات را برای کودک دارد.

#### اجازه دهیم که کودکان مان کودکی کنند.

**کودکان نیاز به حرکت و فعالیت دارند** و چون به اجبار آرام و بی سروصدا شوند، انرژی نهفته خود را به گونه عادت‌های عصبی همانند مداد و ناخن جویدن، انگشت گاز گرفتن، مو پیچاندن و بی‌قراری نشان می‌دهند. **به علاوه، کودکان به استراحت فراوان نیاز دارند** چرا که بر اثر فعالیت‌های ذهنی در مدرسه زود خسته می‌شوند. مفهوم و معنای حیات، حرکت است. حرکت به معنای زندگی و زنده بودن است.

و پذیرش این مهم؛ ما را در بررسی کیفیت برنامه تربیت بدنی به‌عنوان **وسیله سودمند تربیتی** یاری می‌دهد. **تربیت بدنی؛** قابلیت آن را دارد که در کنار **تعلیم حرکت**، از طریق **حرکت** در برنامه‌های درسی درهم تنیده، برای **تعلیم** سایر دروس، کمک مؤثری باشد.

در **برنامه درسی تربیت بدنی**، جهت‌گیری اساسی‌یادگیری، **کسب و حفظ سلامتی برای بچه‌هاست**؛ از این رو، **طراحی سیر آگاهی بخشی**، پشتوانه مناسبی برای مهارت‌های کسب شده و نیز بستر مناسبی را برای دانش‌آموزان جهت حفظ سلامت خود در آینده، بدون کمک‌دیگران، فراهم می‌آورد. این **آگاهی‌ها**، عبارتند از: **حرکات پایه**؛ که نقش بسیاری در شکل‌گیری درست وضعیت مکانیکی بدن در شرایط ایستا و پویا دارد. همانند؛ راه رفتن، دویدن، پرش، جهش و... و نیز ایستادن، نشستن، خوابیدن و... **آمادگی جسمانی**؛ عاملی تعیین‌کننده در سلامت جسمی و حرکتی فرد. **تغذیه و بهداشت ورزشی**؛ که لزوم تعادل بین انرژی دریافتی و مصرفی در فعالیت‌های ورزشی را برای دستیابی به **وزن متعادل** و نیز بهداشت و تغذیه، یادآور می‌شود. **ایمنی در ورزش**؛ آمادگی برای فعالیت سالم و بی‌خطر و **شناخت رشته‌های ورزشی و بازی‌های ورزشی** که در دوره ابتدایی، ابزار مناسبی در اختیار مربی قرار می‌دهد تا او هدف‌های اجتماعی، شناختی، عاطفی و روانی را در چنین بستری پیگیری کند. تا کسب شایستگی و قابلیت‌های لازم و ضروری در سطح تربیت بدنی **همگانی** و نیز در سطح **قهرمانی** با توجه به تفاوت‌های جنسی بچه‌ها.

توجه هماهنگ و متعادل به ابعاد رشد زیستی، جسمانی/بدنی، روانی، اجتماعی، محیطی و معنوی و کسب شایستگی و قابلیت برای رابطه سالم و با احترام به محیط زیست انسانی و طبیعی با تفکر در خلقت به مثابه نشانه‌های الهی! و نیز، بهره‌مندی معقول، متوازن و اخلاقی از ظرفیت‌های آن برای توسعه کیفی زندگی انسانی با ایجاد و تقویت روحیه تعهد و مسئولیت‌پذیری نسبت به آن تا درک ویژگی‌های زیستی و پاسخ‌گویی مسئولانه به نیازهای جسمی و روانی از طریق تعدیل غرایز و تمایلات و عواطف طبیعی، تقویت قوای جسمی و روانی و مبارزه با عوامل ضعف و بیماری و آگاهی نسبت به انتخاب سبک زندگی و ارزیابی پیامدهای آن درباره خود، جامعه و طبیعت و تلاش پیوسته برای حفظ و ارتقای ایمنی، سلامت و بهداشت جسمی و روانی خود و دیگران در سطح محلی، ملی و جهانی بر اساس آموزه‌های فرهنگی‌مان با حفظ شادابی، برخورداری از رفاه و سلامت، تفریحات سالم و اوقات فراغت در زندگی، با مراقبت از جسم و روح، پاکیزگی و آراستگی فردی، بهداشت زیست محیطی و حفظ پاکیزگی و سلامت محیط شهری و...

**بهوش!** امروزه بحث رفتارهای پرخطر در جوامع جهانی به شدت مطرح است، بنابراین؛ از خانواده و مدرسه! انتظار می‌رود برای موفقیت در ساحت تعلیم و تربیت و رشد زیستی و بدنی! بچه‌ها را در رویارویی با موقعیت‌های خطر! با آگاهی و آموزش خودمراقبتی، تنها نگذاشته و با بررسی‌های آگاهانه و خویش‌داری با آنان مواجه شویم.

ادامه باهم...

بهمن ۱۴۰۰