



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



راهنمای برنامه درسی

حوزه تربیت و یادگیری

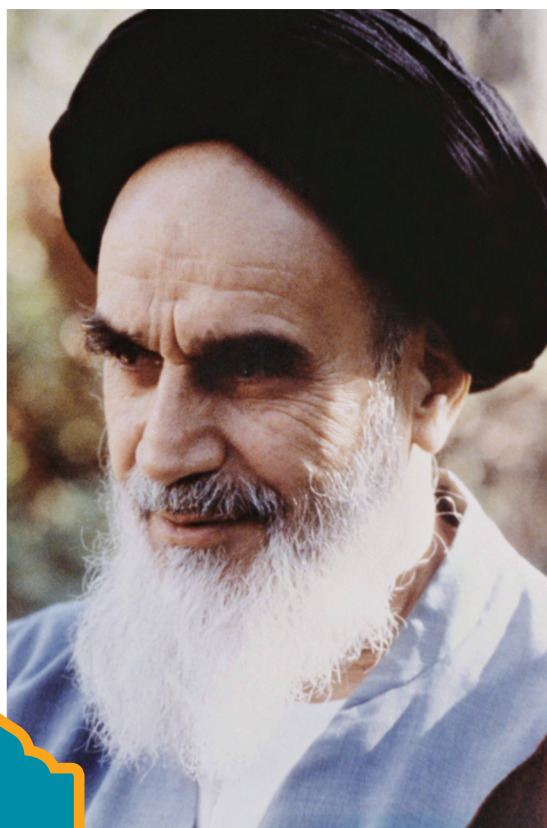
سلامت و تربیت بدنی

گروه پژوهش، برنامه ریزی درسی
و تولید بسته های تربیت و
یادگیری سلامت تربیت بدنی

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی





«سند تحول یک ریل گذاری است؛ سند تحول می تواند آموزش و پرورش را به سرمنزل مورد نظر برساند...
ابلاغ قدم اول است، باید کاری کنیم که این سند محقق شود... برای تحوّل آموزش و پرورش روحیه
انقلابی لازم است. روحیه انقلابی یعنی ترس نداشته باشید، ملاحظه کاری نداشته باشید، محافظه کاری
نداشته باشید، وقتی تشخیص دادید عمل کنید، اقدام کنید، پیش بروید، به توقف راضی نشوید، کارها را
تزئینی انجام ندهید.»

بیانات مقام معظم رهبری علیه السلام در دیدار با جمعی از فرهنگیان



▶ در راه تحول مثل مسافری هستیم که باید هدف سفر را تعیین کنیم، توشه سفر را برداریم و بی‌درنگ حرکت در جاده اصیل زندگی را آغاز کنیم؛ سفری حقیقتاً زیبا و در عین حال پر رمز و راز که ره‌آورد مهم آن تدوین راهنمای برنامه درسی حوزه‌های تربیت و یادگیری است. راهنمای حوزه‌ها بدون شک هادی زندگی دانش‌آموز هستند تا او را به مراتبی از حیات طیبه سوق دهند و زیبایی‌های فطرت الهی را به منصفه ظهور رسانند. برنامه‌های درسی تحولی بر پایه فلسفه تربیتی اسلام و دلالت‌های اسناد تحولی بنا شده است و رابطه وثیق و عمیقی با فطرت دارد. در برقراری این ارتباط کارشناسان بصیر و توانای گروه‌های پژوهش و برنامه‌ریزی درسی سازمان به خوبی درخشیدند و شایستگی‌های خود را بار دیگر در تاریخ برنامه‌ریزی درسی کشور عزیزمان نشان دادند.

راهنمای برنامه درسی حوزه‌های تربیت و یادگیری که پیش رو دارید با الگوی برنامه‌ریزی درسی فطرت‌گرایی توحیدی طراحی شده‌اند و بر اساس تعهداتی به شرح زیر پدید آمده‌اند:

تعهد نخستین به مفاد و دلالت‌های اسناد تحولی از جمله برنامه درسی ملی است که باید آن را شناسنامه آموزش و پرورش در دوره‌های تحصیلی مختلف محسوب کرد. متعهد بودیم و هستیم که برنامه‌های درسی را بر این پایه بنا نهیم و بدین طریق راه مطمئن و همواری برای نیل به اهداف متعالی و تمدن اسلامی - ایرانی باز کنیم. این ارتباط در مراحل بعدی نیز باید صیانت شود و فعالیت‌های آرمان‌گرایانه در برنامه‌های درسی تداوم پیدا کند.

تعهد دوم به علم برنامه‌ریزی درسی است؛ نمی‌توان تحول را با اقدامات غیرعلمی و نامطمئن پیش برد. از همان آغاز سعی بر این بود که اصول و روش‌های این علم در فرایند تدوین برنامه‌های درسی به کار گرفته شود و از سبک و سلیقه‌های فردی پرهیز گردد.

تعهد سوم به مناسبات و همکاری‌های بین‌بخشی با سایر معاونت‌های محترم وزارتخانه است. بی‌تردید راه تحول بدون همراهی شرکای تربیت و یادگیری امکان‌پذیر نیست، حضور معاونان محترم در برخی نشست‌های علمی و اجرایی و شرکت مداوم نمایندگان آنان در شوراها و کمیته‌های برنامه‌ریزی این خواسته را تحقق بخشید و اکنون نیز در بررسی و تصویب در شورای هماهنگی علمی سازمان این تعامل ادامه دارد.

تعهد چهارم میثاق با دلالت‌های عقلانی با بهره‌مندی از خرد جمعی و مصوبات شورایی است. در مراحل مختلف، تولید گروه‌ها بررسی شد و با اعمال اصلاحات لازم به تصویب رسید. بی‌تردید هر اندازه راهنمای برنامه درسی حوزه‌های تربیت و یادگیری به تأیید احکام عقلی برسند، استواری بیشتر و قوی‌تر پیدا می‌کنند و پایداری آن‌ها تضمین می‌شود. باورهای دینی، اصول علمی و دلالت‌های عقلی به طرز زیبایی در تکوین راهنمای برنامه درسی حوزه‌های تربیت و یادگیری به هم گره خورده‌اند و تاروپود آنها را تشکیل داده‌اند. امید است با صیانت از این تعهدات و با توکل به خدا بتوانیم راه تحول را با پایداری و سلامت ادامه دهیم و به تحقق هدف‌های عالی نظام تعلیم و تربیت اسلامی خود یاری رسانیم.

حسن ملکی

معاون وزیر و رئیس سازمان

مقدمه

انسان‌های سالم، بانشاط و پویا سرمایه‌های بزرگ انسانی هستند و هر کشور با ترسیم چشم‌اندازهای آینده و تدوین راهبردها و رویکردهای کلان و روش‌های اجرایی به طراحی برنامه‌هایی برای ایجاد نسلی بالنده و آینده‌ساز اقدام می‌کند. در این راستا، آموزش و پرورش به منزله مرکز ثقل برنامه‌های توسعه، به‌عنوان مهم‌ترین نهاد تربیتی و فرهنگی کشور از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

در نظام تعلیم و تربیت کشور جمهوری اسلامی ایران از سلامت و تربیت بدنی به‌عنوان ابزاری ضروری برای رشد و پرورش انسان‌های سالم و توانمند جهت دستیابی به ابعادی از زندگی مطلوب یاد می‌شود و بر همین اساس در برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران، حوزه تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی به‌عنوان یکی از یازده حوزه تربیت و یادگیری مطرح شده است.

راهنمای برنامه درسی حوزه تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی، سندی است مشتمل بر رویکرد و منطق برنامه، اهداف کلی و اهداف دوره‌های تحصیلی، ایده‌های کلیدی و ارکان محتوا شامل، مفاهیم، مهارت‌ها و ارزش‌های اساسی، راهبردهای تربیت و یادگیری، راهبردهای ارزشیابی، ویژگی‌های متربی، صلاحیت‌های معلمی، عنصر خانواده و محیط یادگیری که چهارچوب تربیت و یادگیری دانش‌آموزان در حوزه سلامت و تربیت بدنی را برای برنامه‌ریزان، مؤلفان، معلمان، کارشناسان، مدیران و اولیا مشخص می‌سازد.

این راهنما بر اساس فرایند تولید برنامه‌های درسی و تربیتی حوزه‌های تربیت و یادگیری در برنامه درسی ملی، شامل تحلیل اهداف کلان آموزش و پرورش و سند تحول بنیادین، تحلیل نیازها و پژوهش‌های انجام‌شده در موضوع یادگیری سلامت و تربیت بدنی در سطوح منطقه‌ای، ملی و جهانی و تحلیل برنامه درسی ملی و اهداف دوره‌های تحصیلی، توسط جمعی از متخصصین، صاحب‌نظران و ذی‌نفعان برنامه در سایر بخش‌ها و با همکاری معلمان تهیه و تدوین شده است.

رویکرد و منطق

رویکرد و منطق

براساس رویکرد فطرت‌گرایی توحیدی، انسان موجودی کمال‌جو با فطرت پاک الهی و هویتی یکپارچه است که همواره در حال شدن، دگرگونی و حرکت در مسیر تعالی‌جویی و قرب الهی است. مسیری که وصول به غایت آن از طریق رسیدن به وضعیت مطلوب زندگی در همه ابعاد و مراتب بر اساس نظام ربوبی محقق می‌شود و نیازمند فراهم آوردن زمینه هدایت ناظر بر شئون و جنبه‌های متعدد آدمی^۱ از جمله

ساحت زیستی و بدنی^۲، است.

در فلسفه تربیت جمهوری اسلامی ایران از سلامت و تربیت بدنی به‌عنوان ابزاری ضروری برای رشد و پرورش انسان‌هایی سالم و توانمند جهت دستیابی به ابعادی از زندگی مطلوب استفاده می‌شود و در آموزه‌های اسلامی نیز، جسم و بدن انسان هدیه و امانتی الهی برای تکامل روح محسوب می‌شود و حفظ و ارتقای سلامت آن یک تکلیف دینی است.

برنامه درسی ملی از سلامت و تربیت بدنی به‌عنوان امری مهم و زیربنایی و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی یاد می‌کند و قصد دارد از طریق حوزه «تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی» آموزه‌های لازم برای پرورش انسان‌های سالم، بانشاط و بصیر (نسبت به آثار و پیامدهای سبک زندگی خود) را فراهم آورد.

حوزه «تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی» دارای دو زیر حوزه اصلی^۳ است.

۱- بهداشت و سلامت

۲- ورزش، تربیت بدنی و تفریحات سالم. این دو زیرحوزه به‌عنوان موضوعات همبسته این حوزه شناخته شده و اهداف مشترکی همچون توجه به سطح کیفی زندگی و رشد و تکامل فرد را دنبال می‌کنند. این حوزه باهدف حفظ و ارتقاء سلامت، دانش‌آموزان را توانمند می‌سازد تا با به‌کارگیری اصول و روش‌های سالم زیستن و ترویج بهداشت، بر رفتار خود تسلط داشته و رفتارهای مخاطره‌آمیز خود را کنترل و کاهش دهند و از بروز بیماری، اختلال و معلولیت جلوگیری کنند. همچنین با به‌کارگیری اصول و روش‌های صحیح، توانایی‌های بدنی خود را ارتقاء دهند و با کسب مهارت‌های ورزشی در انواع بازی،

۱- اعتقادی، عبادی و اخلاقی، سیاسی و اجتماعی، زیستی و بدنی، هنری و زیبانشناختی، اقتصادی و حرفه‌ای و علمی و فناوری.

۲- ساحت تربیت زیستی و بدنی به‌عنوان یکی از ساحت‌های شش‌گانه تربیت ناظر بر آماده‌سازی فردی و جمعی متر بیان در مسیر تحقق‌شان زیستی و بدنی (پرورش قوای بدنی و تأمین سلامت جسمی) حیات طیبه است (مبانی نظری تحول بنیادین، صفحات ۲۹۸، ۳۰۵)

۳- این حوزه تربیت و یادگیری دارای دو زیر حوزه اصلی ۱- بهداشت و سلامت ۲- ورزش، تربیت بدنی و تفریحات سالم است. (برنامه درسی ملی، ص ۲۹)

ورزش و تفریحات سالم مشارکت کنند و بر نشاط و شادابی فردی و اجتماعی خود بیفزایند. این حوزه، دانش آموزان را توانمند می‌سازد تا علاوه بر توانایی، درک و تعهدات مورد نیاز برای بهره‌مندی از زندگی سالم و فعال در تراز معیار ایرانی - اسلامی را در خود گسترش دهند و با رفتارهای صحیح و سالم در طول عمر برای خود، دیگران و محیط سودمند باشند.

در ارتقای رویکرد فطرت‌گرایی توحیدی^۱ در برنامه درسی ملی، حوزه تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی رشد همه‌جانبه را در برنامه‌های درسی خود دنبال می‌کند تا در کنار ترویج بهداشت و اصول سالم زیستن و ارتقای توانایی‌های بدنی و حرکتی دانش‌آموزان، امکان دستیابی به سایر توانایی‌های شناختی، عاطفی و اجتماعی ایشان نیز فراهم آید. در این برنامه درسی به دانش‌آموزان فرصت داده می‌شود تا ضمن کسب صلاحیت‌های اساسی این حوزه از فرایندهای تفکر انتقادی و خلاق بهره‌مند شوند، با مشارکت و لذت بردن از کسب تجارب یادگیری در برنامه‌های درسی سلامت و تربیت بدنی، کار کردن در قالب گروه را فراگیرند، خویش‌داری و اعتماد به نفس خود را افزایش دهند، با شجاعت در مسائل درگیر شوند و به کمک دیگران آنها را حل کنند، در برقراری تعامل و روابط مثبت با دیگران و محیط به ارزش‌های اخلاقی توجه کنند و مهارت‌های مورد نیاز برای توسعه هویت فردی و جمعی را در خود توسعه دهند.

پیامد چنین تربیتی توسعه سواد سلامت و سواد جسمانی در فرد است، سوادى که او را قادر می‌سازد با خردورزی و نقادى اعمال مربوط به حفظ و ارتقای سلامت و قوای بدنی خود را در موقعیت‌های مختلف زندگی شناسایی و ارزیابی کند، با درک نیازها، ویژگی‌ها و توانایی‌های خود به آنها اعتماد کند و در جهت پرورش آنها کوشا باشد، تجربیات یادگیری خود در زمینه سلامت و تربیت بدنی را دست‌مایه عمل قرار داده و در دنیایی که سلامت افراد به دلیل مواجهه با پدیده‌هایی همچون سبک زندگی شهرنشینی، کم‌تحركی، چاقی، مصرف‌گرایی، فضای مجازی، بیماری‌های نوظهور و ... در معرض خطرها و تهدیدهای جدی قرار گرفته است، با این خطرها و تهدیدها مقابله کرده و از خود مراقبت کند.

پرورش یافته این برنامه درسی در برابر حفظ و ارتقاء سلامت، نشاط و شادابی خود، خانواده و جامعه، متعهد، مسئول و وظیفه‌شناس است و به الگوی رفتاری پایداری در پیروی از سبک زندگی سالم و فعال در تمام دوره‌های زندگی دست می‌یابد.

اگرچه کسب شایستگی‌های این حوزه در هر سنی به فراخور ظرفیت‌های فردی به شکل رسمی و غیررسمی ممکن است، اما تدارک برنامه درسی سلامت و تربیت بدنی برای کودکان و نوجوانان این اطمینان را به همراه خواهد داشت که جامعه دانش‌آموزان به شکل رسمی و در دوران شکوفایی استعدادهاى فطری، آموزه‌های لازم را دریافت کنند و از آنها در سرتاسر عمر بهره‌جویند. این راهنما در پاسخ به این نیاز و

۱- منظور از بیان رویکرد فطرت‌گرایی توحیدی: تقویت، توسعه و شکوفایی گرایش‌های الهی در انسان نظیر خداپرستی، حقیقت‌جویی، گرایش به خیر و فضیلت‌خواهی، زیبایی‌گرایی، ابداع، خلاقیت و ... در انسان است که در نتیجه تربیت و کوشش فردی (ایمان، علم، عمل صالح و تقوا) به فعلیت می‌رسد. (فلسفه تربیت، صفحات ۲۵ و ۲۶)

همسو با رویکرد فطرت‌گرایی توحیدی در برنامه درسی ملی، جهت‌گیری و چرایی عناصر خود را به شرح جدول زیر معرفی می‌کند:

جدول جهت‌گیری و چرایی عناصر برنامه درسی حوزه تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی

عناصر برنامه	جهت‌گیری	چرایی
هدف	برخورداری از بدن و جسم سالم و توانمند، مرکبی نیرومند برای حرکت انسان در نبل به قرب الهی و عبودیت است.	شرط اصلی قرب الی الله، تحقق توحید ربوبی در همه مراتب و ابعاد زندگی انسان است (مبانی نظری ص ۱۲۱). مراتب و ابعاد حیات طیبیه را می‌توان از منظر دینی مصداق همه مفاهیم و ارزش‌های ناظر به غایت زندگی انسان که قابل تحقق در زندگی دنیوی بشرند دانست (مبانی نظری ص ۱۲۳).
محتوا	مجموعه‌ای از فرصت تجربیات مرتبط با زندگی سالم و فعال را تدارک می‌بیند که برحسب نیازهای رشدی، توانایی و علاقه‌مندی یادگیرنده در دوره اول ابتدایی به صورت تلفیقی و یکپارچه و در سایر دوره‌ها به صورت مجزا یا موضوع محور ارائه می‌شود.	محتوای منسجم و هماهنگ متناسب با نیازهای حال و آینده، علایق و ویژگی‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان زمینه شکوفایی فطرت الهی، رشد عقلی و فعالیت یافتن عناصر و عرصه‌ها را به‌طور پیوسته را فراهم می‌آورد (برنامه درسی ملی، ص ۱۲).
راهبردهای تربیت و یادگیری	فعالیت بدنی و حرکت، در زیر حوزه تربیت بدنی، ورزش و تفریحات سالم و یادگیری تجربی همسو با زندگی واقعی در زیر حوزه سلامت و بهداشت ابزاری کلیدی یادگیری هستند و با تأکید بر روش‌های یاددهی - یادگیری فعال در بستر انواع فعالیت‌های فردی، گروهی، تکالیف حرکتی متنوع و بازی شکل می‌گیرند.	متربی در تعامل خلاق، هدفمند و فعال با محیط‌های متنوع، دیدگاه خود را به‌طور معنادار نسبت به ارتباط با خود، خداوند، دیگران و مخلوقات تحت تأثیر قرار می‌دهد که فرآیندی زمینه‌ساز برای ابراز گرایش‌های فطری اوست (برنامه درسی ملی ص ۱۳).
روش ارزشیابی	ارزشیابی عادلانه و منصفانه و مبتنی بر تفاوت‌های فردی است و با تأکید بر ارزشیابی تکوینی و ارائه بازخوردهای توصیفی منجر به اصلاح رفتار و بهبود عملکرد دانش‌آموز در اتخاذ و بهبود سبک زندگی سالم و فعال می‌شود.	برای حفظ شان و کرامت انسانی متربی و تقویت خودپنداری مثبت او بر توانایی‌های متفاوت و انعکاس ظرفیت‌های وجودی او تأکید می‌شود. (برنامه درسی ملی ص ۴۱).
معلم	معلم با نشان دادن رفتارهای سالم و فعال در موقعیت‌های مختلف، نقش‌الگویی خود را ایفا می‌کند و با ایجاد و راهبری فرصت‌های متنوع یادگیری در کلاس درس زمینه درک و انگیزه اصلاح مداوم موقعیت را برای توسعه سواد جسمانی و سواد سلامت دانش‌آموزان فراهم می‌آورد.	مسئولیت سنگین کمک به هدایت دیگران و زمینه‌سازی برای رشد و تحول وجودی افراد در راستای شکل‌گیری و پیشرفت مداوم جامعه سالم را بر عهده دارد (مبانی نظری، ۱۳۷) و در مسیر راه انبیا و ائمه اطهار (ع) به‌عنوان اسوه‌ای امین و بصیر برای دانش‌آموزان است. (برنامه درسی ملی ص ۱۲)



مربی	<p>با تکیه بر قابلیت، توانایی‌ها و تجربیات خود در زمینه سلامت و تربیت بدنی به شیوه فعال در فعالیت‌های یادگیری لذت بخش شرکت می‌کند و به شیوه‌ای مسئولانه برای توسعه سواد سلامت و سواد جسمانی خود تلاش می‌کند.</p>
خانواده	<p>خانواده با نشان دادن رفتارهای سالم و فعال در موقعیت‌های مختلف زندگی نقش الگویی ایفا می‌کند. به عنوان پشتیبان در آموزش سلامت و تربیت بدنی، بسترهای لازم را برای تحقق فرصت‌های تربیتی درون مدرسه فراهم می‌سازد و با خلق فرصت‌های تربیتی همسو با برنامه درسی سلامت و تربیت بدنی در بیرون از مدرسه راهبری آنها را بر عهده می‌گیرد.</p>
محیط تربیت و یادگیری	<p>برنامه‌های درسی سلامت و تربیت بدنی در محیط‌های واقعی، سالم، ایمن و متنوع اجرا می‌شود و نیازمند تأمین فضا، امکانات و وسایل آموزشی مناسب است که با مشارکت اولیا و بهره‌مندی از ظرفیت موجود در مدارس، محله و سایر سازمان‌ها و نهادهای ذینفع تأمین می‌شود.</p>
<p>دانش‌آموز دارای هویت الهی و کرامت ذاتی است و توانمندی‌ها و استعداد‌های فراوان قابل شکوفایی دارد که برای تکوین و تحول هویت ناتمام و پویای خود همواره در حال شدن حرکت و دگرگونی است و در راستای درک و تغییر موقعیت گام برمی‌دارد. (برنامه درسی ملی ص ۱۱)</p>	<p>خانواده به‌طور مستقیم مورد خطاب آیه ۶ سوره تحریم قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ است و در بارگاه الهی نسبت به انجام تکالیف تربیتی خود پاسخگوست و نمی‌تواند نسبت به اهداف برنامه‌ها و اقدامات تربیتی انجام یافته نسبت به فرزندان خود بی تفاوت باشد. (مبانی نظری ص ۱۷۶)</p>
<p>انسان موجودی اجتماعی است و شخصیت او تا حد زیادی در اجتماع و تحت شرایط محیطی ساخته و پرداخته می‌شود. (مبانی نظری)</p> <p>در فطرت گرایي توحیدی، محیط یادگیری با بهره‌گیری از ظرفیت‌های نظام هستی محیطی امن، منعطف، پویا، برانگیزاننده و غنی برای پاسخگویی به نیازها، علایق و ویژگی‌های دانش‌آموزان است (برنامه درسی ملی ص ۱۳).</p>	

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



اهداف

اهداف

اهداف حوزه تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی مجموعه‌ای نظام مند از صفات، توانمندی‌ها و مهارت‌های فردی و اجتماعی هستند که انتظار می‌رود دانش‌آموز پس از اجرای برنامه درسی این حوزه به آنها دست یابد. اهداف این حوزه بر اساس توجهی متوازن به تحقق شایستگی‌های پایه (تعقل، ایمان، اخلاق، علم و عمل) در دانش‌آموز، اهداف دوره‌های تحصیلی، اهداف دیگر حوزه‌های تربیت و یادگیری و نیازهای خاص این حوزه تنظیم شده‌اند.

اهداف کلی حوزه تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی

- ۱- بهبود سلامت (جسمی، روانی، اجتماعی) با شناخت مفاهیم، درک ارزش‌ها و کسب مهارت‌های زندگی سالم و دستیابی به سبک زندگی سالم
- ۲- بهبود شادابی و نشاط و کیفیت زندگی با درک نیازها، ویژگی‌ها و توانمندی‌های خود و حفظ و ارتقای توانایی‌های جسمی-حرکتی و دستیابی به سبک زندگی فعال
- ۳- توسعه رفتارهای مسئولانه فردی و اجتماعی و عمل به وظایف در بهبود سلامت (خود، خانواده و جامعه) با مشارکت آگاهانه و فعال در انواع برنامه‌های بهبود سبک زندگی، تفریحات سالم، ورزش و تربیت بدنی مبتنی بر فرهنگ و هویت ایرانی-اسلامی

اهداف دوره‌های تحصیلی

اهداف کلی	دوره تحصیلی	اهداف دوره
بهبود سلامت (جسمی، روانی، اجتماعی) با شناخت مفاهیم، درک ارزش‌ها و کسب مهارت‌های زندگی سالم و دستیابی به سبک زندگی سالم	اول ابتدایی	<ul style="list-style-type: none"> با شناخت مفاهیم پایه سلامت و توجه به نتایج و پیامدهای رفتارهای خود، تصمیم‌های سالم اتخاذ کرده و سلامت خود، دیگران و محیط را بهبود می‌بخشد. با شناسایی نیازها و ویژگی‌های زیستی مرتبط با رشد و تکامل طبیعی و تشخیص رفتارهای سالم از ناسالم، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود و دیگران مراقبت می‌کند. با شناسایی اطلاعات صحیح، خدمات مناسب و محصولات سالم در حوزه سلامت، به انتخاب‌های سالم دست می‌یابد.
	دوم ابتدایی	<ul style="list-style-type: none"> با شناخت مفاهیم و اصول سلامت و ارزیابی انتخاب‌ها و تصمیم‌های خود بر اساس آن، تصمیم‌های سالم اتخاذ کرده و سلامت خود، دیگران و محیط را بهبود می‌بخشد. با شناسایی نیازها و ویژگی‌های زیستی مرتبط با دوره نوجوانی و بلوغ و به‌کارگیری روش‌های سالم، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود و دیگران مراقبت می‌کند (ویژه دختران). با تشخیص درست و ارائه دلایل مرتبط به اطلاعات صحیح، خدمات مناسب و محصولات سالم در حوزه سلامت دست می‌یابد.
	اول متوسطه	<ul style="list-style-type: none"> با شناسایی روش‌های حفظ و بهبود سلامت و احساس مسئولیت و دغدغه‌مندی نسبت به نتایج و پیامدهای انتخاب‌های خود، تصمیم‌های سالم اتخاذ کرده و سلامت خود، دیگران و محیط را بهبود می‌بخشد. با شناسایی نیازها و ویژگی‌های زیستی مرتبط با دوره نوجوانی و بلوغ و به‌کارگیری روش‌های سالم از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود و دیگران مراقبت می‌کند (ویژه پسران). با شناسایی اطلاعات درست از نادرست با ارائه شواهد مطمئن و استدلال روشن و دقیق و روش‌های مناسب خود به اطلاعات صحیح، خدمات مناسب و محصولات سالم در حوزه سلامت دست می‌یابد.
دوم متوسطه	<ul style="list-style-type: none"> با شناسایی عوامل مؤثر بر سلامت و آگاهی نسبت به نتایج و پیامدهای ناشی از اختیار و انتخاب خود، هدفمند و مسئولانه تصمیم‌های سالم اتخاذ کرده و سلامت خود، دیگران و محیط را بهبود می‌بخشد. با شناسایی نیازها و ویژگی‌های خود برای رسیدن به سطح مطلوب سلامت (جسمی، روانی، اجتماعی)، روش‌های سالم و متناسب را انتخاب می‌کند و بکار می‌گیرد. با بهره‌گیری از مهارت‌های فناورانه و شناسایی و به‌کارگیری معیارها، ابزارها و روش‌های صحیح تعیین اعتبار و روش‌های مناسب خود به اطلاعات صحیح، خدمات مناسب و محصولات سالم در حوزه سلامت دست می‌یابد. 	

اهداف کلی	دوره تحصیلی	اهداف دوره
<p>بهبود شادابی و نشاط و کیفیت زندگی با درک نیازها، ویژگی‌ها و توانمندی‌های خود و حفظ و ارتقای توانایی‌های جسمی - حرکتی و دستیابی به سبک زندگی فعال</p>	اول ابتدایی	<p>■ با شناخت مفاهیم فعالیت بدنی و فواید آن، میزان فعالیت‌های بدنی روزانه خود را افزایش داده و نشاط و شادابی کسب می‌کند.</p> <p>■ با شناسایی توانایی‌های ادراکی - حرکتی خود و کسب مهارت‌های حرکتی بنیادین (جابجایی، بدون جابجایی و کنترلی) و ترکیبی، مهارت‌های حرکتی خود را در انجام انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم و موقعیت‌های مختلف زندگی ارتقاء می‌بخشد.</p> <p>■ با شناسایی ویژگی‌های جسمانی خود و انجام صحیح نرمش‌ها و تمرینات عمومی بدن، سطح آمادگی جسمانی خود را ارتقاء داده و در موقعیت‌های مختلف زندگی از آن بهره می‌برد.</p>
	دوم ابتدایی	<p>■ با امکان‌سنجی و شناسایی فرصت‌های مشارکت در فعالیت بدنی، میزان فعالیت‌های بدنی روزانه خود را افزایش داده و نشاط و شادابی کسب می‌کند.</p> <p>■ با شناسایی ویژگی‌ها و توانایی‌های حرکتی خود و کسب مهارت‌های ورزشی پایه، مهارت‌های حرکتی خود را در انجام انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم در موقعیت‌های مختلف زندگی ارتقاء می‌دهد.</p> <p>■ با شناسایی ویژگی‌ها و توانایی‌های جسمانی خود و انجام صحیح و منظم تمرینات آمادگی جسمانی، سطح مطلوب آمادگی جسمانی خود را ارتقاء داده و در موقعیت‌های مختلف زندگی از آن بهره می‌برد.</p>
	اول متوسطه	<p>■ با درک مفاهیم و مبانی فعالیت بدنی و ورزش، اهداف و الگوی فعالیت‌های بدنی مناسب خود را انتخاب و در موقعیت‌های مختلف برای تحقق آن اقدام می‌کند.</p> <p>■ با شناسایی مفاهیم، اصول و مبانی حرکت و ورزش و کسب مهارت‌های ورزشی مقدماتی، مهارت‌های حرکتی خود را در انجام انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم و موقعیت‌های مختلف زندگی ارتقاء می‌بخشد.</p> <p>■ با شناسایی مفاهیم و اصول آمادگی جسمانی و انجام صحیح و منظم فعالیت بدنی در موقعیت‌های مختلف، سطح آمادگی جسمانی خود را ارتقاء می‌بخشد و در انجام امور مختلف زندگی، آن را بکار می‌گیرد.</p>
	دوم متوسطه	<p>■ با شناخت مفاهیم فعالیت بدنی و بررسی عوامل مؤثر بر آن، فعالیت‌های بدنی خود را بر اساس معیارهای سبک زندگی فعال در موقعیت‌های مختلف زندگی پیش، سنجش و اصلاح می‌کند و نتایج آن را در خانواده و جامعه به اشتراک می‌گذارد.</p> <p>■ با شناسایی مفاهیم، اصول و مبانی حرکت و ورزش و کسب مهارت‌های ورزشی موردعلاقه، مهارت‌های حرکتی خود را در انجام انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم و موقعیت‌های مختلف زندگی بهبود می‌بخشد.</p> <p>■ با ارزیابی آمادگی جسمانی خود و برنامه‌ریزی مناسب، سطح آمادگی جسمانی خود را در موقعیت‌های مختلف ارتقاء داده و کیفیت زندگی خود را بهبود می‌بخشد.</p>



اهداف کلی	دوره تحصیلی	اهداف دوره
	اول ابتدایی	<ul style="list-style-type: none"> ■ با شرکت در برنامه‌های بهبود سبک زندگی در سطح خانه، مدرسه و محله به بهبود سلامت خود، دیگران و محیط کمک می‌کند. ■ با شناسایی انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم خانوادگی و گروه دوستان و شرکت فعال و ایمن در آنها، به بهبود سلامتی و شادابی و نشاط خود، خانواده و جامعه کمک می‌کند. ■ در موقعیت‌های مختلف با شرکت در انواع برنامه‌های بهبود سلامت و فعالیت‌های بدنی، بازی و تفریحات سالم، رفتارها و ارزش‌های فردی و اجتماعی حاکم بر آنها را فراگرفته و به موقعیت‌های مختلف زندگی تعمیم می‌دهد.
	دوم ابتدایی	<p>توسعه رفتارهای مسئولانه فردی و اجتماعی و عمل به وظایف در بهبود سلامت (خود، خانواده و جامعه) با مشارکت آگاهانه و فعال در انواع برنامه‌های بهبود سبک زندگی، تفریحات سالم، ورزش و تربیت بدنی مبتنی بر فرهنگ و هویت ایرانی - اسلامی</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ با شناسایی مسائل سلامت و بهداشت در محیط پیرامون خود و شرکت در برنامه‌های بهبود سبک زندگی در سطح خانه، مدرسه و محله، به وظایف در قبال سلامت خود، دیگران و محیط عمل می‌کند. ■ با شناسایی انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم سنتی و بومی - محلی رایج در محل زندگی خود و شرکت فعال و ایمن در آنها، به بهبود سلامتی و شادابی و نشاط خود، خانواده و جامعه کمک می‌کند. ■ در موقعیت‌های مختلف با شرکت در انواع برنامه‌های بهبود سلامت و فعالیت‌های بدنی، بازی و تفریحات سالم، رفتارها و ارزش‌های فردی و اجتماعی حاکم بر آنها را فراگرفته و به موقعیت‌های مختلف زندگی تعمیم می‌دهد.
	اول متوسطه	<ul style="list-style-type: none"> ■ با شناسایی مسائل سلامت و بهداشت در سطح محله و شهر و مشارکت آگاهانه در برنامه‌های بهبود سلامت، ضمن عمل به مسئولیت‌های فردی و اجتماعی خود در بهبود سلامت خود، خانواده و جامعه، میزان اثرگذاری برنامه‌ها را ارزیابی می‌کند. ■ با شناسایی انواع برنامه‌های تربیت بدنی، ورزش و تفریحات سالم سنتی و بومی - محلی رایج در کشور و برنامه‌ریزی و مشارکت آگاهانه و مسئولانه در آنها، به بهبود سلامتی و شادابی و نشاط خود، خانواده و جامعه کمک می‌کند. ■ در موقعیت‌های مختلف با شرکت در انواع برنامه‌های بهبود سلامت و فعالیت‌های بدنی، بازی و تفریحات سالم، رفتارها و ارزش‌های فردی و اجتماعی حاکم بر آنها را فراگرفته و به موقعیت‌های مختلف زندگی تعمیم می‌دهد.
	دوم متوسطه	<ul style="list-style-type: none"> ■ با شناسایی مسائل سلامت و بهداشت در سطح محلی، ملی و منطقه‌ای و مشارکت آگاهانه و مسئولانه در برنامه‌های بهبود سلامت، میزان تأثیرگذاری برنامه‌ها بر بهبود سلامت خود، خانواده و جامعه را ارزیابی کرده و راهکارهای مناسب ارائه می‌دهد. ■ با شناسایی، برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی و مشارکت آگاهانه و مسئولانه در انواع برنامه‌های بهبود سبک زندگی و رویدادهای تربیت بدنی، ورزش و تفریحات سالم موردعلاقه و متناسب با فرهنگ و هویت ایرانی - اسلامی به بهبود سلامتی و شادابی و نشاط خود، خانواده و جامعه کمک می‌کند. ■ در موقعیت‌های مختلف با شرکت در انواع برنامه‌های بهبود سلامت و فعالیت‌های بدنی، بازی و تفریحات سالم، رفتارها و ارزش‌های فردی و اجتماعی حاکم بر آنها را فراگرفته و به موقعیت‌های مختلف زندگی تعمیم می‌دهد.

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



محتوا

محتوا

محتوای این حوزه مجموعه‌ای منسجم و هماهنگ از فرصت‌های تربیتی است که مبتنی بر رویکرد، منطق و اهداف حوزه و متناظر با هر ایده کلیدی، در بردارنده مفاهیم اساسی، مهارت‌های اساسی، ارزش‌های اساسی و استانداردهای محتوایی هر یک از آنهاست. در جداول زیر محتوای برنامه درسی این حوزه در چهار دوره تحصیلی نگاشته شده است.

ارکان محتوا

عنصر محتوا			ایده کلیدی
ارزش‌های اساسی	مهارت‌های اساسی	مفاهیم اساسی	
<ul style="list-style-type: none"> ■ مسئولیت‌پذیری در حفظ و بهبود سلامت و بهداشت (عمل به وظایف در حمایت از سلامت فردی، خانوادگی، اجتماعی و محیط) ■ مشارکت اجتماعی در برنامه‌های بهبود سبک زندگی 	<ul style="list-style-type: none"> ■ مهارت‌های فردی (خود مراقبتی، برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و...) ■ مهارت‌های بین فردی و اجتماعی (ارتباط کلامی و غیرکلامی، حل تعارض، نه گفتن) ■ مهارت تفکر ■ مهارت‌های فناورانه 	<ul style="list-style-type: none"> ■ بهداشت (فردی، عمومی و محیط‌زیست) ■ تغذیه سالم و وزن مناسب ■ بیماری‌های واگیر و غیر واگیر ■ اصول ایمنی و پیشگیری از حوادث و آسیب‌ها ■ رشد و تکامل ■ سلامت روانی ■ سلامت اجتماعی 	زندگی سالم
<ul style="list-style-type: none"> ■ مشارکت فعال در فعالیت بدنی ■ مسئولیت‌پذیری فردی و اجتماعی (مراقبت از خود و دیگران، خویشن‌داری، خودباوری، همکاری و کارگروهی، قانونمندی و احترام) ■ رفتار جوانمردانه (پابندی به ارزش‌های اخلاقی) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ مهارت‌های حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی ■ مهارت‌های حرکتی ■ مهارت‌های ورزشی ■ مهارت‌های بازی و تفریحات سالم 	<ul style="list-style-type: none"> ■ حرکت ■ فعالیت بدنی ■ آمادگی جسمانی و تناسب اندام ■ ورزش 	زندگی فعال

استانداردهای محتوای ایده کلیدی زندگی سالم

دوره دوم متوسطه	دوره اول متوسطه	دوره دوم ابتدایی	دوره اول ابتدایی	ارکان محتوا
<p>■ نگهداری بیماران در خانه (انواع بیماران قلبی، دیابتی، سرطانی و...)</p> <p>■ معلولیت های شایع (عوامل، انواع و روش های پیشگیری) چالش ها و مسائل</p> <p>■ محیط زیست و عوامل مؤثر بر آن (در سطوح محلی، ملی و...)</p> <p>■ مسائل و مشکلات مصرف کننده خدمات و محصولات سلامت و قوانین حامی مصرف کننده</p>	<p>■ مسائل و مشکلات بهداشت فردی (پوست، مو و ناخن، دهان و دندان و...)</p> <p>■ روش های کنترل آلاینده های محیط زیست</p> <p>■ مدیریت زمان و هزینه در دستیابی به خدمات و محصولات سلامت</p>	<p>■ معاینات منظم پزشکی (دندانپزشکی، چشم پزشکی و...)</p> <p>■ دستگاه های بدن و روش های مراقبت از سلامت آنها</p> <p>■ مشکلات و مسائل محیط (خانه، مدرسه، محله و محیط زیست) و روش های مقابله با آنها</p> <p>■ منابع و روش های دستیابی به خدمات مناسب و محصولات سالم در حوزه سلامت</p>	<p>■ آداب نظافت و بهداشت فردی در خانواده ایرانی (پوشیدن لباس، شانه زدن، شستشوی دست ها، استحمام، تعویض لباس های زیر، نظافت لباس ها و...)</p> <p>■ اندام های مهم بدن (چشم، گوش، دهان و دندان و...) و روش های مراقبت از آنها</p> <p>■ نکات بهداشتی محیط خانه، کلاس، مدرسه، محله و محیط زیست</p> <p>■ خدمات مناسب و محصولات سالم در حوزه سلامت</p>	<p>بهداشت فردی، عمومی، محیط زیست</p>
<p>■ الگوی تغذیه و عوامل مؤثر بر آن (فرهنگ، رسانه و...)</p> <p>■ انواع سوء تغذیه و اختلالات غذایی</p> <p>■ عوامل مؤثر بر ایمنی و بهداشت مواد غذایی</p>	<p>■ روش های سالم کنترل وزن</p> <p>■ ارزش مواد غذایی و نیازهای تغذیه ای افراد در سنین و شرایط مختلف</p> <p>■ اصول حفظ ایمنی و بهداشت مواد غذایی</p>	<p>■ دستورالعمل و راهنمای تغذیه سالم (بشقاب من، هرم غذایی، وعده ها، میان وعده های سالم)</p> <p>■ عوامل مؤثر بر انتخاب های غذایی (برچسب های مواد غذایی، شگردهای تبلیغاتی، تأثیر همسالان و...)</p> <p>■ شیوه های جلوگیری از فساد مواد غذایی (تهیه مواد اولیه، طبخ، نگهداری و...)</p> <p>■ آداب، رسوم و سنن مربوط به فرهنگ های غذایی ایران</p>	<p>■ عملکرد غذا در بدن</p> <p>■ گروه های اصلی مواد غذایی</p> <p>■ روش های حفظ بهداشت و ایمنی مواد غذایی (شستشوی مواد غذایی، دست ها، ظروف و...)</p> <p>■ آداب خوردن و آشامیدن در خانواده ایرانی</p>	<p>تغذیه سالم و وزن مناسب</p>
<p>■ بیماری های واگیر از طریق خون و دستگاه تولید مثل (عوامل، انواع و راهکارهای پیشگیری)</p>	<p>■ علل و عوامل ابتلا به بیماری های غیر واگیر شایع و روش های پیشگیری از ابتلا به آنها</p> <p>■ انواع بیماری های واگیر دستگاه تنفس، دستگاه گوارش، پوست و مخاط</p>	<p>■ عامل بیماری زا و شیوه پیشگیری از انتشار عوامل بیماری زا (ویروس، میکروب، انگل و...)</p> <p>■ سیستم ایمنی بدنی و عوامل مؤثر بر آن</p>	<p>■ مفهوم سلامت، پیشگیری و بیماری</p> <p>■ راه های انتشار میکروب ها و سرایت بیماری به بدن</p> <p>■ علائم بیماری های واگیر شایع در مدرسه و محل زندگی و روش های جلوگیری از شیوع بیماری و ابتلا به آنها (سرماخوردگی، آنفولانزا، کرونا، پدیکلوزیس، گلودرد چرکی و...)</p>	<p>بیماری های واگیر و بیماری های واگیر</p>
<p>■ روش های مدیریت خطر</p> <p>■ اصول و روش های صحیح انجام کمک های اولیه حیاتی (احیای قلبی تنفسی، قطع خونریزی، مسمومیت و...)</p>	<p>■ علل بروز و روش های پیشگیری انواع حوادث و آسیب های اجتماعی</p> <p>■ روش انجام کمک های اولیه در آسیب های جسمانی رایج (شکستگی، بریدگی و...)</p>	<p>■ روش های مواجهه با انواع مخاطرات (حوادث، آسیب های اجتماعی)</p> <p>■ اصول کمک های اولیه در برخی از آسیب های شایع (خون دماغ، بریدگی، سوختگی و...)</p>	<p>■ انواع حوادث و خطرات طبیعی (سیل، زلزله و...)</p> <p>■ انواع حوادث و خطرات اجتماعی (تصادف رانندگی، قلدری و زورگویی و...)</p> <p>■ رفتارهای ایمن و روش های صحیح درخواست کمک در شرایط خطر</p>	<p>ایمنی و پیشگیری از حوادث و آسیب ها</p>

		مفاهیم اساسی				
		رشد و تکامل	سلامت روانی	سلامت اجتماعی		
<ul style="list-style-type: none"> ■ ازدواج و فرزند آوری (وراثت، محیط، بیماری و ...) ■ چرخه حیات و نیازهای افراد در دوره‌های مختلف زندگی و روش‌های مراقبت از آنها 	<ul style="list-style-type: none"> ■ تغییرات جسمانی، اجتماعی و عاطفی دوران بلوغ (ویژه پسران). ■ مسائل و مشکلات نوجوانان در دوران بلوغ، (ویژه پسران) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ تغییرات جسمانی، اجتماعی و عاطفی دوران بلوغ (ویژه دختران). ■ مسائل و مشکلات نوجوانان در دوران بلوغ، (ویژه دختران) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ نیازها و عادات و رفتارهای مربوط به رشد و تکامل طبیعی (آراستگی، خواب، غذا، فعالیت جسمانی، عواطف مثبت) 			
<ul style="list-style-type: none"> ■ انواع اختلالات و مشکلات بهداشت روان 	<ul style="list-style-type: none"> ■ مسائل و مشکلات عاطفی و روانی دوره نوجوانی 	<ul style="list-style-type: none"> ■ معیارهای بهداشت روان ■ ویژگی‌های شخصیت مطلوب 	<ul style="list-style-type: none"> ■ عواطف مثبت و منفی و نحوه ابراز صحیح آنها (شادی، غم، کنجکاوی، خشم و ...) 			
<ul style="list-style-type: none"> ■ مسائل و مشکلات مربوط به روابط میان اعضای خانواده و دوستان 	<ul style="list-style-type: none"> ■ روابط سالم و ناسالم و زیان‌بار اجتماعی 	<ul style="list-style-type: none"> ■ مواجهه با تغییرات در بین اعضای خانواده و دوستان (تولد، بیماری، از دست دادن والدین و ...) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ برقراری روابط خانوادگی و دوستانه 			
<ul style="list-style-type: none"> ■ به‌کارگیری اطلاعات ■ تولید و ارائه اطلاعات جدید 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ارزیابی اطلاعات سلامت و منابع آن ■ اشتراک‌گذاری و انتشار مسئولانه و عاقلانه اطلاعات 	<ul style="list-style-type: none"> ■ روش‌های صحیح جست‌وجو و گردآوری اطلاعات سلامت ■ مستندسازی اطلاعات 	<ul style="list-style-type: none"> ■ شناسایی منابع معتبر اطلاعات سلامت ■ استفاده بهینه و امن از رسانه‌های جدید 			
مهارت‌های اساسی						
					<ul style="list-style-type: none"> ■ برنامه‌ریزی ■ پردازش ■ ارزیابی کردن، نتیجه‌گیری و رسیدن به نتیجه، تصمیم‌یار راه‌حل ■ ارائه نتایج و به اشتراک گذاشتن آن ■ انتقال یادگیری به موقعیت‌های جدید 	مهارت تفکر
					<ul style="list-style-type: none"> ■ خود مراقبتی برای بهبود سلامت خود، دیگران و محیط ■ برنامه‌ریزی برای بهبود سلامت خود، دیگران و محیط ■ تصمیم‌گیری و انتخاب‌های سالم و مسئولانه برای بهبود سلامت خود، دیگران و محیط 	مهارت‌های فردی
مهارت‌های اجتماعی						
					<ul style="list-style-type: none"> ■ مهارت‌های برقراری ارتباط برای بهبود سلامت خود، دیگران و محیط ■ مهارت‌های مقاومتی برای بهبود سلامت خود، دیگران و محیط 	مهارت‌های بین‌فردی
ارزش‌های اساسی						
					<ul style="list-style-type: none"> ■ حمایت از سلامت فردی در موقعیت‌های مختلف ■ حمایت از سلامت خانوادگی و اجتماعی در موقعیت‌های مختلف ■ حمایت از سلامت محیط مدرسه، محیط خانه و محیط زیست در موقعیت‌های مختلف 	مسئولیت‌پذیری
<ul style="list-style-type: none"> ■ علاقه‌مندی و مشارکت فعال در برنامه‌های اجتماعی بهبود سلامت در سطح خانه، مدرسه و محله 					مشارکت اجتماعی	

استانداردهای محتوای ایده کلیدی زندگی فعال

ارکان محتوا	دوره اول ابتدایی	دوره دوم ابتدایی	دوره اول متوسطه	دوره دوم متوسطه
مفاهیم اساسی	<ul style="list-style-type: none"> انواع فعالیت بدنی و فواید آن (جسمی، روانی، عاطفی و اجتماعی) توصیه‌های عمومی ایمنی، بهداشت و تغذیه در فعالیت بدنی راه‌های جایگزین کردن فعالیت بدنی در امور روزمره وضعیت‌های صحیح بدن در موقعیت‌های خوابیدن، نشستن، راه رفتن، ایستادن، بلند کردن، هل دادن، کشیدن و ... 	<ul style="list-style-type: none"> نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه فعالیت بدنی در شرایط آب و هوایی متفاوت دلایل و فرصت‌های مشارکت افراد در فعالیت‌های بدنی و امکان‌سنجی انواع فعالیت بدنی (بررسی فایده، هزینه، مکان ورزشی، سطح مهارت و توانایی جسمانی و ...) معیارهای قرارگیری وضعیت صحیح بدن در حالات مختلف (بلند کردن، هل دادن، کشیدن و ...) 	<ul style="list-style-type: none"> تأثیر فعالیت بدنی منظم بر کاهش خطر بیماری‌های مزمن همچون بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت، سرطان و ... اصول ایمنی، آسیب و تغذیه ورزشی در شرایط یادگیری تمرین و مسابقه ناهنجاری‌های شایع ساختار قامتی و حرکات اصلاحی آن 	<ul style="list-style-type: none"> فعالیت بدنی بر افراد دارای نیازهای خاص (بیماران، معلولین، زنان باردار و ...) ویژگی‌های فعالیت بدنی در سنین مختلف (کودکان، سالمندان، نوجوانان، جوانان، بزرگسالان) عوامل مؤثر بر مشارکت افراد در فعالیت‌های بدنی (عوامل اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، فردی و ...) عوامل تهدیدکننده ساختار قامتی و اصول ارگونومی
	<ul style="list-style-type: none"> پاسخ‌های بدن در انواع فعالیت بدنی (افزایش ضربان قلب، دمای بدن، تعریق و ...) اندام‌ها، عضلات بزرگ و مفاصل مهم بدن و نرمش‌های عمومی آنها ترکیبات مختلف بدن (چربی، عضله، استخوان و ...) و عملکرد آنها در فعالیت بدنی 	<ul style="list-style-type: none"> روش‌های ساده اندازه‌گیری فعالیت بدنی (گام شمار، رسم نمودار، ضربان قلب و ...) مفهوم و اهمیت قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و اجرا مفهوم ترکیب بدن و ارتباط آن با فعالیت بدنی 	<ul style="list-style-type: none"> متغیرهای مدت، شدت و تکرار در انواع تمرینات آمادگی جسمانی انواع تمرینات آمادگی جسمانی (هوازی، کششی، مقاومتی، غیر هوازی) و مفاهیم و اصول حاکم بر آنها راهکارهای مناسب مبتنی بر فعالیت بدنی برای حفظ تناسب اندام 	<ul style="list-style-type: none"> روش‌های ارزیابی تمرینات آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت (استقامت قلبی - تنفسی، انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی) دستگاه‌های انرژی در انواع تمرینات آمادگی جسمانی و اصول عمومی تمرین عوامل مؤثر بر تناسب اندام و مدیریت وزن
مفاهیم اساسی	<ul style="list-style-type: none"> آگاهی بدنی، آگاهی فضایی، آگاهی جهتی و زمانی 	<ul style="list-style-type: none"> مفاهیم ادراکی حرکتی 	<ul style="list-style-type: none"> قوانین حرکت 	<ul style="list-style-type: none"> اصول بیومکانیکی حرکت
	<ul style="list-style-type: none"> انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم و اماکن آنها 	<ul style="list-style-type: none"> قوانین ساده انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم 	<ul style="list-style-type: none"> قوانین و اصول پایه بازی‌های ورزشی (دفاع و حمله) انواع سازمان‌های و رویدادهای ورزشی (محل، شهر، ملی و بین‌المللی) 	<ul style="list-style-type: none"> انواع راهبردهای ورزشی (دستگاه‌های بازی و ...) کارکردهای ورزش (اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و ...)
مهارت‌های اساسی	<ul style="list-style-type: none"> به‌کارگیری اصول گرم کردن و سرد کردن بدن مهارت دست‌یابی به سطح مطلوب و متناسب با سن قابلیت‌های تعادل، هماهنگی، انعطاف پذیری، استقامت عمومی 	<ul style="list-style-type: none"> به‌کارگیری اصول عمومی تمرین در انجام صحیح و منظم تمرینات آمادگی جسمانی مهارت دست‌یابی به سطح مطلوب و متناسب با سن قابلیت‌های انعطاف پذیری، استقامت و قدرت عضلانی، استقامت قلبی تنفسی و هماهنگی، چابکی 	<ul style="list-style-type: none"> مهارت دست‌یابی به سطح مطلوب و متناسب با سن قابلیت‌های انعطاف پذیری، استقامت و قدرت عضلانی، استقامت قلبی تنفسی و آمادگی‌های مرتبط با اجرا (سرعت، توان و ...) 	<ul style="list-style-type: none"> به‌کارگیری اصول تمرین (اضافه بار، ویژگی‌های فردی و ...) در تمرینات آمادگی جسمانی مهارت دست‌یابی به سطح مطلوب و متناسب با سن قابلیت‌های انعطاف پذیری، استقامت و قدرت عضلانی، استقامت قلبی تنفسی و ترکیب بدن و آمادگی‌های مرتبط با اجرا (سرعت، توان و ...)

مهارت‌های اساسی	
مهارت‌های حرکتی	<p>■ مهارت‌های حرکتی بنیادین ساده جابه‌جایی، غیر جابه‌جایی و کنترلی</p> <p>■ مهارت‌های حرکتی بنیادین ترکیبی</p>
مهارت‌های ورزشی	<p>■ مهارت‌های پایه رشته‌های ورزشی مادر (دومیدانی، ژیمناستیک و شنا)</p>
مهارت‌های بازی و تفریحات سالم	<p>■ مهارت انجام بازی‌ها و تفریحات سالم (بومی محلی، حلقه، طناب‌بازی، دوچرخه‌سواری و...)</p>
مشارکت فعال	<p>■ مشارکت فعال در فعالیت‌های بدنی مفرح خانوادگی و گروه دوستان</p>
مسئولیت‌پذیری فردی و اجتماعی (مراقبت از خود و دیگران، خودباوری، همکاری و کارگروهی، قانونمندی و احترام)	<p>■ مراقبت از خود و دیگران (رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه و...)</p> <p>■ خویشتن‌داری (کنترل هیجانات، پرهیز از بلذیبانی و اهانت و...)</p> <p>■ خودباوری (عزت‌نفس، اعتمادبه‌نفس، شجاعت و جسارت و...)</p> <p>■ همکاری و کارگروهی (مشارکت در کارگروهی، رعایت نوبت و...)</p> <p>■ قانونمندی (نظم، رعایت قوانین کلاس، بازی و...)</p> <p>■ احترام (به مظاهر ملی، معلم، همکلاسی و...)</p>
رفتار جوانمردانه	<p>■ پایبندی ارزش‌های اخلاقی (خودگذشتگی، صبر و بردباری و کمک به افراد ضعیف‌تر، صداقت، عدالت و...)</p>
مشارکت فعال	<p>■ مشارکت فعال در انواع بازی و ورزش و تفریحات سالم رایج در محل زندگی</p>
مهارت‌های بازی و تفریحات سالم	<p>■ مهارت انجام بازی‌ها و تفریحات سالم (بومی محلی، حلقه، طناب‌بازی، دوچرخه‌سواری و...)</p>
مهارت‌های ورزشی	<p>■ مهارت‌های پایه رشته‌های ورزشی (مادر، توپی، راکتی، رزمی، نشانه زنی و...)</p>
مهارت‌های حرکتی	<p>■ شایستگی حرکتی (سرعت و دقت و...) در اجرای انواع مهارت‌های رشته‌های ورزشی</p>
مشارکت فعال	<p>■ مشارکت فعال در بدنی موردعلاقه</p>
مهارت‌های بازی و تفریحات سالم	<p>■ مهارت انجام بازی‌ها و تفریحات سالم (اردو، ورزش‌های تفریحی، ورزش‌های همگانی، بازی‌های بومی و محلی و...)</p>
مهارت‌های ورزشی	<p>■ مهارت‌های مقدماتی رشته‌های ورزشی (توپی، راکتی، رزمی، نشانه زنی، مادر و...)</p>
مهارت‌های حرکتی	<p>■ شایستگی حرکتی (تسلط و هماهنگی و...) در اجرای انواع مهارت‌های رشته‌های ورزشی</p>

راهبردهای تربیت و

یادگیری



انتخاب و به‌کارگیری راهبرد و روش تدریس مناسب از مهم‌ترین عناصر برنامه درسی است و در تحقق اهداف برنامه درسی نقش اساسی دارد. تدریس هنری است که دارای مبانی علمی است، یعنی معلم با عشق و علاقه به کار تدریس وارد شده و با مسلط شدن به فهم، انتخاب و به‌کارگیری راهبردها و روش‌های مناسب می‌تواند بهترین عملکرد را از خود به نمایش بگذارد.

تربیت دانش‌آموزان دارای اصول اساسی و زیربنایی است که مربی لازم است حتماً در کار خود آنها را مدنظر قرار دهد از جمله: حفظ کرامت متربی، محبت و دلسوزی، تعامل، توجه به تفاوت‌های فردی و گوناگونی متربیان، تنوع‌بخشی موقعیت‌های یادگیری، محوریت متربی در یادگیری و فعالیت‌های تدریس و اصل انگیزش و تحریک یادگیری برای تدریس راهبردها و روش‌های متنوع بسیاری توسط صاحب‌نظران علوم تربیتی تبیین شده است که مربی لازم است با توجه به رویکرد و اهداف برنامه درسی، تعداد و ویژگی‌های دانش‌آموزان، محتوای دروس و شرایط محیط و زمان و نیز اصول تربیت و یادگیری دست به انتخاب زند و یا با ابتکار و خلاقیت، ترکیبی از راهبردها و روش‌ها را به‌صورت تلفیقی استفاده نماید.



دوره				روش‌ها و فنون	راهبردها
دوم متوسطه	اول متوسطه	دوم ابتدایی	اول ابتدایی		
*	*	*		تحقیق و پژوهش	توسعه توانایی‌های خود راهبر متربیان
*	*	*	*	نمایش و فیلم	
*	*	*	*	ایفای نقش	
*				شخصی‌سازی	
*				فراگیر	
*	*	*	*	کاوشگر علمی	توسعه مهارت‌های تفکر و رشد فرایندهای ذهنی (پرورش استقلال عقلمانی)
*	*	*	*	بارش مغزی	
		*	*	بازی	توسعه مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی (کنش و تغییر اجتماعی)
*	*	*	*	ایفای نقش	
*	*	*	*	همپاری / مشارکتی	
*	*			دوجانبه (همسالان)	
*	*	*	*	خودشکوفایی	توسعه و رشد عزت نفس و خودبازوری
*	*	*	*	کاهش اضطراب	
*	*	*	*	توسعه مفهوم مثبت از خویشتن	
*	*	*	*	توضیحی	انتقال دانش و فرهنگ
*	*			سخنرانی	
*	*	*		پروژه	
*	*	*		مباحثه گروهی	ارتقای مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری
*	*	*	*	حل مسئله	
*	*	*	*	پرسش و پاسخ	توسعه مهارت‌های نقد و جستجوگری
*	*	*	*	واحد کار	
*	*	*	*	گردش علمی و بازدید میدانی	توسعه مهارت‌های عملی
*	*	*	*	فن تکرار و تمرین	

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



مری



با توجه به معنای تربیت در مبانی نظری تحول بنیادین در نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی جمهوری اسلامی ایران نقش مربی در ادامه نقش تربیتی انبیا و اولیای الهی اسوه‌ای امین، راهنمایی بصیر و عالمی توانا تبیین شده است که وظیفه هدایت، روشنگری، برنامه‌ریزی، آموزش، پشتیبانی، مشورت، بازخورد دادن و ترغیب متریان را برای کسب شایستگی‌ها و دستیابی به حیات طیبه برعهده دارند. بدین منظور علاوه بر نقش‌های تعیین شده برای مربی در برنامه درسی ملی، شایستگی‌های اختصاصی مربی در برنامه درسی حوزه تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی به شرح زیر است:

- برخورداری از سلامت جسمانی و نداشتن نقص عضو و معلولیت
- ایفای نقش الگویی در سبک زندگی سالم و فعال برای دانش‌آموزان
- داشتن منش پهلوانی و روحیه جوانمردی
- به‌روز بودن و داشتن دانش موضوعی کافی در حوزه‌ی سلامت و بهداشت و تربیت بدنی و علوم ورزشی و توانایی ایفای نقش مرجعیت علمی در مدرسه
- آگاه از محتوای برنامه‌های درسی سلامت و تربیت بدنی و مسلط به روش‌های آموزش و روش‌های سنجش و ارزشیابی در آن
- برخورداری از دانش کافی در خصوص ویژگی‌های رشد جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان و توانایی تشخیص مشکلات و نیازهای جسمانی، حرکتی، عاطفی-روانی و... ایشان
- توانایی در برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌های سلامت محور و تربیت بدنی در سطح مدرسه
- برخورداری از سواد فناوری و مهارت در به‌کارگیری مواد، وسایل و رسانه‌ها و فناوری‌های آموزشی در اجرای برنامه‌های درسی حوزه سلامت و تربیت بدنی
- برخورداری از آمادگی جسمانی، تناسب‌اندام و مهارت‌های رشته‌های ورزشی
- دارای مهارت کمک‌های اولیه در مواقع بروز صدمات و آسیب‌های جسمانی

خانواده

نقش خانواده

در مکتب اسلام بر جایگاه خانواده در فرایند تربیت تأکید فراوان شده است و خانواده به طور طبیعی مهم‌ترین نقش را در زمینه‌سازی رشد و تحول فرزندان بر عهده دارد از همین رو در سند «مبانی نظری تحول بنیادین تعلیم و تربیت رسمی و عمومی جمهوری اسلامی ایران» بر ضرورت وحدت بین تربیت رسمی و تربیت غیررسمی، خصوصاً نقش کلیدی خانواده در به سرانجام رسیدن غایت و هدف کلی تربیت و لزوم هماهنگی و همیاری آنها در دستیابی به اهداف و شایستگی‌های لازم تأکید شده است.

والدین، آموزگاران اصلی فرزندان خود در یادگیری ارزش‌ها، رفتار مناسب، مسائل فرهنگی - قومیتی، فضایل اخلاقی، باورهای فردی و آداب و سنن مربوط به سبک زندگی سالم و فعال ایرانی-اسلامی هستند و می‌توانند نقش چشمگیری به‌عنوان الگو برای فرزندان‌شان ایفا کنند؛ بنابراین برای مدارس و والدین بسیار حائز اهمیت است که در کنار یکدیگر باهم تعامل کنند تا خانه و مدرسه چارچوبی حمایت‌گرانه و دوجانبه برای آموزش فرزندان فراهم آورد. به همین منظور مراحل و راهکارهای مشارکت اولیا در برنامه درسی سلامت و تربیت بدنی به شرح زیر است:

مراحل و راهکارهای مشارکت اولیاء در برنامه درسی سلامت و تربیت بدنی

مراحل مشارکت اولیاء	راهکارهای مشارکت اولیاء
طراحی و تدوین برنامه درسی سلامت و تربیت بدنی	<ul style="list-style-type: none"> ■ مشارکت در تعیین نیاز و شناسایی علائق دانش‌آموزان در حوزه تربیت بدنی، ورزش و تفریحات سالم ■ مشارکت در تعیین نیاز و شناسایی علائق دانش‌آموزان در حوزه سلامت و بهداشت ■ عضویت در شورای برنامه‌ریزی حوزه تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی ■ عضویت در شورای برنامه‌ریزی مناطق و مدارس به‌عنوان تعیین‌کننده بخشی از اهداف برنامه بوم یا طراحی و تدوین قسمتی - از بخش غیر تجویزی برنامه درسی سلامت و تربیت بدنی



راهکارهای مشارکت اولیاء	مرحل مشارکت اولیاء
<ul style="list-style-type: none"> ■ حضور در گفتگوها و جلسات معلمان و والدین (اولیا و مربیان)، ■ حضور در کارگاه‌های مخصوص والدین و فعالیت‌های مربوط به شورای مدرسه (از جمله عضویت در انجمن اولیا و مربیان و شورای مدرسه) ■ مشارکت با مسئولین مدرسه در تدارک و فراهم آوردن تجهیزات و وسایل ورزشی و بهداشتی مورد نیاز آموزشگاه ■ مشارکت داوطلبانه و ایفای نقش حمایت‌گرانه در اجرای انواع برنامه‌های بهبود سبک زندگی و تربیت بدنی در سطح مدرسه، منطقه، استان و کشور (برگزاری مسابقات ورزشی، برنامه‌های زندگی سالم و ...) ■ ایفای نقش الگویی در سبک زندگی سالم و فعال برای فرزندان و تشویق ایشان برای بهبود و اصلاح سبک زندگی ■ تشویق و تقویت نگرش مثبت فرزندان به برنامه‌های درسی سلامت و تربیت بدنی با نشان دادن علاقه خود به موضوعات مربوط به آنها ■ ایجاد فرصت‌های یادگیری در منزل از طریق بحث و گفتگو و مشارکت در انجام فعالیت‌های بدنی با فرزندان خود پیرامون موضوعات برنامه درسی سلامت و تربیت بدنی ■ همکاری در فراهم‌سازی وسایل و تجهیزات ورزشی مناسب انجام بازی‌ها و فعالیت‌های حرکتی داخل منزل و نظارت بر ایمن‌سازی فضا و وسایل خانه قبل از انجام فعالیت بدنی ■ تسهیل یا ایجاد فرصت‌های کاربست آموخته‌های فرزندان خود در فعالیت‌های روزانه و منزل ■ ایجاد فرصت تجربه‌اندوژی به فرزندان خود از طریق فراهم آوردن امکان بهره‌مندی فرزندان از ظرفیت‌های محلی موجود مانند خانه‌های سلامت، پارک‌ها، استخرها و ورزشگاه‌ها و ... ■ تقویت اعتماد به نفس فرزندان خود از طریق تشویق عملکرد ایشان و ایجاد فرصت انجام فعالیت‌های بدیع و تازه 	<p style="text-align: center;">اجرای برنامه درسی سلامت و تربیت بدنی</p>
<ul style="list-style-type: none"> ■ مشارکت در ارزشیابی برنامه درسی و میزان اثربخشی آن ■ مشارکت در ارزشیابی کتاب‌های درسی و بسته‌های تربیت و یادگیری و میزان اثربخشی آنها ■ فراهم کردن محیط آرام و اثربخش برای ایام امتحانات در منزل ■ کمک به رفع نواقص و اشکالات احتمالی با همکاری و تعامل با مدرسه ■ ایجاد انگیزه معنوی برای فرزندان برای تلاش بیشتر با هماهنگی مدرسه ■ بر عهده گرفتن بخشی از امتیازهای پیشرفت تحصیلی با هماهنگی مدرسه ■ نظارت بر رفتارهای فرزندان خود باهدف کاهش رفتارهای ناسالم مانند خوردن تنقلات ناسالم، تماشای بیش از اندازه تلویزیون، استفاده نامناسب از رایانه و تبلت، گوشی تلفن همراه و ... ■ نظارت بر انجام تکالیف خارج از کلاس فرزندان خود ■ همکاری در فرآیند ارزشیابی از پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان 	<p style="text-align: center;">ارزشیابی برنامه درسی سلامت و تربیت بدنی</p>
<ul style="list-style-type: none"> ■ آشنایی با جایگاه و نقش خانواده والدین در تعلیم و تربیت با تأکید بر اسناد تحولی ■ آشنایی با اصول اولیه و سیاست‌گذاری‌ها در زمینه طراحی و تدوین برنامه درسی و تولید بسته‌های تربیت و یادگیری ■ یادگیری روش‌های نظارت بر تربیت و یادگیری در برنامه‌های درسی سلامت و تربیت بدنی ■ آشنایی با مبانی، اهداف و روش‌های مؤثر بر اجرای برنامه درسی سلامت و تربیت بدنی ■ تغییر نگرش نسبت به الگو برداری از جوامع غربی و اصلاح و بهبود سبک زندگی سالم و فعال متناسب با اهداف تعلیم و تربیت ■ آشنایی با برنامه‌ریزی برای امور آموزشی فرزندان در منزل ■ یادگیری اصول، انواع و روش‌های ارزشیابی پیشرفت تحصیلی در برنامه درسی سلامت و تربیت بدنی 	<p style="text-align: center;">ایفای نقش یادگیری والدین</p>

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



مترقی

متربی

با توجه به تعریف تربیت در مبانی نظری تحول بنیادین در نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی جمهوری اسلامی ایران، متربیان با مشارکت فعال در فرایند تربیت و استفاده مناسب از فرصت‌های فراهم شده توسط مربیان، شایستگی‌های فردی و جمعی لازم جهت درک و بهبود مداوم موقعیت خود و دیگران را براساس نظام معیار اسلامی کسب می‌کنند و از این طریق آماده می‌شوند تا به طور آگاهانه و اختیاری مراتب حیات طیبه را در همه ابعاد محقق سازند.

از این رو در برنامه درسی حوزه تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی، متربی به عنوان مخاطب اصلی برنامه‌های درسی در مراحل طراحی، تدوین، اجرا و ارزشیابی برنامه‌های درسی سلامت و تربیت بدنی مشارکت داشته و نقش خود را در دو بخش درک موقعیت و انتخاب احسن و تصمیم‌گیری در راستای اصلاح مداوم موقعیت به شرح صفحه بعد ایفا می‌نماید:



انتخاب احسن و تصمیم‌گیری در راستای اصلاح مداوم موقعیت	درک موقعیت	نقش‌متری مراحل برنامه‌ریزی
<ul style="list-style-type: none"> ■ اعلام نیازها، توانایی‌ها و علائق خود در موضوعات سلامت و تربیت‌بدنی به برنامه‌ریزان، مؤلفان، معلم و ... به‌طور مستمر. ■ مشارکت در طراحی و تدوین برنامه درسی از طریق شورای دانش‌آموزی مدرسه و مجلس دانش‌آموزی ■ اعلام نقاط قوت و ضعف بسته به تربیت و یادگیری سلامت و تربیت‌بدنی. ■ همکاری معلم در طراحی و تدوین دروس آزاد/ بخش غیر تجویزی برنامه درسی/ انتخاب هدف و نوشتن متن درباره سلامت و تربیت‌بدنی ■ برنامه‌ریزی اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های بدنی 	<ul style="list-style-type: none"> ■ درک نیازها، توانایی‌ها و علائق خود ■ درک نیازهای محیطی و تعیین اهداف و محتوای برنامه بوم ■ امکان‌شناخت موقعیت‌ها/ مسئله‌یابی ■ نقد و بررسی اجزای بسته تربیت و یادگیری 	طراحی و تدوین
<ul style="list-style-type: none"> ■ ایفای نقش محوری در فرایند یاددهی یادگیری ■ ارتباط اثربخش با معلمان، سایر متریان، خانواده و مسئولان مدرسه ■ مشارکت در ارتقاء و توسعه محیط یادگیری در مدرسه و خانه ■ گزینش راهکارهای مناسب برای اصلاح مشکلات سلامت و تربیت‌بدنی ■ ارتقاء و توسعه شایستگی‌های مرتبط با زندگی سالم و فعال ■ به‌کارگیری آموخته‌های خود در موضوعات سلامت و تربیت‌بدنی در محیط واقعی زندگی 	<ul style="list-style-type: none"> ■ پرسشگری، کاوشگری، تدارک مفهوم و موقعیت، استنباط و تحلیل دقیق موضوع ■ کشف واقعیت/ حقیقت ■ مسئولیت‌پذیر در فرایند یادگیری خود و همکلاسیها ■ شناخت محیط یادگیری خود 	ارائه
<ul style="list-style-type: none"> ■ ارائه بازخورد به معلم و اولیا در خصوص فرایند یاددهی - یادگیری ■ اصلاح رفتار خود مبتنی بر نظام معیار سلامت و تربیت‌بدنی بر اساس نتایج ارزشیابی پیشرفت تحصیلی تربیتی 	<ul style="list-style-type: none"> ■ شناخت شایستگی‌های خود/ خودارزیابی ■ مشارکت در ارزشیابی پیشرفت تحصیلی تربیتی هم‌متان 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ ارسال نظرات خود به مراجع ذیصلاح در طراحی و تدوین بسته‌های یادگیری سلامت و تربیت‌بدنی 	<ul style="list-style-type: none"> ■ بررسی و نقد محتوای اجزای بسته تربیت و یادگیری 	ارزشیابی برنامه درسی

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



محیط تربیت و

یادگیری



اجرای برنامه درسی حوزه سلامت و تربیت بدنی در مدارس نیازمند فراهم آوردن محیط فیزیکی سالم، ایمن، متنوع، جذاب، پویا و شاداب و همچنین محیط اجتماعی حمایتی و مشارکت جامعه است که متناسب با اهداف برنامه درسی مورد استفاده قرار گیرد.

محیط فیزیکی سالم

محیط فیزیکی سالم، ایمن و مناسب در امکان ایجاد فرصت‌های مطلوب و متنوع یادگیری در برنامه درسی سلامت و تربیت بدنی بسیار مؤثر است و طراحی این محیط می‌تواند فرصت‌های انجام فعالیت‌های ورزشی و بکارگیری اصول سبک زندگی سالم را افزایش دهد.

محیط فیزیکی، شامل ساختمان، حیاط مدرسه، امکانات و تجهیزات سالم و قابل دسترس، مواد و تجهیزات مورد استفاده در برنامه‌های درسی است. همچنین دربرگیرنده زمین‌ها و محیط‌های بازی، سالن‌های ورزشی، بوفه‌های مدارس «امکان انتخاب مواد غذایی سالم برای دانش‌آموزان» اتاق بهداشت و اتاق تربیت بدنی است. بکارگیری نشانه‌های بصری همچون تابلوی اعلانات و تابلوهای نمایش دهنده پیام‌های بهداشتی و سلامت و تربیت بدنی در مدرسه، طراحی و ترسیم اشکال بازی‌های حرکتی در حیاط مدرسه و... از جمله شاخصه‌های محیط فیزیکی در این برنامه درسی است.

در جدول زیر فهرستی از انواع زمین‌های ورزشی و وسایل و تجهیزات مورد نیاز برنامه درسی سلامت و تربیت بدنی به تفکیک دوره تحصیلی معرفی شده است.

دوره تحصیلی	زمین‌های ورزشی	وسایل و تجهیزات الزامی تربیت بدنی	وسایل و تجهیزات اختیاری تربیت بدنی	تجهیزات بهداشت و سلامت
دوره اول ابتدایی	<p>زمین‌بازی، فضای باز تفریحی بیرون از مدرسه، اتاق بهداشت، اتاق تربیت بدنی</p>	<p>مانع تاشو، چوب امدادی، توپ آموزشی پرتاب و دریافت، کیسه لوبیا، توپ ماهوتی یا تنیس، توپ‌های نرم اسفنجی، راکت مهارت‌های بنیادین، سبد پلاستیکی (نشانه‌گیری)، کیسه پریدن، پوشش ورزشی، سبد نگهداری تجهیزات و توپ، تلمبه باد، تشک تمرین، توپ طبی یا مدیسین‌بال، تخته تعادلی، مانع مخروطی، مخروط کوتاه، حلقه هولاهوپ، طناب کنفی بلند، نرده بان چابکی، چوب موازنه، طناب ورزشی تک نقره، طناب ورزشی چند نقره، تشک ایمنی مخصوص، قد سنج دیواری، ترازو، جعبه انعطاف‌پذیری، بارفیکس اصلاح شده، متر پارچه‌ای</p>	<p>حلقه‌های سیم‌تلفنی، پای پلاستیکی، دست پلاستیکی، چترنگارنگ، نشانگر جهت‌ها، پیست حرکات زمینی (رول)، تشک ایمنی، تشک شیب‌دار، تخته پرش (پیش تخته)، نردبان سوئدی، نردبان معلق، طناب آویزان، دیواره سنگ‌نوردی، شطرنج</p>	<p>تخت معاینه به انضمام پتو، بالش و ملافه، قد سنج، ترازو، قیچی ساده، آبسالنگ، ترمومتر و فشارسنج، کیف آب گرم و سرد، باند کشی و آتل در اندازه‌های مختلف و ترانی (میز پانسمان)، جعبه کمک‌های اولیه، چراغ قوه، محلول‌های ضد عفونی‌کننده جهت زخم‌ها و سرویس‌های بهداشتی، گاز استریل - دستکش، باند در اندازه‌های مختلف، پنبه و لکوپلاست و هندی پلاست، آینه دندان پزشکی، سوئند دندان پزشکی، پنس و دیش، چارت بینایی سنتجی، ادیو متر و دیپازون، دفتر معاینات و گزارش‌های روزانه، رخت‌کن، درجه حرارت سنج طبی، وسایل کمک آموزشی بهداشتی (کتاب و مجلات بهداشتی، مولاژ دهان و دندان و ...)</p>

تجهیزات بهداشت و سلامت	وسایل و تجهیزات اختیاری تربیت بدنی	وسایل و تجهیزات الزامی تربیت بدنی	زمین‌های ورزشی	دوره تحصیلی
<p>تخت معاینه به انضمام پتو، بالش و ملافه، قدسنج، ترازو، قیچی ساده، آبسلانگ، ترمومتر و فشارسنج، کیف آب گرم و سرد، باندهای کشی و آتل در اندازه‌های مختلف و ترانی (میزپانسمان)، جعبه کمک‌های اولیه، چراغ‌قوه، محلول‌های ضدعفونی‌کننده جهت زخم‌ها و سرویس‌های بهداشتی، گاز استریل - دستکش، باندهای در اندازه‌های مختلف، پنبه و لکوپلاست و هندی پلاست، آینه دندان‌پزشکی، سوند دندان‌پزشکی، پنس و دیش، چارت بینایی‌سنجی، ادیومتر و دیاپازون، دفتر معاینات و گزارش‌های روزانه، رخت‌کن، درجه حرارت‌سنج طبی، وسایل کمک‌آموزشی بهداشتی (کتاب و مجلات بهداشتی، مولاژ دهان و دندان و ...)</p>	<p>موانع تمرینی، دایره‌های رنگی نشانگر، مربع‌های رنگی نشانگر، توپ چسبناک، توپ بازیگر، توپ بادی دسته‌دار، توپ سافت‌بال، حلقه‌های سیم تلفنی، پای پلاستیکی، دست پلاستیکی، چتر رنگارنگ، نشانگر جهت‌ها، طناب مهره‌دار یک نقره، طناب جهت‌ها، طناب بلند (گروهی)، طناب نمایشی دسته‌بلند، طناب سرعتی، پلاستیکی و سیمی، پیست حرکات زمینی (رول)، تشک ایمنی، تشک شیب‌دار، تخته پرش (پیش‌تخته)، نردبان سوئدی، نردبان معلق، طناب آویزان، دیواره سنگ‌نوردی، شطرنج</p>	<p>توپ فوتسال، دروازه فوتسال، تور دروازه هندبال/فوتسال، دروازه هندبال، توپ هندبال، توپ بسکتبال، پایه بسکتبال کامل، تور و حلقه و تخته بسکتبال، توپ والیبال، میله و تور والیبال، توپ بدمینتون، پایه بدمینتون، تور بدمینتون، راکت بدمینتون، توپ تنیس روی میز، میز تنیس روی میز، تور و پایه تور تنیس روی میز، راکت تنیس روی میز، مانع دوومیدانی، مانع تاشو، دیسک پرتاب، نیزه دوومیدانی، وزنه دوومیدانی، چوب امدادی، توپ آموزشی پرتاب و دریافت، کیسه لوبیا، توپ ماهوتی یا تنیس، توپ‌های نرم اسفنجی، راکت مهارت‌های بنیادین، سبد پلاستیکی (نشانه‌گیری)، کیسه پریدن، کاور ورزشی، سبد نگهداری تجهیزات و توپ، تلمبه باد، تشک تمرین، توپ طبی یا مدیسین، بال، تخته تعادلی، مانع مخروطی، مخروط کوتاه، حلقه هولاهوپ، طناب کنفی بلند، نرده بان چابکی، چوب موازنه، طناب ورزشی تک نقره، طناب ورزشی چند نقره، تشک ایمنی مخصوص، قدسنج دیواری، ترازو، جعبه انعطاف‌پذیری، بارفیکس اصلاح‌شده، متر پارچه‌ای</p>	<p>زمین فوتسال، زمین والیبال، زمین بسکتبال، زمین هندبال، زمین بدمینتون، فضا برای میز تنیس روی میز، فضای باز تفریحی بیرون از مدرسه، اتاق بهداشت، اتاق تربیت بدنی</p>	<p>دوره دوم ابتدایی</p>
	<p>موانع تمرینی، ضرب زورخانه، میل (زورخانه)، میل بازی، تخته شنو، کباده (زورخانه)، سنگ (زورخانه)، دایره‌های رنگی نشانگر، مربع‌های رنگی نشانگر، نشانگر جهت‌ها، طناب مهره‌دار یک نقره، طناب بلند (گروهی)، طناب نمایشی دسته‌بلند، طناب سرعتی، طناب پلاستیکی و سیمی، پیست حرکات زمینی (رول)، تشک ایمنی، تشک شیب‌دار، نردبان سوئدی، نردبان معلق، طناب آویزان، دیواره سنگ‌نوردی، شطرنج</p>	<p>توپ فوتسال، دروازه فوتسال، تور دروازه هندبال/فوتسال، دروازه هندبال، توپ هندبال، توپ بسکتبال، پایه بسکتبال کامل، تور و حلقه و تخته بسکتبال، توپ والیبال، میله و تور والیبال، توپ بدمینتون، پایه بدمینتون، تور بدمینتون، راکت بدمینتون، توپ تنیس روی میز، میز تنیس روی میز، تور و پایه تور تنیس روی میز، راکت تنیس روی میز، مانع دوومیدانی، کاور ورزشی، سبد نگهداری تجهیزات و توپ، تلمبه باد، تشک تمرین، توپ طبی یا مدیسین، بال، تخته تعادلی، مانع مخروطی، مخروط کوتاه، حلقه هولاهوپ، طناب کنفی بلند، نرده بان چابکی، چوب موازنه، طناب ورزشی تک نقره، طناب ورزشی چند نقره، تشک ایمنی مخصوص، قدسنج دیواری، ترازو، جعبه انعطاف‌پذیری، بارفیکس اصلاح‌شده، متر پارچه‌ای</p>	<p>زمین فوتسال، زمین بسکتبال، زمین هندبال، زمین بدمینتون، فضای برای میز تنیس روی میز، فضای باز تفریحی بیرون از مدرسه، اتاق بهداشت، اتاق تربیت بدنی</p>	<p>دوره اول متوسطه</p>



دوره تحصیلی	زمین های ورزشی	وسایل و تجهیزات الزامی تربیت بدنی	وسایل و تجهیزات اختیاری تربیت بدنی	تجهیزات بهداشت و سلامت
دوره دوم متوسطه	<p>زمین فوتسال، زمین والیبال، زمین بسکتبال، زمین هندبال، زمین بدمیتون، فضا برای میز تنیس روی میز، فضای باز تفریحی بیرون از مدرسه، اتاق بهداشت، اتاق تربیت بدنی</p>	<p>توپ فوتسال، دروازه فوتسال، تور دروازه هندبال/فوتسال، دروازه هندبال، توپ هندبال، توپ بسکتبال، پایه بسکتبال کامل، تور و حلقه و تخته بسکتبال، توپ والیبال، میله و تور والیبال، توپ بدمیتون، پایه بدمیتون، تور بدمیتون، راکت بدمیتون، توپ تنیس روی میز، میز تنیس روی میز، تور و پایه تور تنیس روی میز، راکت تنیس روی میز، کاور ورزشی، سبد نگهداری تجهیزات و توپ، تلمبه باد، تشک تمرین، توپ طبی یا مدیسین بال، تخته تعادلی، مانع مخروطی، مخروط کوتاه، حلقه هولاهوپ، طناب کنفی بلند، نرده بان چابکی، چوب موازنه، طناب ورزشی تک نفره، طناب ورزشی چند نفره، تشک ایمنی مخصوص، قدسنج دیواری، ترازو، جعبه انعطاف پذیری، بارفیکس اصلاح شده، متر پارچه ای</p>	<p>موانع تمرینی، ضرب زورخانه، میل (زورخانه)، میل بازی، تخته شنو، کباده (زورخانه)، سنگ (زورخانه)، دایره های رنگی نشانگر، مربع های رنگی نشانگر، طناب مهره دار یک نفره، طناب مهره دار بلند (گروهی)، طناب نمایشی دسته بلند، طناب سرعتی، پلاستیکی و سیمی، پیست حرکات زمینی (رول)، تشک ایمنی تشک شیب دار، تخته پرش (پیش تخته)، نردبان سوئدی، نردبان معلق، طناب آویزان، دیواره سنگ نوردی، شطرنج</p>	<p>تخت معاینه به انضمام پتو، بالش و ملافه، قدسنج، ترازو، قیچی ساده، آبسلانگ، ترمومتر و فشارسنج، کیف آب گرم و سرد، بانداکشی و آتل در اندازه های مختلف و ترانی (میز پانسمان)، جعبه کمک های اولیه، چراغ قوه، محلول های ضد عفونی کننده جهت زخم ها و سرویس های بهداشتی، گاز استریل - دستکش، باندا در اندازه های مختلف، پنبه و لکوپلاست و هندی پلاست، آینه دندان پزشکی، سوند دندان پزشکی، پنس و دیش، چارت بینایی سنجی، ادیو متر و دیاپازون، دفتر معاینات و گزارش های روزانه، رخت کن، درجه حرارت سنج طبی، وسایل کمک آموزشی بهداشتی (کتب و مجلات بهداشتی، مولاژ دهان و دندان و ...)</p>

▲ محیط اجتماعی حمایتی

محیط اجتماعی حمایتی تأثیر مثبتی بر یادگیری دانش‌آموزان دارد. دانش‌آموزان در مدارسی که فضای اجتماعی مثبت و سازنده‌ای دارند و در آن احساس امنیت و حمایت می‌کنند، توانمندتر و باانگیزه‌تر هستند و استعدادهای بالقوه‌ی خود را به‌طور می‌رسانند. دانش‌آموزان، معلمان و والدین، همه می‌توانند در ایجاد و بهره‌مندی از محیط اجتماعی نقش حمایتی مؤثر داشته باشند. از جمله روش‌های مختلفی که می‌توان برای ترویج و ایجاد چنین محیط‌هایی بکار گرفت، می‌توان به اقدامات رسمی مانند سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌های شورای مدرسه و تدوین دستورالعمل‌های مشخص (همچون قوانین تهیه و توزیع غذاهای سالم در بوفه، جلوگیری از قلدری و زورگویی و ...) و اقدامات غیررسمی (مانند منشور اخلاقی و رفتاری هنگام بازی آزاد در کلاس تربیت بدنی و ساعات زنگ تفریح و ...) اشاره کرد.

▲ مشارکت جامعه

مشارکت مدرسه و جامعه، دسترسی به منابع و خدماتی را فراهم می‌آورد که می‌تواند حمایت‌های بیشتری برای کارکنان مدرسه، دانش‌آموزان و خانواده‌ها در گسترش و عملی ساختن برنامه‌های آموزش سلامت و تربیت بدنی به همراه داشته باشد. سازمان‌های مختلف، از جمله خانه‌های بهداشت، شهرداری‌ها، هیئت‌ها و انجمن‌های ورزشی و ... می‌توانند با مدیران و معلمان در زمینه‌ی ارائه برنامه‌ها و خدمات در محیط مدرسه همکاری داشته باشند.

ارزشیابی



ارزشیابی

ارزشیابی فرایند جامع و نظام‌مند جمع‌آوری، ثبت، تحلیل و تفسیر داده‌ها و اطلاعات باهدف قضاوت درباره میزان تحقق اهداف است که تصویری روشن و همه‌جانبه از موقعیت کنونی دانش‌آموزان، فاصله آنها با موقعیت بعدی و چگونگی اصلاح آن، متناسب با ظرفیت‌ها و نیازهای آنها فراهم می‌کند. مهم‌ترین نقش ارزشیابی، فراهم آوردن شواهد و اطلاعاتی برای ارائه بازخورد به ذی‌نفعان است. این اطلاعات و شواهد با بهره‌گیری از شیوه‌ها و ابزارهای گوناگون، تهیه، جمع‌آوری و به‌وسیله معلم و یا سایر متصدیان ارزشیابی، تجزیه و تحلیل می‌شوند و نتایج آن در اختیار ذی‌نفعان قرار می‌گیرد. ارزشیابی، بخش جدایی‌ناپذیر از فرایند یاددهی - یادگیری و فرصتی برای بهبود این فرایند به منظور کمک به دانش‌آموزان برای اصلاح موقعیت خود است.

اهداف ارزشیابی:

- ۱- تعلیم و تربیت دانش‌آموزان: آگاه ساختن دانش‌آموزان از نقاط قوت و ضعف خود
- ۲- بهبود تدریس: عرضه اطلاعات به معلم در بهسازی فرآیند آموزش.
- ۳- برقراری ارتباطات: ابزار ارتباطی بین معلمان، دانش‌آموزان، مدیران و والدین
- ۴- ارزیابی و سنجش برنامه: تعیین میزان موفقیت برنامه‌های آموزشی در حصول به اهداف آموزشی
- ۵- پشتیبانی برنامه: پشتیبانی از برنامه با ارائه شفاف داده‌های در سنجش
- ۶- انگیزه: افزایش انگیزه دانش‌آموزان از طریق مستندسازی میزان پیشرفت
- ۷- هدایت تحصیلی: شناسایی استعدادها برتر و هدایت آنها به ادامه تحصیل متناسب با استعدادها، علاقه‌مندی و توانایی‌های فراگیر.

اصول ارزشیابی از پیشرفت تحصیلی در برنامه درسی سلامت و تربیت بدنی

- ۱- حفظ شان و کرامت انسانی فراگیران و تقویت خودپنداری مثبت در آنان
- ۲- بهره‌مندی از انواع روش‌ها و ابزارهای رایج در ارزشیابی برنامه‌های درسی سلامت و تربیت بدنی و پرهیز از بکارگیری روش‌ها و ابزارهای ارزشیابی اضطراب‌آور و مایوس‌کننده



- ۳- تأکید بر مسئولیت پذیری و مشارکت فراگیران در فرآیند ارزشیابی با ارائه انواع بازخورد و ایجاد زمینه خود سنجی، پایش مداوم و تأمل بر عمل و پاسخگویی فراگیران در قبال یادگیری
- ۴- منصف بودن و توجه به دامنه تفاوت‌های فردی (استعدادها، توانایی‌ها، نیازها و علایق) و اقتضائات جنسیتی، فرهنگی، جغرافیایی و اجتماعی فراگیران در ارزشیابی
- ۵- توجه به ماهیت نظری و عملی برنامه‌های درسی سلامت و تربیت بدنی در ارزشیابی از عملکرد فراگیران
- ۶- تدوین معیارهای ارزشیابی با توجه به استانداردهای برنامه درسی سلامت و تربیت بدنی
- ۷- استفاده از مشارکت و همکاری خانواده‌ها و سایر گروه‌های ذینفع و ذیصلاح در ارزشیابی
- ۸- واگذاری مسئولیت ارزشیابی برنامه‌های درسی و تربیتی در سطح کلاس به معلم
- ۹- تأکید بر کار گروهی و فعالیت‌های مشارکتی و روش حل مسئله در ارزشیابی با پرهیز از وجه رقابت زایی یا رقابت جویی
- ۱۰- تأکید بر ارزشیابی به عنوان بخش جدایی ناپذیری از فرایند یاددهی - یادگیری

شبه‌های ارزشیابی از پیشرفت تحصیلی در برنامه درسی سلامت و تربیت بدنی:

انواع ارزشیابی		
بر اساس زمان / هدف	پیش از آموزش	ارزیابی آمادگی قبلی یا رفتار ورودی
		جایابی
	حین آموزش	تکوینی / مرحله‌ای (مستمر)
		تشخیصی (مشکل یابی)
	پس از آموزش	پایانی / تراکمی / مجموعی
بر اساس ملاک های مقایسه		مقایسه دانش آموز با استاندارد (ملاک نورم)
		مقایسه دانش آموز با دیگر دانش آموزان (ملاک هنجاری)
		مقایسه دانش آموز با وضعیت قبلی خود (ملاک دانش آموز محور)
بر اساس ارزیاب		ارزیابی توسط معلم
		خودارزیابی
		ارزیابی همسالان
		ارزیابی والدین

استانداردهای ارزشیابی در دوره اول ابتدایی

استانداردها	هدف
<p>■ با شناخت اهمیت بهداشت فردی، عمومی و محیط زیست، آداب صحیح نظافت و بهداشت در خانواده ایرانی را شناسایی کرده و بکار می‌گیرد.</p> <p>■ با شناخت مفاهیم اساسی تغذیه سالم و اهمیت آن، آداب صحیح خوردن و آشامیدن در خانواده ایرانی را شناسایی کرده و رعایت می‌کند.</p> <p>■ با شناسایی مفاهیم سلامت، بیماری، پیشگیری و راه‌های جلوگیری از سرایت بیماری به بدن، از خود و دیگران در برابر ابتلا به انواع بیماری‌های واگیر شایع در مدرسه و محل زندگی مراقبت می‌کند.</p> <p>■ با شناسایی انواع خطرات و حوادث طبیعی (سیل، زلزله و ...)، اجتماعی (رانندگی، استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی و ...) و به‌کارگیری رفتارهای ایمن و روش‌های صحیح درخواست کمک، در شرایط خطر از خود و دیگران مراقبت می‌کند.</p> <p>■ با شناخت عادات و رفتارهای سالم مربوط به رشد و تکامل طبیعی (آراستگی، خواب، غذا، فعالیت جسمانی، عواطف مثبت) و بکارگیری آنها، از سلامت خود مراقبت می‌کند.</p> <p>■ با شناسایی عواطف مثبت و منفی خود (شادی، غم، کنجکاو، خشم و ...) نحوه ابراز صحیح آنها را در موقعیت‌های مختلف نشان می‌دهد.</p> <p>■ با به‌کارگیری روش‌های صحیح برقراری ارتباط و مهارت‌های مقاومتی (نه گفتن)، روابط مطلوب دوستانه و خانوادگی خود را نشان می‌دهد.</p> <p>■ با دریافت راهنمایی از افراد قابل اعتماد (والدین، معلم و ...) در محل زندگی خود، ویژگی‌های اطلاعات صحیح، خدمات مناسب و محصولات سالم در حوزه سلامت را شناسایی کرده و گزارش می‌کند.</p> <p>■ با استفاده بهینه، امن و متناسب با نیاز خود از اطلاعات، خدمات و محصولات معتبر حوزه سلامت، توانایی خود را در انتخاب‌های سالم آنها نشان می‌دهد.</p>	<p>هدف کلی اول</p>
<p>■ با شناسایی فواید فعالیت بدنی و نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه‌ای آن، انواع فعالیت بدنی و راه‌های جایگزین کردن آن را در امور روزمره شناسایی کرده و بکار می‌گیرد.</p> <p>■ با شناسایی وضعیت‌های صحیح بدن در موقعیت‌های مختلف (خوابیدن، نشستن، راه رفتن، ایستادن، بلند کردن، هل دادن، کشیدن و ...)، آنها را در فعالیت‌های بدنی و امور روزمره خود بکار می‌گیرد.</p> <p>■ با شناسایی اندام‌ها، عضلات بزرگ و مفاصل مهم بدن، انواع نرمش‌های عمومی بدن را شناسایی کرده و به‌طور منظم آنها را انجام می‌دهد.</p> <p>■ با به‌کارگیری اصول گرم کردن و سرد کردن و انجام صحیح تمرینات آمادگی جسمانی، سطح مطلوب آمادگی جسمانی (تعادل، هماهنگی، انعطاف‌پذیری، استقامت عمومی) متناسب با سن خود را نشان می‌دهد.</p> <p>■ با به‌کارگیری مفاهیم آگاهی بدنی، آگاهی فضایی، آگاهی جهتی، زمانی و ...، شایستگی حرکتی خود را در اجرای انواع مهارت‌های حرکتی بنیادی ساده (جابجایی، غیر جابجایی و کنترلی) و ترکیبی در موقعیت‌های مختلف نشان می‌دهد.</p> <p>■ با به‌کارگیری شایستگی‌های حرکتی خود، توانایی خود را در اجرای مهارت‌های پایه رشته‌های ورزشی مادر (دومیدانی، ژیمناستیک و شنا) و انواع بازی و تفریحات سالم مورد علاقه خود نشان می‌دهد.</p>	<p>هدف کلی دوم</p>



- با گردآوری اطلاعات انواع برنامه‌های بهبود سبک زندگی در سطح خانه، مدرسه و محله را شناسایی کرده و به‌طور فعال در آنها شرکت می‌کند.
- با شناسایی وظایف خود در قبال حفظ و بهبود سلامت خود، دیگران و محیط‌زیست، در موقعیت‌های مختلف به آنها عمل می‌کند.
- با گردآوری اطلاعات، انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم خانوادگی و گروه دوستان خود را شناسایی کرده و معرفی می‌کند.
- با شرکت در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم خانوادگی و گروه دوستان، علاقه‌مندی و شادابی و نشاط حاصل از آن را نشان می‌دهد.
- با رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه در فعالیت‌های جسمانی، از خود، دیگران و محیط بازی و ورزش مراقبت می‌کند.
- در فعالیت‌های جسمانی و بازی با کنترل هیجانات خود و پرهیز از ابراز رفتارهای ناشایست (مانند بدزبانی، هل دادن، مسخره کردن و...)، خویشتن‌داری خود را نشان می‌دهد.
- با اجرای انواع تکالیف حرکتی چالشی و جدید، اعتماد به نفس، شجاعت و جسارت خود را در اجرای حرکات نشان می‌دهد.
- با همکاری و مشارکت، رعایت نوبت و استفاده مشترک از فضا، تجهیزات و وسایل بازی در بازی و فعالیت بدنی، توانایی خود را در انجام کارگروهی نشان می‌دهد.
- با رعایت آداب و قوانین کلاس تربیت بدنی و محیط بازی، قانونمندی خود را نشان می‌دهد.
- با حرمت گذاشتن به مظاهر ملی، همکلاسی‌ها و معلم خود، احترام به آنها را در موقعیت‌های مختلف بازی، ورزش و تمرین نشان می‌دهد.
- با پایبندی به ارزش‌های اخلاقی (از خودگذشتگی، صبر، عدالت و ...) در فعالیت‌های جسمانی، بازی و ورزش، رفتارهای جوانمردانه خود را نشان می‌دهد.

استانداردهای ارزشیابی در دوره دوم ابتدایی

استانداردها	هدف
<p>■ با شناسایی دستگاه‌های بدن و اهمیت مراقبت از آنها، اصول بهداشت فردی را شناسایی کرده و در موقعیت‌های مختلف به کار می‌گیرد.</p> <p>■ با گردآوری اطلاعات مسائل و مشکلات محیط پیرامون خود (خانه، مدرسه و محیط زیست) و روش‌های صحیح مواجهه با آنها را شناسایی کرده و بکار می‌گیرد.</p> <p>■ با شناسایی انواع خدمات و محصولات حوزه سلامت، روش‌های مناسب دستیابی به آنها را در محل زندگی خود شناسایی کرده و گزارش می‌کند.</p> <p>■ با شناسایی الگوی برنامه غذایی سالم و به‌کارگیری دستورالعمل و راهنمای تغذیه سالم، الگوی برنامه غذایی خود را بررسی و در صورت نیاز اصلاح می‌کند.</p> <p>■ آداب، رسوم و سنن مربوط به فرهنگ غذایی خود را شناسایی کرده و با تشخیص عوامل مؤثر بر آن (اطلاعات، برچسب‌های مواد غذایی، شگردهای تبلیغاتی، تأثیر همسالان و ...) انتخاب‌های غذایی خود را کنترل می‌کند.</p> <p>■ با شناسایی شیوه‌ها و اصول جلوگیری از فساد مواد غذایی (تهیه مواد اولیه، طبخ، نگهداری و ...)، آنها را در تغذیه خود بکار گرفته و نتایج آنها را گزارش می‌کند.</p> <p>■ با شناسایی عوامل بیماری‌زا و عملکرد سیستم ایمنی بدن، روش‌های پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها را شناسایی کرده و گزارش می‌کند.</p> <p>■ با بررسی انواع حوادث و آسیب‌های طبیعی و انسانی در محل زندگی خود و شناسایی راهکارهای محافظتی صحیح، به‌کارگیری آنها را در شرایط فرضی خطر نشان می‌دهد.</p> <p>■ با کسب مهارت‌های ساده کمک‌های اولیه برخی از آسیب‌های شایع (خون‌دماغ، بریدگی، سوختگی و ...)، توانایی خود را به‌کارگیری آنها در شرایط فرضی نشان می‌دهد.</p> <p>■ با بررسی تغییرات جسمانی، اجتماعی و عاطفی دوران بلوغ و مسائل و مشکلات نوجوانان در این دوران، عادات و رفتارهایی سالم مربوط به توسعه رشد و تکامل در دوران بلوغ را شناسایی کرده و بکار می‌گیرد (ویژه دختران).</p> <p>■ با جمع‌آوری اطلاعات، معیارهای بهداشت روان و ویژگی‌های شخصیت مطلوب را شناسایی کرده و گزارش می‌کند.</p> <p>■ با بررسی مسائل و مشکلات مربوط به تغییرات در بین اعضای خانواده (تولد، بیماری، از دست دادن والدین و ...) و دوستان، روش‌های صحیح سازگاری با آنها را شناسایی کرده و گزارش می‌کند.</p> <p>■ با به‌کارگیری مهارت‌های برقراری ارتباط و حل تعارض، روابط سالم دوستانه و خانوادگی برقرار می‌کند.</p> <p>■ با استفاده بهینه و به‌روز از اطلاعات، خدمات و محصولات معتبر حوزه سلامت، توانایی خود را در انتخاب‌های سالم آنها نشان می‌دهد.</p>	<p>هدف کلی اول</p>



هدف کلی دوم	<p>■ با شناسایی اصول ایمنی، بهداشتی و تغذیه فعالیت بدنی در شرایط آب و هوایی متفاوت، آنها را در موقعیت های مختلف انجام فعالیت های بدنی بکار می گیرد.</p> <p>■ با گردآوری اطلاعات و شناسایی فرصت ها و دلایل مختلف مشارکت افراد در انواع فعالیت های بدنی، دلایل و فرصت های مشارکت خود در انواع فعالیت بدنی را شناسایی و گزارش می کند.</p> <p>■ با امکان سنجی (بررسی فایده، هزینه، مکان ورزشی، سطح مهارت و توانایی جسمانی و ...) فعالیت بدنی مناسب خود را شناسایی کرده و در آن شرکت می کند.</p> <p>■ با شناسایی وضعیت های صحیح بدن در هنگام کار با اشیاء (کامپیوتر، گوشی، لب تاپ، تبلت، عینک، کوله پشتی و ...)، به کارگیری آنها را در امور روزمره خود نشان می دهد.</p> <p>■ با استفاده از ابزار و روش های ساده اندازه گیری فعالیت بدنی (گام شمار، رسم نمودار، ضربان قلب و ...)، میزان فعالیت های بدنی روزانه خود را اندازه گیری و گزارش می کند.</p> <p>■ با درک اهمیت قابلیت های آمادگی جسمانی (ترکیب بدن، استقامت قلبی تنفسی و ...)، انواع تمرینات مناسب خود را شناسایی کرده و بکار می گیرد.</p> <p>■ با به کارگیری اصول عمومی تمرین و انجام صحیح و منظم تمرینات آمادگی جسمانی در موقعیت های مختلف، سطح مطلوب آمادگی جسمانی (تعادل، هماهنگی، چابکی، انعطاف پذیری، استقامت و قدرت عضلانی و قلبی تنفسی)، متناسب با سن خود را نشان می دهد.</p> <p>■ با تشخیص مفاهیم ارادی - حرکتی و به کارگیری آنها، شایستگی حرکتی خود را در اجرای مهارت های حرکتی بنیادی ترکیبی و پیچیده در موقعیت های مختلف نشان می دهد.</p> <p>■ با به کارگیری شایستگی های حرکتی خود، توانایی خود را در مهارت های ورزشی پایه (مادر، توپی، راکتی، رزمی، نشانه زنی و ...) و انواع بازی و تفریحات سالم مورد علاقه خود نشان می دهد.</p>
هدف کلی سوم	<p>■ با شناسایی مسائل سلامت و بهداشت در محیط پیرامون خود و انواع برنامه های بهبود سلامت فردی و اجتماعی تأثیر آنها بر بهبود سلامت را بررسی کرده و گزارش می کند.</p> <p>■ با شرکت در برنامه های بهبود سلامت در سطح خانه، مدرسه و محله، به وظایف خود در قبال حفظ و بهبود سلامت خود، دیگران و محیط زیست در موقعیت های مختلف عمل می کند.</p> <p>■ با گردآوری اطلاعات، انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم رایج در محل زندگی خود را شناسایی کرده و معرفی می کند.</p> <p>■ با شرکت در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم رایج در محل زندگی خود، علاقه مندی و شادابی و نشاط حاصل از آن را نشان می دهد.</p> <p>■ با رعایت نکات ایمنی، بهداشتی، تغذیه ای و ... در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم از خود، دیگران و محیط بازی و ورزش مراقبت می کند.</p> <p>■ با قبول شکست، کنترل خشم و شادی و ... در فعالیت های جسمانی و بازی، خویشتن داری خود را نشان می دهد.</p> <p>■ با اجرای انواع تکالیف حرکتی چالشی و جدید، اعتماد به نفس، شجاعت و جسارت خود را در اجرای حرکات نشان می دهد.</p> <p>■ با برقراری ارتباط مناسب با همبازی و بازیکنان حریف (بیان ایده های خود و گوش دادن به ایده های دیگران، پذیرش مسئولیت عملکرد خود در گروه بدون سرزنش دیگران، استفاده از کلمات تشویق آمیز و اشارات مناسب و ...)، در بازی و فعالیت بدنی، توانایی خود را در انجام کار گروهی نشان می دهد.</p> <p>■ با رعایت نظم و نوبت، قوانین و مقررات در موقعیت های مختلف بازی و ورزش، قانونمندی خود را نشان می دهد.</p> <p>■ با حرمت گذاشتن به مظاهر ملی، همکلاسی ها و معلم خود، احترام به آنها را در موقعیت های مختلف بازی، ورزش و تمرین نشان می دهد.</p> <p>■ با پایبندی به ارزش های اخلاقی (از خودگذشتگی، صبر، عدالت و ...) در فعالیت های جسمانی، بازی و ورزش، رفتارهای جوانمردانه خود را نشان می دهد.</p>

استانداردهای ارزشیابی دوره اول متوسطه

استانداردها	هدف
<p>■ با بررسی مشکلات مربوط به بهداشت فردی (پوست، مو و ناخن، دهان و دندان، چاقی و ...)، روش‌های صحیح مواجهه با آنها را شناسایی کرده و گزارش می‌کند.</p> <p>■ با بررسی آلاینده‌های محیط‌زیست و روش‌های کنترل آن، روش‌های مناسب کنترل آلاینده‌ها در محیط زندگی خود را شناسایی کرده و پیشنهاد می‌دهد.</p> <p>■ با بررسی نقش مدیریت زمان و پول در دستیابی به خدمات و محصولات سلامت، در جهت اصلاح و بهبود رفتارهای خود اقدام کرده و نتایج آن را گزارش می‌کند.</p> <p>■ با بررسی ارزش مواد غذایی و روش‌های سالم کنترل وزن، نیازهای غذایی افراد در شرایط مختلف (استراحت، ورزش، بیماری، دوره بارداری و زنان و ...) را شناسایی کرده و برای بهبود و اصلاح برنامه غذایی آنها پیشنهاد ارائه می‌کند.</p> <p>■ با بررسی اصول ایمنی و بهداشت مواد غذایی در شرایط مختلف، روش‌های حفظ ایمنی و بهداشت مواد غذایی مناسب را شناسایی و ارائه می‌کند.</p> <p>■ با بررسی انواع بیماری‌های واگیر و غیر واگیر شایع در محل زندگی خود، علائم، علل و روش‌های پیشگیری از ابتلا به آنها را شناسایی کرده و گزارش می‌کند.</p> <p>■ با تجزیه و تحلیل علل بروز انواع حوادث و آسیب‌های طبیعی و انسانی، راهکارهای پیشگیری از وقوع و مقابله با آنها را شناسایی و ارائه می‌کند.</p> <p>■ با کسب مهارت‌های کمک‌های اولیه برخی از آسیب‌های جسمانی رایج (شکستگی، بریدگی و ...)، توانایی خود را در بکارگیری آنها در شرایط فرضی خطر نشان دهد.</p> <p>■ با بررسی تغییرات جسمانی، اجتماعی و عاطفی دوران بلوغ و مسائل و مشکلات نوجوانان در این دوران، عادات و رفتارهایی سالم مربوط به توسعه رشد و تکامل در دوران بلوغ را شناسایی کرده و بکار می‌گیرد (ویژه پسران).</p> <p>■ با بررسی مسائل و مشکلات عاطفی و روانی دوره نوجوانی و به‌کارگیری مهارت‌های فردی و بین فردی روش‌های مراقبت از سلامت روان خود را شناسایی می‌کند و بکار می‌گیرد.</p> <p>■ با بررسی انواع روابط سالم و ناسالم و زیان‌بار، آثار و عواقب آنها را در زندگی شخصی و خانوادگی افراد شناسایی کرده و برای پیشگیری از آنها راه‌حل ارائه می‌دهد.</p> <p>■ با شناسایی اطلاعات درست از نادرست و استفاده متعادل از اطلاعات، خدمات و محصولات معتبر حوزه سلامت، توانایی خود را در انتخاب‌های سالم آنها نشان می‌دهد.</p>	<p>هدف کلی اول</p>



هدف کلی دوم	<p>■ با بررسی تأثیر فعالیت بدنی منظم بر کاهش خطر بیماری های مزمن همچون بیماری های قلبی - عروقی، دیابت، سرطان و ...، نتایج آن را گزارش می کند.</p> <p>■ با بررسی اصول ایمنی، آسیب و تغذیه ورزشی در رشته های متفاوت ورزشی، آنها را در رشته ورزشی مورد علاقه خود شناسایی کرده و بکار می گیرد.</p> <p>■ با بررسی انواع ناهنجاری های شایع ساختار قامتی و حرکات اصلاحی آن، وضعیت بدن خود را در موقعیت های مختلف ارزیابی کرده و تمرینات و حرکات اصلاحی مناسب را بکار می گیرد.</p> <p>■ با استفاده از متغیرهای تمرین (مدت، شدت و تکرار)، انواع تمرینات آمادگی جسمانی (قدرت، استقامت عضلانی، استقامت قلبی تنفسی، انعطاف پذیری و...) خود را اندازه گیری و گزارش می کند.</p> <p>■ با شناسایی انواع تمرینات آمادگی جسمانی (هوازی، کششی، مقاومتی، غیر هوازی) و متغیرهای آن، برنامه تمرینی مناسب حفظ و ارتقاء هر یک از قابلیت های آمادگی جسمانی را ارائه می کند.</p> <p>■ با به کارگیری اصول تمرینات هوازی، کششی، مقاومتی، غیر هوازی و انجام صحیح و منظم تمرینات آمادگی جسمانی در موقعیت های مختلف، سطح مطلوب آمادگی جسمانی (سرعت، چابکی، توان، انعطاف پذیری، استقامت و قدرت عضلانی، قلبی تنفسی)، متناسب با سن خود را نشان می دهد.</p> <p>■ با شناسایی قوانین ساده حرکت و انواع قوانین و اصول پایه بازی های ورزشی (دفاع و حمله)، توانایی خود را در به کارگیری آنها در موقعیت های مختلف بازی نشان می دهد.</p> <p>■ با به کارگیری شایستگی حرکتی، سرعت و دقت خود را در اجرای انواع مهارت های مقدماتی رشته های ورزشی (توپ، راکتی، رزمی، نشانه زنی، مادر و...) و انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم و موقعیت های مختلف زندگی نشان می دهد.</p>
هدف کلی سوم	<p>■ با شناسایی مسائل سلامت و بهداشت در سطح محله و شهر، انواع برنامه های بهبود سلامت فردی و اجتماعی و تأثیر آنها بر بهبود سلامت را بررسی کرده و گزارش می کند.</p> <p>■ با شرکت در برنامه های بهبود سلامت در سطح محله و شهر، به وظایف خود در قبال حفظ و بهبود سلامت خود، دیگران و محیط زیست در موقعیت های مختلف عمل کرده و نتایج آن را گزارش می کند.</p> <p>■ با بررسی و گردآوری اطلاعات، انواع سازمان ها و رویدادهای ورزشی در سطح محله، شهر، ملی و بین المللی را شناسایی و گزارش می کند.</p> <p>■ با شرکت در انواع بازی و تفریحات سالم (اردو، ورزش های همگانی، بازی های بومی و محلی) علاقه مندی و شادابی و نشاط حاصل از آن را نشان می دهد.</p> <p>■ با رعایت نکات ایمنی و بهداشتی و تغذیه ای و... در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم از خود، دیگران و محیط بازی و ورزش مراقبت می کند.</p> <p>■ با تبعیت از رهبر گروه و صبر و بردباری و... در فعالیت های جسمانی و بازی، خویشن داری خود را نشان می دهد.</p> <p>■ با اجرای انواع تکالیف حرکتی چالشی و جدید، اعتماد به نفس، شجاعت و جسارت خود را در اجرای حرکات نشان می دهد.</p> <p>■ با آموزش به همتایان، ایفای نقش در گروه، سازگاری با تفاوت های افراد در گروه و... در موقعیت های مختلف بازی، ورزش و فعالیت بدنی، توانایی خود را در کار گروهی نشان می دهد.</p> <p>■ با رعایت نظم و نوبت، قوانین و مقررات بازی و... در موقعیت های مختلف انواع بازی و مسابقه، قانونمندی خود را نشان می دهد.</p> <p>■ با حرمت گذاشتن به مظاهر ملی، همکلاسی ها و معلم خود، احترام به آنها را در موقعیت های مختلف بازی، ورزش و تمرین نشان می دهد.</p> <p>■ با پایبندی به ارزش های اخلاقی (از خودگذشتگی، صبر، عدالت و...) در فعالیت های جسمانی، بازی و ورزش، رفتارهای جوانمردانه خود را نشان می دهد.</p>

استانداردهای ارزشیابی دوره دوم متوسطه

استانداردها	هدف
<ul style="list-style-type: none"> ■ با بررسی انواع معلولیت‌ها و بیماری‌های شایع، مسائل و مشکلات بهداشتی نگهداری آنها در خانه (مانند بیماران دیابتی، معلولین و ...) را شناسایی کرده و راه‌حل‌های مناسب ارائه می‌کند. 	هدف کلی اول
<ul style="list-style-type: none"> ■ با بررسی و تحلیل چالش‌ها و مسائل محیط‌زیست (در سطوح محلی، ملی و ...)، راهکارهای مناسبی برای رفع مشکلات و حفظ محیط‌زیست متناسب با شرایط و اقتضائات موجود شناسایی و پیشنهاد می‌کند. 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ با بررسی و تحلیل مسائل و مشکلات مصرف‌کننده خدمات و محصولات سلامت در محل زندگی خود، انواع قوانین حامی مصرف‌کننده و مراجع آنها را شناسایی کرده و گزارش می‌کند. 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ با بررسی انواع اختلالات غذایی و سوء تغذیه، علائم، علل و روش‌های پیشگیری از ابتلا به آنها را در محیط زندگی خود شناسایی کرده و ارائه می‌کند. 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ با تجزیه و تحلیل عوامل مؤثر بر الگوی تغذیه سالم (فرهنگ، رسانه و ...)، روش‌ها و راهکار مناسب برای بهبود تغذیه را بکار می‌گیرد. 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ با تجزیه و تحلیل مسائل مربوط به ایمنی و بهداشت مواد غذایی در محل زندگی خود، روش‌های صحیح مواجهه با آنها را شناسایی و ارائه می‌کند. 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ با بررسی انواع بیماری‌های واگیر از طریق خون و دستگاه تولیدمثل (ایدز، هپاتیت و ...)، علائم، علل و روش‌های پیشگیری از ابتلا به آنها را شناسایی کرده و گزارش می‌کند. 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ با تجزیه و تحلیل شرایط در هنگام مواجهه با انواع مخاطرات و حوادث طبیعی و انسانی، روش‌های ایمن و پیشگیرانه مدیریت خطر را شناسایی و ارائه می‌کند. 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ با کسب مهارت‌های کمک‌های اولیه حیاتی (احیای قلبی-تنفسی، قطع خونریزی، مسمومیت و ...)، توانایی خود را در بکارگیری آنها در شرایط فرضی خطر نشان می‌دهد. 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ با تجزیه و تحلیل عوامل مؤثر بر تولیدمثل در زنان و مردان، عادات و رفتارهای سالم مربوط به بهداشت از دواج و فرزندآوری را شناسایی کرده و بکار می‌گیرد. 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ با بررسی ویژگی‌های رشد انسان در چرخه حیات (مراحل نوزادی، کودکی، نوجوانی، بزرگسالی، سالمندی)، نیازهای مربوط به مراقبت از نوزادان، کودکان، مادران باردار و سالمندان را شناسایی کرده و بکار می‌گیرد. 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ با بررسی انواع اختلالات و مشکلات بهداشت روان و آثار آنها بر زندگی، روش‌های پیشگیری از آنها را بکار گرفته و از سلامت روان خود مراقبت می‌کند. 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ با تجزیه و تحلیل مسائل و مشکلات مربوط به روابط میان اعضای خانواده و دوستان، روش‌های مناسب مهارت‌های حل تعارض، را شناسایی و ارائه می‌کند. 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ با ارزیابی و تعیین اعتبار و استفاده مسئولانه و عاقلانه از اطلاعات، خدمات و محصولات معتبر حوزه سلامت، توانایی خود را در انتخاب سالم آنها نشان می‌دهد. 	



■ با بررسی تأثیر فعالیت بدنی بر سلامت افراد در سنین و شرایط مختلف (بیماران، معلولین، زنان باردار و ...)، انواع فعالیت بدنی و توصیه های ایمنی، بهداشتی و تغذیه مناسب هر یک در آنها را شناسایی کرده و پیشنهاد می کند.

■ با تجزیه و تحلیل عوامل مؤثر بر مشارکت افراد در فعالیت های بدنی (عوامل اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، فردی و ...)، عوامل مؤثر بر فعالیت بدنی در زندگی خود را شناسایی کرده و برای افزایش فعالیت های بدنی خود راهکار ارائه می دهد.

■ با تجزیه و تحلیل عوامل تهدید کننده ساختار قامتی در موقعیت های مختلف (خانه، محل کار و ...) اصول ارگونومی و روش های پیشگیری از آنها را شناسایی کرده و بکار می گیرد.

■ با شناسایی روش های ارزیابی آمادگی جسمانی (استقامت قلبی - تنفسی، انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی، ترکیب بدن)، وضعیت آمادگی جسمانی خود را بررسی و گزارش می کند.

■ با شناسایی دستگاه های انرژی و اصول عمومی تمرین (اصل اضافه بار، اصل ویژگی های فردی، اصل ویژگی تمرین و ...)، تمرینات آمادگی جسمانی مناسب خود را برنامه ریزی و ارائه می کند.

■ با بکارگیری اصول تمرین (اصل اضافه بار، اصل ویژگی های فردی، اصل ویژگی تمرین و ...) و انجام صحیح و منظم تمرینات آمادگی جسمانی در موقعیت های مختلف، سطح مطلوب آمادگی جسمانی (سرعت، توان، انعطاف پذیری، استقامت و قدرت عضلانی، قلبی تنفسی، ترکیب بدن) متناسب با سن خود را نشان می دهد.

■ با شناسایی اصول بیومکانیکی حرکت و انواع راهبردهای ورزشی (انواع سیستم های بازی) توانایی خود را در به کارگیری آنها در موقعیت های مختلف (بازی، مسابقه، داور) نشان می دهد.

■ با به کارگیری شایستگی حرکتی، تسلط و هماهنگی خود را در اجرای انواع مهارت های نسبتاً پیشرفته رشته های ورزشی (توپ، راکتی، رزمی، نشانه زنی، مادر و ...) و انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم و موقعیت های مختلف زندگی نشان می دهد.

هدف کلی دوم

■ با شناسایی مسائل سلامت و بهداشت در سطح محلی، ملی و منطقه ای، انواع برنامه های بهبود سلامت فردی و اجتماعی و تأثیر آنها بر بهبود سلامت را بررسی کرده و گزارش می کند.

■ با شرکت در برنامه های بهبود سلامت در سطح محلی، ملی و منطقه ای، به وظایف خود در قبال حفظ و بهبود سلامت خود، دیگران و محیط زیست در موقعیت های مختلف عمل کرده و نتایج آن را گزارش می کند.

■ با درک کارکردهای اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی ورزش، برای برگزاری و حضور در انواع برنامه ها و رویدادهای ورزشی در محل زندگی خود مشارکت می کند.

■ با شرکت در انواع بازی و تفریحات سالم (اردو، ورزش های همگانی، بازی های بومی و محلی) علاقه مندی و شادابی و نشاط حاصل از آن را نشان می دهد.

■ با رعایت نکات ایمنی و بهداشتی و تغذیه ای و ... در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم از خود، دیگران و محیط بازی و ورزش مراقبت می کند.

■ با تشخیص و ارزیابی واکنش های روان شناختی همبازی و حریف و دادن بازخورد مناسب، واکنش مناسب در برابر فشارهای منفی و ... در فعالیت های جسمانی و بازی، خوشتن داری خود را نشان می دهد.

■ با اجرای انواع تکالیف حرکتی چالشی و جدید، اعتماد به نفس، شجاعت و جسارت خود را در اجرای حرکات نشان می دهد.

■ با ایفای نقش رهبری در هدایت گروه (تلاش برای موفقیت و خوشحالی از موفقیت دیگران، استفاده از نقاط قوت همبازی و نقاط ضعف حریف در مسابقه، تشخیص و استفاده بهینه از فرصت ها و ...) در موقعیت های مختلف بازی، تمرین و مسابقه، توانایی خود را در کار گروهی نشان می دهد.

■ با رعایت نظم و نوبت، قوانین و مقررات بازی و ... در موقعیت های مختلف انواع بازی و مسابقه، قانونمندی خود را نشان می دهد.

■ با حرمت گذاشتن به مظاهر ملی، همکلاسی ها و معلم خود، احترام به آنها در موقعیت های مختلف بازی، ورزش و تمرین نشان می دهد.

■ با پایبندی به ارزش های اخلاقی (از خود گذشتگی، صبر، عدالت و ...) در فعالیت های جسمانی، بازی و ورزش، رفتارهای جوانمردانه خود را نشان می دهد.

هدف کلی سوم

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



استلزامات اجرایی

استلزامات اجرایی

- ۱- با توجه به ضرورت و اهمیت نقش نیروی انسانی در اجرای برنامه درس تربیت بدنی و سلامت، لازم است معلمان واجد شرایط، آموزش‌های تخصصی لازم را براساس دستورالعمل‌های مربوطه گذرانده باشند.
- ۲- تجهیزات و وسایل موردنیاز، متناسب با استانداردهای لازم، تهیه و در اختیار واحدهای آموزشی قرار گیرد.
- ۳- در طراحی و ساخت واحدهای آموزشی، فضای آموزشی موردنیاز در نظر گرفته شود.
- ۴- فعالیت‌ها به گونه‌ای طراحی شوند که شادی و نشاط لازم را برای دانش‌آموزان به دنبال داشته باشد و دانش‌آموزان در حد مناسب و کافی تحرک داشته باشند.
- ۵- بخشی از فعالیت‌ها که امکان انجام آنها در فضای بیرون از مدرسه وجود دارد، حداقل برای یک جلسه در طول ترم یا سال تحصیلی در فضاهای طبیعی برنامه‌ریزی شود.
- ۶- حداقل فضای موردنیاز برای کلاس تربیت بدنی با توافق وزارت آموزش و پرورش و سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور تعیین می‌شود. این فضا باید کاملاً از سایر فضاهای مدرسه تفکیک شده باشد و امکان فعالیت معلم و دانش‌آموزان را بدون حضور دیگران فراهم کند. از طرفی به علت شرایط اقلیمی کشور و به خصوص تأمین شرایط لازم برای فعالیت دختران، ترجیحاً این فضا باید سرپوشیده باشد.
- ۷- مهارت‌های ورزشی و فعالیت‌های جسمانی دانش‌آموزان معلول و دارای بیماری‌های خاص، متناسب با نوع معلولیت و بیماری خاص آنان تعدیل شود.
- ۸- در مورد افرادی که با تشخیص و صلاحدید پزشک معتمد امکان انجام مهارت‌های ورزشی و فعالیت‌های جسمانی بر اساس محتوای درس تربیت بدنی وجود ندارد، اجرا و ارزشیابی به تناسب نظرات پزشک و توانایی‌های دانش‌آموز تعدیل شود.
- ۹- استفاده از رسانه‌های متنوع آموزشی در جریان فرایند یاددهی-یادگیری در دروس سلامت و تربیت بدنی دارای اهمیت فراوان است؛ بنابراین امکان به کارگیری از این رسانه‌ها در برنامه‌ریزی لحاظ گردد.
- ۱۰- خدمات سلامت همچون خدمات فوریت‌های پزشکی، ارزیابی و غربالگری‌های ضروری همچون بینایی‌سنجی، شنوایی‌سنجی و ...، خدمات دارویی، خدمات ویژه برای دانش‌آموزان دارای نیازهای خاص، ارائه مشاوره‌های مطلوب و خدمات پیشگیری مانند واکسیناسیون و آهن‌یاری و ... در مدارس طراحی و ارائه شود.