توسعه ایرانی
روزنامه صبح
سیاسی، اجتماعی، اقتصادی

صاحب امتیاز: موسسه اطلاع‌رسانی و خبرگزاری ایلنا
مدیرمسئول: مسعود حیدری
زیرنظر شورای سردبیری
مدیر بازرگانی و روابط عمومی: مرتضی بلوکی

چاپ: کار و کارگر ۶۶۸۱۷۳۱۷
نشانی تحریریه: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، نرسیده به روانمهر، پلاک ۱۳۲
تلفن تحریریه: ۶۶۹۵۶۶۰۰(۰۲۱)
نشانی سایت: toseeirani.ir
اینستاگرام: @tosee_irani
ایمیل: toseirani@gmail.com

منهای فوتبال

لیگ بسکتبال ۱۲ تیمی شد

مراسم قرعه‌کشی فصل جدید لیگ برتر بسکتبال مردان ایران روز گذشته برگزار شد و تعداد نهایی تیم‌های شرکت‌کننده در فصل پیش به عدد ۱۲ رسید. طبق آخرین تصمیمات اخذ شده توسط باشگاه‌ها و سازمان لیگ بسکتبال ایران، برخلاف اخبار روزهای گذشته که شنیده می‌شد حضور فقط هشت تیم در لیگ قطعی است، فصل جدید سوپرلیگ با حضور ۱۲ تیم برگزار خواهد شد. خبر خوب این قرعه‌کشی این بود که در حالی که باشگاه ذوب‌آهن اصفهان اعلام کرده بود در فصل جدید لیگ بسکتبال تیم‌داری نمی‌کند، با رایزنی‌ها و تلاش‌های سازمان لیگ، باشگاه ذوب‌آهن اصفهان به عنوان پرافتخارترین تیم لیگ ادامه فعالیت خود در لیگ برتر را اعلام کرد. به این ترتیب طبیعت اسلامشهر، شهرداری گرگان، ذوب‌آهن اصفهان، نفت آبادان، مهگل البرز، گلنور اصفهان، آینده سازان تهران، کاله مازندران، نماینده مشهد، فولاد هرمزگان، پایش پارت شاهرود و پتروشیمی بندر ماهشهر ۱۲ تیم حاضر در لیگ برتر خواهند بود. در ابتدای مراسم قرعه‌کشی لیگ برتر بسکتبال مردان ایران، اعضای حاضر در این مجمع برای ادای احترام به روح درگذشتگان حادثه تلخ معدن طبس، یک دقیقه سکوت کردند و سپس این مراسم با سخنرانی عنایت آتشی پیشکسوت بسکتبال ایران آغاز شد. بیست و ششمین دوره لیگ برتر بسکتبال مردان ایران از ۱۲ مهر آغاز شود.

همچنین در پایان مراسم قرعه‌کشی، حامد حدادی فوق‌ستاره تیم بسکتبال نفت آبادان و اسطوره بسکتبال ایران درباره مراسم قرعه‌کشی گفت: «وقتی من به محل برگزاری مراسم رسیدم، گفتند لیگ با هشت تیم برگزار می‌شود، ناگهان تعداد آنها ۱۴ تیم شد و وقتی جلسه شروع شد گفتند ۱۲ تیم در فصل آینده حضور خواهند داشت. این اتفاق اصلا خوب نیست و به ضرر خود باشگاه‌هاست چون تمرینات خود را خیلی دیر شروع می‌کنند و تا الان فکر می‌کنم که تنها سه تیم تمریناتشان را آغاز کرده‌اند.» او ادامه داد: «الان بعضی بازیکنان بیرون هستند و عدم تمرین می‌تواند باعث مصدومیت بازیکنان شود و خود باشگاه‌ها ضرر می‌کنند. در خیلی از کشورها لیگ آنها پیش‌فصل دارد و تعداد تیم‌ها هم خیلی بیشتر از لیگ ایران است. برنامه بلندمدت دارند و متاسفانه ما در ایران چنین ساختاری نداریم که خوب نیست. به همین دلیل شاهد این اتفاقات هستیم که باعث تاسف است.»

پنج ماه حساس پیش روی فوتبال

نام‌های آشنا می‌آیند؟

در فاصله حدود پنج ماه تا برگزاری انتخابات هیات‌رییسه فدراسیون فوتبال، تنور انتخابات در حال داغ‌تر شدن است.

به گزارش فوتبال ۳۶۰، هیات‌رییسه فدراسیون فوتبال به روزهای پایانی فعالیت خود نزدیک می‌شود؛ البته که بروز حواشی مختلف در طول یک سال اخیر باعث شده تا ساختار مدیریتی فدراسیون تکمیل نباشد و در مقطع کنونی، کرسی نایب‌رییسی زنان و البته کرسی متعلق به خدادادافشاریان، خالی و بلاتصدی هستند و مهدی محمدنبی هم به دلیل بیماری قلبی در بیمارستان است و مهدی تاج هم به تازگی عمل جراحی انجام داده و شرایط ویژه‌ای برای مدیریت فدراسیون فوتبال دارد.

اعضای مجمع فدراسیون خود را برای برپایی یک انتخابات مهم آماده کنند؛ هرچند که هنوز جزئیات برگزاری انتخابات از سوی هدایت ممبینی، دبیر کل فدراسیون فوتبال اعلام نشده اما طبق قانون، دوره فعالیت اعضای هیات‌رییسه کنونی دهم اسفندماه به پایان می‌رسد و طی پنج ماه پیش‌رو، انتخابات هیات‌رییسه باید انجام شود. البته که در دوره اخیر، یک انتخابات میان‌دوره‌ای هم برای هیات‌رییسه برگزار شد که مهدی تاج به کرسی مدیریت فدراسیون بازگشت و جانشین شهاب‌الدین عزیزی خادم شد.

مسئولان فدراسیون فوتبال سعی داشته‌اند تا در روزهای گذشته واکنشی به فعل و انفعالات انتخاباتی نداشته باشند اما آن‌طور که به نظر می‌رسد، تنور رقابت برای انتخابات اسفندماه در حال داغ شدن است و اگر اتفاق خاصی رخ ندهد، به مانند انتخابات دوره قبلی که در سال ۱۳۹۹ برگزار شد، باز هم یک انتخابات چالشی در راه است. در دوره قبل، مصطفی آجورلو در کنار شهاب‌الدین عزیزی خادم، کیومرث هاشمی و علی کریمی کاندیداهای ریاست فدراسیون بودند که عزیزی خادم و هاشمی به دور دوم رفتند و شهاب‌الدین عزیزی خادم به عنوان رییس جدید فدراسیون فوتبال انتخاب شد.

عزیزی خادم برمی‌گردد؟

شهاب‌الدین عزیزی خادم دوره کوتاهی در نقش رییس فدراسیون فوتبال مشغول به فعالیت بود؛ چرا که بعد از حدود ۱۱ ماه فعالیت در قامت رییس، از سوی اعضای هیات‌رییسه عزل موقت شد و بعد از آن، حکم صادره از سوی کمیته اخلاق علیه او زمینه‌ساز عدم حضور عزیزی خادم در مجمع شد تا او به شکلی عجیب از ساختار مدیریتی فدراسیون کنار برود! پیگیری‌های بیشتر نشان می‌دهد که در کنار تلاش‌های حقوقی انجام شده شهاب‌الدین عزیزی خادم برای اثبات غیرقانونی بودن دوره فعلی مدیریت فدراسیون، او با توجه به پایان دوره محرومیتش به دنبال بازگشت به ساختمان سئول است و اگر اتفاق خاصی رخ ندهد، عزیزی خادم یکی از کاندیداهای انتخابات پیش‌روی ریاست فدراسیون فوتبال خواهد بود!

هاشمی از وزارت تا فدراسیون

کیومرث هاشمی که به تازگی مراسم تودیعش در نقش وزیر ورزش و جوانان انجام شد و جای خود را به احمد دنیامالی داد، دیگر گزینه مطرح شده برای ریاست فدراسیون فوتبال است. هاشمی البته تجربه فعالیت در فدراسیون در دوره فعالیت کمیته انتقالی را دارد اما زمزمه‌های پرشماری درباره احتمال ورود دوباره او به عرصه انتخابات ریاست فدراسیون وجود دارد. هاشمی در دوره قبلی انتخابات در اسفندماه ۱۳۹۹ رقابت تنگاتنگی با عزیزی خادم داشت و با توجه به تمایل عزیزی خادم به ورود دوباره به عرصه مدیریت فوتبال، دوئل تکراری عزیزی خادم-هاشمی در انتخابات پیش‌رو دور از ذهن نیست! تلاش‌های هاشمی در دوره فعالیتش در نقش وزیر برای ورود تکنولوژی VAR و دیدار اخیر او با جیانی اینفانتینو در حاشیه برگزاری المپیک ۲۰۲۴ پاریس، شایعات پیرامون حضور احتمالی او در انتخابات اسفندماه را تقویت کرده است.

تاج؛ یک نام همیشگی!

مهدی تاج در شرایطی به ساختمان سئول بازگشت و دوباره در قامت رییس فدراسیون مشغول به فعالیت است که در طول دو، سه سال اخیر، روزهای پرفراز و نشیبی را در فدراسیون فوتبال گذرانده و آینده کاری‌اش در فوتبال ایران نامشخص است. با توجه به شرایط جسمانی او و البته تشکیل پرونده‌های پرشمار علیه برخی از مدیران فدراسیون، حضور یا عدم حضور مهدی تاج در انتخابات پیش‌رو نامعلوم است اما با توجه به رأیی که تاج در بدنه سیستم مدیریت فوتبال دارد، احتمال ریاست دوباره او بر فدراسیون در صورت ورود احتمالی به انتخابات اسفندماه دور از ذهن نیست!

نام خطیر و آجورلو هم در میان است

علی خطیر که به تازگی در نقش مدیرعامل باشگاه نساجی فعالیت خود را آغاز کرده، یکی از چهره‌های خبرساز عرصه مدیریت فوتبال ایران محسوب می‌شود. بعد از پایان غیرمنتظره دوره مدیرعاملی خطیر در استقلال، زمزمه‌ها درباره احتمال ورود او به انتخابات ریاست فدراسیون آغاز شد و با وجود آنکه علی خطیر در باشگاه شمالی مشغول شده، همچنان از او به عنوان یکی از گزینه‌های احتمالی حضور در انتخابات پیش رو یاد می‌شود. ضمن آنکه مصطفی آجورلو، مدیرعامل سابق استقلال هم که بعد از پایان فعالیتش در جمع آبی‌پوشان از عرصه مدیریت فوتبال دور شده، دیگر چهره‌ای است که از او به عنوان یکی از کاندیداهای احتمالی انتخابات اسفندماه یاد می‌شود که باید دید سرانجام گمانه‌زنی‌های انجام شده، کدام چهره‌ها با یکدیگر در انتخابات پیش‌رو رقابت می‌کنند و سرانجام اعضای مجمع فدراسیون فوتبال به چه کسی در قامت رییس فدراسیون اعتماد می‌کنند و ساختار هیات‌رییسه چگونه چینش خواهد شد.

اتفاق روز

پیروزی سپاهان مقابل فدراسیون در CAS

برد تاریخی

رقابت‌های باشگاهی فوتبال ایران در فصل گذشته در شرایطی پیگیری شد که بدون شک یکی از مهم‌ترین حواشی لیگ بیست‌وسوم مرتبط با وضع دوباره قانون سقف بودجه بود؛ جایی که تیم‌هایی نظیر سپاهان و پرسپولیس با چالش کسر امتیاز مواجه شدند و حتی جرایم سنگینی هم علیه آنها وضع شد اما در ادامه راه، امتیازات کسر شده به حساب‌شان بازگشت! در این میان، بیشترین جریمه متحمل باشگاه سپاهان شد که آنها به کسر چهار امتیاز و پرداخت ۴۰ میلیارد تومان جریمه و البته اصلاح قرارداد بازیکنان جدیدالورود خود محکوم شدند.

سپاهانی‌ها در حالی با کسر امتیاز انجام‌شده وارد شرایط بحرانی شدند و روزهای پرماجرایی را پشت سر گذاشتند که از همان روز نخست، وعده مدیران باشگاه اصفهانی، پیگیری حقوقی مساله بود؛ به‌طوری که بلافاصله بعد از صدور حکم کمیته انضباطی و بررسی آن توسط کمیته استیناف، طلایی‌پوشان به میزان جریمه نقدی اعمال‌شده اعتراض کردند که مراجع قضایی ذی‌صلاح فدراسیون فوتبال اعتراض آنها را نپذیرفت و سپاهانی‌ها شکایت خود را به دادگاه عالی ورزش بردند تا در این دادگاه پیگیر احقاق حق خود باشند.

کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال در وهله نخست جریمه‌ای ۴۰ میلیارد تومانی را علیه باشگاه سپاهان وضع کرد که گفته می‌شود بعد از بررسی‌های انجام شده در ادامه راه، این حکم به ۳۳ میلیارد تومان تقلیل پیدا کرده است. با این وجود، سپاهانی‌ها رقم جریمه‌شده را نپذیرفتند و همین مساله باعث پیگیری حقوقی‌شان شد که سرانجام بعد از حدود یک سال تلاش و شرکت در جلسات دادگاه عالی ورزش، حکم اولیه پرونده صادر و باشگاه سپاهان موفق شد فدراسیون فوتبال را به عودت جریمه ۳۳ میلیارد تومانی محکوم کند!

باشگاه سپاهان نه تنها به عنوان برنده پرونده حقوقی اخیر در دادگاه CAS معرفی شد و حالا فدراسیون فوتبال محکوم به بازگرداندن ۳۳ میلیارد تومان جریمه نقدی به حساب باشگاه اصفهانی است، بلکه آنها در زمینه پرداخت هزینه دادرسی هم توانستند فدراسیون را محکوم کنند؛ به‌طوری که بر اساس رای صادره از سوی دادگاه CAS، فدراسیون فوتبال باید ۸۰ درصد هزینه‌های دادرسی را هم به باشگاه سپاهان پرداخت کند! جالب آنکه گفته می‌شود تشکل پرونده دادگاه عالی ورزش برای سپاهانی‌ها هزینه سنگینی را به همراه داشته اما حالا با برد حقوقی به دست آمده شرایط به سود طلایی‌پوشان تغییر کرده و آنها نه تنها ۳۳ میلیارد تومان از فدراسیون فوتبال طلبکار شده‌اند، بلکه می‌توانند ۸۰ درصد هزینه دادرسی خود را هم از فدراسیون دریافت کنند.

دانشگاه علوم پزشکی مازندران بررسی کرد؛

بایدها و نبایدها با آغاز سال تحصیلی

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران ،با توجه به فعالیت حضوری مدارس در سال تحصیلی جدید،در همین راستا نیاز است والدین رعایت برخی پروتکل های بهداشتی را به دانش آموزان آموزش دهند.

مدارس در سال تحصیلی جدید با تمام ظرفیت و بصورت حضوری فعال هستند، اولین نکته مهم در بحث بازگشایی مدارس، واکسیناسیون دانش آموزان است و از والدین درخواست داریم حتما برای تزریق و یا تکمیل واکسیناسیون فرزندان خود اقدام کنند.

در حال حاضر وضعیت واکسیناسیون در دانش آموزان ۱۲ تا ۱۸ ساله مطلوب است، اما مشکل اصلی در پیش دبستانی ها و دانش آموزان رده سنی پنج تا ۱۲ سال است که میزان واکسیناسیون در آنها خوب نیست و نیاز است والدین با توجه به ایمنی پایین بدن این کودکان هرچه سریعتر نسبت به واکسیناسیون آنها اقدام کنند.

نکته مهم بعدی استفاده از ماسک است و دانش آموزان باید در طول ساعات حضور در کلاس درس که یک محیط بسته محسوب می شود، حتما از ماسک استفاده کنند و والدین باید این موضوع مهم را به دانش آموزان یاد دهند.

در کنار دانش آموزان تمام پرسنل مدرسه و مربیان و معلمان هم باید در طول ساعت درس از ماسک استفاده کنند.

والدین همچنین باید به دانش آموزان یاد بدهند که با همکلاسی هایشان روبوسی نکرده و دست ندهند و حتما از وسایل شخصی خودشان در مدرسه استفاده کنند.

همچنین والدین باید مایع ضدعفونی کننده، الکل کوچک و دستمال مرطوب را در کیف دانش آموزان قرار داده و طرز استفاده آن را هم به دانش آموزان یاد دهند.

همچنین والدین باید به دانش آموزان یاد دهند که قبل از مصرف هر خوراکی و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی حتما دست های خود را با آب و صابون به دقت بشویند.

در خصوص میان وعده دانش آموزان هم توصیه می شود والدین لقمه های خانگی یا خوراکی های بسته بندی شده و میوه های شسته و ضدعفونی شده را در کیف دانش آموزان قرار دهند.

اگر دانش آموزان قصد خرید از بوفه مدارس را دارند، باید به آنها یاد بدهند که از خوراکی های بسته بندی شده استفاده کنند.

بوفه مدارس حق عرضه غذای گرم و یا خوراکی های فله ای را ندارند و والدین در صورت مشاهده باید این موضوع را به سامانه ۱۹۰ گزارش دهند.

با توجه به لزوم برقراری تهویه در محیط کلاس، والدین باید با لباس گرم بچه ها را بپوشانند تا بتوان در ساعات کلاس گوشه پنجره کلاس را باز گذاشته و تهویه مناسب در کلاس برقرار شود.

در کنار این اقدامات والدین چنانچه در کودک خود علائمی مشابه سرماخوردگی از جمله آبریزش بینی، سرفه، سردرد، بدن درد و کوفتگی بدن مشاهده کردند، باید از فرستادن فرزندان خود به مدرسه جلوگیری کرده و حتما در سریعترین زمان آنها را به نزدیک ترین مرکز بهداشت ببرند.

تامین بالاترین سطح سلامت جسمی و روانی دانش آموزان امری ضروری است

یک کارشناس حوزه سلامت کودکان با اشاره به اینکه کودکان، سرمایه های اصلی کشور هستند و پرورش آن ها از هدف های اصلی برنامه های توسعه اجتماعی، اقتصادی می‌باشد گفت: تامین بالاترین سطح سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی دانش آموزان امری ضروری است.

وی افزود: بعد از خانواده، مدرسه مهمترین نقش را در سلامت دانش آموزان دارد چراکه دانش آموز ساعات زیادی را در مدرسه سپری میکند و در آنجا رشد می‌یابد و تکامل پیدا می‌کند.

او بیان کرد: شروع فصول سرد سال به طور معمول باعث شیوع بیشتر بیماری‌های تنفسی و به ویژه آنفلوانزا می‌شود. از آنجا که یکی از عوامل مهم شیوع این بیماری تجمع افراد در زیر یک سقف است و این امر در کلاس‌های درس بطور طبیعی رخ میدهد، لازم است برخی اقدامات پیشگیرانه و کنترلی در جهت جلوگیری از انتقال بیماری در مدارس و همچنین جلوگیری از ایجاد خلل در برنامه عادی کار دانش آموزان در مدارس، انجام شود.

وی در همین راستا توصیه کرد : مسئولین مدارس ضمن توجیه دانش آموزان درعدم استفاده از وسایل شخصی یکدیگر و همراه داشتن دستمال و استفاده صحیح از آن در هنگام سرفه و عطسه، نسبت به سازماندهی دانش‌آموزان در تیم های بهداشتیاران و تقویت سیستم خودکنترلی دانش آموزی مدارس، وهمچنین انجام غربالگری روزانه قبل از ورود دانش آموزان به مدرسه و منع دانش آموزان و کارکنان دارای علایم سرماخوردگی از حضور در کلاس درس و ارجاع آنها به مراکز بهداشتی ودرمانی اقدام نمایند.

این کارشناس اعلام کرد : در طول سال تحصیلی فضای فیزیکی مدارس، سرویس‌های بهداشتی، آبخوری‌ها و بوفه‌ها توسط کارشناسان بهداشت بازدید می‌شوند و مشکلات موجود جهت مرتفع شدن به ادارات آموزش و پرورش اعلام می‌شود.

وی در پایان گفت: کلیه مراکز بهداشتی درمانی وخانه های بهداشت سراسر استان نیز در کنار واحدهای آموزشی تمام تلاش خود را برای تامین بهداشت و سلامت آینده سازان کشور بکار خواهند گرفت.

نکاتی که والدین پیش از باز شدن مدارس باید بدانند

با نزدیک شدن ماه مهر، ماه بازگشایی مدارس، دانش آموزان و والدین آنها در تب و تاب آماده شدن برای رفتن به مدرسه هستند. والدین بهتر است قبل از شروع مدرسه به منظور ارتقاِ کیفیت شرایط دانش آموزان برای داشتن جسمی و روحی سالم تر و شاداب تر با رعایت برخی نکاتی که در این بخش آورده ایم، آنها را آماده ورود به مدرسه نمایند.

خواب کودک را منظم کنید

در تابستان اغلب کودکان صبح زود بیدار نمی شوند به همین خاطر زمان بازگشایی مدارس با مشکلات خواب روبرو خواهند شد.

والدین چند هفته ی آخر تابستان کودکان را هر روز یک ساعت زودتر بیدار کنند تا به تدریج کودک به بیدار شدن در صبح زود عادت کند.

همچنین شب ها نیز باید زودتر بخوابید و تا دیر وقت بیدار نباشید. باید بدانید به هم ریختن سیکل خواب و نامنظم شدن آن اولین تاثیرات را بر روی حافظه، تمرکز و یادگیری دانش آموز گذاشته و موجب اضطراب و استرس او می شود.

مطالب را یادآوری کنید

بچه ها در تابستان به دلیل بازی، کلاس های تفریحی،استراحت و گردش از درس و مدرسه فاصله می گیرند و مطالب درسی را فراموش می کنند. به آن ها وقت دهید و کمی با آنها درس ها را مرور نمایید. ماه اول بازگشایی مدارس مطالب فراموش شده ی تابستان دوباره مرور خواهند شد.

کیف و یا کوله پشتی مناسب انتخاب کنید

انتخاب کیف و کوله پشتی برای دانش آموزان اهمیت زیادی دارد. کیف های تک بند به خصوص وقتی سنگین هستند، سبب آسیب به ستون فقرات می‌شوند پس دانش آموزان، باید از کوله پشتی استفاده کرده و هر دو بند آن را روی شانه بیندازند.

کوله باید خیلی آویزان نباشد و طول آن نباید بیش تر از دوسوم ناحیه انتهای گردن تا ستون فقرات خاجی باشد.

کوله باید کم تر از ۱۵ تا ۲۰ درصد وزن دانش آموز باشد و جنس محکمی داشته و به‌راحتی، قابل شست وشو باشند.

بندهای کیف باید از جنس ابر و یا پنبه باشد و چیزهای سنگین درقسمت پایین کوله و پشتش قرار بگیردکفش و کتانی مناسب انتخاب کنید.

والدین باید در خرید کفش مدرسه دقت کنند. خرید کتونی و کفش بزرگ باعث می شود پا، داخل کفش، ثبات نداشته باشد و عضلات اضافه تری در اندام تحتانی سعی کنند پا را در کفش نگه دارند پس کفش، باید کاملا اندازه پا باشد.

کفی کفش، تخت نباشد و حدود سه سانتی متر پاشنه داشته باشد و در طول روز و پیاده روی فراوان در مدرسه، پاها را آزرده نکند.

کفی کفش باید قابلیت ارتجاعی مناسبی داشته و قوس داخلی کفش طوری باشد که قوس داخلی پا را بپوشاند.

در انتخاب لوازم التحریر دقت کنید

سعی کنید برای خرید لوازم التحریر دقت کنید. بهتر است که جامدادی ای که خریداری می کنید، کوچک و قابل حمل باشد.

مدادهای ساده برای دانش آموزان ابتدایی نسبت به مدادهای نوکی و کاغذی دارای الویت بالاتری هستند. چرا که راحت تر تراشیده می شوند و کاربری آن راحت تر است.

در خرید تراش، بهترین انتخاب برای جنس آن پلاستیکی است. جنس پاکن نیز نه باید آنقدر سفت باشد که نوشته را به زحمت پاک کند و نه آنقدر نرم که سریع بشکند و با هر بار پاک کردن تکه تکه شود. در انتخاب دفتر نیز باید برای هر درس دفتری با تعداد برگه های مناسب برای همان درس انتخاب کرد.

برای بعد از مدرسه برنامه ای تعیین کنید

بعد از مدرسه برنامه ای بر اساس علایق کودک تنظیم کنید و زمانی را به انجام تکالیف او اختصاص دهید.

با تبدیل کردن انجام تکالیف مدرسه به بخشی از روال روزمره ی کودک، از نزاع های روزانه بدلیل انجام ندادن تکالیف، پیش گیری کنید.

بهتر است در خانه مکانی را برای مطالعه ی درس ها تعیین کنید تا دانش آموز بدون مزاحمت دیگران تکالیف خود را انجام دهد.

در جلسات معارفه شرکت کنید

اگر مدرسه قبل از شروع سال تحصیلی جلساتی را برای آشنایی و راهنمایی برگزار نمود، در این جلسه شرکت کنید تا با افراد مهم در مدرسه مانند معلمان کودک تان، مشاوران مدرسه، مدیر مدرسه و ... آشنا شوید. همچنین برای یافتن بهبود و یا افت تحصیلی فرزندتان حتما با معلمش صحبت کنید.

برخی نکات را به کودک خود بیاموزید

به فرزندتان توضیح بدهید که مدرسه و خصوصا کلاس درس قوانین خاصی دارد. احترام به معلم و نوع خطاب نمودن او را به فرزندتان بیاموزید. اهمیت پاکیزه بودن و درست لباس پوشیدن را برای فرزندتان توضیح بدهید. درباره ی چیزهایی که نباید به مدرسه برده شوند، به او بگویید. اهمیت رعایت نوبت، استفاده ی مشترک از وسایل، رعایت نکات ایمنی در حین بازی و دعوت از دیگران برای بازی کردن را برای انها توضیح بدهید. به کودکان تان بیاموزید میان دانش آموزان یک کلاس تفاوت های زیادی مانند تفاوت در نژاد، مذهب، رنگ پوست و... وجود خواهد داشت، آنها باید تفاوت ها را بپذیرند و به همکلاسی خود احترام بگذارند.

کم تحرکی و زیان های جبران ناپذیر آن در دانش آموزان

یک کارشناس حوزه سلامت گفت: چهار گروه بیماریهای قلبی، دیابت ، سرطان و بیماریهای تنفسی سر دسته بیماری های غیرواگیر به شمار می روند و فعالیت بدنی مناسب و منظم نه تنها با عث پیشگیری از ابتلا به این بیماریها و دیگر بیماریهای غیر واگیر شده بلکه بر روی سایر عوامل خطرساز ایجاد کننده این بیماریها مانند فشارخون، چربی خون، اضافه وزن و چاقی، استرس، مصرف دخانیات و متغیرهای مرتبط به ترک دخانیات نیز اثرات مفید و ثابت شده ای دارد.

وضعیت فعالیت بدنی دانش آموزان در ایران به هیچ وجه مطلوب نمی باشد و تأسف بارتر اینکه روند کم تحرکی از دانش آموزان مقطع ابتدایی تا متوسطه اول و دوم به تدریج بیشتر می شود به گونه ای که در سال تحصیلی گذشته تعداد ۵۶۹۸۸ نفر مراقبت های لازم را دریافت کرده که از این تعداد ۲۲۷۹۵ نفر دارای فعالیت بدنی نامناسب هستند که معادل ۴۰درصد دانش آموزان معاینه شده است.

به عبارتی روند آموزشی و شیوه تربیتی در خصوص اتخاذ شیوه زندگی سالم از منظر فعالیت بدنی و اجتناب از کم تحرکی بهیچ وجه قابل قبول نمی باشد. از آن جهت که انسان سالم، محور توسعه سالم و فراگیر خواهد بود لذا میزان کم تحرکی و متعاقب آن اضافه وزن و چاقی دانش آموزان و نوجوانان ، یکی از مشکلات مهمی است که در صورت عدم چاره اندیشی مناسب، زیانهای جبران ناپذیر اقتصادی و اجتماعی را در آینده نه چندان دور متوجه خانواده ها و کشور خواهد کرد.

مدارس محیط خوبی برای آموزش زندگی پر تحرک و داشتن فعالیت بدنی روزانه منظم در زندگی نوجوانان و دانش آموزان است.

از آن جهت که دوره کودکی و نوجوانی مرحله ای حساس در زندگی افراد است مشکل کم تحرکی در این سنین بیشتر نگران کننده است .

چون آداب و رفتارهای اتخاذ شده در کودک و نوجوان نهادینه شده و بصورت عادت می تواند سراسر عمر وی را تحت تأثیر قرار دهد .

تربیت بدنی و مهارت های اولیه حرکتی و تمرینهای هوازی ، قدرتی و استقامتی باید در ضمن دوره های مختلف به دانش آموزان آموزش داده شود و به عنوان یکی از اهداف اصلی تشویق دانش آموزان به داشتن زندگی فعال و پر تحرک در متن زندگی روزانه و اجتناب از کم تحرکی، تکرار و عملیاتی ساختن مفهوم و انجام فعالیت بدنی مطلوب روزانه در هر زمان و مکان مقتضی باشد.

تذکر این مطلب توسط معلمان و دبیران سایر دروس مانند ریاضی، علوم، ادبیات و غیره و در ضمن کلاس درس نیز بر نهادینه شدن زندگی پر تحرک بی اثر نمی باشد. چرا که شخص سالم و تندرست می تواند در هر جایگاه شغلی ارائه دهنده خدمات مطلوب و کارا به جامعه باشد.

در همین راستا اجرای برنامه تمرینات کششی در کلاس ضمن اثرات مفید جسمی – روانی در دانش آموزان که باعث زدودن خستگی ناشی از بی تحرکی در پشت میز و تمدد اعصاب در دستگاه عصبی مرکزی و محیطی می شود ، می تواند بهانه ای برای تذکر به فعالیت بدنی و زندگی همراه با تلاش و حرکت باشد و مطالب مربوط به شیوه زندگی سالم و سلامتی در خلال دقایق صرف شده برای تمرینات کششی به دانش آموزان ارائه گردد.

میزان زمان در نظر گرفته شده جهت اجرای تمرینات کششی در کلاس در حد ۳ تا ۵ دقیقه در هر زنگ کلاسی با تشخیص معلم طبق پوستر تمرینات کششی در کلاس اجرا می گردد.

دو نفر از دانش آموزان بعنوان راهنما حرکات کارشناسی شده تمرینات کششی را در کلاس اجرا می کنند. این امر بصورت دوره ای و حداقل دو زنگ از کلاس شامل همه دانش آموزان کلاس خواهد شد و در صورت مدیریت درست معلمان بعنوان ناظر در کلاس ، آداب نظم و هماهنگی، مدیریت و رهبری، انضباط گروهی، مشارکت اجتماعی و کار تیمی علاوه بر اطلاعات مفید و هدفمند مرتبط به فعالیت بدنی و زندگی پر تحرک همراه با شادی، نشاط و رفع خستگی دانش آموزان، ایجاد نگرش مثبت نسبت به فعالیت بدنی و احساس شادابی در جسم و روان را در پی خواهد داشت .

این احساس ضمن ایجاد اثرات مثبت لحظه ای، وقتی با تشویق معلمین و بیان گزاره های علمی و منطقی از پیش تعیین شده در کلاس همراه گردد، به تدریج زمینه ساز نگرش مثبت به زندگی همراه با فعالیت بدنی منظم و اجتناب از کم تحرکی ، در دانش آموزان منجر خواهد شد.