

بسمه تعالی

شیوه نامه فراخوان مقاله نویسی

طراحی بازی (آمادگی جسمانی - مهارتی) با تاکید بر تقویت مهارت های ۱۰ گانه زندگی

مقدمه :

اساسا مسئولیت برنامه های تعلیم و تربیت دانش آموزان در مدارس کاری جمعی و گروهی است که معلمان تربیت بدنی نیز در آن نقش تعیین کننده ای دارند. دانش آموزان هر جامعه سرمایه های بنیادین آن هستند و بقای هر جامعه و وضع آن بیش از هر چیز متأثر از دانش آموزان آن جامعه است. برای بهره مند ساختن دانش آموزان از یک زندگی سالم و مطلوب به راحتی می توان دریافت که آموزش و نهادینه کردن مهارت های ده گانه زندگی می تواند باعث افزایش اعتماد به نفس، شایستگی اجتماعی، عملکرد تحصیلی، کارایی اجتماعی و پذیرش و دانش آموز در میان همسالان گردد. ورزش مقوله ای است که از بدو خلقت بشر همراه انسان بوده و روشن است که فعالیت منظم جسمانی باعث تعدیل خصوصیات جسمی و روانی دانش آموزان می شود.

هدف:

❖ توانمند سازی دانش آموزان برای داشتن یک زندگی سالم (با تاکید بر تقویت مهارت های ده گانه زندگی) و توانایی تسلط بر رفتارهای خود از طریق بازی.

شرایط شرکت کنندگان:

- کلیه معلمان تربیت بدنی سال جاری: ابتدایی (دوره اول، دوره دوم)، متوسطه (دوره اول و دوره دوم) که در مدارس عادی و استثنایی به تدریس تربیت بدنی اشتغال دارند.
- کارشناسان تربیت بدنی
- کلیه سرپرستان مجموعه ها و سالن های ورزشی

شیوه اجرا:

این مسابقه در سطح شهرستان نجف آباد و شهرستان تیران و کرون برگزار شده و داوری آثار به عهده سرگروه آموزشی مناطق مربوطه می باشد.

ضوابط تدوین آثار:

۱. کلیه آثار بایستی در قالب word ۲۰۰۷ با قلم Bnazanin سایز ۱۲ تهیه گردد.
۲. محدودیتی برای تعداد صفحات یا تعداد بازی ها وجود ندارد.
۳. بازی یا بازی های طراحی شده باید در برگیرنده و تقویت کننده یک یا چند مورد از مهارت های ۱۰ گانه باشد. (مهارت های ۱۰ گانه به همراه شیوه نامه ارسال شده است).

۴. بازی یا بازی ها می توانند در بعد آمادگی جسمانی یا در بعد مهارت های رشته های ورزشی طراحی شوند و به طور کامل توضیح داده شوند و دقیقاً ذکر گردد که هدف بازی تقویت کدام یک از مهارت های ۱۰ گانه می باشد.
۵. اجرای بازی طراحی شده در مدرسه و ارسال عکس های مربوط به آن دارای امتیاز ویژه در داوری می باشد.
۶. شرکت در فراخوان دارای امتیاز از طرف گروه می باشد و به آثار برتر لوح تقدیر اهدا می گردد.
۷. نام و نام خانوادگی، کدپرسنلی، مدرک تحصیلی، سابقه تدریس، دوره تدریس، نام آموزشگاه، نام ناحیه یا منطقه در صفحه اول ذکر گردد.

مهلت و نحوه ارسال آثار:

- نحوه ارسال آثار: به صورت سی دی و تحویل به سرگروه منطقه مربوطه یا از طریق ایمیل به آدرس های زیر: (در صورت ایمیل، حتماً به سرگروه اطلاع داده شود).

آدرس ایمیل سرگروه نجف آباد: nahidmarvi2730@yahoo.com

آدرس ایمیل سرگروه تیران و کرون: varzeshgrp64@isfedu.ir

- مهلت ارسال پنجشنبه ۲۳ فروردین ماه ۱۳۹۷

- در صورت داشتن هرگونه سوال با سرگروه تربیت بدنی نجف آباد (خانم مروی: ۰۹۱۳۲۳۱۱۴۱۲) و یا سرگروه تیران و کرون (خانم محمدی: ۰۹۱۳۸۳۱۳۳۴۷) تماس حاصل فرمایید.

مهارت های ۱۰ گانه زندگی

خودآگاهی

خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته ها، ترس و انزجار است. رشد خودآگاهی به فرد کمک می کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است.

همدلی

همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به فرد کمک می کند تا بتواند انسانهای دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام گذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و به ایجاز رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده، نسبت به انسان های دیگر منجر می شود.

ارتباط مؤثر

این توانایی به فرد کمک می کند تا بتواند کلامی و غیر کلامی و مناسب با فرهنگ، جامعه و موقعیت، خود را بیان کند بدین معنی که فرد بتواند نظرها، عقاید، خواسته ها، نیازها و هیجان های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران، در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است.

روابط بین فردی

این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسانهای دیگر کمک می کند. یکی از این موارد، توانایی ایجاد روابط دوستانه است. که در سلامت روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی، به عنوان یک منبع مهم روابط اجتماعی ناسالم نقش بسیار مهمی دارد.

تصمیم گیری

این توانایی به فرد کمک می کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسائل تصمیم گیری نماید. اگر کودکان و نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم گیری کنند، جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.

حل مسأله

این توانایی فرد را قادر می سازد تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل نماید. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می کنند که به فشار جسمی منجر می شود.

تفکر خلاق

این نوع تفکر هم به مسأله و هم به تصمیم گیری های مناسب کمک می کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه حلهای مختلف مسأله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می شوند. این مهارت، فرد را قادر می سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود را دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد.

تفکر انتقادی

تفکر انتقادی، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. آموزش این مهارت ها، نوجوانان را قادر می سازد تا در برخورد با ارزش ها، فشار گروه و رسانه های گروهی مقاومت کنند و از آسیب های ناشی از آن در امان بمانند.

توانایی حل مسأله

این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد. اگر با حالات هیجانی، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود این هیجان تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی خواهد گذاشت و برای سلامت پیامدهای منفی به دنبال خواهند داشت.

توانایی مقابله با استرس

این توانایی شامل شناخت استرس های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است. شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان، فرد را قادر می سازد تا با اعمال و موضع گیری های خود فشار و استرس را کاهش دهد.

اجزای مهارتهای ده گانه زندگی

خودآگاهی

- آگاهی از نقاط قوت
- آگاهی از نقاط ضعف
- تصویر خود واقع بینانه
- آگاهی از حقوق و مسئولیت ها
- توضیح ارزشها
- انگیزش برای شناخت

مهارتهای ارتباطی

- ارتباط کلامی و غیرکلامی موثر
- ابراز وجود
- مذاکره
- امتناع
- غلبه بر خجالت
- گوش دادن

همدلی

- علاقه داشتن به دیگران
- تحمل افراد مختلف
- رفتار بین فردی همراه با پرخاشگری کمتر
- دوست داشتنی تر شدن (دوستیابی)
- احترام قائل شدن برای دیگران

مهارتهای بین فردی

- همکاری و مشارکت
- اعتماد به گروه

تشخیص مرزهای بین فردی مناسب

دوستیابی

شروع و خاتمه ارتباطات

مهارتهای حل مسأله

تشخیص مشکلات علل و ارزیابی دقیق

درخواست کمک

مصالحه (برای حل تعارض)

آشنایی با مراکزی برای حل مشکلات

تشخیص راه حل های مشترک برای جامعه

مهارتهای تفکر خلاق

تفکر مثبت

یادگیری فعال (جستجوی اطلاعات جدید)

ابراز خود

تشخیص حق انتخاب های دیگر (برای تصمیم گیری)

تشخیص راه حل های جدید برای مشکلات

مهارتهای مقابله با هیجانات

شناخت هیجان های خود و دیگران

ارتباط هیجان ها با احساسات ، تفکر و رفتار

مقابله با ناکامی ، خشم ، بی حوصلگی ، ترس و اضطراب

مقابله با هیجان های شدید دیگران

مهارتهای تصمیم گیری

تصمیم گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق کارهایی که می توان انجام داد که انتخاب را تحت تأثیر قرار دهد.

تصمیم گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت ها

تعیین اهداف واقع بینانه

برنامه ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود

آمادگی برای تغییر دادن تصمیم ها برای انطباق با موقعیت های جدید

مهارتهای تفکر انتقادی

ادراک تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزشها ، نگرشها و رفتار

آگاهی از نابرابری ، پیشداوری ها و بی عدالتی ها

واقف شدن به این مسئله که دیگران همیشه درست نمی گویند

آگاهی از نقش یک شهروند مسئول

مهارتهای مقابله با استرس

مقابله با موقعیتهایی که قابل تغییر نیستند

استراتژی های مقابله ای برای موقعیت های دشوار (فقدان ، طرد ، انتقاد)

مقابله با مشکلات بدون توسل به سوء مصرف مواد

آرام ماندن در شرایط فشار

تنظیم وقت