



مدیر کل محترم آموزش و پرورش استان ...

باسلام و احترام

در بیانیه ارزش های سند تحول بنیادین وزارت آموزش و پرورش، سلامت جسمانی و نشاط دانش آموزان به عنوان یکی از گزاره های نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی مورد اعتنای جدی قرار گرفته است.

مدارس به عنوان کانون تعلیم و تربیت و محیطی مناسب برای تحت تاثیر قرار دادن فعالیت بدنی و سلامت روانی کودکان و نوجوانان می توانند با برنامه ریزی، آگاهی بخشی و اجرای برنامه های جذاب و الهام بخش به حفظ و ارتقاء سلامت فردی کمک نموده و به نیازهای جسمی و روانی دانش آموزان از طریق ورزش و تفریحات سالم فردی و گروهی پاسخ دهند.

به همین منظور معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش در راستای منویات مقام معظم رهبری تحقق اهداف و مأموریت مندرج در سند تحول بنیادین و سند تحول دولت مردمی، "دستورالعمل طرح نشاط (نرمش، شادابی، آمادگی، طراوت)" را با هدف افزایش مشارکت همه جانبه دانش آموزان، والدین و معلمان در فعالیت های ورزشی و تربیتی، ارتقای سطح سلامت جسمی و روانی دانش آموزان و ترویج سبک زندگی فعال و سالم تدوین نموده است. امید است اجرای این برنامه نقش موثری در تأمین سلامت عمومی امروز و آینده جامعه ایفا نماید.

بنابراین، ضمن ارسال دستورالعمل مربوطه، انتظار می رود کلیه همکاران پرتلاش استان/ مناطق/ شهرستان در اجرای این برنامه مساعدت و در رعایت موارد زیر، اهتمام لازم را معمول نمایند:

۱- از مدیران کل استان ها و رؤسای آموزش و پرورش مناطق/ شهرستان های کشور انتظار می رود ابعاد، اهداف، شیوه و زمان اجرای این برنامه را برای مدیران و دست اندرکاران سطوح منطقه ای و مدرسه ای به ویژه مدیران مدارس تشریح و بر ضرورت اجرای آن تأکید نمایند.

- ۲- نسبت به تشکیل هر چه سریعتر شورای ورزش استان/ منطقه/ شهرستان با هدف اجرای فراگیر و جلب مشارکت کلیه سازمان ها و عوامل سهیم و موثر به منظور اجرای موفق برنامه، اقدام شود.
- ۳- با توجه به اینکه تعامل خانواده و مدرسه موجب تحقق اهداف برنامه و همچنین ارتقاء و اثر بخشی فعالیت های مربوطه است، لذا در مدارس که امکان حضور والدین در هنگام ورزش آغازین مهیا می باشد، برنامه ریزی لازم در این خصوص توصیه می گردد.
- ۴- اطلاع رسانی حداکثری و راه اندازی پوشش های ملی، استانی، منطقه ای و مدرسه ای به منظور تبلیغ و ترویج برنامه به منظور توسعه مشارکت تمامی ذینفعان و حمایت اجتماعی مدنظر قرار گیرد.
- ۵- در اجرای فعالیت نرمش آغازین پوشش مناسب و استفاده از موزیک با رعایت موازین و شئون اسلامی مورد تاکید می باشد.
- ۶- برنامه ریزی با صدا و سیما مرکز استان برای پوشش دهی برنامه های مرتبط تاکید می گردد.
- ۷- برنامه ریزی جهت تجلیل از دانش آموزان، والدین و معلمان فعال در اجرای طرح توصیه می شود.
- ۸- بازدید مستمر بر اجرای مطلوب طرح مورد تاکید می باشد.

صادق ستاری فرد
معاون تربیت بدنی و سلامت



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی

طرح نشاط

«نومش، شادابی، آمادگی، طراوت»



سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲

مقدمه ۳

اهداف ۳

فعالیت های پیشنهادی ۴

۱. نرمش آغازین ۴

۲. انجام حرکات کششی در کلاس درس ۵

۳. انجام فعالیت های حیاط پویا و استفاده از تجهیزات مدارس پویا ۶

۴. برگزاری مسابقات ورزشی درون مدرسه ای ۶

نظارت ۷

تامین منابع مالی ۷

پیوست ۸



در بیانیه ارزش های سند تحول بنیادین وزارت آموزش و پرورش، سلامت جسمانی و نشاط دانش آموزان به عنوان یکی از گزاره های نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی، مورد اعتنای جدی قرار گرفته است. زندگی سالم و پرنشاط مستلزم داشتن تحرک و فعالیت های ورزشی است و برنامه ریزی دقیق جهت بهره گیری مطلوب و شایسته از اوقات فراغت، می تواند نقش ارزنده ای در حفظ سلامت جسمانی، روانی و شادابی دانش آموزان داشته باشد. بنابراین طرح ها و برنامه های متنوع و متناسب با قابلیت ها و نیازهای دانش آموزان، در راستای ایجاد نشاط، شادابی، آمادگی و تأمین سلامت جسم و روح آنان، امری ضروری می باشد.

در همین راستا، مدارس به عنوان کانون تعلیم و تربیت و محیطی مناسب برای تحت تاثیر قرار دادن فعالیت بدنی و سلامت روانی کودکان و نوجوانان می توانند با برنامه ریزی، آگاهی بخشی و اجرای رویدادهای جذاب و الهام بخش در حفظ و ارتقاء سلامت فردی کمک نموده و به نیازهای جسمی و روانی دانش آموزان از طریق ورزش و تفریحات سالم فردی و گروهی پاسخ دهند. بر همین اساس معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش در راستای عملیاتی نمودن منویات مقام معظم رهبری (مدظله العالی)، سند تحول بنیادین، تحقق اهداف و مأموریت های مندرج در قانون اساسی، سند چشم انداز، بیانیه گام دوم انقلاب و سند تحول دولت مردمی طرح نشاط (نرمش، شادابی، آمادگی، طراوت) را تدوین و برنامه ریزی نموده است تا از این طریق گامی اساسی و زیر بنایی جهت سلامت دانش آموزان و به تبع آن جامعه بر دارد. این طرح با تأکید بر انجام ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه دانش آموزان در مدارس (خارج از ساعت درس تربیت بدنی) و استفاده از فرصت های مختلف جهت ایجاد شور، نشاط و حفظ و ارتقاء سلامت دانش آموزان در دستور کار قرار گرفته است.

اهداف

- ۱) ارتقای سطح سلامت جسمانی و روانی دانش آموزان
- ۲) ارتقای سرانه فعالیت های ورزشی دانش آموزان و ترویج سبک زندگی فعال و سالم
- ۳) اجرای فعالیت های ورزشی جهت ارتقای سواد حرکتی و پیشگیری از اضافه وزن و چاقی
- ۴) افزایش بهره وری و استفاده بهینه از امکانات مدارس در راستای توسعه فعالیت های ورزشی
- ۵) فعال نمودن مدارس از طریق اجرای فعالیت های ورزشی در ساعت رسمی و غیر رسمی
- ۶) توسعه نهضت داوطلبی و استفاده از توانمندی دانش آموزان و انجمن های ورزشی در راستای اجرای بهینه فعالیت های ورزشی



فعالیت های پیشنهادی:

۱. نرمش آغازین: با عنایت به سابقه طولانی ورزش آغازین در مدارس و پیشینه علمی و مبانی نظری و رابطه مثبت و معنا دار، بین انجام ورزش آغازین و ارتقاء سلامتی جسمانی، همچنین توسعه نشاط و شادابی در بین دانش آموزان، اجرای ورزش آغازین در این طرح با شیوه ای فراگیر و هدفمند و با نظارت و برنامه ریزی مدیران مدارس، معلمان تربیت بدنی و مشارکت فعال سایر همکاران، جهت ایجاد شرایط مطلوب برای شروع خوب یک روز تحصیلی برای دانش آموزان مورد تاکید می باشد.

نکات ضروری:

- اجرای حرکات ورزشی در مدارس نوبت صبح در برنامه صبحگاهی و در مدارس نوبت بعد از ظهر در برنامه ظهرگاهی پیش از ورود به کلاس
- آماده سازی فضای مناسب برای اجرای برنامه (سالن ورزشی داخل مدرسه، حیاط مدرسه، نمازخانه، راهرو و...) به طوری که در آب و هوای متغیر و فصول مختلف سال این فعالیت به قوت انجام گیرد.
- آماده نمودن وسایل و امکانات فنی (رادیو، آمپلی فایر، بلند گو و...) برای پخش آهنگ ورزشی
- در اجرای نرمش آغازین پوشش مناسب و استفاده از موزیک با رعایت موازین و شئون اسلامی مورد تاکید می باشد.
- تاکید بر اجرای نرمش آغازین با رویکرد ورزش زورخانه ای، ضرب آهنگ زورخانه و مرشدی دانش آموزان (مطابق دستورالعمل طرح شهید طوقانی با رویکرد فرهنگی تربیتی).
- طراحی و اجرای حرکات ورزشی متنوع با همکاری معلم تربیت بدنی و استفاده از ظرفیت دانش آموزان مستعد و انجمن های ورزشی، جهت مشارکت در اجرای برنامه
- انتخاب حرکات ورزشی متناسب با دوره رشد، جنسیت، دوره تحصیلی و... دانش آموزان
- تشکیل جلسات با معلمان و ترغیب آنان به شرکت در برنامه (جهت آگاهی بخشی و ارتقاء آمادگی جسمانی آن ها)
- برنامه ریزی و استفاده از ظرفیت انجمن اولیا و مربیان جهت ارتقاء و اثر بخشی به فعالیت های مربوطه
- ایجاد فرصت مناسب جهت اجرای حرکات در قالب هایی خارج از صف کلاسی (به شکل دایره های متعدد و... جهت تنوع و افزایش نشاط و شادابی دانش آموزان



۲. انجام حرکات کششی در کلاس درس: با عنایت به اینکه دانش آموزان و معلمان بیشتر وقت خود را در کلاس درس سپری می نمایند و در این مدت از حداقل میزان فعالیت بدنی برخوردار هستند و از طرفی با توجه به پیامدهای کم تحرکی مانند ناهنجاری ساختار قامتی (بخصوص به دلیل نشستن طولانی مدت پشت میز و نیمکت) و کاهش قدرت یادگیری و تمرکز دانش آموزان، انجام حرکات کششی استاندارد، اثرات مفید جسمانی و روانی متعدد داشته و در رفع خستگی و ایجاد شادی، نشاط، یادگیری بهتر و پیشگیری از ناهنجاری های ساختار قامتی تأثیر بسزایی خواهد داشت.

نکات ضروری:

- حرکات کششی در هر زمان که معلم احساس نماید دانش آموزان خسته شده اند و یا عدم تمایل به ادامه درس دارند، در عرض سه تا پنج دقیقه در کلاس درس قابل اجرا می باشد.
- معلم می تواند یک یا دو نفر از دانش آموزان (انجمن ورزشی، سفیر سلامت و یا دانش آموزان علاقه مند و دارای توانایی) را به عنوان الگو و هماهنگ کننده جهت اجرای سایر دانش آموزان به منظور اجرای حرکات کششی یک ردیف از حرکات روزانه پوستر انتخاب نمایند (پیوست شماره ۱).
- پوستر حرکات کششی در کتاب راهنمای مدرسه پویا و پورتال دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی در دسترس می باشد.
- آموزش سفیران سلامت و انجمن های ورزشی دانش آموزی برای هدایت همکلاسی ها به عنوان الگو و مشوق و آموزش دهنده طول مدت اجرای حرکات در هر ساعت کلاس 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.



۳. انجام فعالیت های حیاط پویا^۱ و استفاده از تجهیزات مدارس پویا: طراحی های مناسب در حیاط پویا و تجهیزات مدارس پویا با تأکید 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 ...) تجربیات خوبی را برای دانش آموزان فراهم می آورد. مدارس پویا با استفاده از سازه های ورزشی (سازه های ثابت و متحرک قابل نصب در حیاط مدرسه، ایجاد و اختصاص کلاس ویژه درس تربیت بدنی (فضایی ویژه و ایمن با ملاحظات)، بازی های خلاقانه (طراحی بازی ها با نیاز دانش آموز)، فعالیت های فوق برنامه، تشویق و ترغیب دانش آموزان جهت عزیمت به مدرسه به صورت پیاده یا دوچرخه با رعایت اصول ایمنی و اجرای طرح تلقیق (یادگیری و آموزش سایر دروس با تربیت بدنی و فعالیت ورزشی ویژه مدارس ابتدایی) قبل از مدرسه و شروع کلاس درس و در ساعات تفریح با ایجاد فرصت فعالیت بدنی بیشتر و تأثیرات مثبت بی شماری که بر ابعاد جسمی و روانی دانش آموزان دارد، می تواند باعث افزایش تمرکز و یادگیری، کاهش مشکلات انضباطی و صدمات و آسیب های بدنی در ساعات تفریح، پیشرفت تحصیلی، ایجاد شادی و نشاط در مدرسه، تحرک و پویایی دانش آموزان و ارتقاء سواد حرکتی و سطح آمادگی جسمانی شود.

۴. برگزاری مسابقات ورزشی درون مدرسه ای

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. برگزاری مسابقات ورزشی ابزاری بسیار قوی جهت رشد و تعالی دانش آموزان در حوزه آموزشی و پرورشی است، به طوری که علاوه بر ارتقا مهارت های ورزشی و گذراندن لحظات شاد و با نشاط، تجربیات و مهارت های فراوانی را در حوزه های اخلاقی، اجتماعی و فرهنگی فراهم می آورد.

لازم به ذکر است که جهت برگزاری مسابقات ورزشی مطابق دستورالعمل ارسالی در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ اقدام شود.



۱- حیاط پویا برای مدارس ابتدایی می باشد.

نظارت:

▪ عملکرد هر یک از سطوح تشکیلاتی طرح (شورای مرکزی ورزش مدارس کشور، شورای ورزش مدارس استان، شورای ورزش ناحیه/ منطقه / شهرستان و شورای مدرسه) 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 گیرد.

تامین منابع مالی:

- اعتبارات معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش
- جلب حمایت خیرین حقیقی و حقوقی، نهادها، سازمان ها و ارگان های دولتی
- بهره مندی از اعتبارات حمایتی از انجمن اولیاء و مربیان
- بهره مندی از توانمندی و تخصص دانش آموزان و معلمان داوطلب

نکته: مدیران مدارس می توانند با همکاری معلمان تربیت بدنی و معاون پرورشی و تربیت بدنی و بر اساس امکانات موجود در مدارس از طرح های خلاقانه جهت پیشبرد اهداف طرح نشاط بهره گیرند.



حرکات کششی در کلاس

روزهای هفته	حرکت اول	حرکت دوم	حرکت سوم	حرکت چهارم	حرکت پنجم	حرکت ششم	حرکت هفتم	حرکت هشتم
شنبه درست بنشینیم درست بایستیم								
یکشنبه								
دوشنبه								
سه شنبه								
چهارشنبه								

• قبل از انجام هر حرکت تمرین نفس و ایمنی صحیح می باشد مورد توجه قرار گیرد. هر حرکت را ۲۰ تا ۳۰ ثانیه تا یکبار ۱۰ تا ۱۵ دقیقه و با هر دو عضو یا در هر دو جهت اجرا شود.
 • در کشش بیش از حد خودداری کنید و آن را خفتر شده و آرام انجام دهید. در حین اجرای حرکت دم و بازدم عمیق داشته باشید.
 • مراقب دانه های آکنه شده باشید. درد همدلاری بوی بیشتری از اجرای حرکت است.
 • حرکت کشش قبل از هر روزی هستند. هر زمان احساس کردید نیاز به تغییر وضعیت و نشاط است از حرکت قوی برای استراحت و ایجاد تمرکز در دانش آموزان استفاده کنید.

