|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **بسمه تعالی** | | | | | | | | | | | |
| **عنوان درس : ورزش اصلاحی 1** | | **موضوع درس : عارضه سر به جلو** | | **مدت جلسه : 60 دقیقه** | | | **تهیه کننده طرح : سفیران کوثر نور** | | | | **تاریخ : دی ماه 94** |
| **منابع مورد مطالعه :**  **- جزوه "اصلاح ناهنجاریهاي جسمانی با حرکات ورزشی"**  **تالیف دکترسیدکاظم موسوی ساداتی**  **- جزوه "تعادل" مدرس هومن مینونژاد** | | دوره تحصیلی : دوره اول و دوم متوسطه | | **تعداد دانش آموزان : 14 نفر** | | | **شماره طرح درس :** | | | |  |
| **فعالیت های قبل از تدریس** | **هدف کلی**  **:** درک اهمیت وضعیت بدنی مطلوب در زندگی | | | | | | | | | | |
| **اهداف جزئی :**   1. آشنایی با وضعیت بدنی مطلوب و نامطلوب 2. آشنایی با عارضۀ سر به جلو، عوامل، عوارض و حرکاتی برای پیشگیری و اصلاح آن | | | | | | | | | | |
| **اهداف رفتاری :**   1. بهبود ساختار قامتی دانش‌آموزان و کمک به روند رشد عادی جسمانی 2. اصلاح ناهنجاری‌های جسمی و عادات حرکتی غلط 3. افزایش غیرمستقیم اراده و اعتماد به نفس | | | | | | | | | | |
| **حیطه های شناختی** | | دانش : 🗸 | | درک و فهم : 🗸 | کاربرد : 🗸 | | | |  | |
| **پیش نیازهای درس :** \_ | | | | | | | | | | |
| **ارزشیابی تشخیصی :** | | | | | | | | | | |
| **وسایل مورد نیاز : عکس های ضمیمه طرح درس** | | | | | | | | | | |
| **روش تدریس : توضیحی – نمایش عملی** | | | | | | | | | | |
| **الگوی تدریس :** شخصی | | | | | | | | | | |
| **پیش بینی رفتار ورودی :** \_ | | | | | | | | | | |
| **فعالیت های حین تدریس** | **مراحل تدریس** | | | | | | | **فعالیت های مربوط به** | | | **زمان دقیقه** |
| **معلم** | **فراگیر** | |
| 1- ورود به کلاس : پاک کردن تخته، آغاز کلام با نام خدا، معرفی خود، سلام و احوالپرسی با دانش‌آموزان | | | | | | |  |  | | 5 |
| 2- ایجاد آمادگی و انگیزه : بیان حدیث و آیه درباره موضوع بحث و پرسیدن نظر بچه‌ها دراین باره | | | | | | |  |  | | 10 |
| 3- توضیح وضعیت بدنی مطلوب و فوایدش، وضعیت بدنی نامطلوب و مضراتش | | | | | | |  |  | | 10 |
| 4- ورود به بحث اصلی با پرسشی مرتبط و ایجاد آمادگی در دانش‌آموزان برای درگیری ذهنی با بحث | | | | | | |  |  | | 5 |
| 5- توضیح عارضۀ سر به جلو و عوارضش | | | | | | |  |  | | 10 |
| 6- یاد دادن حرکات اصلاحی عارضۀ سر به جلو به صورت عملی (بچه ها هم با مربی حرکات را انجام دهند) | | | | | | |  |  | | 20 |
| ***\*\*\*(لازم است مربی تمام حالت های اشاره شده در این طرح درس را عملا به بچه ها نشان دهد.)*** | | | | | | |  |  | |  |
| ﴿این سخنان روی تخته نوشته می‌شود:﴾   * یاربّ ، یاربّ ، یارب ، قَوِّ علی خِدمَتِکَ جوارِحی   پروردگارا ! پروردگارا ! پروردگارا ! اعضاء و جوارح مرا ، در راه خدمت به خودت، قوی و نیرومند گردان!  **حضرت علی (ع) در فرازی از دعای کمیل**   * مؤمنی كه قوی و نیرومند باشد بهتر است از مؤمنی كه ضعیف باشد. پیامبر اكرم (ص) * بگو همانا خداوند او را برگزیده و در دانش و توانایی و خوش اندامی و قوت جسم او را فزونی بخشید. سوره بقره آیه246   در متون دینی و آیات و احادیث ما خیلی روی قوت بدنی تاکید شده که من فقط به چندتا اشاره کردم. به نظر شما چرا؟ ﴿بچه‌ها را تشویق می‌کنیم که در بحث شرکت کنند.﴾  جواب رو می‌ توانیم تو همین کلام بزرگان پیدا کنیم:   * ورزش کنید، بازی کنید، زیرا من دوست ندارم بی‌حالیِ شما، در امور دینی و شرعی اثر منفی بگذارد. امام رضا (ع) * آن هسته اصلی در ورزش، تربیت و پیشرفت جسمانی است. آدم‌های مریض، آدم‌های بی حوصله، آدم‌هایی که توانایی‌ها و قدرت‌هایی را که خدا در جسم یک انسان گذاشته، اصلاً نمی‌شناسند؛ چه برسد به اینکه بخواهند آن را در میدان‌های عمل بروز بدهند، خیلی ازشان امید کاری نمی‌شود داشت. مقام معظم رهبری * واَعِدّوا لهم مَا استَطَعتم مِن قُوه ...، هر چه مي‎توانيد خود را نيرومند و قوي سازيد تا دشمن خدا و دشمن خويش را بترسانيد. سوره انفال آیه 60   ببینید، قرارگرفتن بدن از نظر طبیعی و مطلوب به این ترتیب است که (موارد را عملا نشان می‌دهم) سر در حالت مستقیم، نگاه به طرف جلو، ران‌ها کاملا صاف، زانوها نسبت به ران‌ها در زاویه صحیح، انگشتان پا در حالت مستقیم و پاشنه‌ها هم در یک امتداد قرار داشته باشند. جناغ سینه تا حد امکان به سمت جلو کشیده می‌شود. شکم نیز به سمت عقب کشیده می‌شود و حالت صاف پیدا می‌کند. انحنای ستون مهره‌ها هم درحد طبیعی است.  در وضعیت بد یا نامطلوب، سر به سمت جلو می‌آید و زاویه مشخصی در قفسه سینه ایجاد می‌شود. شکم کاملا شل است و به سمت جلو برجستگی دارد. انحنای ستون مهره‌ها بیش از حدِ طبیعی است.  **فواید وضعیت مطلوب**  فعالیت‌های بدنی مختلف را راحت‌تر انجام می‌دهید. دیرتر خسته می‌شوید. فشار از بالاتنه که قسمت‌های حیاتی بدن مثل مغز، قلب و ریه‌ها در آن وجود دارند برداشته می‌شود در نتیجه گردش خون، حجم تنفس و حتی فکر کردن و تمرکز با راحتی بیشتری انجام می‌شود. حتّی برخورداری از یک احساس روانی مناسب از ویژگی‌های یک وضعیت بدنی خوب است. خوب نشستن، خوب راه رفتن و خوب ایستادن، علاوه بر فیزیک زیباتر بدن منجر به افزایش کارائی و کاهش خستگی بدن می‌شوند.  عوامل ديگري نيز به صورت جزئي در ساختار جسماني مؤثر است‎. مثل نژاد، سن، نقص مادرزادی، بیماری، صدمه و عادت‌هاي مختلف و حتي حالات روحي و رواني افراد هم تاثیر زیادی در وضعیت بدن دارد. مثلا افراد با اعتماد به نفس صاف‌تر می‌ایستند. جالب اینکه برعکسش هم درست است! یعنی اگر شما صاف تر بایستید به طور ناخودآگاه اعتماد به نفستان هم افزایش پیدا می‌کند یا افراد خجالتی، افسرده که بیشتر در وضعیّتی به سر می‌برند که سرشان به طرف پایین است.  **تقلید الگوهای حرکتی غلط** هم خیلی روی جسم ما تاثیر منفی می‌گذارد. مثل اینکه کوله پشتی سنگین را فقط روی یک کتف بیاندازیم یا در فواصل زمانی طولانی از کفش‌هایی با پاشنه‌های خیلی بلند استفاده کنیم، یا وضعیّت‌های بدنی غلط و نامناسب مثلا موقع درس خواندن، پشت میز نشستن و ...  اکثر این وضعیت‌های نادرست بدنی كه در اثر محرك‌هاي‎ محيطي ايجاد شده است از نوع برگشت‎پذير و يا اصلاح‎پذير است‎. البته اگر بی‌توجهی کنیم ممکن است با مرور زمان دیگر قابل اصلاح نباشند!  افرادي كه آمادگي جسماني مطلوبي ندارند، در انجام فعاليت‌هاي بدني زودتر خسته مي‎شوند و بعد از خستگي نيز ديرتر به حالت اوليه برمي‎گردند.  دوتا از شایع‌ترین این عوارض جسمی عارضۀ سر به جلو و عارضۀ پشت گرد است. تصویر 1  **پرسش از بچه‌ها:** شما چقدر در روز سرتون تو کتاب و درسه؟ چقدر سرتون تو کامپیوتره؟ چقدر سرتون تو گوشیه؟  (با کمک بچه ها یک مقدار زمانی برای این کارها مشخص کنید. مثلا شش ساعت)  چند نفر از شما تا حالا گردن درد و کتف درد رو تجربه کردید؟  می‌دونستید خم کردن سر به جلو برای استفاده از تلفن همراه فشار زیادی به گردن وارد می‌کند، تا جایی‌که اثر آن با اثر آویزان کردن وزنه 27 کیلوگرمی از گردن برابر است؟  به دلیل اینکه سر با وزن 5.5 کیلوگرم بسیار سنگین است، وقتی‌که برای مدت طولانی به پایین نگاه می‌کنیم، فشار زیادی به گردن مان وارد می‌شود. با هر دو و نیم سانت جابجایی سر به سمت جلو، تقریبا نیم کیلو بر فشار ناشی از وزن سر به ستون فقرات اضافه می‌شود.  وزنی که ستون فقرات باید تحمل کنه خیلی زیاد می‌شه. (تصویر 2) این فشارها ممکن است منجر به سایش، پاره شدن و آسیب گردن شده و حتی شاید هم به جراحی ختم شود. در هنگام استفاده از تلفن همراه تا حد امکان گوشی را بالا بیاورید تا سر شما تا جایی که ممکن است کمتر خم شود.  حالا این مسئله فقط در مورد گوشی نیست. وقتی با کامپیوتر کار می کنید، کتاب به دست می‌گیرید، یا یک کار دستی انجام می‌دهید مثل آشپزی، خیاطی، شست و شو... اگر دقت کنید می‌بینید سرتون رو بیش از حد خم می‌کنید!  عارضۀ سر به جلو (تصویر 3)  **عوارض**  1- خستگی زود هنگام  2- ظاهر ناخوشایند  3- افتادگی سینه ها  4- افزایش فشار روی عضلات پشت و مفاصل گردن و در نتیجه آرتروز زودرس  5- کاهش عملکرد ریوی و حجم تنفس که می تواند در تمرکز، گردش خون و حتی توانایی در انجام کارهای فیزیکی اختلال ایجاد کند.  6- افزایش فشار روی مفاصل فکی- گیجگاهی و بروز اختلال در آن (مثلا کاهش تعادل!)  7- کاهش دامنه حرکتی گردن و محدود شدن میدان دید  8- ایجاد زمینه پشت گرد (که در جلسه دوم درباره اش صحبت می‌کنیم)  **راه حل: تقویت عضلات گردن**  ما در اینجا فقط به چندتا از راحت‌ترین حرکات اشاره می‌کنیم. اگر فقط چند دقیقه در روز برای این حرکات زمان بگذاریم در دراز مدت اثرات فوق العاده‌ای می‌بینیم. هم پیشگیری می‌شود از این عارضه (برای کسانی که دچار نشدند) هم درمان کننده هستند (برای کسانی که دچار این عارضه شدند).  در هنگام انجام هر کدام از این حرکات تا جایی که می‌توانیم آن وضعیت را حفظ می‌کنیم. در ابتدا می‌توانیم با ده ثانیه شروع کنیم و به مرور، زمانش را افزایش بدهیم.  **حرکات اصلاحی**  1- تصویر 4 : در حالیکه دست راست خود را در کنار سر قرار داده‌اید سعی کنید سر خود را به سمت راست خم کنید و با دست در برابر فشار مقاومت کنید. (کاملا متوجه سفت شدن عضلات سمت راست گردنتان می شوید! می توانید با دست این عضلات را لمس کنید.)  درحالیکه دست چپ خود را در کنار سر قرار داده‌اید سعی کنید سر خود را به سمت چپ خم کنید و با دست در برابر فشار مقاومت کنید. (درگیر شدن عضلات چپ گردن)  دست‌ها را در پشت سر قرار داده و در حالیکه سعی می‌کنید سر را به عقب خم کنید با دست‌ها در برابر آن مقاومت کنید. (عضلات پشت گردن)  کف دست‌ها را روی پیشانی قرار دهید و در حالیکه سعی می‌کنید سر را به جلو بیاورید با دست‌ها در برابر فشار مقاومت کنید. (عضلات جلوی گردن)  2- تصویر 5 : ایستاده، بدون چرخاندن بالا تنه، سر و گردن را به آرامی تا جایی که می‌توانید به سمت چپ می‌چرخانید، ده ثانیه صبر می‌کنید، و سپس آرام برمی‌گردانید.  ایستاده، بدون چرخاندن بالا تنه، سر و گردن را به آرامی تا جایی که می توانید به سمت راست می چرخانید، ده ثانیه صبر می‌کنید، و سپس آرام بر می‌گردانید.  از پشت با دست راست دست چپ را نگه داشته و سر را به سمت راست می‌کشیم.  از پشت با دست چپ دست راست را نگه داشته و سر را به سمت چپ می‌کشیم.  3- تصویر 6 : ایستاده بدون خم کردن گردن سر را به عقب کشیده تا عضلات گردنی تقویت شود.  4- نگه داشتن سر برای همیشه در شرایط صحیح و مطلوب. (فرض کنید یک وسیله مثلا یک کتاب روی سرتان است. و همیشه باید جوری سرتان را نگه دارید که مانع سقوط آن وسیله بشود. می‌توانید واقعا این حرکت را با یک وسیله امتحان کنید! مثلا یک بالش، کتاب،...)  5- پشت به دیوار نشسته شانه‌ها را به دیوار چسبانده سعی شود سر و گردن نیز به دیوار بچسبد. | | | | | | | | | | | |