

بسته خدمتی تحرک و ورزش در کودکان ویژه کارکنان بهداشتی و مربیان مهد کودک ها

اردیبهشت ۱۳۹۸

معاونت بهداشتی - گروه سلامت جمعیت ، خانواده

ومدارس - واحد سلامت کودکان

فهرست مطالب

۲.....	مقدمه
۲-۹.....	فصل اول
۳.....	تعریف ورزش و اهمیت آن در کودکان
۳-۴.....	انتخاب ورزش مناسب برای کودکان
۴-۵.....	فواید فعالیت ورزشی
۶.....	نیاز کودکان به ورزش
۶-۸.....	راهنمای خانواده برای انجام ورزش
۸.....	ورزش در کودکان ویژه
۸.....	ورزش در کودکان کم سال
۸.....	امنیت در ورزش

فصل دوم

۱۰.....	برنامه آموزشی
۱۱.....	فرم نیاز سنجی
۱۲.....	طرح درس

فصل سوم

۱۳.....	دستورالعمل اجرای برنامه
۱۳.....	فرم های گزارش دهی
۱۴.....	شرح وظایف
۱۴.....	پایش و ارزشیابی

فصل اول : مجموعه آموزشی تحرک در کودکان

مقدمه : بازی و ورزش

امروزه اهمیت ورزش بر کسی پوشیده نیست و کمتر کسی است که به تاثیر ورزش بر سلامت جسم و روح خود و اجتماع آگاهی نداشته باشد. ورزش از جمله مقوله‌هایی است که در تمامی ادیان، مکاتب و جوامع جایگاه ویژه‌ای دارد و توصیه‌هایی از جانب اندیشمندان و متفکرین درباره اهمیت ورزش بیان شده است، هر چند که نوع نگاه آنها به ورزش متفاوت است. اما در این بین توجه ویژه به ورزش از دوران کودکی دارای اهمیتی است که نمی‌توان از کنار آن به سادگی عبور کرد. رشد کودک در صورت همراه شدن با ورزش می‌تواند متوازن صورت گیرد و دیگر شاهد فقر حرکتی و یا کوتاهی و نقص اندام در کودکان نخواهیم بود. مطالعه‌ای که در سال ۱۳۹۷ بر روی کودکان ۳ تا ۵ سال مهد کودک‌ها اصفهان انجام شد نتایج نشان داد ۷۰ درصد کودکان کم تحرک و ۱۰ درصد مبتلا به چاقی هستند. همچنین در مطالعه انجام شده توسط آموزش و پرورش، سرانه فضای ورزشی موجود در مدارس کشور در حال حاضر در حدود ۳۲ سانتی متر مربع اعلام شده است که در مقایسه با آبان ماه سال ۸۶ که تنها ۱۸ سانتی متر مربع محاسبه شده بود، وضعیت بهتر گردیده لیکن با رقم استاندارد جهانی که دو متر مربع است بسیار فاصله دارد.

با توجه به اینکه در برنامه نظام سلامت در گروه سنی کودکان در خصوص مقوله ورزش و تحرک دستورالعمل و پروتکلی وجود نداشته است و بیشتر در خصوص بازی با کودکان صحبت شده است و همچنین به دلیل موارد زیر فعالیت بدنی در کودکان کاهش یافته است:

در دسترس بودن وسایل الکترونیکی مانند تبلت، گوشی و... و تمایل کودکان به استفاده از آن استاندارد نبودن فضاهای آموزشی و زندگی کودکان

فرصت زمانی کم خانواده جهت بازی با کودکان در فضاهای عمومی، پارک‌ها و...

لذا مجموعه حاضر با هدف آموزش کارکنان بهداشتی و مربیان مهد کودک‌ها به منظور آموزش به خانواده‌ها تهیه گردیده است.

تعریف ورزش و اهمیت آن در کودکان

به نظر شما هدف از ورزش چیست؟ چرا ورزش می‌کنیم؟ شاید این جواب‌ها را بدهید: ورزش باعث سلامتی اندام‌های بدن می‌شود، برای فراغت، کسب شهرت، کسب مدال، کسب طرفدار، تناسب اندام، راهی برای درآمد، از خود دفاع کردن، داشتن بدنی نیرومند، به فکر پیری بودن و... است. از منظر اسلام ورزش برای تندرستی و کسب روحیه پهلوانی و فداکاری است، البته هدف‌های ذکر شده نیز جز هدف‌های مهم به شمار می‌آیند اما در راس آن‌ها تندرستی مدنظر است.

هدف ورزش در کودکان این است که آن‌ها را فعال نگه داریم نه اینکه ظرفیت عمل یا مقدار اکسیژن مصرف آن‌ها را بالا ببریم. اگر کودکی از یک نوع ورزش لذت می‌برد دلیلی برای محدود کردن آن وجود ندارد. ورزش برای کودکان، فوق العاده ضروری و لازم است. کودکان به طور طبیعی و فطری به ورزش، بازی و تحرک علاقه نشان می‌دهند و این بازی و تحرک برای رشد و نمو نسوج بدنشان لازم بوده و شرط زنده ماندنشان می‌باشد. وظیفه والدین و مربیان این است که سعی کنند کودکان را به سوی ورزش‌ها و بازی‌هایی هدایت کنند که فکر، روح، جسم و شخصیت آن‌ها را ساخته و آن‌ها را برای زندگی اجتماعی سالم و مفید آماده می‌سازد. پیدا کردن ورزش مناسب برای شخصیت کودک، می‌تواند پیچیده باشد و جستجو همیشه الزاماً بصری نیست و انعطاف پذیر مهم است.

وجود یک چارچوب به منظور اطمینان از اینکه فرزند فرصتی برای تجربه‌ی هر یک از ورزش‌هایی را که به آن‌ها علاقه مند است، دارد، مهم است.

اغلب، فرزندان می‌توانند به ما بگویند که چه فعالیتی برای آن‌ها مناسب است ما فقط باید راه را هموار و آن‌ها را در مسیری که برای خود انتخاب کرده‌اند، پیگیری و هدایت کنیم.

❖ انتخاب ورزش مناسب برای کودکان

- میل و خواسته‌ی کودک، مهمترین و بهترین ملاک برای گزینش یک رشته ورزشی معقول در وهله اول شوق و اشتیاق بچه می‌باشد.
- اگر فرزند علاقه خاصی به ورزش تعاملی داشته باشد، می‌توان آن‌ها را تشویق کرد تا آن‌ها را کشف کنند و در صورت عدم راحتی با آن‌ها، پس از یک مدت کوتاه، فعالیت خوشایند خود را پیدا کنند.

▪ انتخاب ورزش سازگار بر اساس مشکلات شخصیتی کودک

در برخی از کودکان که گرفتار مشکلاتی در بعضی از زمینه ها هستند مانند فقدان اعتماد به نفس، خجالت و... انجام یک فعالیت ورزشی مناسب می تواند به رشد شخصیتی آنها کمک نماید. والدین ابتدا باید مشکل و کمبودی که کودک از آن رنج می برد را کشف کرده و بعد با پیشنهاد ورزش مناسب به او کمک کنند تا بر آن غلبه کند به عنوان مثال اگر کودک بسیار خجالتی و کمروست ورزش جمعی مانند فوتبال بسکتبال و والیبال به او کمک خواهد کرد یا برای کودکی که کمی تهاجمی و خشن است، انجام ورزش هایی مانند جودو و کاراته که راهی است برای تخلیه او توصیه می شود.

▪ مد نظر قرار دادن سن کودک



شما باید آگاه باشید که فرزندان هنوز توان جسمانی زیادی برای بعضی از ورزش های سنگین ندارد پس توجه داشته باشید که برای سنین پایین ورزش باید آموزشی باشد مانند شنا، ژیمناستیک و... که در این سن کودک با مقدمات آن آشنا می گردد.

از سن پنج سال به بعد چه ورزش هایی را می تواند انجام دهد؛ تقریباً در این سن کودکان می توانند همه رشته های ورزشی به جز ورزش-هایی مانند تنیس و پینگ پنگ را که در آنها از راکت استفاده می شود و باید هر دو دست چپ و راست به کار گرفته شوند انجام دهند.

فواید فعالیت ورزشی در کودکان

- فعالیت های ورزشی یک راه عالی هستند تا به فرزندان بخشی از یک کار تیمی بودن را یاد بدهند و خود را به چالش بکشند
- شکوفایی اجتماعی کودکان کمک نموده و به طور مطلوبی به بچه ها آموزش دهد که چگونه فعالیت های جسمانی را به نحو لذتبخش به زندگی روزمره خود اضافه کنند.
- فعالیت های ورزشی، هم چالش برانگیز و هم هیجان انگیز هستند و درس های ارزشمندی که در اجتماع لازم است، پیروی از قوانین، و پاسخگویی به دیگران در زندگی روزمره خود با آنها سر و کار دارند یاد خواهند گرفت.

▪ ورزش کردن و ورجه وُرجه کردن برای بچه ها نشاط آور است و بچه ها از اینکه از اینگونه ورزش ها انجام می دهند لذت می برند مخصوصاً دوچرخه سواری و شنا که علاقه خاصی به آن دارند چراکه بچه ها عاشق آب و آب بازی هستند.

رفتار کودکان در برابر ورزش کردن دقیقاً به دو شکل تقسیم بندی می شود:

- آنهایی که با دیدن ورزش و بازی ها دوست دارند وارد گردونه شوند و بازی کنند
- آنهایی که هیچ علاقه ای به بازی و ورزش نداشته و نشستن و انجام بازی های فکری یا کامپیوتری را به هر کار دیگری ترجیح می دهند.

رفتار هر کدام از آنها ابتدا به ویژگی های شخصیتی و دوم به هدایت و رفتار والدین با کودکان بازمی گردد. اگر کودکان گروه اول باشند، مشکل خاصی ندارید، فقط باید ورزش مناسب سن و علاقه او را در نظر بگیرید. اما اگر گروه دوم است تشویق کودکان به انجام فعالیت سخت است .

۱. نیاز کودکان به ورزش

ورزش از مهم ترین نیازهای جسمی و حتی روحی کودکان در عصر حاضر است که حتی از سوی عالمان دینی بارها و بارها به آن توصیه شده است. تشویق کودکان همانند بزرگسالان برای یک زندگی فعال ،به ورزش کردن نیاز دارند. تصور اغلب افراد بزرگسال از ورزش کردن، رفتن به یک باشگاه خاص، استفاده از تردمیل و وزنه است، اما در مورد کودکان ورزش به معنی بازی کردن یا انجام هر نوع فعالیت است، ساعات ورزشی کودکان مربوط به زمان مدرسه، زنگ ورزش و یا زنگ تفریح است.

کارشناسان ورزش و روانشناسی کودک توصیه می کنند که کودکان تا قبل از رسیدن به سن ۸ تا ۱۰ سالگی نباید در ورزش های رقابتی سازمان یافته که در آن امتیاز محاسبه می شود و به خصوص بزرگسالان در اجرای آن نقش دارند ، شرکت کنند. زیرا اگر کودکان قبل از رسیدن به سنی که از نظر احساسی و فیزیکی آماده شده باشند به ورزش های رقابتی بپردازند، احتمال اینکه فشار روانی دوران تمرین و زمان مسابقه و همچنین یاس ناشی از باخت تاثیرات ناگواری بر آنان بگذارد بسیار زیاد است و می تواند به کنار گذاشتن دائمی ورزش منتهی شود.

❖ راهنمای خانواده برای انجام ورزش

۱- ورزش در سن دو تا پنج سالگی

پیش از این سن، اگر بازی و ورزش هم در کار باشد، به همان توپ قل دادن ها و پیاده راه رفتن همراه با پدر و مادر خلاصه می شود. دلیل آن هم سه نکته است.

۱- اینکه کودک امکان جدا شدن از والدین به مدت طولانی را ندارد.

۲- اینکه هنوز کودک به حدی نرسیده که بتواند آموزش آکادمیک و منظم را فراگیرد

۳- اینکه توانایی کودک برای انجام بسیاری از کارها اندک بوده و نیازمند همراهی والدین برای فراگیری است .
نکته ۱- از سن دوسالگی به بعد، می توان روی «آموزش» به معنای عمومی آن سرمایه گذاری کرد. (دو تا پنج سالگی بهتر است).

نکته ۲- وجه « بازی - تفریحی» ورزش ها پررنگ تر از آموزشی آن باشد .

ورزش های مناسب : دو، حرکات موزون و ریتمیک، آموزش هدفمند پرتاب اشیاء مانند توپ، گرفتن توپ به عنوان حرکتی هدفمند و شنا .

روش ورزش : هر کدام از این حرکت ها باید با همراهی مربی یا والدین انجام شوند .

مدت زمان : از نیم ساعت برای سن پایین شروع و تا یک ساعت برای سن بالاتر طول بکشد .

اگر ورزش برای کودکان زیر ۸ سال سخت باشد، ممکن است کودک خیلی راحت آن را ادامه ندهد و از ورزش دلزده شود. تابستان که از راه می رسد،

اهمیت دادن به ورزش در دوران کودکی، امری مهم و حیاتی است. زیرا کودک همواره در حال رشد است و رشد مطلوب و همه جانبه او می تواند در زندگی آینده اش بسیار مفید و مؤثر واقع شود. رشد کودک در صورتی در دوران نوجوانی تکمیل می شود که جریان رشد او در تمامی مراحل قبلی به خوبی هدایت شده باشد. در سنین پایین، نقص یا ناراحتی در قسمتی خاص از بدن، با تمرین و تقویت عضلات سریع تر برطرف می شود. اما هرچه سن کودک افزایش یابد، این عمل به کندی امکان پذیر خواهد بود. بی توجهی به نقص یا ناراحتی بدنی کودک در این دوره باعث می شود که آن ناراحتی به طور بسیار سریع پیشرفت کند.



از سن شش تا ۹ سالگی به تدریج قدرت بینایی و تمرکز از راه دیدن تکمیل می شود. حرکت ها با تمرکز بیشتر انجام شده و کودک توان تمرکز برای یادگیری را دارد. در این فاصله سنی مفاهیمی مانند فاصله، سرعت، مکان و زمان برای کودک مفهوم پیدا می کند .

۲- توصیه های ضروری

ورزش های مناسب: ورزش های توپی ساده، دو ، ژیمناستیک، شنا، تنیس، آموزش فعالیت های هنری و ورزشی .

روش ورزش: در سن پایین بهتر است مربی، نظارت مستقیم روی فعالیت کودک داشته باشد. با نزدیک شدن به ۹ سالگی، ورزش ها می تواند تحت نظارت مربی اما گروهی انجام شود. حضور والدین ضروری نیست . مدت زمان : مدت زمان مناسب و تعیین شده برای انجام هر ورزش .

سلامت جسمی و روانی، افزایش اعتماد به نفس، علاقه بیشتر به تلاش و جنب و جوش و یاد گرفتن احترام به دیگران از جمله مزایای عالی ورزش در کودکان است. آنها تمرین، نظم و رقابت را با شادی می پذیرند، زیرا بازی و تحرک، جزئی از طبیعت کودک است. انتخاب نوع فعالیت کودک به طبیعت و علائق او بستگی دارد. ممکن است کودکان خجالتی کاراته را انتخاب کنند تا شیوه دفاع از خود را بیاموزند. بچه های علاقه مند به طبیعت، اسب سواری، دوچرخه سواری، کوه نوردی، اسکی، شنا و ... را دوست دارند. بچه هایی با اندام ظریف و یا قوای بدنی خوب تمایل به دو ماراتون دارند که لازمه آن چابکی و سرزندگی است. کودکانی که می خواهند همیشه از همه جلوتر باشند، به ورزش دومیدانی علاقه مندند. بسیاری از بچه ها نیز ورزش های گروهی مانند فوتبال، والیبال و بسکتبال را به خاطر فضای شاد این بازی ها دوست دارند. روحیه اتحاد و علاقه به پیروزی، انگیزه های قوی است که در این ورزش ها دیده می شود.

تاثیر شنا در سلامت کودکان

ورزش شنا در کودکان علاوه بر تاثیر مثبتی که بر روح و روان آنها دارد باعث تقویت هوش نیز می گردد. شنا در نوزادان موجب افزایش هوش، تمرکز حواس، هوشیاری و پیشرفت در روابط اجتماعی آینده آنها می شود. شنا هم از نظر حسی هم از نظر فیزیکی تاثیر مثبت بر روح و روان نوزادان می گذارد. شیرخوارانی که در ماه های اولیه زندگی یعنی ۶ تا ۱۰ ماهگی شنا می کنند، احساس امنیت آسایش و آرامش بیشتری دارند. بچه ها به علت کم

بودن جاذبه آب آزادی عمل بیشتری به دست می‌آورند. باید توجه داشت که آموزش شنای کودکان باید با نظارت مربی‌های ویژه ای انجام شود.

❖ ورزش در کودکان ویژه

کم‌توجهی معلمان به ساعات ورزش کودکان کم‌توان در مراکز آموزشی به وضوح دیده می‌شود. اگر چه افراد کم‌توان ذهنی در مقایسه با افراد معلول از استعداد کمتری برخوردار هستند ولی علاقه آن‌ها نسبت به شرکت در فعالیت‌های ورزشی و یادگیری اگر بیش از افراد عادی نباشد، کمتر هم نیست. باید دانست که تربیت‌بدنی در آموزشگاه‌های کودکان کم‌توان ذهنی مفهوم بازی به شکل آزاد یا حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را ندارد.

❖ ورزش در کودکان کم‌سال

کودکان زیر ۸ سال باید در بازی، کشف و یادگیری مهارت‌هایی که از طریق پرتاب کردن و گرفتن، ضربه زدن به توپ، بالا و پایین پریدن، دویدن و شنا کردن حاصل می‌شود، کاملاً آزادانه رفتار کنند و این مهارت‌ها را به شادی بخش‌ترین روش بیاموزند.

واضح است که آموختن این موارد به آنها کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس بیشتر وارد مرحله بعد شوند. والدین می‌توانند نقش مهمی در بازی با کودکان ایفا کنند. به یاد داشته باشید که کودکان قبل از اینکه مفاهیم برد و باخت را بیاموزند، به تمرین فراوان احتیاج دارند.

❖ امنیت در ورزش

کودکان برای لذت بردن از بازی‌های ورزشی باید با قوانین ایمنی آشنا شده و آنها را رعایت نمایند. بیشتر صدمات از عدم رعایت این قوانین ناشی میشوند.

بعضی از ورزش‌ها نیازمند استفاده از تجهیزات ایمنی خاصی هستند. از جمله کلاه ایمنی، مچ بند، زانو بند و مانند اینها. با کمک مربی او می‌توانید این لوازم را تهیه کرده و فراموش نکنید که این تجهیزات باید نو و کاملاً اندازه باشند.

محوطه بازی کودک باید امن و دور از عوامل خطر آفرین باشد. گرم کردن بدن قبل از شروع ورزش و خنک کردن آن پس از ورزش بسیار مهم بوده و در کاهش کوفتگی و درد عضلانی بسیار مفید هستند.

کودکان کم سال نباید به ورزش هایی بپردازند که موجب اخلاص در کار رشد استخوان ها، عضلات و مفاصل آنها شده یا به این اندام ها صدمه وارد کند. بهترین روش پرداختن به ورزش های متنوعی است که ر روی یک اندام متمرکز نشده و طولانی هم نباشند. بدن سازی با وزنه قبل از سن بلوغ به هیچ وجه توصیه نمیشود و پس از آن هم باید همواره تحت نظر مربی انجام گیرد.

بهترین حالت در بازی و ورزش کودک زمانی است که او با همسالان یا کودکان هم قد و قواره خود باشد. از آنجایی که بدن کودکان نسبت به بزرگسالان بسیار سریعتر گرم و سرد می شود آنها نباید:

۱. به ورزش هایی بپردازند که بیش از ۳۰ دقیقه طول بکشد.

۲. در هوای بسیار گرم (بالای ۳۰ درجه سانتیگراد) به ورزش و بازی بپردازند.

۳. هنگام شنا به مدت طولانی در آب سرد باقی بمانند

معمولا کودکان نمی دانند که چه زمانی به نوشیدن آب نیاز دارند و معمولا قبل از اینکه احساس تشنگی کنند به آب نیاز دارند. آنها باید قبل، بعد و در حین ورزش و بازی آب بنوشند. در هوای گرم کودکان به کرمهای ضد آفتاب و کلاه لبه دار نیاز دارند.

آسیب های روحی نیز نباید از نظر دور بماند. همواره مطمئن شوید که:

۱. کودک به انجام کاری که نمیتواند انجام دهد یا از انجام آن وحشت دارد، مجبور نشده باشد.

۲. برای اینکه کاری را درست انجام نداده یا خوب بازی نکرده است مقصر دانسته نشود و مورد انتقاد و تمسخر قرار نگیرد.

۳. هیچ کس از بین بازیکنان، مربی یا تماشاگران بر سرش فریاد نزنند و او را متهم نکنند.

آسیب های ورزشی در مورد کودکان باید با دقت بسیار بیشتری درمان شود تا موجب اخلاص در رشد آنها نشده و یا به نوعی معلولیت یا ناتوانی تبدیل نشود.

فصل دوم : برنامه آموزشی

گروه هدف :

- کارکنان بهداشتی
- مربیان مهد کودک ها
- خانواده دارای کودک زیر ۵ سال

ساعت آموزشی : ۳ ساعت جهت مربیان و کارکنان بهداشتی

اقدامات قبل از آموزش :

هماهنگی با بهزیستی و تعیین اعضا هسته آموزشی

تعیین زمان آموزش ، هماهنگی با واحدهای محیطی و مربیان مهد کودک (هسته آموزشی)

ارسال دعوتنامه ها ، هماهنگی سالن، تدوین فرم ۲۶ ب اساس نیاز سنجی و....

تعیین پره تست و پست و ورود به سامانه آموزشی

تهیه لیست شرکت کنندگان و ورود به سامانه آموزش ها

اقدامات حین آموزش :

برگزاری جلسه آموزشی به صورت سخنرانی و پرسش و پاسخ

اقدامات پس از آموزش :

- هماهنگی جهت انجام پست تست و ارزشیابی
- تحلیل ارزشیابی کلاس، مدرس و فضا
- ارسال گزارش به همراه انتظارات

فرم نیاز سنجی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی اصفهان

عنوان آموزش: تحرک و ورزش در کودکان			کد آموزش : جدید
هدف دوره آموزش : ارتقاء سطح آگاهی، نگرش و عملکرد فراگیران در خصوص بسته آموزشی			
رشته شغلی شرکت کنندگان : پزشک عمومی، تکنسین و کاردان بهداشت خانواده و کارشناس بهداشت عمومی، کاردان و کارشناس و کارشناس ارشد مامایی، تکنسین و کاردان و کارشناس مبارزه با بیماریها، بهورز، مراقب سلامت زن، مراقب سلامت مرد، بهیار و پرستار، مدیر و مربی آموزشگاه بهورزی			
پست سازمانی شرکت کنندگان : پزشک مسئول مرکز، پزشک، معاون بهداشتی، مدیر شبکه، کارشناس بهداشت مادر و کودک، کارشناس مسئول واحد سلامت خانواده و جمعیت، کارشناس مسئول بهداشت خانواده، کارشناس سلامت کودکان، کاردان و کارشناس بهداشتی زن - کارشناس پرستاری مامایی، کاردان و کارشناس و کارشناس ارشد مامایی، مامای مراقب سلامت، پزشک مرکز، پزشک خانواده، پزشک پایگاه، پزشک طرح تحول نظام سلامت، کارشناس مسئول مبارزه با بیماریهای واگیر و غیر واگیر، تکنسین و کاردان بهداشت خانواده، کارشناس بهداشت عمومی، تکنسین و کاردان و کارشناس مبارزه با بیماریها، مراقب سلامت زن، مراقب سلامت مرد، بهورز، مدیر و مربی آموزشگاه بهورزی، بهیار، پرستار، کارشناس ناظر،			
توانمندی ها : فراگیران قادر باشند به نحو صحیح برنامه بسته خدمتی جدید را مدیریت کنند			
اهداف رفتاری : فراگیر پس از طی دوره قادر خواهد بود : تعریف ورزش را به طور کامل شرح دهد تفاوت ورزش در کودکان و سایر سنین را توضیح دهد ورزش های مناسب در کودکان را فهرست کند چگونگی راهنمایی خانواده در خصوص ورزش و تحرک در کودکان را شرح دهد			
طبقه شغلی : □۱ □۲ □۳ □۴ □۵ □۶ □۷ □۸ □۹ □۱۰ □۱۱ □۱۲ □۱۳ □۱۴ □۱۵			
مدارک تحصیلی شرکت کنندگان : دیپلم، فوق دیپلم، لیسانس □ فوق لیسانس □ دکتری □			
روش آموزش : کلاس ■ سخنرانی □ کارگاه ■ بازدید عملی □ نوع دیگر □ آزمون			
مشخصات دوره آموزشی :			
ردیف	موضوع درس	زمان (دقیقه)	
		نظری	عملی
جمع			
۱	تعریف و اهمیت ورزش در کودکان	۱۰	۱۰
۲	انتخاب ورزش مناسب برای کودکان	۳۰	۳۰
۳	فواید فعالیت ورزشی در کودکان	۴۰	۴۰
۴	راهنمای خانواده برای انجام ورزش	۳۰	۳۰
۵	ورزش در کودکان ویژه	۱۰	۱۰
۶	ورزش در کودکان کم سال	۳۰	۳۰
۷	امنیت در ورزش	۳۰	۳۰
	جمع کل	۱۸۰	۳۰
۲۱۰			

طرح درس و برنامه زمانبندی

دانشگاه علوم پزشکی : نام درس: ورزش و تحرک در کودکان

زمان برگزاری کلاس: روز: یک ساعت: ۳,۵ مکان برگزاری:

مستول درس: موضوع:

گروه هدف:

تعداد فراگیران:

هدف کلی: ارتقا سطح آگاهی و عملکرد کارکنان در خصوص

اهداف رفتاری: در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- تعریف ورزش را به طور کامل شرح دهد

تفاوت ورزش در کودکان و سایر سنین را توضیح دهد

ورزش های مناسب در کودکان را فهرست کند

چگونگی راهنمایی خانواده در خصوص ورزش و تحرک در کودکان را شرح دهد

جدول زمان بندی ارائه ی مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	گروه هدف	ساعت به دقیقه	رئوس مطالب	
پره تست و پست تست ، ارزشیابی کلاس و مدرس	تئوری (پرسش و پاسخ)	پزشکان و کارکنان	۱۰	تعریف و اهمیت ورزش در کودکان	۱
	تئوری (پرسش و پاسخ)	پزشکان و کارکنان	۳۰	انتخاب ورزش مناسب برای کودکان	۲
	تئوری	پزشکان و کارکنان	۴۰	فواید فعالیت ورزشی در کودکان	۳
	تئوری و عملی	پزشکان و کارکنان	۶۰	راهنمای خانواده برای انجام ورزش	۴
	ئوری	پزشکان و کارکنان	۱۰	ورزش در کودکان ویژه	۵
	ئوری	زشکان و کارکنان	۳۰	ورزش در کودکان کم سال	۶
	تئوری و عملی	پزشکان و کارکنان	۳۰	امنیت در ورزش	۷

شرح وظایف و نحوه اجرای برنامه

- جلسه هماهنگی با واحدهای فنی مرتبط پس از ابلاغ برنامه
- هماهنگی با بهزیستی جهت آموزش مربیان مهد کودک در شهریور ماه
- برگزاری جلسات آموزشی در شهریور و مهر ماه
- برنامه ریزی جهت آموزش به خانواده ها (شناسایی جمعیت و برگزاری جلسات در طول سال حداقل یک جلسه برای همه خانواده های دارای کودک زیر ۵سال) پس از برگزاری جلسه هماهنگی با بهزیستی به منظور برگزاری جلسه جهت مربیان مهد کودک
- پایش و ارزشیابی برنامه
- تهیه گزارش و ارسال عملکرد به معاونت بهداشتی

فرم شماره ۱- گزارش عملکرد برنامه های آموزشی جهت کارکنان بهداشتی و مربیان مهد کودک ها
شش ماهه سال

تاریخ	ساعت	گروه هدف

تاریخ تکمیل :

فرم شماره ۲- گزارش عملکرد برنامه های آموزشی جهت خانواده ها

سه ماهه سال

تاریخ	ساعت	گروه هدف

تاریخ تکمیل:

پایش و ارزشیابی :

بررسی روند اجرای برنامه در نظارت ها : در هر بار نظارت سوالات زیر از مراجعین پرسیده شود.

تعداد جمعیت هدف شناسایی شده است ؟

آیا بر اساس تعداد جمعیت شناسایی شده هر سه ماه یک جلسه آموزشی برگزار گردیده به طوری که تا پایان

سال صدصد جمعیت تحت پوشش آموزش گرفت باشند؟

آیا مستندات برنامه موجود است (بررسی دفتر آموزش ها ، لیست الویت های آموزشی و...)

آیا مراجعه کنندگان (خانواده های دارای کودک زیر ۵ سال) در خصوص تحرک در کودکان آگاهی دارند ؟

(حداقل از سه مادر در هر بار نظارت سوال شود.)

شاخص های ارزشیابی :

۱- درصد شرکت کنندگان (کارکنان بهداشتی)

صورت : تعداد شرکت کننده به تفکیک گروه هدف / مخرج : تعداد کل کارکنان بهداشتی به تفکیک گروه های هدف * ۱۰۰ درصد

۲- میانگین نمره آگاهی کارکنان بهداشتی

۳- درصد آموزش به خانواده ها به تفکیک واحدهای محیطی هر سه ماه یکبار

صورت : تعداد خانواده های آموزش گرفته / مخرج : تعداد کل جمعیت تحت پوشش به تفکیک واحدهای بهداشتی * ۱۰۰