

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

گزارش تخصصی معلم و دبیر ورزش :

**برطرف کردن مشکل چاقی یکی از دانش آموزان
با انجام فعالیت های ورزشی و تغذیه مناسب**

www.asebankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

فهرست:	
چکیده :	۶
مقدمه	۷
بیان مسئله :	۸
اهمیت موضوع :	۹
ارزیابی از وضع موجود :	۱۱
اهداف گزارش تخصصی :	۱۲
هدف اصلی :	۱۲
اهداف جزئی :	۱۲
مقایسه با شاخص :	۱۲
جمع آوری اطلاعات :	۱۳
جمع آوری اطلاعات برای ارائه ی راه حل ها	۱۴

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید.

یا پیام به شماره: ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

- ۳- پرسش نامه ۱۵
- ۴- مطالعه ۱۵
- تجزیه و تحلیل اطلاعات : ۱۶
- برخی از داده‌های حاصل از ابزار و فنون دیگر: ۱۶
- راه حل های پیشنهادی ۱۶
- راه حل های پیشنهادی از دیدگاه تغذیه ۱۶
۲. صبحانه‌تان را پروتئینه انتخاب کنید. ۱۸
۳. غلات کامل را از یاد نبرید. ۱۸
۴. تخم مرغ یکی از بهترین انتخاب‌ها برای صبحانه است. ۱۹
- راه حل های پیشنهادی از دیدگاه ورزش ۲۱
- چقدر ورزش برای از دست دادن وزن هدف، مورد نیاز است؟ ۲۱
- بهترین تمرین برای کاهش وزن ۲۲
- چگونگی اجرای راه حل ها : ۲۵
- اهدای جوایز ورزشی: ۲۵
- کاهش ارزش بازپهای رایانه ای: ۲۵
- شرکت در ورزش صبحگاهی: ۲۵

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

- ۲۶ برنامه طناب زدن برای لاغری و کاهش وزن
- ۲۷ فواید طناب زدن برای لاغری و تناسب اندام
- ۲۷ وسایل مورد نیاز و نکات ایمنی برای طناب زدن
- ۲۸ برنامه طناب زدن امیر محمد
- ۲۹ در جهت رعایت مسائل غذایی و تغذیه مناسب روش های زیر را به کار بردم
- ۳۰ اعتبار بخشی به راه حل ها (نقاط قوت اجرای راه حل ها)
- ۳۱ ارزیابی بعد از اجرای طرح
- ۳۱ تغییرات صورت گرفته از لحاظ تغذیه ای
- ۳۲ تغییرات صورت گرفته از لحاظ فعالیت بدنی و ورزش
- ۳۳ ارزیابی از راه حل های اجرا شده
- ۳۴ ▪ تمرین دادن دانش آموزان در زمان بندی خاص:
- ۳۴ ▪ گزینش ژنتیکی:
- ۳۴ ▪ استفاده از دانش آموزان متخصص
- ۳۴ ▪ ایجاد کمیته های حمایت:
- ۳۶ باز ساخت یا بهسازی عمل
- ۳۷ نقاط ضعف :

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

نتیجه گیری ۳۷

پیشنهادات ۳۸

«منابع و مأخذ» ۴۰

www.asebankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

چکیده :

چاقی یکی از مشکلات تغذیه‌ای عمده به ویژه در کشورهای پیشرفته به شمار می‌آید به طوری که کلیه فعالیت‌های فرد را تحت تأثیر قرار داده و حتی از نظر روانی و احساسی او را دچار مشکل می‌کند. اما علاوه بر تعداد زیاد افراد چاقی که در کشور وجود دارد، چندسالی می‌شود که کارشناسان سلامت در مورد زیاد شدن تعداد دانش‌آموزان چاق در کشور هشدار می‌دهند.

مهمترین دلیلی که این کارشناسان برای این موضوع می‌آورند. با توجه به این که چاقی در این سنین زمینه ساز چاقی در بزرگسالی و عوارض مربوط به آن است و اهمیت این موضوع در این سالها تحقیقات زیادی در این مورد انجام شده است. چاقی مفرط در بین دانش‌آموزان دبستانی و راهنمایی شیوع یافته است.

استفاده از فست فودها و غذاهای آماده و عدم تحرک کودکان و نوجوانان موجب شیوع چاقی مفرط در بین آنها شده است. متأسفانه خانواده‌ها به جای اینکه مواد خوراکی و غذای سالم برای میان وعده مدرسه فرزند خود آماده کنند ترجیح می‌دهند غذاهای آماده و فست فودی به فرزندان خود بدهند در حالی که این نوع تغذیه‌ها موجب چاقی بیش از حد آنها در سنین پایین می‌شود.

همانطور که می‌دانیم موضوع تربیت بدنی در مدارس از این جهت مدتی است بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته که مشخص شده چاقی و ناهنجاری‌های اسکلتی و قامتی خطرات رو به گسترشی برای دانش‌آموزان است و هر روز بیش از پیش آنها را تهدید می‌کند. به طور کلی همه آمارها حاکی از چاق شدن دانش‌آموزان

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

است و نتیجه تحقیقات متعدد هم نشان داده که دانش آموزان زیادی دچار مشکلات ناهنجاری های اسکلتی هستند. به عنوان مثال براساس تحقیقی که در ۲۰ استان انجام شده، مشخص شده به طور میانگین ۶۴ درصد دانش آموزان دچار مشکل ساختاری قامتی و چاقی هستند.

اینجانب ... دبیر ورزش تصمیم گرفتم بر این اساس مشکل چاقی دانش آموزم امیر حسین را با تغذیه مناسب و ورزش حل نمایم.

مقدمه

بر اساس آمار وزارت آموزش و پرورش، ۸۵ درصد از بوفه های مدارس کشور اصلاح تغذیه ای شده اند به گونه ای که در گذشته شاهد فروش تغذیه های ناسالم بودیم، اما خوشبختانه هم اکنون شاهد عرضه اغذیه های سالم در سطح بوفه های سطح مدارس هستیم. ولی باز هم می بایست توجه بیشتری به این قضیه بشود.

زیرا در آینده مشکلات زیادی برای حوزه بهداشت و درمان ایجاد خواهد کرد بنا بر این باید در پیشگیری از شیوع بیماری های غیرواگیر ناشی از چاقی و اضافه وزن در دانش آموزان اقدام کنیم.

به همین منظور حدود ۳ ماه پیش تفاهم نامه ای با وزارت آموزش و پرورش در راستای حفظ و ارتقای سلامت دانش آموزان و توانمندسازی آنها و خانواده های آنها به امضاء رسید که تسهیل دسترسی دانش آموزان به وعده های غذایی سالم با نظارت بر پایگاه های تغذیه سالم مدارس و استانداردسازی و نظارت بر پایگاه های تغذیه سالم مدارس و تسهیل مشاوره تغذیه ای و اجرای برنامه مکمل یاری آهن و ویتامین D یکی از مفاد تفاهم نامه وزارت بهداشت و وزارت آموزش و پرورش است.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

: با توجه به اینکه پیشگیری مقدم بر درمان است، هم اکنون شاهد اختصاص حداکثر بودجه های سلامت کشور به بخش بهداشت نسبت به سال های قبل هستیم. وبا اشاره به رشد روز افزون کم تحرکی و چاقی در بین دانش آموزان از معلمان ورزش خواست برای ارتقای سطح سلامت دانش آموزان تلاش کنند. دبیران تربیت بدنی مانند خود من تغذیه نامناسب و رشد روزافزون بازیهای رایانه ای را از عوامل کم تحرکی دانش آموزان دانست و بعضاً رقابت های تحصیلی دانش آموزان ، خانواده ها و مدارس نیز، دانش آموزان را بیشتر مشغول درس نموده و از تحرک آنان کاسته است.

اینجانب تصمیم دارم راهکار های تغذیه مناسب و ورزش را بر روی دانش آموز مورد نظرم بررسی نمایم.

بیان مسئله :

مشکل فرزند من چاقی بیش از حد او است. به همین علت مورد تمسخر همکلاسی هایش قرار می گیرد و بنابراین از آنها کناره گیری می کند. همین باعث شده دوستان کمتری داشته باشد.

اجازه بدهید ابتدا به این بپردازیم که علت چاقی بچه ها چه می تواند باشد. احساس رضایتی که بچه ها از خوردن غذا دارند، صرفاً برای رفع گرسنگی نیست، بلکه خود عمل غذا خوردن، در شرایطی برای بچه ها لذتبخش می شود. متأسفانه بسیاری از بچه های پرخور چون راه دیگری برای رسیدن به یک احساس خوب

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

نداشته اند، به غذا خوردن روی آورده اند. اینها معمولاً از برقراری ارتباط با دیگران لذتی نمی برند، احساس تنهایی می کنند، غمگین هستند و احساس افسردگی دارند. بنابراین تنها راه رسیدن به یک حس خوشایند _ هر چند موقتی _ روی آوردن به «خوردن» است. غذا معمولاً گرم و نیروبخش است و «رضایت» به همراه دارد. معمولاً هم در خانواده های «زورگو» (Authoritarian) بچه ها وقتی احساس می کنند زورشان به کسی نمی رسد و به اصطلاح تنها مانده اند، با پرخوری در پی نوعی کسب رضایت برمی آیند. غذا به این بچه ها احساس نوعی امنیت می دهد. اما برای حل این مشکل ابتدا باید زمینه های روانی در خانواده را که به اینجا ختم شده حل کرد و سپس از راه های زیر وارد شد:

۱- هرگز به غذای او و خوردن و نخوردنش به اصطلاح «گیر» ندهید و توجهی نکنید. ۲- سپس با تهیه کتابی که میزان کالری غذاها را می سنجد و دادن آن به او و نیز با حضور فعال خودتان، به نوعی برنامه ریزی کنید که غذا خوردن همه اعضای خانواده به یک برنامه تبدیل شود؛ به این ترتیب که کاغذی نصب شود تا هر کس خواست هر چیزی را _ به غیر از آب _ بخورد، نام آن غذا و ساعت خوردن و میزان کالری اش را در آن برگه وارد کند. ۳- هر غذایی باید از ۱۵ دقیقه قبل به این لیست وارد و بعد خورده شود، از طرفی هر روز که می گذرد، می توانید این پانزده دقیقه را افزایش دهید. بدین ترتیب فرزند شما می آموزد که چگونه بر عمل خوردن خود کنترل خویش را به طور داوطلبانه اعمال نماید.

اهمیت موضوع :

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

معلمان ورزش با ارتقا و به روز کردن دانش خود زمینه ی بهره وری حداکثری از زنگ ورزش را فراهم می کنند. در این بین نیز والدین دانش آموزان را به خوردن صبحانه تشویق کنند؛ چرا که خوردن صبحانه باعث افزایش یادگیری آن ها می شود و از چاقی دانش آموزان جلوگیری می کند. در حال حاضر از هر دو نفر ایرانی یک نفر چاق و یک نفر دیگر اضافه وزن دارد. از همین رو باید از دوران مدرسه با آموزش به دانش آموزان از مسأله چاقی آن ها جلوگیری کنیم.

برای پیشگیری از چاقی دانش آموزان قبل از ساعت ۹ شب می بایست بخوابند تا صبح زود بیدار شوند. همچنین خوردن دو میان وعده را نیز فراموش نکنند تا دچار مشکلات یادگیری نشوند. همچنین باید از مصرف سوسیس و کالباس در این دوره سنی پرهیز کنند، چرا که مصرف این گونه مواد سلامت دانش آموزان را به خطر می اندازد. از این رو فروش این گونه مواد در بوفه مدارس نیز ممنوع است.

اگر مدارس این قابلیت را داشتند که زنگ ورزش را غنی کنند و با قراردادن ورزش های منظم و اصولی در برنامه های صبحگاهی، بستر تحرک دانش آموزان را فراهم کنند، شاید همین میزان تحرک برای جلوگیری از چاقی و بروز بیماری های ناشی از تحرک اندک کفایت می کرد، اما چون اغلب مدارس چنین قابلیتی ندارند، دانش آموزان چاق و کم تحرک امروز روی دست مدارس مانده اند. اگر تغذیه ناسالم را در بروز چاقی میان کودکان و نوجوانان در سن تحصیل موثر بدانیم، بوفه مدارس بی شک یکی از متهمان اصلی است که جای نوحابه، سوسیس و کالباس در بوفه مدارس نیست، بلکه باید اقلام خوراکی سالم در بوفه ها فروخته شود که

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

حذف اقلام خوراکی ناسالم از بوفه‌ها باید زمان بتدریج بگذرد تا این خواسته جامه عمل بپوشد. و این سیاستی است که از امروز به بعد کلید بخورد و منجر به انعقاد قرارداد با صنایع غذایی برای تامین بسته‌ای از خوراکی‌های سالم برای مدارس شود. هم‌اکنون بوفه بسیاری از مدارس سالم نیست و در آن می‌شود همه رقم خوراکی‌های ممنوعه را پیدا کرد. علاوه بر این که بر نحوه اداره این بوفه‌ها نظارت کافی وجود ندارد، تغییر ذائقه دانش‌آموزان نیز بر این که چه خوراکی‌هایی در بوفه عرضه شود، میسر است و این معضل از خانواده‌ها نشأت می‌گیرد.

ارزیابی از وضع موجود :

اینجانب دبیر ورزش مدرسه می باشم .

خانواده‌های امروزی بیشتر از آن که بتوانند مذاق فرزندان را به غذاها و تنقلات سالم و سنتی عادت دهند، مجموعه‌ای از طعم‌های غریب غیروطنی را به آنها می‌خورانند که پر از نمک و چربی است. پس طبیعی است اگر فرزند خانواده، لباس دانش‌آموزی بپوشد از بوفه مدرسه نیز انتظار عرضه همان خوراکی‌های دلپسند شور و چرب و گازدار را دارد و بوفه‌ها نیز برای فروش بیشتر به این خواسته پاسخ می‌دهند. شاید عیب کار همین جا باشد، یعنی جایی که گردانندگان بوفه تسلیم ذائقه دانش‌آموزان می‌شوند به جای این که خود برای آنها ذائقه‌سازی کنند. صبحانه کاری وزیر این دو وزارتخانه نیز دیروز با این هدف تشکیل شد تا اهمیت بوفه مدارس در سلامت دانش‌آموزان بررسی شود؛ سلامت نسلی که بزرگسالان آینده هستند و تا کوچکند می‌توانند بر اعضای خانواده خود اثرگذار باشند و اصول تغذیه سالم را میان نزدیکان خود رواج دهند.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

دانش آموز مورد نظر من هم همین طور بود و همیشه از بوفه مدرسه و یا مغازه های اطراف مواد غذایی غیر استاندارد و به اصطلاح فست فود می آورد و در زنگ های مختلف بخصوص زنگ ورزش میل می کرد و این موضوع باعث شده بود وزن او روز به روز بیشتر شود.

اهداف گزارش تخصصی :

هدف اصلی :

برطرف کردن مشکل چاقی دانش آموز بوسیله ورزش

اهداف جزئی :

۱ - بررسی علل چاقی در دانش آموزان

۲ - با چه راهکارهایی ورزش می توان چاقی را در دانش آموزان کم کرد.

۳ - با چه راهکارهایی تغذیه ای می توان چاقی دانش آموزان را کم کرد .

۴ - ارائه راهکارهایی مناسب برای سایر همکاران

مقایسه با شاخص :

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

در مقایسه با شاخص ، دانش آموز مورد نظر باید تغذیه های نامناسب را کنار بگذارد و با فعالیت های ورزشی اندکی از وزنش کم شود .

جمع آوری اطلاعات :

از روشهای مشاهده ، مصاحبه برای جمع آوری اطلاعات در این پژوهش در شواهد یک و دو استفاده شده است.

ابتدا سعی کردم با دادن نمره تشویقی و کارت امتیاز امیر محمد را به شرکت در فعالیت های تربیت بدنی علاقه مند کنم اما با گذشت ۳ ماه از سال تحصیلی همچنان علاقه ی چندانی به شرکت در فعالیت های ورزشی نداشت و در بیشتر مواقع انتظامات مدرسه مجبور میشد با توسل به اجبار همچون نوشتن نام و کم کردن نمره انضباطش ، مجبور میکرد که در فعالیت های ورزشی شرکت کند و گاهی در حیاط یا زیر میز کلاس ها قایم میشد تا خودش را از چشم انتظامات مدرسه و یا معلمان و کادر مدرسه مخفی کند و بدین ترتیب در فعالیت های ورزشی شرکت نکند . هر چه به او اصرار می کردیم که از غذاهای نامناسب و فست فود استفاده نکن بدتر می کرد و همیشه در حال خوردن بود.

با مشاهده وضعیت شواهد موجود و همچنین با توجه به تجربیاتی که کسب کرده بودم متوجه شدم که این اقداماتی که تا حالا خودم و سایر همکاران در مورد جذب امیر محمد به فعالیت های ورزشی انجام داده ایم

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

کافی نیست و باید دلایل این مشکل و عدم علاقه ی امیر محمد به فعالیت های ورزشی را با کمک خود دانش آموز و ولی دانش آموز و همکاران محترم پیدا کنم و تا حد توان این مشکل را حل کنم .

جمع آوری اطلاعات برای ارائه ی راه حل ها

۱- مصاحبه:

ابتدا در مورد اهمیت فعالیت های ورزشی و همچنین در مورد اینکه چرا بعضی ها دوست ندارند در فعالیت های ورزشی شرکت کنند؟ به نظر شان چه کار هایی باید انجام شود تا همه در فعالیت های ورزشی شرکت کنند؟ میزان همکاری پدر و مادرشان با آن ها جهت شرکت در فعالیت های ورزشی چگونه میباشد؟ و همچنین نقش پر خوری در چاقی بیش از حد دانش آموزان سوالاتی از این قبیل از دانش آموزان پرسیده شد و دانش آموزان پاسخ های گوناگونی ارائه دادند که این پاسخ ها را به طور خلاصه یاد داشت کردم. و با اساتید و مشاورین و همکاران محترم مصاحبه کرده و اطلاعاتی در این زمینه به دست آوردم.

۲- برگزاری جلسه همکاران

جلسه ای با همکاران هم پایه برگزار کردیم و در مورد عدم علاقه ی بعضی از دانش آموزان به فعالیت های ورزشی و نقش پر خوری در چاقی بیش از حد دانش آموزان با همکاران بحث و گفتگو کردیم آنها نیز متوجه این موضوع شده بودند و عقیده داشتند که دبیر ورزش بدون همکاری معلمان هر کلاس به تنهایی نمی تواند در

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

این امر مهم موفق شود و در پایان نتیجه گرفتیم که برای موفق شدن در این کار باید جلسه ای با دانش آموزان داشته باشیم و آگاهی های لازم را در مورد چگونگی همکاری آنها با دانش آموزان و اهمیت فعالیت های ورزشی و نقش پرخوری در چاقی بیش از حد دانش آموزان به آنها بدهیم.

۳- پرسش نامه

با توجه به پاسخ هایی که دانش آموزان در پاسخ به سوالات مصاحبه داده بودند لازم دانستم که پرسش نامه ای تهیه کنم و اطلاعاتی را در این زمینه از اولیا بدست آوردم.

۴- مطالعه

مطالعه ی کتابها، مجلات و تحقیقاتی که در این زمینه کار شده بود، نیز، راه حل هایی یافت شد.

۵- مشاهده

یکسری از اطلاعات را با مشاهده مکرری داشتم به دست آوردم و از این طریق صحت نظر های ایشان در رابطه با پاسخ سوالات تأیید گردید.

پس از بررسی اطلاعاتی که از طریق مصاحبه و پرسش نامه و مطالعه و مشاهده و نظریه های همکاران سایر مدارس و معاونان و مدیریت آموزشگاه و مشاوران امر به دست امد اطلاعات حاصل از این فرایند مورد تجزیه و

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

تحلیل قرار گرفت و مواردی که باید در این زمینه تغییر و اصلاح یابد معین شد، خلاصه ی یافته های تجزیه
و تحلیل به شرح زیر میباشد:

تجزیه و تحلیل اطلاعات :

ترس از شکست و تمسخر از جانب همکلاسی ها/برنامه ریزی های اشتباه در امر ورزش/عدم وجود امکانات
ورزشی لازم برای دانش آموزان و کمبود فضاهای ورزشی مناسب/معلولیت ها و محدودیت های جسمی
دانش آموزان. گرسنه شدن پی در پی ، علاقه به خوردن غذاهای مختلف و تنقلات

برخی از داده های حاصل از ابزار و فنون دیگر:

ناتوانی در یادگیری مهارت های ورزشی و عدم اعتماد به نفس/سستی و تنبلی دانش آموز/نبود فرهنگ سازی در
حیطه مسائل ورزشی و نهادینه نشدن امر ورزش در خانواده/رفتار نامناسب مربی تربیت بدنی و نداشتن
رابطه ی گرم با دانش آموزان.

راه حل های پیشنهادی

راه حل های پیشنهادی از دیدگاه تغذیه

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

در حقیقت تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که به طور مرتب صبحانه می‌خورند هم از آمار کمتری از چاقی و اضافه‌وزن را گزارش می‌کنند و هم اگر قصد کاهش وزن را داشته باشند دستیابی به وزن ایده‌آل برای آن‌ها راحت‌تر خواهد بود. چرا که مصرف صبحانه، مخصوصاً صبحانه‌ای که درست انتخاب شود، با کنترل کالری دریافتی از پُرخوری فرد در طول روز جلوگیری خواهد کرد و البته لازم است بدانید که قدرت صبحانه سلامت در تأثیرگذاری بر زنان بیشتر از مردان است.

حتماً دقت کرده‌اید، افرادی که به بهانه‌های مختلف از وعده صبحانه رد می‌شوند، انتخاب‌های ناسالم‌تر برای وعده ناهار دارند. این افراد در طول روز بیشتر غذا می‌خورند و البته به مواد غذایی چرب و شیرین علاقه پیدا می‌کنند. شاید این به خاطر باور غلط خیلی از مردم باشد که فکر می‌کنند چون صبحانه نخورده‌اند و یا مثلاً از صبح گرسنه بوده‌اند می‌توانند در وعده ناهار یا شام هر چه می‌خواهند بخورند.

البته این واقعیت را هم نباید نادیده گرفت که خوردن یا نخوردن صبحانه و حتی نوع انتخاب‌های غذایی وعده صبحانه در وضعیت قند خون فرد و تمایل او به مصرف مواد قندی و شیرینی‌ها در طول روز بسیار تأثیرگذار خواهد بود. خوب، با این شرایط، چه صبحانه‌ای را باید انتخاب کرد؟

اول از همه باید این را بگوییم که بهترین صبحانه برای هر شخصی متفاوت است و شما باید صبحانه مطلوب بدن خود را با انجام آزمون و خطاهای متوالی انتخاب کنید؛ اما به هر حال باید توجه داشته باشید که در این انتخاب‌ها توصیه‌های زیر رعایت شود.

۱. صبحانه خود را بزرگ‌تر انتخاب کنید!

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

بله درست است. صبحانه بزرگ‌تر به معنی کالری بیشتر است. زمانی که در رژیم کاهش وزن هستید بهتر است صبحانه بخش قابل توجهی از کالری دریافتی شما را در برگیرد. در یک مطالعه‌ی اخیر دیده شد افرادی که کالری دریافتی آن‌ها به صورت ۷۰۰ کیلوکالری در صبحانه، ۵۰۰ کیلوکالری در نهار و ۲۰۰ کیلوکالری در شام تقسیم‌بندی شده بود نسبت به کسانی که تقسیم کالری آن‌ها به صورت ۲۰۰ کیلوکالری در صبحانه، ۵۰۰ کیلوکالری در نهار و ۷۰۰ کیلوکالری در شام بود کاهش وزن بیشتری را به دست آوردند. دقت داشته باشید! هر دو این گروه‌ها دریافت کالری در حد ۱۴۰۰ کیلوکالری داشتند و تنها تفاوت آن‌ها در تقسیم کالری صبحانه و شام بوده است.

۲. صبحانه‌تان را پروتئینه انتخاب کنید.

یکی دیگر از روش‌ها برای کنترل اشتها در طول روز مصرف مواد غذایی پُروتئین در صبحانه است. مطالعه‌های بسیاری نشان داده‌اند مصرف غذاهای پروتئینی با تحریک ترشح هورمونی به نام پپتید YY باعث کاهش قابل توجهی در اشتهای فرد در طول روز و موفقیت بیشتر در رژیم کاهش وزن می‌شود.

۳. غلات کامل را از یاد نبرید.

غلات کامل از بهترین انتخاب‌ها در یک صبحانه لاغرکننده هستند چرا که تأثیر قابل توجهی در سیری و پر کردن شکم دارند. حتماً می‌دانید غلات کامل دارای مقادیر قابل توجهی فیبر و سبوس‌اند. میزان ویتامین‌های گروه B این غلات از آرد سفید و نان سفید بیشتر است و وجود این ویتامین‌ها برای رژیم کاهش وزن حائز اهمیت.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

۴. تخم مرغ یکی از بهترین انتخابها برای صبحانه است.

تخم مرغ، مخصوصاً تخم مرغ آب پز یکی از بهترین انتخابها برای صبحانه است. محتوای بالای پروتئین آن را به یک غذای سیرکننده تبدیل می کند و تحمل رژیم غذایی کاهش وزن برای فرد آسان می شود. با این حال کلسترول بالای تخم مرغ را هم نباید فراموش کرد؛ بنابراین توصیه می کنیم افرادی که مبتلا به چربی خون بالا هستند در این خصوص حتماً با پزشک خود مشورت کنند.

واقعاً این ایده مصرف سوسیس و کالباس در صبحانه از کجا آمد؟! این مواد غذایی فراوری شدن و صنعتی دارای مقادیر بالایی نیترات هستند؛ یعنی همان ترکیب خطرناکی که با سرطانهای کولون و رکتوم در ارتباط مستقیم است

۵. سعی کنید صبحانه شما حداقل ۵ گرم فیبر داشته باشد.

فیبر شکم را پر می کند. سیری قابل توجهی به فرد القا می کند و به ازای آن هیچ کالری هم ندارد. پس به راحتی می توان گفت فیبر بهترین ترکیب در رژیم کاهش وزن است. قرار دادن این ۵ گرم فیبر در رژیم صبحانه هم کار سختی نیست. کافی است نصف یک سیب بزرگ و کامل، یک دوم لیوان غلات کامل و یا دو تکه نان سیاه کامل را انتخاب کنید. هر کدام از این انتخابها به خودی خود ۵ گرم فیبر دارند. اگر آنها را با هم همراه کنید هم که دیگر چه بهتر. شک نکنید مثل آب خوردن وزن کم خواهید کرد.

۶. ماست ساده را به دوستی بپذیرید.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

ماست یکی از بهترین و سالم‌ترین غذاهای تمام دنیاست و می‌تواند ارزش بسیاری به صبحانه شما بدهد. آن را به دوستی بپذیرید و از فواید آن برای کاهش وزن بهره‌مند شوید. فقط دقت داشته باشید صحبت ما درباره ماست ساده است نه ماست‌های میوه‌ای و طعم دار. محتوای بالای پروتئین و کلسیم آن را به یک ماده غذایی ارزشمند در کاهش وزن تبدیل کرده است.

۷. سوسیس و کالباس را از صبحانه خود مطلقاً حذف کنید.

واقعاً این ایده مصرف سوسیس و کالباس در صبحانه از کجا آمد؟! این مواد غذایی فراوری شدن و صنعتی دارای مقادیر بالایی نیترات هستند؛ یعنی همان ترکیب خطرناکی که با سرطان‌های کولون و رکتوم در ارتباط مستقیم است. از محتوای بالای چربی و کالری آن‌ها که بگذریم سوسیس و کالباس همچنین دارای مقادیر بالایی سدیم، نمک و ادویه‌اند و زخم‌های گوارشی یکی از شایع‌ترین عوارض مصرف طولانی مدت سوسیس و کالباس خواهد بود.

۸. شیرینی‌ها و قندهای مصنوعی را محدود کنید.

مصرف قندهای ساده در مقادیر بالا، برای مثال محدود کردن صبحانه به یک کیک یا شیرینی و یک لیوان چای بدترین کار ممکن است. ورود یک دفعه‌ای این حجم قند ساده به بدن باعث افزایش یک دفعه‌ای قند خون خواهد شد. اتفاقی که در ادامه این امر روی می‌دهد افزایش یک‌باره سطح انسولین در بدن و کاهش قند خون است و فرد خیلی سریع احساس گرسنگی مجدد را خواهد داشت. در این شرایط است که فرد شدیداً مستعد ابتلا به دیابت، افزایش چربی خون و البته چاقی خواهد شد.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

راه حل های پیشنهادی از دیدگاه ورزش

رژیم غذایی به تنهایی برای کاهش وزن کافی نیست شناخت ورزش هایی که برای کاهش وزن موثر باشند برای کاهش وزن مفید است ورزش ایروبیکی یکی از بهترین تمرینات برای کاهش وزن است اما این کار نیاز است تا برای بهینه سازی نتایج با فعالیت و رژیم غذایی ترکیب شود. اگر شما امید به از دست دادن مقدار قابل توجهی از وزن با رژیم غذایی و ورزش دارید مهم است که فعالیت هایی معمول خود را به جای عضله سازی برای کاهش وزن ایده آل تنظیم کنید.

چقدر ورزش برای از دست دادن وزن هدف، مورد نیاز است؟

مقدار ورزش به مقدار کاهش وزن هدف شما بستگی دارد. شما باید حدود ۳۵۰۰ کالری برای از دست دادن یک پوند چربی بسوزانید. شما می توانید این مقدار کالری سوزی را با رژیم غذایی یا افزایش فعالیت بدنی انجام دهید. روال اکثر کاهش وزن موفقیت آمیز به طور کلی ترکیب این دو روش برای بهبود سلامت جسمی می باشد. البته، اگر شما در کاهش کالری در رژیم غذایی خود برنامه ریزی می کنید مهم است که مطمئن شوید که شما هنوز کالری به اندازه کافی برای حفظ افزایش سطح فعالیت مصرف می کنید. اکثر روال ورزش های در نظر گرفته شده برای کاهش وزن، تمرکز در روی ورزش های هوازی دارد. بزرگسالان به طور معمول توصیه به دریافت حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی در هفته، در سطح متوسط نیاز دارند. که همچنین باید با ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی شدید همراه باشد. این فعالیت ها را می توان در میان چند روز، در جلسات ۱۰ دقیقه ای یا بیشتر تقسیم کرد. علاوه بر فعالیت های هوازی، بزرگسالان باید حداقل دو جلسه آموزش ورزش قدرتی در طول هفته خود داشته باشند. این فعالیت ها برای کمک به ارتقاء رشد عضلانی

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

است و می توانید توانایی های ورزشی خود را افزایش دهید و به جلوگیری از آسیب ورزش های هوازی کمک کنید. به طور کلی، هدف انجام ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز است که باید بطورمتناوب باشد و نوع فعالیت شما هر روز طوری باشد که بر روی بخش خاصی از بدن شما فشار وارد نشود.

بهترین تمرین برای کاهش وزن

به عنوان یک قاعده کلی و پایدار، فعالیت های ریتیمیک که چند گروه عضلات بزرگ در آنها به کار می افتد می تواند به عنوان ورزش هوازی به حساب آید. هدف این است که کار ریه ها سخت تر نشود و اکسیژن بیشتری به سراسر بدن پمپ شود.

ورزش هوازی - هر تعدادی از فعالیت ها، مانند آیروبیک می تواند به عنوان ورزش هوازی محسوب شود. هر ورزشی از راه رفتن، بولینگ و تای چی می تواند به از دست دادن وزن شما کمک کند اگر شما انجام این وظایف را به طور مداوم انجام دهید. فعالیت های کندتر مانند پیاده روی یا شنا فعالیت های در حد متوسط است و می تواند اغلب در طول هفته انجام می شود. فعالیت های شدید تر مانند دویدن یا بازی بسکتبال می تواند دو تا سه بار در هفته به عنوان بخشی از جلسات آموزشی انجام شود.

تمرینات قدرت پرورشی - این ورزش را می توان در محل های سنتی مانند یک باشگاه ورزشی با استفاده از barbells انجام دهید اما شما همچنین می توانید فعالیت هایی که برای تمرینات قدرتی می باشد در خانه نیز انجام دهید. شما همچنین می توانید فعالیت هایی مانند باغبانی که نیاز است چندین اشیاء سنگین را در طول روز جابجا کنید انجام دهید.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

یک روال را انتخاب کنید - بسیاری از فیلم های ورزشی هوازی هستند که شما می توانید در خانه دنبال کنید اگر شما این روال را انجام می دهید مطمئن شوید که برای مبتدیان ایده آل باشد شما همچنین می توانید یک تردمیل یا دوچرخه ثابت در خانه داشته باشید و از آنها استفاده کنید.

فعالیت ها - برای کسانی که نمی خواهند از بسیاری از تجهیزات به منظور از دست دادن وزن استفاده کنند فعالیت های بسیاری وجود دارد که شما می توانید در داخل خانه یا خارج از منزل برای از دست دادن وزن، انجام دهید. بالا رفتن از پله ها، دویدن در خارج از منزل و یا بازی های ورزشی می تواند به شما در از دست وزن بدون تجهیزات کمک کند. تا زمانی که شما در حال انجام فعالیت هستید ضربان قلب خود را به مدت ۱۰ - ۳۰ دقیقه بالا ببرید سپس شما می توانید فعالیت ورزشی هوازی انجام دهید که ممکن است به شما در از دست دادن وزن کمک کند. انواع تمرینات قلبی عروقی شامل آهسته دویدن، دو سرعت، پیاده روی قدرت، دوچرخه سواری، پیاده روی، شنا، نخ ریزی و کلاس های ایروبیک در کاهش وزن موثر است.

ورزش هایی مانند تردمیل (دستگاه یا دویدن در خارج منزل)، اسکی (یا دستگاه یا خارج از منزل)، ورزش های قدرتی قایقرانی (۲۰ - ۴۰ دقیقه)، ایروبیک پله، دوچرخه سواری (ثابت یا خارج از منزل)، شنا (عالی و تمام بدن در حال ورزش بدون فشار بر روی مفاصل)، پرش طناب (ورزش از دست دادن وزن به طور جدی ساده، اما موثر)، صخره نوردی (ترکیبی از ورزش های قلبی عروقی با تمرینات قدرتی) برای از دست دادن وزن موثر هستند.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

پیاده روی یک تمرین ایده آل برای کاهش وزن است - هیچ تجهیزاتی، به غیر از یک جفت کفش پیاده روی مناسب و معقول نیاز ندارد و به عضویت در ورزشگاه برای انجام آن نیاز ندارید. این یک تمرینی است که کمترین آسیب را به زانو و باعث صدمات فشاری دیگر نمی شود لذا شما مجبور نیستید برای هفته ها یا حتی ماه ها به علت آسیب های ورزشی از ورزش کردن محروم شوید. برای کسانی که دارای مشکلات سلامتی مانند (چاقی و بیماری های قلبی) هستند پیاده روی با شدت کم، از فعالیت های موثر در کاهش وزن است که می تواند به سلامت کلی کمک کند و همچنین سبب سلامت روان شود. بسته به مقدار وزن شما، راه رفتن با سرعت چهار مایل در ساعت بین ۵ و ۸ کالری در هر دقیقه و یا بین ۲۲۵ و ۳۶۰ کالری برای یک پیاده روی ۴۵ دقیقه ای می سوزاند. با ۴۵ دقیقه راه رفتن در روز، شما می توانید یک پوند از وزن خود را در یک هفته کاهش دهید. اگر شما نزدیک محل کارتان زندگی می کنند و یا برای رفتن به فروشگاه، از وسایل حمل و نقل استفاده نکنید و پیاده روی را انتخاب کنید.

اگر به شدت اضافه وزن دارید و یا شما از شرایطی مانند بیماری های قلبی رنج می برند باید قبل از انجام هر برنامه ورزشی با دکتر خود مشورت کنید این مهم است که پزشک تعیین کند که چه سطح از فعالیت برای شما ایمن است اگر شما با فعالیت بدنی شدید فشار بیشتری به قلبتان وارد کنید این ممکن است بسیار خطرناک باشد دکتر شما نیز ممکن است به شما در تنظیم یک رژیم غذایی کمک و سطح کالری شما را برای ترویج کاهش وزن سالم، تعیین کند.

توجه: به خاطر داشته باشید که ورزش فقط یک بخشی از یک برنامه کاهش وزن موفقیت آمیز است.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

چگونگی اجرای راه حل ها :

▪ اهدای جوایز ورزشی:

در بسیاری از مدارس رسم بر این است که از دانش آموزان برتر رشته های مختلف درسی ،هنری،فرهنگی و...تقدیر به عمل می آید و به آنها جوایزی اهدا می گردد.چرا در این میان اهدای جوایز ورزشی بسیار نادر است؟تربیت بدنی می تواند با مرسوم کردن این شیوه نقش مهمی را در ترغیب وتشویق دانش آموزان به سمت وسوی ورزش ایفا کند. بنده تصمیم گرفتم پس از هر چند جلسه ای که امیر محمد در فالیتهای ورزشی شرکت می کند جایزه ای به او بدهم تا بتوانم او را مورد تشویق قرار داده و در او انگیزه ایجاد کنم.

▪ کاهش ارزش بازیهای رایانه ای:

یکی از دلایل اصلی چاقی امیر محمد کم تحرکی و استفاده مداوم از بازی های رایانه ای بود شاید این مورد را نتوان جزء وظایف تربیت بدنی دانست،اما باید توجه داشت مادامیکه این گونه بازیها در بین دانش آموزان رونق واهمیت دارد،آنها کمتر به ورزش روی می آورند،اما با کم رنگ جلوه دادن نقش اینگونه بازیها وهمزمان با ارائه گزینه ورزش به دانش آموزان می توان انگیزه قابل توجهی در جذب آنها به ورزش ایجاد کرد.که در این مورد خاص بنده تصمیم گرفتم نقش بازی های رایانه ای را در امیر محمد مرتفع سازم.

▪شرکت در ورزش صبحگاهی:

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

یکی از عواملی که می تواند در ترغیب و تشویق دانش آموزان به ورزش نقش مهمی ایفا کند ورزش صبحگاهی است که باید قسمتی از مراسم صبحگاهی مدارس را شامل شود. البته باید توجه داشت که هیچ یک از موارد مطرح شده به تنهایی و یا در زمان کوتاه نتیجه قابل توجهی نخواهد داشت. باید فعالیت های مد نظر را بطور گسترده و متمادی طی چندین سال انجام داد تا نتیجه مطلوب حاصل شود. در این مورد نیز امیر محمد را به شرکت در ورزش صبحگاهی ترغیب نمودم و حتی گاهی اوقات او را مسئول نرمش دادن به دانش آموزان می کردم.

متأسفانه بسیاری از افراد از تاثیر مفید و موثر ورزش در کاهش وزن و تناسب اندام بی خبر هستند و به جای انجام ورزش های روزانه برای کاهش وزن به مصرف انواع قرص های لاغری و رژیم های غذایی روی می آورند.

توصیه می شود افراد ورزش های انعطاف پذیر، نظیر نرمش های روتین و معمولی که برای انعطاف پذیری و کشش عضلات بدن مفید است را روزانه بطور مرتب انجام دهند.

برنامه طناب زدن برای لاغری و کاهش وزن

طناب زدن یک راه بسیار عالی برای سوزاندن چربی های اضافه بدن و لاغر شدن است. طبق برآورد مؤسسات ملی سلامت آمریکا، هر ساعت طناب زدن با شدت متوسط، حدود ۵۷۰ کیلوکالری انرژی می سوزاند. جالب است بدانید که هر دقیقه طناب زدن در یک فرد به طور متوسط باعث مصرف حدود ۹ تا ۱۲ کیلوکالری انرژی می شود. این انرژی معادل انرژی مصرفی در ورزش دو با سرعت حدود ۱۰ کیلومتر در ساعت است که سرعت بالایی به حساب می آید.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

فواید طناب زدن برای لاغری و تناسب اندام

یک برنامه طناب زدن به همراه رژیم غذایی سالم می تواند راهکار مناسبی برای آن هایی باشد که فکر کاهش وزن هستند. شما هم از مزیت های فعالیت ورزشی برخوردار خواهید شد؛ هم وزنتان کاهش می یابد و مهمتر اینکه بدن شما قوی و سالم تر خواهد شد.

طناب زدن باعث کاهش تنش و افزایش سطح انرژی می گردد و سرعت تناسب اندام را نسبت به گذشته ۳۰ برابر می کند. اگر در هر دقیقه بین ۱۲۰ تا ۱۴۰ طناب بزنید، در هر ساعت ۷۲۰ کالری می سوزانید و این میزان دو برابر سوخت کالری در ورزش هایی نظیر تنیس و والیبال است. به گفته دکتر لئونارد شوارتز (متخصص قلب و عروق)، اگر به جای حذف یک وعده غذا از برنامه روزانه بتوانید طناب بزنید ۹۰ درصد از آنچه را که از دست می دهید چربی های اضافه خواهد بود. همچنین اگر بتوانید روزانه معادل ۱۵۰۰ کالری از طریق ورزش بسوزانید (که این میزان پنج برابر مقداری است که انجمن قلب امریکا برای تناسب اندام تجویز می کند) با سرعت بسیار زیادی کاهش وزن خواهید داشت. یکی از برنامه های مهمی که در تمرینات امیر محمد گماردم برنامه طناب زدن بود که به تدریج او را به این کار علاقه مند نمودم.

وسایل مورد نیاز و نکات ایمنی برای طناب زدن

۱- کفش ورزشی سبک که کاملاً" اندازه پاها بوده و کف آن ضمن داشتن ضخامت کافی انعطاف نیز داشته باشد تا به پاها صدمه وارد نشود.

۲- لباس ورزشی مناسب جهت حرکت آزادانه اندام ها و تبادل حرارت بدن با محیط.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

۳-طناب اولاً" باید اندازه قد شما باشد.بدین منظور کفایت که برای اندازه گیری درازی دقیق طناب با دو پا در وسط طناب بایستید در حالی که دسته های طناب را نگه داشته اید باید طناب در حد فاصل انتهای دنده ها و زیر بغل شما بالا بیاید.اگر طناب مقداری از قد شما بلندتر بود، می توانید چند گره در نزدیکی دسته طناب بزنید تا آن را مقداری کوتاه کنید.

۴-لازم است قبل از شروع طناب بازی چند دقیقه برای گرم کردن عمومی بدن اختصاص یابد.

۵-در هنگام فرود، روی سینه پا فرود آید و کمی زانوهايتان را خم کنید.

۶-بر روی سنگ و موزاییک طناب نزنید، چون که به پاها و مفاصل شما فشار زیادی وارد می کنند.یک تشک ورزشی، زمین چوبی و حتی یک فرش، سطوح مناسبی برای طناب زدن هستند.

برنامه طناب زدن امیر محمد

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

هفته	شدت پرش در دقیقه	تمرین (۳۰ دقیقه)
۱	۶۰	۱ دقیقه فعالیت، ۳۰ ثانیه استراحت
۲	۶۰	۱,۵ دقیقه فعالیت، ۳۰ ثانیه استراحت
۳	۶۰	۲ دقیقه فعالیت، ۳۰ ثانیه استراحت
۴	۷۰	۲,۵ دقیقه فعالیت، ۳۰ ثانیه استراحت
۵	۸۰	۳ دقیقه فعالیت، ۳۰ ثانیه استراحت
۶	۹۰	۳,۵ دقیقه فعالیت، ۳۰ ثانیه استراحت
۷	۹۰	۴ دقیقه فعالیت، ۳۰ ثانیه استراحت
۸	۹۰	۴ دقیقه فعالیت، ۳۰ ثانیه استراحت

قبل از شروع تمرینات حتما " بدنش را با حرکات کششی و نرمشی گرم می کردم ، و بعد از پایان آن، بدن را با دویدن آهسته و حرکات کششی سرد می نمودم.

در جهت رعایت مسائل غذایی و تغذیه مناسب روش های زیر را به کار بردم

۱- تعیین بهداشتیاری تغذیه

۲- ارزش یابی هفتگی و ماهیانه از بهداشتیاری تغذیه

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

۳- ابتدا خودم پوستر طبقه بندی گروه های غذایی را به امیر محمد نشان داده و از امیر محمد خواستم لیستی از غذاهایی که در اطرافش وجود دارند تهیه کرده و غذاهای انرژی زا، مکمل و یا کمک کننده به رشد بدن را تعیین کند

۴- اهمیت تغذیه را از طریق احادیث از معصومین به امیر محمد تذکر دهم

۵- دادن کارت تندرستی و نشاط به امیر محمد زمانی که از تغذیه ی سالم استفاده می کرد.

۶- تهیه ی انواع بروشورها در رابطه با تغذیه ی سالم

۷- نشان دان تصاویر به دانش آموزان در مورد استفاده از تغذیه ی سالم و نصب کردن در کلاس و گاهی اوقات بردن تصاویر به منزل توسط دانش آموزان و نصب آن روی دیوار تا با دیدن این تصاویر والدین تشویق به رعایت پیام آن شوند. مخصوصاً بر روی امیر محمد بیشتر تمرکز می کردم.

اعتبار بخشی به راه حل ها (نقاط قوت اجرای راه حل ها)

برای اطمینان بیشتر در زمینه ی اجرای راه حل های انتخاب شده برای این که راه حل ها از اعتبار بیشتری برخوردار باشد جهت اظهار نظر به صاحب نظران ورزش و تغذیه ارائه گردید؛ آنها نیز نقطه نظرات خود را در این خصوص ابراز داشتند. به طور کلی راه حل های ارائه شده تا حد نسبتاً زیادی مورد تأیید آنها قرار گرفت.

۱- ملموس و روشن بودن راه حل ها.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

۲- ابتکاری بودن برخی از راه حل ها مثل بهترین بهداشتیاری تغذیه، صندوق بانک سلامت، جشنواره‌ی غذا، ایجاد پایگاه تغذیه‌ی سالم و یا دفترچه هایی با عنوان تنظیم ساعت به وقت به بدن، تهیه‌ی بروشور تحت عنوان قانون اساسی تناسب اندام.

۳- قابل اجرا بودن راه حلها.

۴- پیش بینی تأثیر راه حلها در افزایش تعداد دانش آموزان علاقمند به استفاه از ورزش و تغذیه‌ی سالم. بخصوص امیر محمد.

۵- قابل دسترس بودن راه حل ها.

ارزیابی بعد از اجرای طرح

تغییرات صورت گرفته از لحاظ تغذیه ای

۱_ امیر محمد به استفاده از تغذیه‌ی سالم بیش از پیش علاقمند شد

۲_ عادت به استفاده از مواد غذایی سالم در بین امیر محمد بیشتر شد.

۳_ مسئولیت پذیری امیر محمد تحت عنوان بهداشتیاری تغذیه سبب شد علاوه بر رشد جسمی زمینه‌ی رشد اجتماعی او فراهم گردد.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

۴_ کلاس از وضع موجود که در اثر تغذیه‌ی نامطلوب خشک و بی روح بود درآمد و برای دانش آموزان جذاب شد.

۵_ مشارکت تغذیه ای در میان دانش آموزان بخصوص امیر محمد و والدین و دیگر دست اندرکاران مدرسه افزایش یافت.

۶_ وزن امیر محمد به طور چشمگیری کاهش یافت و علاقه او به فعالیت های بدنی افزایش یافت.

تغییرات صورت گرفته از لحاظ فعالیت بدنی و ورزش

- ۱- بعد از انجام هر فعالیت شاهد تغییر و تحول در روحیه امیر محمد بودم.
- ۲- امیر محمد بدون گفتن من و بدون استفاده از زور و با علاقه و رغبت در فعالیت های ورزشی شرکت میکرد
- ۳- ارزشیابی مدیر محترم از امیر محمد به طور مستمر از لحاظ کمی و کیفی و احساس رضایت و خوشحالی ایشان از وضعیت پیش آمده.
- ۴- اولیای امیر محمد به صورت شفاهی و کتبی اعلام میکردند که از فرزندشان راضی هستند و از این بابت احساس خوشحالی می کردند و تقدیر و تشکر میکردند.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

- ۵- امیر محمد به خاطر جایزه و کارت در فعالیت های ورزشی شرکت نمیکرد چرا که عملاً مشاهده کردم با حذف همه ی این ها و جایگزین کردن روش های جذاب باز در فعالیت های ورزشی شرکت میکرد
- ۸- تعداد شرکت کنندگان کلاس در فعالیت های ورزشی به صد در صد رسیده بود.
- ۹- همکاران به علت موفقیت در کارم تقدیر و تشکر می کردند.

ارزیابی از راه حل های اجرا شده

مشاهدات و اطلاعات به دست آمده نشان می دهد که طرح موفقیت آمیز بوده به طوری که امیر محمد هیچ گاه بدون صبحانه در مدرسه حاضر نمی شد و در محیط کلاسش بسیار شاداب و بانشاط شد. او به فعالیت های بدنی و ورزش علاقه شدیدی پیدا کرد و از مواد غذایی فراوری شده و فست فود به طور قابل ملاحظه ای چشم پوشی می نمود . همچنین توانست تناسب اندام خود را بدست آورد.

راهکارهای عملی فراهم نمودن بستر آموزشی بهتر و موثرتر درس تربیت بدنی در مدارس

▪ بستر سازی مناسب:

منظور از بستر سازی مناسب، فراهم آوردن امکانات کافی برای دانش آموزان است تا رشته مورد علاقه خود را انتخاب نمایند. گرچه این بحث بسیار تکراری است اما نباید فراموش شود که مهمترین مسئله نیز هست.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

▪ **تمرین دادن دانش آموزان در زمان بندی خاص:**

یعنی اینکه با ارائه یک برنامه خاص به دانش آموزان مستعد در زمینه ورزشی، آنها را علاوه بر زنگهای ورزش در دیگر اوقات هفته نیز تمرین دهیم و یک آموزش منظم، متداول و با برنامه برای هر دانش آموز مستعد داشته باشیم. (منظور ایجاد کانون های ورزشی خود گردان آموزشگاه با تامین بودجه مالی آن می باشد).

▪ **گزینش ژنتیکی:**

در برخی از فعالیت های ورزشی وجود سابقه موفق در خانواده و نزدیکان یک دانش آموز می تواند نقش مهمی در موفقیت وی و یا ایجاد انگیزه در وی داشته باشد. البته سرمایه گذاری و کشف استعداد های ورزشی در بین دانش آموزان با فیزیک بدنی مناسب جهت رشته ورزشی خاص لازم و ضروری می باشد.

▪ **استفاده از دانش آموزان متخصص:**

معمولا در مدارس، دانش آموزانی هستند که در رشته خاص ورزشی تجارب ارزشمندی دارند و می توان در قبال ارائه خدمات به آنها، در آموزش و تمرین سایر دانش آموزان از آنها استفاده نمود.

▪ **ایجاد کمیته های حمایت:**

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

منظور کمیته هایی است که بتوانند دانش آموزان علاقه مند و با استعداد را شناسایی و آنها را تحت پوشش و حمایت خود قرار دهند. چه از نظر کیفیت بهتر آموزش و چه از نظر مالی.

▪ بازدید از اماکن ورزشی و مسابقات مختلف ورزشی: می توان با برنامه ریزی صحیح، دانش آموزان را جهت تشویق به مسابقات برد و یا از اماکن و باشگاه های ورزشی بازدید نمایند.

▪ تعیین الگوی پیشرفت:

متأسفانه الگوی مشخص و دقیقی برای بالا بردن کیفیت بازی و ورزش دانش آموزان در مدارس و یا ناحیه وجود ندارد و فقط به هنگام مسابقات این دانش آموزان مورد توجه قرار می گیرند. می توان با تعیین یک الگوی مناسب پیشرفت، آمادگی لازم را در دانش آموزان حفظ کرد. مثلاً هر چند وقت یکبار ورزشکار موفق و نمونه شهرستان، استان و یا ملی را به آموزشگاه دعوت نماییم تا در بین دانش آموزان لحظاتی را سپری نماید.

▪ استفاده تمام دانش آموزان از امکانات ورزشی ناحیه (سالن‌ها، زمین چمن و...):

حتی اگر در سال تحصیلی یکبار تمام دانش آموزان بتوانند از امکانات استفاده نمایند، تأثیر فراوانی در روحیات و انگیزه دانش آموزان خواهد داشت.

▪ نظر خواهی برای تهیه امکانات ورزشی و دیگر فعالیت های تربیت بدنی:

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

بهتر است نظرخواهی از دانش آموزان، اولیاء، مدیران، مربیان تربیت بدنی و سایر معلمان در سطح وسیع
و گسترده انجام پذیرد.

▪ تألیف و تدوین کتاب تربیت بدنی و تدریس آن به دانش آموزان:

به عنوان بخشی از نمره درس تربیت بدنی که کاملاً تخصصی بوده و فقط مربیان تربیت بدنی تحصیل کرده
قادر به تدریس آن باشند.

▪ افزایش ساعات درس تربیت بدنی:

در حال حاضر فقط اخبار آن را شنیده ایم و با برنامه ریزی صحیح همانند کشورهای توسعه یافته هر روز
حدود یک ساعت دانش آموزان ورزش نمایند.

باز ساخت یا بهسازی عمل

۱- این اقدام پژوهی باعث شد که اطلاعاتم را در مورد روانشناسی دانش آموزان و مراحل رشد تربیتی آنها
بالا ببرم

۲- ابتدا برای بالا بردن آگاهی دانش آموزان در مورد آثار و اهمیت ورزش از روش تغذیه استفاده می
کردم که بعد متوجه شدم که این روش به علت یکنواخت بودن برای بچه ها جالب نیست در نتیجه تصمیم
گرفتم برای این کار از روش های جذاب و متنوع و ابتکاری استفاده کنم

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

۳- همچنین خود و همکارانم به این موضوع پی بردیم که اقدامات مربی و مدیر مدرسه برای ترغیب دانش
آموزان به ورزش کافی نیست باید همه معلمان در این مورد تلاش کنند.

۴- استفاده از روش های یکنواخت و مستقیم برای ترغیب دانش آموزان مناسب نیست بلکه بهتر است از
روش های غیر مستقیم و تلفیقی از چند روش استفاده شود

نقاط ضعف :

برخی از چاقی ها ژنتیکی هستند و با سختی با ورزش می توان برطرف کرد.

نتیجه گیری

اهمیت تغذیه بر سلامت رشد و فعالیت افراد است و همچنین آشنایی اولیه با انواع گروه های غذایی می
باشد. هم چنین دانش آموزان به فکر کردن در مورد یافتن پیام ها از جمله اهمیت تغذیه و تأثیر آن بر
سلامتی، اعمال حیاتی، تحرک و فعالیت روزانه و ورزش کردن ترغیب شدند و با یافتن مفهوم پیام های
تصویری که در مورد انواع گروه های غذایی است آمادگی لازم برای طبقه بندی انواع گروه های غذایی ایجاد
شد. تغذیه چیزی نیست که بتوان آن را به کسی تحمیل یا هدیه کرد. بلکه با آموزش و تشویق می توان آن
را گسترش داد و افراد را به استفاده از تغذیه سالم ترغیب نمود.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

اجرای برخی راه‌حل‌ها نیز با مشکلاتی مواجه شد که تغییرات آنها دست من نبود مثل کمبود امکانات ورزشی و نبود اتاق رخت کن برای تعویض لباس قبل و بعد از انجام ورزش و آماده شدن برای زنگ بعد و غیره که این امر باعث شد که میزان موفقیت کامل و صد در صد حاصل نگردد.

باید پاره‌ای از وقت کلاس صرف ارزش‌های اجتماعی دانش‌آموزان شود اداره آموزش و پرورش بودجه ورزشی مدارس را افزایش دهد و باشگاه‌هایی برای این امر تدارک ببیند.

دسته‌بندی یا گروه‌بندی، برای فعالیت‌های گروهی و درعین‌حال تمرین رهبری روش موثری است.

بهتر است معلم تربیت‌بدنی در ارائه اصول و مبانی ورزش و آموزش آن بیش از اندازه سخت‌گیر نباشد . پیشنهاد می‌شود والدین این دانش‌آموزان برای افزایش علاقه آنها به امر ورزش، فرزندان خود را در مراسم‌هایی که در سطح شهر با عنوان پیاده‌روی با خانواده برگزار می‌شود، مشارکت دهند.

پیشنهادات :

در این اقدام پژوهی همانطور که دیده شد اقدام پژوهی با استفاده از برخی روش‌ها توانست مسأله ی خود را حل کرده و حداقل به سمت وضع مطلوب حرکت نماید.

۱- کلیه ی سازمان ها، مؤسسات، افراد جامعه و خانواده در این مسئولیت مهم باید سهیم شوند.

۲- آموزش تغذیه ی سالم و عوارض ناشی از سوء تغذیه از طریق رسانه های گروهی داده شود.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

۳-تشکیل جلسات بحث و گفتگو با اساتید متخصص تغذیه تا بدین وسیله انگیزه های لازم برای کسب مهارت ها حاصل شود.

۴-انتخاب بهترین بهداشتیاری تغذیه در سطح ناحیه _ شهر _ استان همراه با اهدای جوایز و لوح تقدیر که ترغیب کننده ی فرد به امر تغذیه ی سالم باشد.

۵-والدین از کودکی فرزندان شان را به استفاده از تغذیه ی سالم تشویق کنند.

۶-انتشار مقالات و نتایج تحقیقات انجام گرفته در زمینه ی تغذیه ی سالم در مجلات و سایر منابع مطالعاتی.

۷-فیلم های آموزشی درباره ی استفاده از تغذیه ی سالم در اختیار دانش آموزان قرار گیرد.

۸-پایگاه تغذیه ی سالم در مدارس ایجاد شود.

۹-از آنجایی که نیاز است انسان ها چگونه زیستن را با استفاده از تغذیه ی سالم یاد بگیرند و بهترین زمان آن دوره ی نوجوانی و بلوغ است لذا باید در محتوای کتب درسی مطالبی از تغذیه ی سالم آورده شود یادر این زمینه کتاب جداگانه ای در اختیار دانش آموزان قرار بگیرد.

۱۰-برپایی جشنواره ی غذاهای سنتی در سطح ناحیه و استان و تشویق بهترین مدرسه.

۱۱-از فعالیت های خارج از کلاس به عنوان ابزاری برای آموزش تغذیه ی صحیح استفاده شود.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

۱۲- در مقاطع مختلف تحصیلی دو ساعت درس استفاده از تغذیه ی سالم برای دانش آموزان در برنامه ی درسی گنجانده شود.

۱۳- دادن پروژه به دانش آموزان در زمینه ی تغذیه ی سالم که بهتر است قبل از آغاز پروژه جلساتی به طور مفصل و کامل با دانش آموزان گذاشته شود و اهمیت اجرای آن به آنها گوشزد گردد و آنها بتوانند با تلاش و توانایی خود این پروژه را به نحو احسن به کار گیرند.

۱۴- از دانش آموزانی که در منزل دسترسی به کامپیوتر دارند بخواهیم برای پژوهش خود در زمینه ی تغذیه ی سالم از این وسیله بهره بگیرند تا نتیجه و گزارش تحقیق آنها جدید و به علم روز باشد.

۱۵- تشویق ها را از حالت کلیشه ای و تکراری خارج ساخته و به آنها حالت معنوی ببخشیم.

«منابع و مآخذ»

۱ - مهریار، امیر هوشنگ و یوسفی، فریده، (۱۳۶۹)، تشخیص و درمان بیماری های روانی در کودکان ، شیراز: انتشارات علامه طباطبایی.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

۲ - اف. فیت، هالیس (۱۳۶۹)، تربیت بدنی و باز پروری برای رشد، سازگاری و بهبود معلولان ، ترجمه‌ی
تقی منشی طوسی، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.

۳ - دلاکاتو، کارل، تشخیص و درمان دشواری های گفتار و خواندن، ترجمه‌ی نیمتاج زرین قلم، چاپخانه‌ی
دفتر نشر فرهنگ اسلامی - چاپ اول ، ۱۳۷۱

۴ - ملکی (قاسم) حسن (۱۳۸۲)، مبانی و اصول تربیت، زنجان، انتشارات نیکان کتاب.

۵ - رحیمی ارسنجانی، اسکندر ، (۱۳۸۰)، تربیت بدنی در مدارس، شیراز : انتشارات دانشگاه شیراز.