

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت فروشگاه علمی آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

### موضوع اقدام پژوهی :

- چگونه می توانیم نشاط را در دانش آموزان مدرسه راهنمایی در هنگام ساعات

استراحت کلاسی افزایش دهیم

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

فروشگاه علمی آسمان [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir).

## تشکر و قدردانی

با عنایت به لطف پروردگار و همکاری صمیمانه مدیر و معاون پرورشی، دبیر ریاضی و دبیر زبان انگلیسی مدرسه حاج محمد کر شهرستان علی آبادکتول و همچنین خانواده دانش آموز مقدار که مرا در انجام این تحقیق همراهی کردند کمال تشکر و قدردانی را دارم و برای همگی سلامتی آرزو می کنم .

www.asebankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

#### فهرست مطالب

چکیده	۴
مقدمه	۵
توصیف وضع موجود:	۶
بیان مسئله	۶
شواهد ۱	۷
بیان تعاریف و مفاهیم:	۷
یافته های علمی	۹
عوامل مؤثر بر شور و نشاط دانش آموزان	۱۰
پیشینه تحقیق:	۱۲
۱- جمع آوری اطلاعات	۱۳
۱۰-۱ مشاهده:	۱۳
۱۰-۲ مصاحبه:	۱۴
تجزیه تحلیل:	۱۵
ارائه راه حل موقت:	۱۵
مراحل اجرا	۱۶
شواهد ۲	۱۸
نتیجه گیری :	۱۹
منابع	۲۰

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

## چکیده

باتوجه به این که اینجانب به عنوان معاون آموزشی مشغول هستم و دغدغه اصلی من ساعت استراحت کلاسی است که بچه ها در حین یادگیری در حین ساعات درسی می باشند تصمیم گرفتم که چه کار کنیم تا بتوانیم ساعت استراحت دانش آموزان را به ساعت شاد و پویا تبدیل کنیم و چگونه برنامه هایی در ساعات استراحت کلاسی برای شادابی بچه های ما داشته باشیم و آیا حضور معاون در ساعات استراحت کلاسی دانش آموزان می تواند در شاد کردن دانش آموزان تاثیرگذار باشد و ساعات استراحت کلاسی چه قدر باشد تا بچه ها در آن زمان لذت کافی ببرند.

پس از انجام اقدامات مد نظر، محیط مدرسه تا اندازه ای تغییر کرد که این تغییر هم در رفتار دانش آموزان مشهود بود و هم دانش آموزان و معلمان در ساعات استراحت کلاسی احساس آرامش بیشتری داشتند و هم موجب یادگیری بهتر دروس دانش آموزان در کلاس گردید

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

## مقدمه

ساعت استراحت کلاسی دانش آموزان هم فرصتی برای استراحت و رفع خستگی نوجوانان و نوجوانان و هم مهمترین وسیله اجتماعی شدن آنان به شمار می رود و تجربیاتی که دانش آموزان در ساعت تفریح به دست می آورند می تواند در نگرش آنان نسبت به خود و مدرسه و تحصیل اثر بگذارد و فرصتی است که با گروه های سنی مختلفی ضمن بازی گروهی با هم دوست شوند در کشورمان نقش معاون مدرسه در این زمینه برجسته است و مدیر نقش چندانی ندارد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

### توصیف وضع موجود:

اینجانب ..... ، دارای مدرک ..... ، مدت ..... سال است که مشغول خدمت در نظام تعلیم و تربیت این مرز و بوم هستم . در حال حاضر پست سازمانی من معاونت آموزشی آموزشگاه ..... شهرستان ..... می باشد .

### بیان مسئله

باتوجه به این که اینجانب به عنوان معاون آموزشی مشغول هستم و در عده اصلی من ساعت استراحت کلاسی است که بچه هادائمادر حال دعوا و لگد بازی می باشند تصمیم گرفتم که چه کار کنم تا بتوانم ساعت استراحت دانش آموزان رابه ساعت شاد و بانشاطی تبدیل کنم

و چگونه برنامه هایی در ساعات استراحت کلاسی برای شادابی بچه هامی توانیم داشته باشیم

و آیا حضور معاون در ساعات استراحت کلاسی دانش آموزان می تواند در شاد کردن دانش آموزان تاثیر گذار و ساعات استراحت کلاسی چقدر باشد تا بچه هادران زمان لذت کافی ببرند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت فروشگاه علمی آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

شواهد ۱

بیان تعاریف و مفاهیم:

چگونه - از چه نوع در چه وضع ؟ کلمه استفهام است . چسان . چه شکل به چه

• توانایی داشتن, توانابودن, قدرت کاری داشتن (فرهنگ عمید- فرهنگ واژگان فارسی)

می توانیم- خواهد توانست بتوان تواننده توانا توانسته توانش ( قدرت داشتن توانایی داشتن (فرهنگ فارسی به فارسی).

• میزان شادابی تازگی طراوت . - شادی شادمانی -فرهنگ عمید)

• دانش دانستن, عمل دانستن, دانندگی, دانایی, فضل

آموزان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید . [www.aseankafinet.ir](http://www.aseankafinet.ir)

• در حال آموزانیدن در حال آموختن (فرهنگ واژگان فارسی)

ابتدایی

مرحله ایست از مراحل زندگی بشر و بعقیده علمای فن بشر در این مرحله فقط از حیث قوای عقلی از حیوان برتر بود و هیچگونه صنایعی نداشت و از وجود آتش هم بی خبر بود -فرهنگ واژگان فارسی)

هنگام

وقت, زمان, موقع, فصل, گاه (فرهنگ عمید)

ساعت

• وقت, هنگام, زمان اندک, جزئی از زمان, ساعات جمع (فرهنگ عمید)

استراحت

• راحت کردن, آسایش خواستن, آسایش یافتن, بر آسودن, آرمیدن, آسایش, آسودگی - فرهنگ عمید)

کلاس

• طبقه بندی شاگردان در کلاسهای مختلف مدرسه

افزایش



این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

• افزونی، افزون کردن، افزون شدن - فرهنگ عمید)

## یافته های علمی

نشاط رامی توان به شادی و شور و شغف معناکردامابه خودی خودشادی آفرین نیست و نیازمندیک سری ابزارها و لوازم امکانات و محیط مناسب است تا به نشاط معنای واقعی بخشد.

اکنون باید ببینیم نشاط در مدرسه که یک محیط آموزشی و تربیتی محسوب می شود به چه امکانات و شرایطی نیازمند است که با آنها بتوان محیطی مناسب و موفق در تربیت و آموزش و ارتقای علمی دانش آموزان در فضایی کاملا متنوع صمیمی و با انگیزه های مثبت ایجاد کرد. برای رسیدن به چنین هدفی باید به عوامل ذیل به عنوان ضروریات یک محیط علمی بانشاط توجه شود.

به عقیده روانشناسان رنگ اشیاء فضا و لباس افراد تاثیر مستقیمی در برقراری ارتباط شخص با آنها دارد بارها کوشیده ایم با فرد و فضا و یا حتی غذایی که می خوریم ارتباط برقرار کنیم اما نتوانسته ایم زیرا این دقیقا تاثیر رنگ آنها بر روان ماست از این روتازمانی که دانش آموزان نتوانند خود را با فضای کلاس و اشیای داخل آن میز و نیمکت لباس معلم و مانند آنها تطبیق دهند نمی توانند از حضور در کلاس درس لذت ببرند و در فضای آن احساس آرامش کند. به همان میزان که رنگ قرمز محرک و شادی بخش است و رنگ آبی ایجاد آرامش می کند و احساسی آمیخته با صلابت و شکوه در فرد ایجاد می کند و رنگ صورتی مهربانی و عطف می کند.

روزنامه کیهان ۱۸۹۹ به تاریخ ۸۶/۶/۲۴ صفحه ۱۰)

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

•مهمترین خصوصیات آدم های شاد عبارت است از:

۱- کنترل زندگی ۲- توجه به جسم و روح ۳- زندگی را صحنه برد و باخت نمی دانند ۴- از

زندگی یاد می گیرند ۵- برنامه ریزی دارند ۶- هدفمند هستند و با یادآوری شادی های زندگی

احساس لذت می کنند ۷- به آینده دید مثبت دارند ۸- مسئولیت پذیرند ۹- بعضی از اتفاقات را

به محیط نسبت می دهند ۱۰- همیشه تلاش جهت بهتر شدن دارند. (شارف، ۱۳۸۶، ص ۱۸۶)

### عوامل مؤثر بر شور و نشاط دانش آموزان

- خانواده

خانواده اولین نهادی است که انسان در آن رشد می کند و تأثیر مستقیم بر اعمال و رفتارها و نگرش ها و

طرز تلقی های فرزندان دارد. برخی خانواده ها عموماً دنیا را مکانی قابل اعتماد، منظم، پیش بینی پذیر،

قابل مهار می بینند. آن ها خود را با کفایت می شمارند، سایر خانواده ها اطراف خود را محیطی

خطرناک، ناستوار و متزلزل، غیرقابل پیش بینی می انگارند که خطر بالقوه در آن وجود دارد (گلدبرگ،

۱۳۸۷، ص ۱۲). بنابراین دیدگاه خانواده و رفتار اعضای خانواده بر نوجوانان تأثیر فراوان دارد.

- مدرسه شاد و با روح

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

مدرسه موقعیتی فراهم می کند تا دانش آموزان بتوانند فارغ از دغدغه های بزرگ سالانه، زندگی را بازی و تمرین کنند و کم کم آماده شوند تا در زمین واقعی زندگی به اجرا درآورند (سنجانی، ۱۳۸۷، ص ۳۴).

الف) شاداب سازی ظاهری مدرسه

محیط ظاهری و فیزیکی شاد بر شادابی و شادمانی افراد تأثیر دارد. این بخش شامل:

۱- فضا سازی و زیباسازی حیاط مدرسه: دیوارهای تزئین شده با نقاشی های زیبا، سطح زمین مناسب، کاشت درخت و فضای سبز، قرار دادن نیمکت های رنگی، زیبا، تابلوی زیبا در سردر مدرسه، مناسب بودن اندازه محیط مدرسه.

۲- زیباسازی ساختمان مدارس: رنگ آمیزی در و پنجره و ساختمان، نصب پرده های زیبا، زیباسازی راهروها، کلاس ها و قرار دادن گلدان های گل های طبیعی و مصنوعی در راهروها، مناسب بودن اندازه کلاس ها و ...

۳- زیباسازی و تمیز بودن نمازخانه، کتابخانه و کارگاه: استفاده از خوش بو کننده ها، قفسه های زیبا، مناسب بودن محیط کتابخانه، نمازخانه و کارگاه.

۴- پوشش های ظاهری معلم ها، مدیر و کارکنان، دانش آموزان: استفاده از روپوش های شاد برای دانش آموزان و همچنین پوشش مرتب و استفاده از رنگ های شاد و روشن برای کارکنان مدرسه.

۵- رعایت بهداشت: تمیز بودن محیط مدرسه، کلاس ها، بهداشت فردی، اجتماعی، دانش آموزان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

ب) معلم شاد و با روحیه:

معلم آهنگ و فضا و جو کلاس درس را تنظیم می کند، چنانچه قرار باشد که روح دانش آموزان پرورش و رشد یابد، باید این روند از روح معلم آغاز گردد. حال اگر روح معلم افسرده و ناتوان باشد شانس ناچیزی برای تقویت و مراقبت از روح دانش آموزان بوجود خواهد آمد. معلم با انواع روش های تدریس آشنا باشد. اطلاعاتش به روز باشد، معلم باید بداند که دانش آموزان دارای تفاوت های فردی هستند و نیز باید با روش های تشویق و تنبیه آگاهی لازم داشته باشد و پر روحیه و باانگیزه باشد.

### پیشینه تحقیق:

پژوهشی تحت عنوان چگونه می توانیم مدرسه ای شاداب و بانشاط داشته باشیم:

(هماپورنعم آبان ۸۵ تا تیرماه ۸۷)

نتایج بررسی در دو دبیرستان دخترانه و پسرانه در شهرستان چناران چنین بیان می کند:

۱- برای زیباسازی فضای مدرسه (رنگ آمیزی- گل سبزی-پیام بهداشتی) ۹۴درصد پسران و ۹۲درصد دختران

۲- ایجاد موقعیت هایی برای بازی و تفریح ۹۰درصد پسران ۹۲درصد دختران نظر مثبت دادند.

۳- موسیقی ۸۷درصد پسران و ۸۳درصد دختران

۴- پربار بودن برنامه صبحگاهی ۸۹درصد پسران و ۸۵درصد دختران

۵- افزایش زمان و تنوع زنگ استراحت پسران ۷۰ و دختران ۶۳

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

باتوجه به نتیجه مذکور نسبت پسران به دختران برای افزایش زمان ساعات استراحت بیشتر است.

(زهراسدی ۸۷):

در پژوهشی تحت عنوان چگونه می توانیم مدرسه را شاداب سازیم توجه خاص به ساعات استراحت دارد و ایشان برای راحل این این مساله ورزش صبحگاهی و زیباسازی و جذاب کردن محیط مدرسه و ساختمان آنرا موثر دانسته است

## ۱- جمع آوری اطلاعات

### ● ۱-۱ مشاهده:

باتوجه به مطالب و توضیحاتی که در قسمت توصیف وضع موجود و شرایط فیزیکی محیط مدرسه بیان شد مانند: کمبود فضا و مناسب نبودن حیاط مدرسه و کوچک بودن فضائ نسبت به تعداد دانش آموزان ، دانش آموزان در ساعات استراحت کلاسی به کارهای گوناگونی به شرح ذیل مشغول می باشند:

کشتی گرفتن -دعوا کردن-باسنگ توپ بازی کردن -لگد بازی کردن -ورزش کردن

پس ما چه کارهایی باید انجام دهیم که برشادی دانش آموزان بیافزاییم و حوادث و اتفاقاتی را از قبیل دعوا و زمین خوردن باتوجه به فضای کوچک مدرسه به حداقل برسانیم و برنامه های فرهنگی و تفریحی متنوعی ایجاد کنیم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

## ● ۱-۲ مصاحبه:

● بایکی از دبیران آموزشگاه که ۲۰ سال سابقه آموزشی داشت صحبت نمودم ایشان شادابی بچه ها را در آموزشگاه و مدرسه برگرفته از شادابی معلمان و مدیر و معاون آموزشگاه می دانستند و اذعان داشتند فضایی که امروزه بعضی از مدارس و اعدادارند بخصوص کوچک بودن صحن آموزشگاه و کمبود امکانات باعث شده که بچه ها نتوانند در ساعت استراحت کلاسی شادباشند و انرژی های مازاد خود را تخلیه نمایند و روی بیاورند به دعا و اوکستی گرفتن و یابازی با سنگ و هل دادن هم دیگر (رجوع شود به تصاویر بالا) و باید کاری کنیم که شادی آنها به صورت هدف دار و برنامه گذرانده شود.

● الف- مدیر آموزشگاه در مجتمع اظهار داشتند که ساعت استراحت کلاسی برای ما حکم یک کابوس را پیدا کرده است و هر ساعت آن که به سلامت می گذرد نفس راحتی می کشیم و خدارا شکر می کنیم ایشان می گوید که از طرفی نمی شود جلوی جنب جوش بچه ها را گرفت و از طرفی دیگر این فضاهای کوچک نسبت به دانش آموزان و داشتن پله ها در محوطه زمینه درگیری و خشونت بین بچه ها را به وجود می آورد

● ب- یکی از اولیای دانش آموزان به نام آقای امیرزاده که همان روز به مدرسه مراجعه نموده بودند در تکمیل صحبت های مدیر محترم آموزشگاه گفتند که ای کاش آموزش پرورش در ساختن مدارس به مجموعه ای از عوامل از جمله به نیازهای جسمی و روحی بچه ها بیشتر توجه می کرد و محوطه های بزرگ تری می ساخت و یا یک برنامه ای خاص در ساعت استراحت بچه ها ترتیب می داد تا انرژی بچه ها تخلیه شود و یا بیشتر منجر به شادی بچه ها گردد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

● ج- دانش آموز-یکی از دانش آموزان کلاس دوم به نام آقای احمدعاشوری بیان می دارد که در ساعت استراحت کلاسی اکثر اوقات بازی می کنند و یا خوراکی های خود را می خورند و گاهی هم بایچه هادعوامی کنند و بعضی وقت ها بایچه هادوستی کوتاه مدتی را دارند این دانش آموز که از همان دانش آموزان پرجنب جوش می باشد می گوید که معمولاً در دعواها بیشتر مواقع کتک زیادی را نوش جان می کنم.

### تجزیه تحلیل:

● با توجه به یافته های علمی و مشاهداتی که در شواهد بیان شد و مصاحبه هایی که با مدیر آموزشگاه اولیا دانش آموزان انجام شد و می بینیم که بهترین راه حل جهت شاد کردن بچه ها در ساعت استراحت کلاسی راهنمایی و ارشاد کردن آنان به بازی هایی از قبیل بازی های بومی و محلی مانند طناب بازی و... و ورزش های صبحگاهی در مراسم آغازین و برگزاری مسابقات ورزشی در ساعت استراحت و بازی های بی خطر می باشد که باعث شادی و نشاط بچه ها می گردد

### ارائه راه حل موقت:

(روش ها و راهکارهای ایجاد شادی و نشاط در محیط آموزشی و ساعت استراحت کلاسی)

۱- دیوار کلاس و راهرو و دیوارهای محوطه ی آموزشگاه باید از خشکی و بی روحی خارج شود و بهترین راهکار در این خصوص مزین کردن فضای آموزشی به پوسترهای مناظر طبیعی و تاریخی و رنگ آمیزی آنهاست که باعث شادی و نشاط در مدرسه می باشد. (به اعتقاد روانشناسان رنگ ها در خلق شادی و انبساط روحی معجزه می کند :-روانشناسی بازی دکتر احمدوند)

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

۲- پارک و شهربازی جذاب ترین فضاها برای نوجوانان و حتی بزرگسالان هستند روی همین اصل باید فضای مدرسه حتی الامکان با فضای پارک و جنگل شبیه سازی شود دانش آموزان در ساعت استراحت کلاسی به ورزش های بی خطرو بازی های آموزشی روی بیاورند که هم شادی آنها را شاد کند و هم انرژی جسمی آنها تخلیه شود.

۳- کشور ما از لحاظ قومی و زبانی و سبک زندگی مردمی بسیار متنوع است و تمامی اقوام و طوایف مانند پازلی هستند که ایران را در نقشه جغرافیایی جهان جاودانه ساخته اند در این میان بازی های محلی به اذعان اکثر جهانگردان خارجی جذاب ترین بخش فرهنگ سنتی ایران زمین را تشکیل می دهند انجام بازی های محلی در مدارس و بخصوص در ساعت استراحت کلاسی نه تنها این بخش از فرهنگ کشور را از غبار فراموشی حفظ خواهد کرد بلکه موجی از نشاط - تلاش - شادی - رقابت و مثبت اندیشی در مدرسه ایجاد می کند.

## مراحل اجرا

اقدام اول:

پس از بررسی محیط آموزشگاه و در نظر گرفتن فضاهای مناسب جهت انجام کار برای ایجاد تغییرات با مدیر مدرسه در خصوص رنگ آمیزی مدرسه و دیوارهای حیاط جهت بانشاط کردن مدرسه وارد مذاکره شدیم. مدیر مدرسه پس از مشورت و جلسه با انجمن اولیا و مربیان قول مساعد دادند که پس از تعطیلی مدارس و با کمک مالی انجمن دیوارها رنگ آمیزی و شعارهای مذهبی و نوشته های علمی بر روی دیوارها جهت لذت بردن بچه ها و همچنین



این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

افزایش سطح علمی آنها نوشته شود همچنین می توان از دست نوشته های آنان بر روی دیوارها کمک گرفت که خود این عمل بچه ها بسیار در شادابی و لذت آنها کمک می کند.

#### اقدام دوم:

باتوجه به این که ورزش و بازی در دوران آموزشگاه جزو نیازهای اصلی و اساسی نوجوانان می باشد تا انرژی های مازاد خود را از این طریق تخلیه نمایند و همچنین بازی باعث شکل گیری شخصیت نوجوانان در سنین بزرگسالی می شود ما بر آن داشت تا به فکر وسایل شادی بخش و جذاب در آموزشگاه بیفتیم و برای این موضوع به شهرداری و آموزش و پرورش مراجعه نمودیم و آنها فرمودند چون نصب وسایل بازی هزینه بر است و نیز آموزشگاه پیرایان فضای کافی برای نصب وسایل را ندارد امکان پذیر نمی باشد ما ما از همکاران عزیز فرهنگی تقاضا داریم در آموزشگاههایی که فضای کافی دارند و یا از نظر مالی مشکلی ندارند برای این کار اقدامات لازم را انجام دهند و یا با کمک خود دانش آموزان و اولیای آنان درخت بکارند تا هم محیط آموزشگاه از نظر اکسیژن تامین شود و هم فضایی آرام بخش برای بچه ها ایجاد شود.

#### اقدام سوم:

باتوجه به این که اقدام دوم امکان پذیر نبود به فکر این افتادیم که برای شادی و نشاط بچه ها در ساعات استراحت کلاسی از وسایلی استفاده کنیم که نیاز به فضا و هزینه زیادی نداشته باشد پس به همین خاطر تصمیم گرفتیم که ورزش صبحگاهی را در مراسم آغازین فعال تر نماییم و برای این منظور با مربی محترم تربیت بدنی آموزشگاه نیز

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

همانگ شد که هر روز ۵ دقیقه رابه این کار اختصاص دهد و این کار یک ماهی است که در آموزشگاه اجرایی شود که باعث شادابی بچه ها و رضایت همکاران محترم شده است .

دومین اقدامی که در ساعت استراحت کلاسی انجام گرفت و نتیجه بخش و رضایت مند بود و دانش آموزان بسیار راضی و خوشنود بودند روی آوردن آنها به بازی های ورزشی از قبیل والیبال - بسکتبال - توپ راکت - بدمیتون و طناب بازی و همچنین برگزاری مسابقه ی جذاب طناب کشی بود که هیچ هزینه ی اضافی در برداشت فقط ذوق و اشتیاق و علاقه مندی آنها را به ورزش چند برابر نمود و نکته ی بسیار جالب این که از درگیری های فیزیکی و لفظی و بی هدف و نگران کننده ای که قبلا در ساعت استراحت کلاسی انجام می گرفت کاسته شد .

## شواهد ۲

با توجه به برنامه هایی که در بیان مساله داشتیم ، از جمله : شاداب سازی ساعت استراحت کلاسی ، حضور معاون در این ساعت و مدت زمان ساعت استراحت، و در شواهد ۱ که شامل مشاهده و مصاحبه بود مواردی از جمله لگد بازی ، کشتی ، دعوا ، سنگ بازی در آن دیده می شود .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

و در قسمت مصاحبه ای که با مدیر آموزشگاه و اولیاء و تعدادی از دانش آموزان داشتیم و همچنین مطالعات و تحقیقاتی که در این باره انجام دادیم و راهکارهایی که همکاران ارائه دادند، ساعت استراحت کلاسی به مثابه کابوسی در آمده بود که پس از اتمام آن نفس راحتی می کشیدیم و خدا را شکر می کردیم که هیچ اتفاق خاصی نیفتاد .

### نتیجه گیری

پس از انجام اقدامات فوق ، محیط مدرسه تا اندازه ای تغییر کرد که این تغییر هم در رفتار دانش آموزان مشهود بود و هم دانش آموزان و معلمان در ساعات استراحت کلاسی احساس آرامش بیش تری داشتند و هم موجب یادگیری بهتر دروس دانش آموزان در کلاس گردید .

علاوه بر این تعداد زیادی از بازی های خطر آفرین آنان مانند : دویدن های اضافی ، لگد بازی ، دعوا ، کشتی و... در محیط آموزشی کاسته شد و دانش آموزان به ورزش و بازی های جذاب و بی خطر روی آوردند ؛ معلمان نیز همواره در پی یافتن راه های جدید برای ایجاد نشاط بیش تر و آرامش روحی و روانی دانش آموزان در ساعات استراحت کلاسی بودند .

با توجه به تعداد زیاد دانش آموزان و کمبود فضای تفریحی و آموزشی مطالعات ، بررسی ها و مشاهدات انجام شده و تلاش های مستمر مدیر آموزشگاه ، مربی پرورشی ، مربی ورزش ، همکاران ، اولیای محترم دانش آموزان و در پایان و پیگیری های خودم به این نتیجه رسیدیم که می شود با کمترین امکانات ، میتوان محیط شاد و با نشاطی را (بدون در نظر گرفتن مدت زمان) در ساعات استراحت کلاسی بوجود آورد .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت فروشگاه آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

## منابع

۱. فرهنگ شمیم (امیر کبیر سابق) تالیف علی اصغر شمیم

۲. کتاب رفتارهای بهنجار و نابهنجار تالیف دکتر شکوهی نوابی نژاد

۳. جزوه طراحی مسائل آموزشی استاد غفاریان

www.asebankafinet.ir