ورزش و نقش تربیتی آن در کودکان و نوجوانان

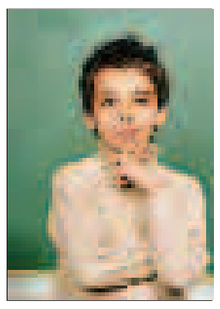
ورزش ، نیازهای جسمی و روحی کودکان و نوجوانان را برطرف می کند و آثار جسمی مطلوبی دارد . پیشوایان دینی ما ، فرزندان خود را به ورزش برای تندرستی و سلامتی و ایجاد توانمندی بدنی تشویق می کردند.
ورزش برای کودکان و بزرگسالان ، دشمن تنبلی و کسالت روحی و موجب شادابی افراد است .افرادی که ورزش نمی کنند ، اغلب دچار سستی ، بی حالی و بی حوصلگی می شوند در حالیکه فقط با ده دقیقه نرمش صبحگاهی می توانند شادابی روانی و جسمی خود را بازیابند . امام صادق (ع) فرمودند : تنبلی و کسالت ، دشمن تلاش است .از این روایت فهمیده می شود که کسالت و تنبلی و بی حالی ، منشاء بسیاری از ناهنجاریها ی اجتماعی و اخلاقی است و اغلب سرگردانی ها و ناشایستگی ها در آن نهفته است .ورزش هایی که به کودکان داده می شود ، باید چنان باشد که به تربیت قوای فکری و نظم روحی آنان منتهی گردد ، بدین معنا که تکوین اخلاق کنند و ایجاد منش نمایند و عادت مطلوب را پایه گذارند و یا حس ابتکار را بیدارکنند.

■ مریم نیکوکار

راهکارهایی برای افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان

دانش آموزان خود را با اسم صدا کنید -دست آنان را با گرمی بفشارید - با دانش آموزان خود ارتباط کلامی صمیمانه برقرار نمایید -راه های موفقیت را برای دانش آموزان خود به وجود آورید -کارها و نقاط مثبت دانش آموزان را بزرگ جلوه دهید- به هر دانش آموزمسئولیتی در کلاس بدهید - فرصت هایی برای ابراز استعدادهای درونی دانش آموزان به وجود آورید -هرگز دانش آموزان را به خاطر سوالاتشان سرزنش نکنید- برای درک مطلب درسی به دانش آموزان وقت لازم را بدهید -سعی کنید درباره زندگی دانش آموزان خود اطلاعاتی کسب نمایید-از دیگر مهارت های دانش آموزان مطلع شوید -به دانش آموزان خود کمک کنید از شکست های خود درس بگیرند- به دانش آموزان فرصت دهید در مواردی مربوط به کلاس خود تصمیم بگیرند - به دانش آموزان این فرصت را بدهید که کار گروهی را با دوستان مورد علاقه خود انجام دهند- دانش آموزان را در ناراحتی هایشان تنها نگذارید و در موقعیت های مختلف با آنان همراهی کنید - برای موفقیت هر چند کوچک دانش آموزان خود جشن بگیرید -دانش آموزان را با یکدیگر مقایسه نکنید - انتقاد از عمل دانش آموزان شود نه خود دانش آموز- بوسیله ی رفتارخود الگو و نمونه خوب بودن برای دانش آموزان باشید - به پرورش انتقادات و ارزش های استوار در دانش آموزان کمک کنید .- با خانواده دانش آموزان ارتباط برقرار نمایید.

■ عطاء الله اکبر زاده



طی مراسمی و با حضور مسئولین

دانش آموزان نمونه "بندرلنگه" تجلیل شدند

عبدالحسین اسد پور

عکس : عقیل کوخردی

تقدیر از دانش آموران دختر و پسر در سه مقطع ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان در جشنواره بزرگ اختتامیه مسابقات فرهنگی هنری ورزشی از سوی "هوشنگ شهابی پور" مدیریت آموزش وپرورش بندرلنگه صورت گرفت.

به مناسبت تجلیل از دانش آموزان مسابقات فرهنگی هنری ورزشی و پرسش مهر از سوی مدیریت آموزش وپرورش این شهرستان بزرگترین جشنواره اختتامیه مسابقات فرهنگی هنری ورزشی با تلاش های "نجاتی" معاون پرورشی وتندرستی آموزش وپرورش بندرلنگه ودیگر همکاران با حضور مسئولین، مدیران،معاونین پرورشی،مربیان تربیت بدنی، دانش آموزان ابتدایی،راهنمایی ودبیرستان دخترانه وپسرانه، "نیکخو" معاونت آموزشی واولیاء دانش آموزان ماحصل ۸ ماه تلاش بی وقفه و شبانه روزی این عزیزان به بار نشست و بیش از ۸۰۰ تن از دانش آموزان که رتبه های اول در سطح استان وشهرستان کسب نمودند مورد تجلیل وتشویق قرار گرفتند.

دانش آموزان بندرلنگه با آن استعدادهای فراوانی که در زمینه های هنری قرآنی ، نهج البلاغه و احکام دارند می توانند با برنامه ریزی های مناسب استعدادهای نهفته را شکوفا کنند

وقتی اینها را می بینیم اشک شوق در چشمانشان حلقه می زند باید چگونه از این دانش آموزان که با عشق وعلاقه دست به کارهای بزرگ وخداپسندانه می زنند تجلیل نمودواین مراسم با شکوه وشور وشوق خاصی درسالن شهید اسدپور برگزارگردید.

درابتدای این مراسم "شهابی پور" مدیریت آموزش و پرورش در جمع دانش آموزان برگزیده مسابقات فرهنگی ، هنری، ورزشی گفت: درآستانه ی ولادت باسعادت یگانه دخت پیامبرعظیم الشان فاطمه ی زهرا(س) هستیم.

وی گفت : بوی عطر گل یاس محمدی فضای شهرها عطرآگین کرده صدای باد وپرندگان خوش صدا هلهله را دو چندان کرده وخبر میلاد کوثر زمان در آسمان وسرزمین زیتون ونور خدا با جلال و شکوه به زمین پر کشید وسالروز میلاد پر برکت حضرت فاطمه زهرا (س) در جشنواره ی اختتامیه ی فرهنگی هنری ، ورزشی جشن می گیریم .وی گفت : فاطمه زنی بلند مرتبه و شگفت که در روزگار شگفت تر به دنیا آمد.

دختر گرامی پیامبر حضرت فاطمه(س) را می گویئم کسی که کودکی ونوجوانی اش در رعد وبرق ها گذشت واو موجی بود عظیم در اقیانوس نبوت و رسالت که پیام و رسالت خود را در گوش صخره های کنارساحل زمزمه می کرد.وی در ادامه تصریح نمود:ما بتوانیم از پیروان خاص این بی بی دو عالم باشیم و محفلی که امروز بر پا گردید تجلیل از دانش آموزانی است که در قسمت فرهنگی، هنری و ورزشی رتبه اول را کسب کرده اند وبه پاس تلاش این عزیزان هدیه ای گرچه ناقابل که از نظر مادی بی ارزش واز نظر معنوی تلاش مضاعفی برای دانش آموزان به بار خواهد نشست .

"شهابی پور" در ادامه گفت: تلاش بی وقفه حوزه معاونت پرورشی کلیه دست اندرکاران درجهت برگزاری این جشنواره قابل تقدیر می باشدودانش آموزان بندرلنگه با آن استعدادهای فراوانی که درزمینه های هنری قرآنی ، نهج البلاغه و احکام دارند می توانند با برنامه ریزی های مناسب استعدادهای نهفته را شکوفا کنند.

در ادامه "حمید رضا نجاتی" معاون پرورشی وتندرستی آموزش و پرورش بندرلنگه طی سخنانی گفت: خداوندتبارک وتعالی به ما توفیق داد که خدمتگزار این دانش آموزان که آنها ونورچشم ماهستند باشیم.

وی افزود: خوشحالم از اینکه دانش آموزان عزیز که پاکترین مخلوق خداوند هستند در مسیر شکوفایی واستعدادهای فراوان هدایت می شوند .

"نجاتی" تصریح نمود: در جشن اختتامیه فرهنگی ، هنری ورزشی بیش از ۸۰۰ تن از دانش آموزان دبستان، راهنمایی ودبیرستان دخترانه وپسرانه که رتبه های اول را به خود اختصاص دادنداز آنها قدردانی می گردد تادرآینده بتوانند استعدادهای خود را به مرحله ظهور برسانند تا به امید خدا درمیادین کشوری برای این شهرستان مقام کسب نمایند.

در پایان این جلسه از ۸۰۰ تن ازدانش آموزان دبستان ،راهنمایی ودبیرستان دخترانه وپسرانه بندرلنگه ، بندرکنگ ،شناس، دژگان،مغویه،گزیر،پدل،لمزان ودیگر روستاها تجلیل به عمل آمد وبه رسم یادبود جوائزی به این دانش آموزان از سوی مدیریت آموزش وپرورش بندرلنگه اهداء گردید.

طالع بینی

فروردین
امروز ترکیب کار و تفریح فکر خوبی نیست زیرا همکاران تان رفتار خوبی با افراد نزدیک شما ندارند. تفریح در خانه فکر خوبی است و احتمالاً نقش میزبان را دارید و دیگران شما را تحسین می کنند.

اردیبهشت
تغییراتی در مسائل کاریتان پیش می آید. در کارهایی که سرعت عمل دارید بیشتر موفق می شوید.پس به کارهایی که در توانایی تان است بیشتر اهمیت دهید و آن را مورد هدف خویش قرار دهید .

خرداد
رسیدگی به همه مسوولیت ها کمی مشکل است،اما ستارگان دید شما را وسیع تر می کنند.مهم ترین کاری که باید بکنید این است که به جزئیات رسیدگی کنید،اما خیلی خسته کننده بود به خاطر داشته باشید که می خواهید در آینده به اهدافتان برسید.

تیر
از این که دیگران از وضعیت شما در یک رابطه احساسی یا هدف خلاق باخبر شوند، نگران نباشید. در حقیقت، هر چه قدر بیشتر بدانند، مفیدتر خواهند بود و بیشتر از شما حمایت می کنند.
تاثیر ستارگان نشان می دهد که شما بیشتر از همیشه توانایی دارید شرایط را کنترل کنید. تنها مطمئن شوید که خواسته هایتان بیش از حد نباشند و از تمام حقایق باخبر باشید.

مرداد
امروز تاثیر ستارگان، منجر به ناراحتی و رنجش شما، در رابطه با مسائل مالی خواهد شد.
احتمالاً چیزی را دریافت خواهید کرد که شخص دیگری آن را می خواسته است و یا نسبت به شانس خوب یکی از دوستانتان در درون، احساس حسادت می کنید.به آرامی با افرادی که در زندگی به آنها تکیه دارید همراه شوید، به سادگی می توانید که آنها را از رفتن به راه خود باز دارید.

شهریور
بعضی ها بسیار مصمم و با اراده هستند. سعی کنید تا زمانی که کمی آرامش پیدا نکرده اند دور وبر آنها نروید در این صورت می توانید از جر و بحث جلوگیری کنید.اگر کسی در حال عجله و جنب وجوش است بفهمد که شما سعی دارید سرعت اش را کم کنید عصبانی می شود.

مهر
امروز در انتظار اتفاقات غیر منتظره باشید،اگر انعطاف پذیرتر باشید بهتر می توانید کارهایتان را انجام دهید. سعی کنید با انجام کارهای غیر معمولی و کاملاً متفاوت ناراحتی های پنهان خود را از بین ببرید.

آبان
امروز یکی از همسایگان،فامیل نزدیک و شریک کاریتان بسیار عجله دارند و اگر احساس کنند که شما کاری را نگه داشته اید در رابطه با شما صبور نخواهند بود.البته این که آنها راجع به شما با انصاف برخورد کنند مسئله ای است دیگر،چرا که این طور به نظر می رسد که شما سعی می کنید با آنها با آرامش برخورد کنید.
سعی نکنید یک گوشه بی حرکت بنشینید و یا کاری را درست انجام ندهید تا آنها را سریعتر خشمگین کنید چرا که این کار تنها باعث دردسر شما می شود.

آذر
شما امروز در آرزوی صلح و آرامش هستید و فرصتی برای شارژ کردن باطری هایتان. سعی کنید کاری انجام دهید که خاصیت آرام بخشی و مهربانی روی شما داشته باشد. ممکن است در زندگی خانوادگی چیز غیر قابل منتظره ای پیش بیاید ولی شما موقعیت را به بهترین نحو در دست می گیرید و آن را از تبدیل شدن به یک فاجعه نجات می دهید.

دی
ستارگان نشان می دهند که امروز روز جنجال انگیزی را پیشرو دارید و همه چیز امروز این نیرو را دارند که شما را آزار دهند. ممکن است اگر یکی از اعضای خانواده تان مطلبی را دیر متوجه شود یا با عقاید شما هم نظر نباشد با او دعوا کنید ممکن است به شما حق بدهند که عصبانی شوید.
اما ممکن است که شما نیز زیاده روی کنید.در چند روز آینده باید از لحاظ اجتماعی در انتظار اتفاقات زیادی باشید.

بهمن
شاید زمانی را لازم داشته باشید تا در مورد مسائل اخیر به دقت فکر کنید اما وقتی برای این کار ندارید.
تنها راهش این است که به حمام بروید و یک ساعت و یا بیش تر را در آنجا بمانید و فکر کنید، اگر افراد خانه به شما اجازه دهند.

اسفند
اگر ممکن است درگیر بحث نشوید. به نظر می رسد که همکاران شما اختلاف دارند و هر کدام می خواهند شما طرف آنها را بگیرید.
خوب می دانید که این امر می تواند باعث طول کشیدن اختلاف شود وشما این همه دگرگونی هیجانی اضافی نیاز ندارید.این طور نیست؟پس آن کاری را بکنید که عقل سلیم می گوید و تا جایی که می توانید خودتان تصمیم گیرنده باشید.

سیستم حساب خلیج فارس
انجام امور حسابداری
تلفن : ۰۹۱۷ ۳۶۳ ۱۲۹۶
قسمت تب : ۴۶۴
خیابان کلاسیک
دوخت البسه مردانه
موبایل برتر