

## ورزش و صحت

ورزش و صحت مضمونی است که در آن شاگردان از لحاظ فیزیکی فعال بوده و توانایی های حرکتی خود را انکشاف می دهند. همچنان ورزش به شما دانش در مورد ارتباط میان فعالیت های حرکتی و صحت و سلامت ارایه می کند.

ورزش و صحت دارای بخش نظری و بخش عملی می باشد. مثال بخش های مختلف عبارتند از: بازی های گوناگون، بازی و ورزش، فعالیت های در داخل مکتب و بیرون مکتب، رقص و حرکات موسیقی. این مضمون مانند سایر مضامین مکتب اجباری می باشد.

با تدریس مضمون ورزش و صحت به طور خلاصه باید به دانش آموزان شرایط برای انکشاف توانایی های زیر فراهم شود:

- حرکت کردن فیزیکی در همه جهت ها.
- برنامه ریزی کردن، عملی کردن و ارزیابی کردن سلامتی و سایر فعالیت های فیزیکی با در نظر داشت دیدگاه های مختلف در باره صحت، حرکت و شیوه زندگی
- تطبیق کردن و سازگاری کردن با فعالیت ها در فضای باز و تفریح با توجه به شرایط های مختلف محیطی.
- جلوگیری از خطر در هنگام فعالیت های فیزیکی
- اداره کردن وضعیت اضطراری در خشکه و آب.

### صحت و شیوه زندگی

در جریان تدریس شما با انواع مختلف فعالیت های آشنا می شوید. همچنان، شما امکان این را می یابید تا دانش تان را در آنچه توانایی ها فیزیکی تان را تحت تأثیر قرار می دهد و اینکه شما چطور می توانید بالای سلامتی تان در تمام زندگی اثر بگذارید، انکشاف دهید.

### همکاری و حرکت

در جریان تدریس به شاگردان این امکان داده می شود تا توانایی همکاری و احترام به دیگران را گسترش دهند. تدریس شرایطی را به تمام شاگردان فراهم می کند تا در تمام اوقات مکتب خویش به طور دوامدار در فعالیت های فیزیکی مکتب سهم بگیرند.

### تفریح و فضای باز

در جریان تدریس شما توانایی تان در سکونت گزیدن در محیط های بیرونی در فصل های مختلف سال انکشاف می دهید. شما ارزش فعالیت های فعال در فضای باز را خواهید دانست. همچنین، تدریس به شما کمک می کند تا شما دانش خویش را در باره ی خطرات و فکتورهای امنیتی که با فعالیت های فیزیکی ارتباط می گیرد، افزایش دهید. به گونه مثال؛ در خشکه و آب و اینکه چگونه در شرایط اضطراری عمل کنیم.

### مشوره ها

- بعضی وقت ها، وقتی یک چیز جدید را امتحان می کنیم، مشکل است که بدانیم این فعالیت چگونه پیش می رود.
- ببینید که دیگر هم صنفی های تان چطور انجام می دهند و بعد شما خود تان انجام دهید.
  - اگر چیزی را نمی فهمید، از هم صنفی ها و یا معلم تان پرسان کنید.
  - اگر رهنمای درسی دارید، می توانید از او در باره چیزیکه فکر می کنید و یا سوال دارید، پرسان کنید.
  - اگر درس ورزش در بیرون مکتب بود، لباس متناسب با آب و هوا داشته باشید!

## درس



- پیش از درس باید شاگردان لباس و کفش های مناسب بپوشند. پوشیدن اینها معلول است:
- پتلون یا شلوار نرم و یا پتلون یا شلوار کوتاه
  - پیراهن نازک و یا تی شرت
  - کفش های جیم (نه کفش های که در بیرون استفاده می کنید، نه با زیرکفشی سیاه)

بعد از درس هم شاگردان باید حمام کنند. شما به اینها ضرورت دارید:

- یک جان پاک یا حوله
- صابون

## شنا و بازی در آب

شنا و بازی در آب یک بخش تدریس در مضمون ورزش و صحت می باشد.

یاد داشتن شنا مهم است، تا شما بتوانید از بحر و آب دریاچه استفاده کنید و هم از تصادف ها جلوگیری نمایید. زمانیکه شاگردان صنف ششم را تمام می کنند، باید آنها بتوانند کم از کم 200 متر آبیازی کنند و بتوانند شرایط اضطراری در آب را اداره کنند.



سالون شنا در آلوستا Alvesta

تدریس از همان ابتدا از صنف 1 – 3 آغاز می شود. شاگردان از طریق بازی کردن با آب و تمرین کردن، عادت کردن شان به آب را افزایش می دهند. آنها تعادل و شناور بودن را تمرین می کنند، همچنین، شنا به روی شکم و به پشت را تمرین می کنند. از صنف 4 – 9 تأکید بیشتر بر این است تا دانش آموز توانایی شنا خود را انکشاف دهد. همچنین، بوسیله تدریس، شاگردان دانش در باره خطرات و امنیت را کسب می نمایند.



حوض بزرگ

### درس

پیش از درس باید شاگردان لخت دوش گرفته و بعداً لباس های شنا را بپوشند.



دوش گرفتن را فراموش نکنید.



اینجا لباس های تان را آویزان کنید.

هنگام حمام و شنا کردن در سالون آبیازی، شما به یکی از لباس های ذیل ضرورت دارید:

- نیکریا شورت های حمام
  - پتلون یا شلوار حمام
  - بیکنی یا سینه بند
  - لباس شنای زنانه
  - بورکینی (لباس ویژه شنا برای زنان مسلمان)
- در هنگام حمام کردن داشتن لباس زیر مجاز نمی باشد!

بعد از درس هم شاگردان باید باز هم حمام کنند. شما به اینها ضرورت دارید:

- یک جان پاک یا حوله
- صابون