



# توپ من پراد

## درباره اهمیت تربیت بدنی و نقش آن

باید شما هم دیده باشید؛ بعضی از نوجوان هایی را که ساعت و با چشم های یکی باز و یکی بسته راه می روند. با لباس مدرسه و ناشتا دود می کنند تا مسیر مدرسه به سر برسند. بعد هم گذاشته اند «نرمش صبحگاهی» را انجام می دهند و لابد پاکت دارم اما نه از آن نوجوان ها که کم هستند و خطایش از خانواده ای که حواسش جمع نیست و از همه اینها مهم تر، سؤال دارم از مدرسه ای که سرش گرم بخشنامه های رنگ

زهرا قربانی

دبیر

نوجوانه



### ما چه می کنیم؟

گودبرگ یانسون، روان شناس ایسلندی می گوید که ۲۰ سال پیش، نوجوان های ایسلندی در صدر فهرست مشروب خواران جوان اروپا بودند. میلکمن، استاد روان شناس آمریکایی اضافه می کند: «شب جمعه نمی توانستید در خیابان های مرکز ریکیاویک قدم بزنید چون امن به نظر نمی آمد. نوجوانان مست، دسته به دسته، با شما دست به یقه می شدند.»

امروزه از جهت زندگی پاک نوجوانان، ایسلند در صدر کشورهای اروپایی است. درصد نوجوانان ۱۵ و ۱۶ ساله ای که در یک ماه گذشته مست کرده اند که از ۴۲ درصد در سال ۱۹۹۸ به ۵ درصد در سال ۲۰۱۶ کاهش یافته است. درصد کسانی که حداقل یک بار حشیش مصرف کرده اند از ۱۷ درصد به ۷ درصد رسیده است. آنهایی که هر روز سیگار می کشند از ۲۳ درصد فقط به ۳ درصد رسیده است.

این بخشی از یک مقاله ترجمه شده است. شاید برای شما هم سؤال باشد که چطور می شود؟ ایسلندی ها با چه ضرب و زوری مواد مخدر را از دست نوجوان ها گرفته اند؟ شاید جواب شما را هم مثل من شوکه کند: ورزش و هنر!

ایسلندی ها با تمرکز بر این که می توانند نوجوان را به هر چیز خوبی عادت بدهند، ورزش را تبدیل به جری از روتین زندگی او کردند و این طور می شود که علاوه بر نجات نسلی از انحطاط، سلامت زندگی و موفقیت های ورزشی بیشتری را برای آینده ایسلند به دست آورده اند.

حال سؤال اینجاست! ما تا چه اندازه در مدارس خود به زنگ ورزش اهمیت می دهیم؟

### چند سؤال تودرتو!

راستش توپ من کمی پر است و می خواهم با همین توپ پر در زمین آموزش و پرورش بازی کنم! البته قرار نیست حرفی از اشتباهات سیستم آموزشی در دوران دبستان بزنم و این که طبق نظر روان شناسان مطرح دنیا، کودک باید با بازی و نشاط چیزی را یاد بگیرد و نه این که چند ساعت پشت میز بنشیند! اما چون اینجا نوجوانه است و گفتن از نوجوان اولویت دارد، صرفا می خواهم به این بپردازم که آیا جز تهران که مدارسش یکی در میان امکانات ورزشی خوب دارند، شهرهای دیگر هم خبری از امکانات ورزشی آموزش و پرورش دیده اند؟

آیا به اندازه ظرفیت مدارس و تعداد دانش آموزان، امکانات ورزشی در اختیار هست؟ آیا بهتر نیست هر منطقه حداقل چند سالن ورزشی داشته باشد تا برای روزهای خاصی از هفته به مدارس اختصاص بدهند؟ بلکه دانش آموز طعم ورزش در سالن ورزشی و زمین مخصوص را بچشد و دیگر روی آسفالت های مدرسه ندود و تمرین نکند؛ البته اگر همان آسفالت مدرسه هم ترک نخورده باشد! آیا همین تغییر، رضایت از زنگ ورزش و میل دانش آموز را برای شرکت در این کلاس افزایش نمی دهد؟ به خصوص برای دختران که ورزش کردن با مانتو مدرسه و مقنعه را تجربه می کنند. هرچند که می دانم هستند مدارس خاصی که سالن ورزشی مخصوص به خود را دارند و به گمانم «از ما بهتران» که می گویند، یعنی همین!

این را هم تا از قلم نیفتاده بگویم که طبق نظر پژوهشگران، فعالیت بدنی در نوجوانی و در مدرسه علاوه بر تقویت قوای جسمی، ضریب هوشی را در یادگیری مباحث علمی افزایش می دهد. به عبارت بهتر، کمک می کند تا مطالب برای دانش آموز بهتر جا بیفتد. آیا با این وجود، بهتر نیست که آموزش و پرورش به فکر تقویت اساسی زنگ تربیت بدنی در مدارسش باشد؟ مخصوصا که میانگین نمرات نهایی دانش آموزانش در سال های اخیر شاهکار بوده!

حرف به نمره رسید، یادم افتاد که در سال های کنکور تا منتهی به کنکور عملا دانش آموزان کنکوری از چرخه فعالیت هایی که ربطی به درس ندارند خط می خورند. حداقل در مدارس خوب و نمونه که این طور هست. دیگر خبری از زنگ ورزش و هنر و حتی گاهی نرمش صبحگاهی هم نیست! کنکوری روزش را با آزمون صبحانه شروع می کند و صدق!... العظیم مدرسه را با تست ادا می کند. ریاضی به هیچ زنگی اجازه نفس کشیدن نمی دهد و مدارس هم که قرار است در نهایت با نمره و رتبه های کنکور دانش آموزان شان سنجیده شوند، فضا را برای جولان درس های تخصصی باز می کنند. چاره ای هم نیست! دانش آموز هم همین توقع را از مدرسه دارد، چون قرار است از او درباره وضعیت نمره اش بپرسند و نه درباره سلامت جسمانی و آرامش روانی ای که دارد! حتی این که کوله سنگین کتاب های درسی در سال های آخر به کمرش برای همیشه آسیب می زند هم اهمیتی ندارد. در سال کنکور یا سال های منتهی به کنکور، کنکوری و اطرافیانش فقط به یک چیز فکر می کنند و آن «رتبه» است!

