

چگونه توانستیم با استفاده از آموزش اثربخشی مواد غذایی در امر یادگیری بهتر به خانواده‌ها و دانش آموزان هنرستان نمونه دولتی بتول آقامحمدی، آنان را در امر یادگیری بهتر دروس و مفاهیم یاری تماییم

وزارت آموزش پرورش

سازمان آموزش پرورش شهر تهران

اداره آموزش پرورش منطقه ۱۵

برنامه معلم پژوهندۀ

عنوان اقدام پژوهی

چگونه توانستیم با استفاده از آموزش اثربخشی مواد غذایی در امر یادگیری بهتر به خانواده‌ها و دانش آموزان هنرستان نمونه دولتی بتول آقامحمدی، آنان را در امر یادگیری بهتر دروس و مفاهیم یاری تماییم

نام و نام خانوادگی پژوهشگران

اقدس کرمی ۹۰۱۵۸۴۴۹

اعظم احمدوند ۱۱۵۷۲۴۵۴

نرگس هوشیاری ۱۱۵۹۰۲۵۲

پست سازمانی: هنرآموز

رشته تحصیلی: آموزش دروس تخصصی رشته حسابداری

آخرین مدرک تحصیلی: کارشناسی حسابداری

دوره تحصیلی: ۹۵-۹۶

سمت فعلی: هنرآموز

سال تحصیلی: ۹۵-۹۶

بسم الله الرحمن الرحيم

من لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق

بدین وسیله از:

مدیریت محترم هنرستان خانم مریم بالامحله و معاونین

محترم کمال تشكر را داریم و همچنین همکاران عزیزی

که با همراهی و نظرات خود ما را یاری نمودند.

تقدیم به

پیشگاه مقدس حضرت صاحب الزمان که
در آرزوی ظهور ایشان جهان گلستان
گردد.

چکیده:

این پژوهش در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ به همت هنرآموزان رشته حسابداری و با استفاده از معیارهایی همچون مشاهده و مصاحبه و پرسشنامه در هنرستان نموفه دولتی آقا محمدی منطقه ۱۵ شهر تهران در کلاس سوم حسابداری که ۳۰ نفر بودند انجام شده است.

هدف این اقدام پژوهشی بر طرف کردن مشکلاتی در زمینه یادگیری هنرجویان با ارایه راهکارهایی عملی می‌باشد که تعدادی از هنرجویان یادگیری فعال ندارند و دچار سستی و تنبی هستند و گاهی دیده می‌شود مطلبی که اموزش داده می‌شود به شکل دیگری برداشت نموده اند و در حل تمرینها و مسائل با مشکل مواجه می‌شوند.

عوامل مختلفی درستی و تنبی و گندی هنرجویان در کلاس موثرند:

از جمله نداشتن خواب کافی، خوراک نامناسب و آشتنگی ذهنی و عوامل روحی و روانی که می‌توان با بررسی هریک از عوامل ساخت بپرداخت و در رفع آن کوشش نمود.

آنچه که بر جسم تأثیر گذار است خوراک و نحوه تغذیه و خواب مناسب و کافی در د شباهه روز می‌باشد در دنیای امروز با توجه به تکنولوژی و استفاده از دنیای مجازی و دور ماندن از دنیای واقعی کمتر به این مسائل توجه می‌شود و اگر هم توجه شود توجه کافی نیست با استفاده از طب سنتی و طب مدرن می‌توان برای دانش آموزان تغذیه ای مناسب تعریف کرد و در مدرسه و در خانواده اجرا کرد و نیز با بررسی میزان و زمان خواب دانش آموزان پی می‌بریم که خواب ایشان ناکافی و بی کیفیت می‌باشد بعضاً دانش آموزان در کلاس‌های درس خواب آلوده و یا گرسنه اند و یا تغذیه ای مناسب ندارند که این مسلمان در یادگیری ایشان نقش به سزاپی خواهد داشت.

با مشاهده‌ی این گونه رفتارها از دانش آموزان در زنگهای دروس تخصصی حسابداری اقدام پژوهان برای

بهبود وضع موجود سعی کرده اند با استفاده از نظر همکاران و مدیر مدرسه و تهیه پرسشنامه از خوددانش آموزان به راهکارهایی دست یابد.

در این پژوهش از راهکارهایی مانند: اطلاع رسانی از طریق سخنرانی پزشکان متخصص تغذیه مطالب کتب تغذیه و بازگویی مطالب در کلاس از زنگهای درسی در ۵ دقیقه انجام تحقیقات گروهی توسط دانش آموزان و استفاده از تتابع آن در سر کلاس برگزاری برنامه های صبحانه بمدت ۱۰ دقیقه در بعضی از زنگهای دروس تخصصی و تشویق دانش آموزان به خوردن صبحانه تشویق آنان به آوردن میان وعده و میوه های مثل سیب... و خوردن هویج و جعفری و اسفناج که سبب نخبگی دانش آموزان می شود تشویق آنان به خوردن مواد شیرینی طبیعی مانند: خرما و مویز و توت و عسل و خوردن چهار مغز بخصوص فندق که دارای ماده ای به نام کولین است که سبب یادگیری می شود.

اقدام پژوهان با استفاده از این راهکارها توانسته اند وضع موجود را بهتر ساخته به طوری که دانش آموزان در زنگهای دروس تخصصی حسابداری فعال تر بوده و درک و فهم بالاتری نسبت به دروس را داشته اند که کسب نمرات خوب نشان دهنده این موضوع است.

فهرست :

۱	تولید
۲	بیان مسئلله
۳	پیشینه پژوهش
۴	پیشنهاد عملی
۵	بیان اهداف
۶	ارائه راه حل های پیشنهادی
۷	انتخاب بهترین راه حل
۸	اجرای راه حل
۹	ارزشیابی
۱۰	نتیجه گیری
۱۱	پیشنهاد
۱۲	منابع

مقدمه

امر آموزش بسیار مهم است و همیشه مورد نظر اولیا و دانش آموزان و مسئولین مدرسه قرار می گیرد معلم درس می دهد و دانش آموز یاد می گیرد و اگر یادگیری خوب باشد این امر چار خللی نمی گردد اما در بررسی های انجام شده دیده است، عواملی در امر آموزش دخالت دارند که از جمله آن ها تغذیه است.

دانش آموزی که از مواد غذایی به خوبی و به اندازه کافی استفاده نمی کنند و از نظر فیزیولوژی در وضعیت مناسبی به سر نمی بوند مطمئناً یادگیری خوبی نخواهد داشت.

بعضی از مواد غذایی روی یادگیری اثرات بسیار خوبی دارند که پزشکان تغذیه معتقدند که اگر دانش آموزان از بعضی از مواد غذایی بیشتر استفاده کنند یادگیری آن ها بیشتر می شود.

در بررسی های به عمل آمده به این نتیجه رسیده اند که کج فهمی - دیر فهمی و کند ذهنی می تواند در اثر کمبود ماده ای به نام کولین باشد، گاهی دبیر در کلاس درس می دهد و بیشتر دانش آموزان درس را یاد می گیرند ولی ممکن است یک نفر درس را به گونه ای دیگر یاد گرفته باشند، این شخص در بدنش میزان کولین پایین آمده است، کولین در فندق وجود دارد هم چنین در تخم مرغ آب پز که بیشتر است به این بچه ها توصیه شود از این مواد بیشتر استفاده نمایند.

گاهی که دبیر درس می پرسد در دانش آموزان ترس ایجاد می شود که ترس سبب می شود گورتیکوئید افزایش یافته، نمک نیز بالا می رود و ایجاد تشنگی می کند فقط با خوردن آب است که سطح آن پایین می آید.

و بیشتر است به دانش آموزان اجازه داده شود که سر کلاس با خود یک بطری آب همراه بباورند و اول سال قيد گنیم که بچه ها مجاز نیستند که سر کلاس آب بخورید و نه چیز دیگر

در بررسی های انجام شده دیده شده که کمبود ویتامین B₁₂ تمرکز را پایین می آورد که بیشتر در گروه خونی A دیده می شود.

خوردن جعفری و اسفناج

در بچه ها ایجاد نخبگی می کند مواد غذایی دیگری که می تواند در بچه های زیر ۲۰ سال ایجاد نخبگی می کند B₁₂ است.

جهنم و اسفناج است که در آن گلوتامین فراوانی یافت می شود گلوتامین ایجاد نخبگی می کند ، در جعفری ، اسفناج ، کاهو ، سبزیجات خام ، تربچه ، گوجه و وجود دارد

غذای اخلاق و عقل کرفس است که بهتر است به شکل خام خورده شود.

بچه های پر توقع کمبود ویتامین ۲ دارند

B_{۱۲} در قارچ، عدس، نخود سبز، ماهی فزل آلا، ماهی کفال، بلدرچین و وجود دارد. کمبود آهن حافظه را ضعیف می کند که این ماده در مواد غذایی مانند: گوشت و تخم مرغ و سبزیجات وجود دارد.

کمبود منیزیم در خانم های اعلی غر زدن می شود.

منیزیم در آجیل ها و کدو حلوایی به میزان فراوانی وجود دارد.

بچه های طفیان گر در ۲ گروه پسر و دختر مورد بررسی قرار میگیرند، پسرها در اثر کمبود دوپامین و ویتامین B طفیان گر میشوند دوپامین در سیب و چغندر وجود دارد.

دخترها در اثر کمبود سروتونین و منیزیم طفیان گر میشوند این مواد یعنی سروتونین با خوردن عسل به بدن میرسد و منیزیم نیز با خوردن آجیل و کدو حلوایی تأمین می گردد.

بیان مسئله:

این‌جانب اقدس کرمی به همراه خانم اعظم احمدوند و خانم نرگس هوشیاری دارای مدرک تحصیلی کارشناسی حسابداری بوده و پیش از ۲۴ سال سابقه خدمت در آموزش و پرورش را داریم. در سال ۹۵-۹۶ با سمت هنرآموز در هنرستان نمونه دولتی آقا محمدی که دارای رشته های گرافیک، معماری، کامپیوتر و حسابداری می باشد مشغول به کارشدم و تصمیم گرفتم که پژوهش خودرا در زمینه تغذیه در امر آموزش انجام دهیم.

در طول تدریس مشاهده کردیم هنرجویان آگاهی آمادگی پذیرش مطالب را ندارند یا آگاهی در درک مفاهیم و نکات درس ناتوان هستند و نمی‌توانند به شکل کاربردی در مسائل استفاده نمایند و یا به ندرت دیده می‌شود که هنرجویانی مطالب آموزش داده شده را به شکلی دیگر درک کرده اند و دچار دیر فهمی و کج فهمی هستند و این جو مسائل اثرات خبیه بدی روی جو کلاس وهم چنین اثرات منفی بر مبانگین مختلف به هنرجویان آگاهی داده تا بتوانند از مواد غذایی مناسب در این دوران استفاده نمایند. از جمله سخنرانی‌های کارشناسان تغذیه در مدرسه که این امر خود اثرات بسیار خوبی برای آگاهی های هنرجویان و خانواده‌های آنها داشته و همچنین طرح این موضوع در دوره‌های مختلف آموزش خانواده نیز سبب می‌شود که خانواده‌ها که خود مستول تغذیه فرزندان خود می‌باشند به طور جدی به این امر پیردازند.

دریافتیم بیشتر افت تحصیلی در رابطه با تغذیه است وسعی کردیم مشاهدات خودرا با مصاحبه و مطالعه و پرسشنامه افزایش دهیم.

با توجه به طب نوین و طب سنتی اگر ابتدا اصلاح تغذیه نماییم وسیس به جا و به موقع از مواد غذایی مناسب استفاده نماییم به طور قطع سطح یادگیری ارتقا می‌یابد.

در گروه حسابداری تصمیم گرفتیم که در زمینه تغذیه اطلاع رسانی کنیم به این ترتیب که گاهی در کنار درس حدود ۱۰ دقیقه سر کلاس راجع به اصلاح تغذیه با توجه به گروه های خونی A و B و O صحبت نماییم و گاهی سر کلاس برنامه خوردن صحبانه انجام شود که اثرات مثبت آن را در یادگیری بیشتر هنرجویان مشاهده نمودیم.

با صلاح دید همکاران تحقیقاتی در زمینه اثر تغذیه در امر آموزش به گروهی از هنرجویان که مشتاق بودند داده شد که پیوست می گردد.

تشویق مداوم هنرجویان به خوردن مویزو عسل و نخم مرغ آبپز و فندق و بادام و جعفری و اسفناج و کرفس و هویج و خوردن گوشت گوستند به میزان مناسب توانست راهگشای بسیاری از مشکلات در زمینه درسی باشد به طوریکه دیده شد هنرجویانی که به دستورات تغذیه عمل کردند آرامش بیشتری داشته و توجه اشان به درس بیشتر و سطح نمراتشان بسیار بالا رفته است.

پیشینه پژوهش:

با بررسی سیر آموزش ملاحظه می شود همواره ارتباط تنگاتنگی بین یادگیری و تغذیه وجود داشته است که می توان تعزیزی صحیح و مناسب را از طریق رسانه ها و پخش فیلم های مناسب، سخنرانی اساتید فن و مطالعه کتب تغذیه آموزش داد و از دانش آموزان بخواهیم یادگرفته های خوبیش را در زندگی به کار بندند.

پیشینه عملی:

اقدام پژوهی ناحیه ۲ قم که توسط سیده نفیسه‌ی لاجوردی انجام شده در مورد ارائه راهکارهای علاقه‌مند کردن دانش آموزان به استفاده از تغذیه صحیح و سالم پرداخته و اثر آن را در یادگیری مورد بررسی قرار داده است.

بیان اهداف:

در این اقدام پژوهی اهداف زیر در نظر گرفته شده است:

- ۱- اصلاح تغذیه دانش آموزان
- ۲- توجه به تفاوت انسان ها و وجود گروه های خونی مختلف A و B و AB و O
- ۳- توجه به مواد غذایی مرتبط با گروه خونی
- ۴- شناخت مواد غذایی که بر سلامت بدن و یادگیری بیشتر اثر بسزایی دارند

ارائه راه حل های پیشنهادی:

تقویت حافظه دانش آموزان در دوره آموزه های اسلامی:

پرخوری قوای عقلی را ضعیف میکند و کم خوری یکی از راه های زیاد شدن حافظه است وزیاد از حد آب خوردن و بدون احساس نیاز آب نوشیدن موجب گندی ذهن میشود. مسواک زدن منظم حافظه را زیاد میکند. شستشوی بینی استنشاق آب یکی از راههای تقویت و گشايش حافظه است. اصلاح وضعیت تنفسی و رسیدن اکسیژن کافی به مغز قدرت قوای ذهنی را افزایش میدهد. حجمات یکی از عوامل افزایش حافظه است. خواب کوتاه قبل از نهار (قیلوله) از عوامل تقویت حافظه و ترک آن از عوامل فراموشی است. مویز، کندر، سیب، انار، بادام و پسته، پیاز و سیر، شیر گوسفت و فلفل سیاه برای تقویت حافظه مفید هستند.

تغذیه یکی از مسائلی است که کمک شایانی در یاد گیری دانش آموزان میکند. تغذیه در منزل و میان وعده های مدرسه هر دو بسیار اهمیت دارند. البته باید به تغذیه دختران بیشتر دقت و توجه داشت. زیرا دختران با ورود به سن بلوغ و شروع دوران قاعده‌گی نیاز بیشتری به مواد مغذی و پرروغنینی دارند. تغذیه بسته به نوع فعالیت کودکان و دانش آموزان متفاوت است هرچه میزان فعالیت بدنی دانش آموز بیشتر باشد به انرژی بیشتری نیاز دارد که بهتر است از گروه نان و غلات و مثل نان و برنج و ماکارونی تامین میشود.

تغذیه دانش آموزان در مدرسه چگونه باید باشد؟

سالهای که کودک در دوران ابتدایی میگذرند از نظر تغذیه دوره مهمی است زیرا رشد کودک در این سنین ادامه دارد اصولاً دانش آموزان به ۳۰٪ وعده غذای اصلی و آمیان وعده در طول روز نیاز دارند و باید از تمام گروههای غذایی استفاده منته تنواع غذایی خوبی مهم است. وعده صبحانه نقش بسیار مؤثری در سلامت جسمی و فکری دانش آموزان دارد. بچه هایی که صبحانه میخورند در مدرسه تمرکز بیشتری دارند و قدرت یاد گیری شان بالاتر است و وقتی صبحانه تمیخورند حافظه کوتاه مدت شان صدمه می بینند

وتمرکز شان در کلاس کم است. صبحانه باید قندهایی که به صورت فوری جذب میشوند مانند آب میوه ها، عسل و مربا دیرتر جذب میشوند. بچه های که صبحانه نمیخورند دارای ضریب هوشی پایین تر و قدرت یادگیری و یادآوری کمتری دارند. مهمترین دلایلی که موجب عدم مصرف صبحانه میشود.

نداشتن زمان برای صرف صبحانه و یا بی میلی دانش آموزان میباشد. خانواده ها باید شام را زودتر صرف کرده و امکان خواب آرام را برای بچه ها در شب فراهم کنند تا دانش آموز صبح زوداز خواب بیدار شود و این خواب کافی همراه با صرف زود شام موجب افزایش میل به فرد به صبحانه شود.

بهترین مواد غذایی که میتواند در صبحانه همراه با نان مصرف شود ترکیبی از پنیر و گردو، کره بادام زمینی و عسل، خامه و کره و آب میوه های طبیعی و شیر، سبزیجات و خیار و گوجه فرنگی میباشد.

فعالیت بدنی در شرایط ناشتاب افزایش هورمون رشد کودکان میشود. پس کمی تحرک به رشد کودکان کمک میکند.

انتخاب بهترین راه حل:

توصیه هایی برای تغذیه مناسب:

۱. حتما از لبنتیات به هر صورت در وعده صبحانه استفاده شود.

۲. برای میان وعده از خوراکی های طبیعی استفاده شود.

۳. برای تغذیه یک برنامه از پیش تعیین شده با کمک بچه ها داشته باشیم.

۴. میوه ها حتما در میان وعده ها گنجاده شود.

۵. اجازه بدھیم که دانش آموزان در درست کردن غذاهای سالم مشارکت کنند.

۶. بسته پندی میان وعده ها خوب و یهداشتی و منظم باشد.

۷. به عنوان میان وعده از آب میوه های خانگی و کیکها و بیسکوت های سالم و ساندویچ های خانگی میتوان استفاده کرد.

۸. همکاری مدرسه واستفاده از خوراکی های سالم در بوفه و توزیع آن بین دانش آموزان بسیار موثر است. تهیه میان وعده های مناسب و مغذی نیز بسیار اهمیت دارد، زیرا ساعات نزدیک ظهر دانش آموز ممکن است گرسنه شود و این گرسنگی نشستن سر کلاس را برای او غیر قابل تحمل میکند.

اجرای راه حل:

خصوصیات بوفه استاندارد چیست؟

بوفه قسمتی از تشکیل است یک مدرسه است. پس نظارت مدیر مدرسه روی این بخش ضروری است. وزارت بهداشت هم باد نظارت لازم روی این افراد داشته باشد. غذاهای مضر ومصرف مشکلات و شیرینی و غذاهای صنعتی و بی ارزش موجب اختلال دررشد و یادگیری میشود. غذاهای مضر باعث بی اشتها بی وسیری کاذب میشود و اختلال دررشد و یادگیری ایجاد میکنند. مصرف بی رویه تنقلات بی ارزش در مدارس باعث گمبود حافظه و یادگیری دشوار میشود وسیری کاذب ایجاد میکند. بوفه های مدارس می توانند از تنقلات سنتی مثل نخودچی و کشمش، گردو، بادام، پسته، گندم چرشته، برنجک، عدسی، توت خشک، انجیرخشک و برگه و خوراک لوپیا و ساندویچهای سالم خانگی و انواع میوه ها و شیر و لبنیات و آنچه که باعث تقویت حافظه و تداوم یادگیری بهتر می شود استفاده کنند و این بک همت عالی می طلبد و با مشارکت انجمن اولیاء و مربیان و اولیاء مدرسه و مدیر امکان پذیر است.

کمبود ویتامین های A و D و املح ید، آهن و کلسیم یکی از مهمترین مشکلات دانش آموزان است که با تغذیه مناسب چه در خانه و چه در مدرسه می توان به پهلوان آنها کمک کرد. مصرف شیر و لبنیات، هویج و مغزها، سبزیجات و میوه ها در وعده های غذایی بسیار مهم است. پس عزم ملی می طلبد و همه باید به پهلوان این امر کمک کنند.

عادات و فرهنگ غذایی، باید تغییر کند و از ابتدای کودکی دانش آموزان را به این امر آموزش داد و به این صورت تربیت کرد که از مصرف غذاهای مضر صرف نظر کرده و به سلامتی خود اهمیت بیشتری بدهند.

حتماً سه وعده غذایی اصلی و حداقل دو وعده میان وعده سالم برای هر فرد خصوصاً در سن بلوغ باید در نظر گرفته شود و این امر احتیاج به مطالعه و تحقیق و بررسی و عزم ملی دارد و باید فرهنگ سازی مناسب صورت گیرد.

توجه به خواب و خوراک مناسب می‌تواند به بهبود وضعیت آموزشی کمک کنند. مدارس می‌توانند زنگ تفریج اول را زنگ صحنه مفید اعلام کرده و زمان آن را نیز طولانی تر کنند تا دانش آموزان با آرامش بیشتر تغذیه را داشته باشند.

ارزشیابی:

گروههایی از هنرجویان که مشاهده می‌شد که از اطلاعات خوبی در رابطه با تغذیه و آموزش برخوردار بودند و از این اطلاعات به شکل عملی استفاده می‌کردند، وضعیت مطلوبی پیدا کرده بودند.

نتیجه‌گیری:

به طور قطع خوردن مواد غذایی، غذای مناسب مانند سیب و موز، مویز، خرما، فندق، بادام، جعفری، اسفناج، هویج، ارده و شیره یا عسل، زیتون، گوشت گوسفند و مواد لبنی می‌تواند اثرات مثبت و بسیار خوبی روی فرزندان ما داشته باشد و سبب نشاط و شادمانی و ایجاد توانایی و آموزش و یادگیری شوند. در این روند مشاهده کردیم هنرجویانی که این گونه مواد غذایی را در زنگ‌های تفریج استفاده می‌نمودند بسیار موفق‌تر بودند و نمرات عالی کسب می‌کردند.

پیشنهاد:

- ۱- برقراری برنامه‌ی صحبانه در مدارس
- ۲- از دوران ابتدایی باید به امر تقدیه توجه کرد و اطلاعات کافی را از آن زمان به دانشآموزان داد.
- ۳- توجه بیشتر خانواده‌ها به تقدیه‌ی فرزندانشان در مدارس
- ۴- بوفه‌ها در مدارس غذاهای تازه و سالم تهیه نمایند.
- ۵- دادن اطلاعات کافی به اولیا در آموزش خانواده
- ۶- دادن اطلاعات کافی در زمینه‌ی تعذیبه‌ی مناسب از طریق رسانه‌ها

منابع:

کتاب معجزه‌ی ویتامین‌ها، دکتر حیدر احمدی زارع ، انتشارات علوی
کتاب گروه‌های خونی، طهمورث فروزین ، انتشارات یکان
سخنرانی‌های دکتر حیدر احمدی زارع

"راه موفقیت درسی دانش آموزان تغذیه صحیح است"

"پسمه تعالی"

"مدیریت آموزش و پرورش استان تهران"

"اقدام پژوهی"

دامنه پرسشنامه: هنرجویان هنرستان

موضوع پرسشنامه: نقش قندیه در یادگیری دانش آموزان

۱- آیا میوه ها برای تامین گلوکزیدن مناسب هستند؟

۲- آیا در چهش رشد کودکان مهمترین عامل ید و آهن می باشد؟

۳- آیا کمبود آهن در کودکان باعث کاهش قدرت یادگیری می شود؟

۴- آیا مهمترین عامل برای ماده سازی در بدن پروتئین ها هستند؟

۵- آیا کمبود ید در یادگیری و مهارت فکری و ذهنی تاثیر دارد؟

۶- آیا سن پادگیری ۷ تا ۱۰ سالگی در کودکان به حد اعلای خود می رسد؟

۷- آیا استرس در روند تحصیلی تاثیر مثبت دارد؟

۸- آیا خوردن صبحانه می تواند در گرفتن بالاترین نمره تاثیر داشته باشد؟

۹- آیا بر اثر تخوردن صبحانه قند خون افت پیدا می کند؟

۱۰- آیا قند و شکر می تواند به عنوان یک ماده ی غذایی با ارزش باشد؟

۱۱- آیا آب میتواند بهترین ذوشیدنی برای بچه ها باشد؟

۱۲- آیا مشکل کمبود آهن می تواند عامل پرخاشگری در دختران باشد؟

اصل	تا حدودی	زیاد	بسیار زیاد	شماره اموال
				۱
				۲
				۳
				۴
				۵
				۶
				۷
				۸
				۹
				۱۰
				۱۱
				۱۲

موضوع :

چگونه می توانم کلاسی جذاب داشته باشم؟

تهیه کنندگان :

فاطمه مهدور

هایده گلچین

رشته :

کامپیوتر

سال تحصیلی :

۱۳۹۵-۹۶

فهرست مطالب:

۱	مقدمه
۲	هدف
۳	الف- معلم
	جنبه علمی
۴	سلط علمن
۵	پاسخگوی
۶	استفاده از منابع
	جنبه رفتاری
۷	شادی
۸	احترام به دانش آموزان
۹	رعایت پوشش ظاهری
۱۰	اعتماد و خوشگمانی
۱۱	پرهیز از غرور
۱۲	جنبه روشنی
۱۳	جنبه مدیریتی
۱۴	ب- متن و محتوا
۱۵	ج- فضای کلاس
۱۶	نتیجه
۱۷	پیشنهاد
۱۸	جدول پیوست
۱۹	منابع

کلاس درس که در آن به مولفه‌های جذابیت عطف توجه نشان داده نمی‌شود با گذشت زمان ممکن است کم‌کم سست و کسل‌کنندگی در آن به چشم آید که گستالت ارتباط بین معلم و فرآیند از روش‌ترین پیامدهای ناگوار آن خواهد بود و نتایج آموزش را عقیم و بی‌اثر می‌سازد.

سفال اصلی و اساسی آن است که چگونه می‌توان کلاس درس را جذاب، دلپذیر و خوشایند نمود تا نه فقط مقررات آموزشی بلکه اشتیاق فرآیندان برای یادگیری و حس کنجکاوی و حبیقت‌جویی آنان عمده‌ترین عامل حضور در کلاس شود و رعایت انضباط و مقررات و آداب آموزشی را برای بهره‌برداری بیشتر از کلاس باعث آیا می‌توان با قاطعیت و انعطاف‌ناپذیری و با اعمال حاکمیت و مدبریت بی‌جون و جرا کلاس را جذاب ساخت؟ آیا با واگذار کردن فرآیندان به حال خود و حذف نظارت و مدبریت می‌توان کلاس را جذاب ساخت و شوق فرآیند برای حضور در کلاس را آیا اجازه هر نوع اظهار نظر، هر نوع سخن و پرسش و به اصطلاح رایج‌تر اجازه «گفتگمان آزاد» می‌تواند به برانگیخت؟ جذابیت کلاس کمک تهابید یا آن که باید به عوامل دیگری توجه نمود و به جای جذابیت زودگذر - که نتایج زودگذری از آن حاصل می‌شود - به جذابیت پایدار کلاس اندیشه‌ید و کلاس درس را با حفظ کلاس بودن و جربان داشتن درس و تعلیم در آن برای فرآیندان صیارک و مطلوب گردانید.

بکی از مشکلاتی که هم اکتون دامن گیر آموزش ایران است این است که کلاس‌ها جذابیت لازم را برای جذب دانش آموز به کلاس درس را ندارد و برای همین دانش آموزان از کلاس درس فراری می‌باشند و هر روز آرزوی نعطیلی کلاس را دارند و همیشه به دنبال راهی هستند که از کلاس فرار کنند.

حال در این مقاله سعی شده است تا راه کارهای را برای ایجاد جذابیت در کلاس درس - که بکی از ضروریات آموزش در ایران نیز است - ارائه گردد. برای جمع آوری این اطلاعات مطالعاتی از کتاب‌ها و مجلات و سایت‌های اینترنتی صورت گرفته شده است و مطالعه آورده شده است که امیدوارم مورد توجه خوانندگان قرار گیرد.

عوامل نداشتن جاذبه و خسته کننده بودن کلاس و معلم

بیان اهداف

به نظر می‌رسد جذایت کلاس بر چند رکن و پایه استوار است:

الف- معلم

ب- متن و محتواي درس

ج- فضای کلاس

حال به شرح هر یک از مؤلفه‌های جذایت کلاس می‌برداریم.

الف- معلم

معلم یکی از ارکان اساسی آموزش و پرورش است و بدون در نظر گرفتن نقش او، نقش سازنده‌ای را نمی‌توان برای تعلیم و تربیت منظور نمود. معلم نه تنها مخصوص مسائل آموزشی، بلکه راهنمای و سرشق فراگیران، مشاور و مشفق آنان و دوست و مشکل‌گشای دانش‌بیزوهان است و این همه کارکرد با عنایت به نقش و جایگاه ممتازی است که او در تعلیم و تربیت دارد.

حال اگر معلم بتواند غیر از آن که مسائل آموزشی را می‌آموزد، مشفقاته و مستفاده از صلاح و اصلاح رفتار و تربیت فراگیران بکوشد، با آنان نه از روی مقررات خشک آموزشی بلکه از روی احساس و عاطفه متعادل رفوار نماید، موقعیت آنان را درک کند، خشک و عبوس و با اخم و ترسروی برخورد ننماید، حرمت و جایگاه آنان را باس دارد و با آنان در تعامل و تفاهم باشد، کلاس درس، کلاسی خوشابند و پرجاذبه خواهد شد و فراگیران برای حضور در چنین کلاسی اشتیاق نشان خواهند داد.

نقش معلم در جذایت کلاس از چند جنبه:

۱. از جنبه علمی

۱-۱. تسلط علمی

معلمی می‌تواند جذایت کلاس را فراهم آورد که از نظر علمی توانا و مسلط باشد. در واقع اصلی‌ترین وظیفه آموزشی معلم باد دادن و آموختن است و معلمی که از نظر علمی توانایر باشد، بهتر می‌تواند این وظیفه را به انجام برساند. حال اگر وظیفه آموزشی معلم با کم اگاهی او به خوبی انجام نگیرد و کلاس درس او سطح مناسبی از اندیشه و دانایی را شاهد نباشد، ممکن است فراگیران نسبت به حضور در چنین کلاسی احساس نزدید کنند و به این نتیجه برسند که خود با مطالعه کتاب می‌توانند به همین سطح از آموزش که معلم آن را عهده‌دار شده است، دست یابند. در این صورت کلاس برای فراگیران فاقد جذایت می‌گردد و تنها ممکن است فواین و مقررات آموزشی یا به تعبیری درست‌تر «جبر مقررات آموزشی» فراگیران را به حضور در کلاس راضی سازد. در تجارب برخی از معلمان مشاهده و شنیده شده است که آنان بدون آن که فواید سخت‌گیرانه‌ای را برای حضور دانش آموز در کلاس وضع و اعمال نمایند، تنها به دلیل اطلاعات گسترده علمی توانسته‌اند دانش آموز را مستفاده از کلاس بیاورند و دانش آموزان از چنین کلاسی بهره‌های فراوان بردند.

۱-۲. پاسخ‌گویی

تسلط علمی معلم امری جدا از پاسخ‌گویی است. ممکن است معلمی به لحاظ علمی توانمند باشد، اما در پاسخ به پرسش‌های دانش آموزان توانایی نشان ندهد. زیرا پاسخ‌گویی علاوه بر حضور ذهنی قوی به پیش زمینه‌های دیگری

همانند آشنایی با اندیشه‌های روز و شبهات جدید، استفاده از منابع نویر و جدیدتر، احترام به جایگاه فرآگیر و در نظر گرفتن حق پرسش برای او و استقبال از جلب مشارکت و حاکمیت جو پرسش در کلاس است. معلمی که با این پیش زمینه‌ها بیگانه باشد، معلم پاسخگو نخواهد بود. معلمی که به مطالبات، ایهامات و سوالات دانش آموزان پاسخ ندهد، نمی‌تواند برای آنان ایجاد جذابت نماید و چنین کلاسی برای ذهن پرسشگر دانش آموزان، کلاس بی‌جاذیه نلقي خواهد شد. در کلاسی که پاسخگویی جریان دارد:

دانش آموز مطالب و سوالات خود را بنهان نمی‌کند و پرسش‌ها امکان طرح خواهد یافت.
حاکمیت جو پاسخگویی کلاس را به مکانی برای داد و ستد اندیشه‌ها مبدل خواهد ساخت.
جلب مشارکت در چنین کلاسی جریان منظم خواهد داشت.

به عکس، معلمانی که قادر به پاسخ نباشند می‌کوشند به گونه‌ای رفتار نمایند که دانش آموز از طرح پرسش گزینان و پیشمان شود و یا پرسش دانش آموز را به گونه‌ای صورت بندی می‌کنند که بر پاسخ آن قادر و توانا باشند. در پاره‌ای از موارد واکذار کردن پرسش به آخر کلاس با به صورت خصوصی در پایان کلاس یکی از ترفندهای فرار از پرسش است.

۳-۱. استفاده از منابع

روشن است که معلمان تک منع تنها به داده‌های همان منبع اکتفا می‌کنند و اکتفا به داده‌های یک منع و عدم اطلاع از مسائل جانبی و مطالب پرونی از کتاب که ممکن است متناسب با نیازها، خواست‌ها و علائق فرآگران باشد، از جذابت درس می‌کاهد و کلاس را بپویا، بالنده و پرجاذیه نشان نمی‌دهد. برخی از معلمان پیرامون منع درسی اطلاعات خوب و مناسبی دارند اما همین که خارج از منع چیزی از آنان پرسیده شود اظهار بی‌اطلاعی می‌کنند و ممکن است به آسانی اعتبار علمی خوبی را متزلزل نشان دهد. بدین جهت استفاده از منابع متعدد برای جذابت کلاس توصیه‌ای حتمی است. البته منابع نیاز نیست به صورت کتاب باشد. معلمانی که با داده‌های جدید ایشانی از مباحث دانش آموز را از نوتن مباحث آگاه می‌سازند، کلاس خوبی را جذاب می‌نمایند.

۲. جنبه رفتاری:

۲-۱. شادابی:

معلمی که عبوس، گرفته، اخم‌الود و یا افسرده‌رو باشد، نمی‌تواند پایام آور شاداب و طراوت باشد و کلاس او فاقد اشتیاق و جذابت خواهد بود. البته گاه ممکن است فیزیک چهره یک معلم کمی اورا جدی و گرفته نشان دهد، در این صورت بهره‌مندی از طنز و آمیختن درس با تکلیف بیان می‌تواند آن را جبران نماید.

اگر معلم شاداب و با نشاط باشد:

دانش آموزان مشتاق‌تر در کلاس حاضر خواهد شد.

روابط بین استاد معلم و دانش آموز صمیمانه‌تر خواهد گشت.

دانش آموز به طرح مشکلات خوبی با استاد معلم خواهد پرداخت و از معلم به عنوان مشاور بهره خواهد برد.

دانش آموزان شاداب‌تر خواهد شد و بهره‌وری از کلاس افزایش خواهد یافت.

روحیه معلم تأثیر منفی در اخلاق دانش آموزان نخواهد نهاد.

اما اگر معلم پی‌نشاط باشد:

کلاس خشک و کسل‌کننده می‌شود.

دانش آموزان حتی حاضر به طرح پرسش‌های درس نخواهند بود و در واقع بسیاری از سوالات امکان بروز نمی‌باید.

پادگیری با اختلال مواجه خواهد شد، چرا که دانش آموز با عنایت به ویزگی معلم علاقه به آموختن را از دست خواهد داد.

از نقص تربیتی معلم کاسته می‌شود و دانش آموزان نمی‌توانند از رفتار معلمی سرمشق بگیرند.

قضای دوستی و علاقه به قضای سرد و خاموش بدل خواهد شد و رابطه معلم و شاگرد در حد چارجوب آموزشی محدود خواهد گشت.

۲-۲. احترام به دانش آموز:

ممکن است معلم شخصاً فرد شادایی باشد اما فراگیر در هندسه ذهنی او، جایگاه ویژه‌ای نداشته باشد. در این صورت از چنین معلمی نمی‌توان توقع داشت که به خواست دانش آموز احترام بگذارد. در چنین کلاسی ممکن است معلم بکسویه اعمال مدیریت نماید و تنها خواست خود را بر کلاس تحمیل سازد. نتیجه ضروری چنین کلاسی دلزدگی دانش آموزان از آن است که جذابیت کلاس را تحت الشعاع قرار می‌دهد. بدگمانی به دانش آموز، تردید در صداقت او پاسخ‌های گزنده، برخورد دبستانی و مدرسه‌ای با دانش آموز، بی‌اطلاع و بی‌دانش فرض کردن دانش آموز و... معلم و دانش آموز را مقابله و معارض بگذیر قرار می‌دهد و درس را برای دانش آموز تحمیل می‌سازد.

۳-۲. رعایت پوشش ظاهری

پوشش ظاهری به ظاهر امر ساده‌ای به نظر می‌آید؛ اما در واقع چنین نیست. برخی از معلمان می‌پندارند که باید به لحاظ علمی و اخلاقی آراسته و توانمند باشند و نوجه به ظواهر از جمله رعایت شان معلمی در پوشش و آرایش با پیرایش از اهمیت چندانی برخوردار نیست. اما این پندار، ناصواب و خطأ‌آلود است. فراگیران حتی درباره پوشش معلم موشکافی می‌کنند و اگر معلم ظاهری زولیده و نامرتب داشته باشد، از او تأثیر چندانی نمی‌پذیرند. راستی چگونه معلم می‌تواند به تأکید دین بر پاکی و طهارت تکیه کند و بر آموزه‌های دینی در باب پاکیزگی نوجه دهد، اما خود به لحاظ ظاهری نااراسته و زولیده پوش باشد چنانکه آراستگی باطنی معلم می‌تواند در جذب دانش آموز کمک نماید. آراستگی ظاهری نیز بر جذابیت کلاس خواهد افزود و معلمان باید رنگ و مدل مناسب، تمیزی و در صورت امکان تازگی را در پوشش مراعات نمایند.

۴-۴. اعتماد و خوش گفمانی

معلمی که به دانش آموزان ظنین و بدگمان دانش آموزان را نیز درباره خوبیش برخواهد انگیخت.

استاد خوش گفمان:

مشکل دانش آموز را در مسائل درسی و غیردرسی «بهانه» نمی‌خواند و از این رو با درک موفعیت او در حل مشکل به او کمک خواهد کرد.

رابطه‌اش با دانش آموزان بر اساس وسوس و احتیاط افراطی شکل نخواهد گرفت، بلکه رابطه‌شان بر اساس صمیمیت و تفاهم فوت می‌پذیرد.

ین خود و دانش آموز گستاخ ایجاد نمی‌کند و دیواری از بی‌اعتمادی نمی‌کشد، از این رو دانش آموز مشکلات شخصی خود را با او در میان خواهد نهاد. و از او به عنوان راهنمای کمک خواهد گرفت. اما اگر معلم بدگمان باشد ممکن است سخن راست دانش آموز را نیز دروغ تلقی کند. مشکل اورا «تجویه» پداند. پرسش اورا به اصطلاح دست انداختن قلمداد کند و سوال اورا بی‌پاسخ بگذارد. همه اینها باعث می‌شود که درس و مدرس آن برای دانش آموز قادر جذابیت باشد.

۵-۰. پرهیز از غرور:

معلمی که مغروف نشان دهد، دانش آموزان از او خواهند گردید. تکبر و غرور معلم نه تنها رسالت تربیتی معلم را ناکام می‌گذارد، بلکه وظیفه تعلیمی معلم را نیز با مشکل مواجه خواهد ساخت. بر عکس معلمان متواضع و فرونی بهتر می‌توانند دانش آموزان را جذب کنند، کلاس را جذاب سازند و به رسالت تعلیمی و تربیتی خوبیش عمل نمایند.

۳. جنبه روشی:

اگر چه روش تدریس واحدی را نمی‌توان به عنوان بهترین روش برای معلمان معرفی نمود؛ اما می‌توان گفت که بهترین روش تدریس برای هر معلمی آن است که برای دانش آموزانش جذاب‌تر و تبجه‌بخشنده‌تر و حصول بادگیری در آن سهل‌الوصول‌تر باشد.

ممکن است گاه سخنرانی محض با سخنرانی فعال، شیوه سقراطی و یا روش قیاسی تبجه‌بخشنده‌تر و جذاب‌تر باشد و گاه روش دیگری ایجاد جاذبه نماید و به بادگیری بهتر منجر گردد. زمان آموزشی، متن درسی، مخاطبان درس، توانایی‌های معلم، سیاست‌های آموزشی، نکنولوژی آموزشی و اموری از این قبیل در انتخاب روش تدریس معلم اثرگذار می‌باشد.

مهم آن است که معلمان محترم به این نکته عنايت نمایند که تدریس شان باید تبجه متناسب را در بر داشته باشد و برای دانش آموزان دلشیں و جذاب باشد.

به نظر می‌رسد که توجه به نکات زیر می‌تواند در جذاب کردن روش تدریس موثر باشد.

معلم شیوه تدریسی را برگزیند که نقش دانش آموز در آن به خوبی لحاظ شده باشد. فی‌المثل سخنرانی محض نقش دانش آموز را نادیده می‌انگارد.

تحویه طرح درس که از مسایل مربوط به فنون تدریس و روش‌های آن است، می‌تواند در جذابیت موضوع کمک نماید.

معلم می‌تواند درس را با یک سوال آغاز نماید و روش خوبی را بر این مسئله بنا نهاد؛ آنگاه توجه دانش آموزان برای یافتن پاسخ جلب خواهد شد و در ادامه تدریس برای یافتن پاسخ و حل ابهام خوبی نوچه بهتری به درس نشان خواهد داد.

ارائه چارچوب در آغاز و تلخیص درس در بایان، روش تدریس را مؤثر می‌سازد. با این کار دانش آموز در آغاز خواهد دانست که در این جلسه بادگیری به دنبال یافتن چه نکانی است و اگر از نکته‌ای غفلت کرده باشد، تلخیص آن در بایان دوباره نوچه‌اش را جلب و نفیض و کمپبود را جبران خواهد ساخت.

جزیان داشتن جلب مشارکت و روحیه پرسش و پاسخ می‌تواند دانش آموزان را به فراگرفتن مشتاق‌تر و کلاس را پر جاذبه‌تر نماید. مفظور از پرسش و پاسخ نیز فقط آن نیست که معلم پاسخ‌گویی سوالات باشد، بلکه مفظور آن است که درس را به گونه‌ای طرح نماید که در ذهن دانش آموز پرسش ایجاد شود بعثت شیوه تدریس معلم، پرسش‌ساز باشد.

۴. جنبه مدیریتی:

معلم غیر از آن که متخصص آموزشی است، نقش یک مدیر را نیز در کلاس ایفا می‌نماید، تعداد فرآیندان، روحیان متفاوت و گونه‌های رفتاری آنان، محدودیت زمان آموزشی، اتمام سرفصل‌های مصوب، الزامات قانونی و مقررات آموزشی و استفاده بهینه از وقت اموری هستند که مدیریت و نظارت بر کلاس را حتمی و الزامی می‌سازند. اگر معلم بر کلاس مدیریت ننماید:

هرچ و مرچ جوّ غالب و حاکم بر کلاس خواهد شد.

روحیه نظم‌پذیری و انضباط بین فرآیندان از بین خواهد رفت.

تعلیم و آموزش ناکامیاب و بی‌نتیجه خواهد شد.

حضور در کلاس بی‌فایده تلقی می‌شود و جاذبه‌ای برای حاضر شدن در کلاس درس باقی نخواهد ماند.

اما چگونه مدیریتی می‌تواند جذابیت ساز باشد؟

معلم باید قبل از هر چیز در فکر ایجاد فوایدی برای کلاس باشد. کلاس که قاعده خاصی بر آن حاکم نباشد، نتیجه خاصی بر آن مترتب نیست. بنابراین اصل ایجاد و وضع قانون و حرمت نهادن به آن، اصل اولی و ضروری است.

فوایدی که معلم در کلاس به کار می‌گیرد باید انعطاف‌پذیر باشد. فواید خشک، بی‌روح و غیرقابل انعطاف دانش

آموزان را از معلم گریزان و کلاس درس را فاقد جذابیت می‌سازد. معلم باید سعی کند از تهدید خودداری نماید. تهدید کردن و حاکمیت ترسی بر کلاس تنها از آن معلمان ترسو و ضعیف‌نفس است و معلمی که از اعتماد به نفس پرخوردار است، ایزارهای دیگری را برای مدیریت برمی‌گزیند منلاً برخی از معلمان با تهدید حذف درس، منظور کردن نمره منفی و یا مثلاً معرفی به آموزش عملان توانایی خود را به اینات می‌رسانند.

قاطعیت لازمه مدیریت است اما آمیختن آن با منطق، نظارت و مدیریت را پرپارتر و نتیجه‌بخشنده می‌سازد. در واقع معلم باید در عین قاطعیت منطق پذیر باشد.

لازم است معلم متناسب با هر کلاسی شیوه‌های نفوذ در فرآگران را از قبیل طراحی نماید.^۱ به عنوان نمونه کنترل و نفوذ با استفاده از مجاورت (مثل آن که معلم به طرف فرد خطاکار برود و در کنارش بایستد) یا با استفاده از اشاره ماهرانه و نیز به کارگیری طنز و شوخی (به شرط آن که ملایم، محترمانه و ظرف باشد و نه نیشدار، تمسخرآمیز و ریشخند) گونه‌هایی از نفوذ در فرآگران و مدیریت و نظارت بر کلاس است. مدیریت پلیسی، مدیریت نوجه‌گرا و جاسوسی، مدیریت خشک نظامی و مدیریت آزاد، رها و بی‌فاعده گونه‌های منفی مدیریت است که کلاس را از مکان آموزشی به مکانی نظامی یا مکانی صرفاً فراغت‌بخش و سرگرم کننده، بدل می‌سازد و در نتیجه از جاذبه‌های درس و کلاس می‌کاهد. در بایان جدولی ارائه می‌شود که معلمان جذاب و غیر جذاب را به لحاظ رویکرد و کارکرد با یکدیگر مقابله می‌نماید. (جدول پیوست)

ب- متن و محتوا

متن آموزشی یک از اساسی‌ترین مؤلفه‌های آموزشی است که همواره با فرآگیر همنشین و در ارتباط است. معلم نیز از ارکان و پایه‌های آموزش است ولی همیشه با فرآگیر همنشین ندارد. او تنها در کلاس درس با دانش آموز همراه است و سیس نایرات اوست که می‌تواند به احساس حضور او در کنار دانش آموز منجر شود. اما متن آموزشی امکان حضور مداوم را در کنار دانش آموز دارد. یعنی دانش آموز هر وقت بخواهد می‌تواند با آن موافقت و مجالست برقرار نماید. از این رو جذاب کردن متن بیش از هر چیز دیگر ضروری و لازم می‌نماید.

افزون بر به کارگیری تکنیک برتر چاپ در کتب درسی (اگرکتاب متن درسی باشد) به کارگیری فن نگارش، استفاده از محتوای غنی و برصغیر، بهره‌گیری از نظریات جدید و رقیب، آسان‌بایی مفاهیم و دوری از پیچیده‌گویی‌های غیرفنی، توجه به نیاز مخاطب و اهتمام به سطح اندیشه و نگرش او می‌تواند کتاب را با جاذبه‌ها و آرایه‌ها همراه سازد و دانش آموز را به همنشینی مدام با آن ترغیب نماید. متون درسی با محتوای کهنه، با قلم و بیان ناشیوا و دشواریاب، بدون عنایت به مباحث جدی و جاری، پایین‌تر از فهم مخاطب یا در سطحی دورتر از دانایی و فهم او و بی‌اعتنای خواست‌ها و نیازهای فرآگیر نمی‌تواند در دانش آموز علاقه ایجاد نماید و کلاس را جذاب سازد.

ج- قضای کلاس

کلاس درس یک قضای معنوی و آموزشی دارد و یک قضای مادی و فینی‌کی. مقصود از قضای معنوی و آموزشی قضای متأثر از معلم و دانش آموز است که می‌تواند باز، منعطف، منطقی و با نفاهم باشد و باسته، قانونی، خشک و سرشار از یک سونگری و تعارض. فی‌المثل در کلاس درسی که معلم اجازه پرسش را به دانش آموز نمی‌دهد، یا سخن رقب در آن با طعن و توهین نقد و نقل می‌شود و یا معلم تنها خواست خود را بر دانش آموزان تحمیل می‌نماید و از مشourt با فرآگیر و حرمت به جایگاه او طفره می‌برد، چنین کلاسی بسته و غیرمنطقی جلوه خواهد کرد و آثار و فواید درخشانی از آن حاصل نخواهد شد. اما قضای فیزیکی کلاس عبارت از محدوده کلاس، موقعیت جغرافیایی، صندلی و نیمکت، رنگ و تمیزی، تابلو و وسائل گرمایشی و سرمایشی، فرسودگی بنا یا نوبودن و اموری از این دست است که در جذابیت تأثیرگذار است. معمولاً کلاس‌های کهنه و قریب‌النخرب، با نیمکت‌های شکسته و قدیمی و در موقعیت عبور و مرور دانش آموزان (مثل کلاس‌های کنار پله) با جذابیت ناسازگار است و برای دانش آموز محیطی خوشابند نمی‌باشد.

نتیجه:

۱. جذابیت کلاس با روش های جذاب تدریس، متن جذاب و معلم پر جاذبه حاصل می شود. در این میان سهم معلم سهم عمده ای است. بنابراین هنر معلم در آن است که از کمترین داده ها و داشته ها پیشترین بازدهی را داشته باشد و اگر فی المثل متن درسی یا فضای فیزیکی کلاس دلیلی و خواهای نبود، با ایجاد جذابیت های دیگر بر رونق کلاس درس بیفزاید.

۲. جذابیت هم صورت منفی دارد و هم صورت مثبت. اگر معلمی وقت اصلی کلاس را به طنزگفتن، حاشیه رفتن و درس ندادن بگذراند و کلاس را بی قاعده و رها سازد، ممکن است برای برخی ایجاد جذابیت نماید اما این جاذبه ها با اهداف تعلیمی و تربیتی ناسازگار و لذا منفی می باشد. مثلاً در ارزشیابی ها و گزارش ها به دست آمده است که معلم جهت ارتباط با دانش آموز و شاید برای جذابیت کلاس برای دانش آموزان شیرینی می خرد. حقیقتاً آیا خریدن شیرینی کلاس را جذاب می سازد یا جذابیت منفی ایجاد می کند؟ (شاید همین عمل با یک طراحی دقیق و متناسب با ایام در خلال درس نوع و جذابیت ایجاد کند اما برای دیگر ایام تدریس باید فکر و جاره ای دیگر اندیشه دهنده ای باز از زندگانی بزرگان، اهل معرفت و دل و ... را بیان کرد.)

۳. قرآن که کتاب حیانی است و گفتار آن برای پروانش بی شک باور کردن و پذیرفتنی می باشد، برای رساندن پیام خود از داستان و هنرهای تجسمی و کلامی بهره برده است. نثر شیوا و بلغ برگزیده است. ساده و بدون پیچیدگی سخن گفته است. به مقتصیات زمانی و مکانی و مخاطب خوبیش عطف نوچه تعنان داده است. از تمثیل بهره گرفته و سبک گفتار خوبیش را متناسب با پیامی که می خواهد ارائه کند، انتخاب کرده است. در واقع از هنر جذب مخاطب نهایت استفاده را برده است. اگر قرآن برای مخاطب چنان شانی قابل می شود که می خواهد با جاذبه های هنری از او جذب کند معلمانی که می خواهند بیام و محتوای قرآن را در قالب دروس معارف ارائه نمایند، به بهره گیری از هنر ملزم نزند.

متن درسی کتاب یکی از عوامل اساسی در ایجاد جذابیت و جلب توجه دانش آموزان به کتاب و در نتیجه درس می تواند باشد. با وجود این که معلم همیشه در کنار دانش آموز نمی باشد، کتاب جذاب می تواند نقش مهمی در این کار داشته باشد.

جذابیت کلاسی از نظر فضای کلاسی مربوط به دو عامل می تواند باشد: ۱). فضای معنوی و اموزشی؛ ۲). فضای فیزیکی و مادی.

که فضای معنوی و اموزشی بسته به روابط بین معلم و دانش آموزان دارد و فضای فیزیکی و مادی محدوده کلاس، صندلی و نیمکت، رنگ و تمیزی و ... که در جذابیت تأثیرگذار است.

پیشنهاد :

معلم برای ایجاد جذابیت بیشتر در کلاس درس و به وجود آوردن کلاس شاد برای دانش آموزان _که می تواند بکی از عوامل جذب دانش آموز به کلاس درس باشد_ می تواند از طنز در کلاس استفاده کند. درس را به استفاده از طنز تدریس نماید. رویداد شادی بخش که چهره ی کودکان را باز و لب هایشان را خندان می کند، از دیدگاه رشد کرایان حائز اهمیت است، ارتباط دادن مراحل رشد فردی کودکان با شوخ طبعی آنان می تواند توجه معلم را در حین تدریس به این فرایند جالب و اثر بخش جلب کند.

متن و محتواهای که برای دانش آموزان در نظر گرفته می شود، بر اساس علاقه ی آنان تدوین شود. و همچنین در تدوین کتب درسی به این نکه باید توجه شود که بعض از موضوعات در فصل و یا زمان خاصی از سال بهتر است تدریس شود؛ مثلاً دروس مربوط به گیاهان در کتب علوم بهتر است در فصل بهار تدریس شود. پس در تدوین کتب به زمان و موقعیت درس توجه شود.

به طور خلاصه می توان برای جذابیت بیشتر کلاس درس نکات زیر را پیشہاد کرد:

۱- به محض مشاهده علایم خستگی در دانش آموزان و حواس پرتو آنان ، جربان تدریس با پرسش را قطع کرده و به آنها اجازه داده شود که از جای خود باند شده ، کشش عضلانی داشته ، نفس بکشنده و دفابقی کوتاه آزاد باشند (در این حال تحمل برخی مزه پرانی ها به قم در جلسه اول ، ضروری است و سپس عادت خواهد کرد). اگر بدون توجه به خستگی دانش آموزان به تدریس یا پرسش ادامه دهیم ، در واقع کاری بیهوده و بی ثمر را دنبال خواهیم کرد

۲- هبچگاه بدون اطلاع قبلی ، پرسش کلاس با امتحان کتبی برگزار نکنیم و حتی در جلسه قبل ، صفحات و نوع پرسش و حتی افرادی که از آنان پرسش شفاهی انجام می شود تلویحاً "مشخص شوند و این صرفاً" برای رفع حالت اضطراب دانش آموزان است ، برخی معلمان برای حالت "همیشه آماده باش یومن کلاس" توجهی به این نکته ندارند که امتحان یا پرسش بدون اطلاع قبلی ، از نظر دانش آموزان نوعی مج گیری محسوب می شود. در رابطه با دانش آموزان که از آنان پرسش به عمل می آید باید گفت معمولاً" به سه دسته تقسیم می شوند و هر کسی تکلیف خود را خواهد داشت و در کنار آن پاسخ کویی داوطلبانه هم مد نظر قرار می گیرد و بدین ترتیب دانش آموزان تمایل بیشتری هم برای جواب دادن دارند و درگیری ها خیلی کمتر می شود .

۳- "حتماً" قبل از تدریس درس جدید ، خلاصه مطلب قبلی برای دانش آموزان گفته شود و آنها را به قم ربط داد. این کار به دانش آموزانی که حتی دروس قبل را مطالعه نکرده اند اجازه می دهد مطالب را به یاد آورند و در بادگیری مطالب جدید انگیزه پیدا کنند.

۴- اگر وقت اضافه ای در کلاس موجود بود ، نباید گذاشت دانش آموزان از سروکول هم بالا بروند بلکه به نحوی باید آنها را تحت آموزش قرار داد به عنوان مثال صحبت و تبادل نظر در مورد مسائل اجتماعی محل سکونت ، با وضع مدرسه و غیره ، دانش آموزان اظهار نظر در جمع را خیلی دوست دارند .

۵- طوری برنامه ریزی شده که هر جلسه با توجه به دوره تحصیلی و پایه ، حدود ۳ تا ۵ دقیقه بک رفتار نیکو اجتماعی فردی ، و یک روایت یا حديث مرتبه با دانش آموزان در پایان کلاس ذکر می شود . دانش آموزان آن را یادداشت می کنند این موارد حتی در کلاس ریاضی و تاریخ وغیره هم امکان پذیر است .

۶- با بهره گیری از روشن ایفای نقش (برای هر درسی امکان دارد) توسط دانش آموزان ، منظور خود و موضوع را سریعتر و بهتر به دانش آموزان منتقل کنید . بهتر است جلسه قبل ، قرار ایفای نقش ، موضوعات و شرکت کنندگان مشخص شوند .

۷- به صلاحیت معلم می توان هر جلسه بکی از دانش آموزان را به ترتیب انتخاب کرد تا مطالبی در راستای درس را به

دانش آموزان ارائه دهد (این کار بین دانش آموزان به نام کنفرانس مشهور است). اگر معلم بتواند اهداف این کار را "کامل" تشریح و زمینه های آن را فراهم نماید، شاگردان هم بدان علاقمند خواهند شد، در صورتی که همه کلاس در برنامه شرکت کنند، موانعی مانند تماسخ دیگران، اضطراب صحبت در رو بروی همکلاسی ها وغیره به تدریج کمتر خواهد شد.

۸- استفاده از ارزانترین و کارآترین تشویق ها یعنی تشویق لفظی (با دلیل نه طبق عادت کلامی) را در کلاس هرگز فراموش نکنید. کلماتی مانند: آفرین! احسنت! خوبه! باریک...! تشکر! به جایود! خوشحالم! وغیره ازri شگفت انگیز دارد.

۹- استفاده از تشویق "کف زدن" توسط کل کلاس برای موفقیتها کوچک و بزرگ آنان، با به دنبال آمادگی کل دانش آموزان یا گروهی از آنان برای پاسخ گویی به درس، اتمام درس، کسب نمرات مطلوب، اظهار نظرهای مناسب وغیره، حال و هوای کلاس را عوض خواهد کرد.

۱۰- دو کار در کلاس نباید توسط معلم فراموش شود، و اثر معجزه آسايی در آرامش و آمادگی دانش آموزان دارد و آن ذکر صلووات در برخی مواقع و یا تلاوت آياتی از قرآن مجید با ترجمه توسط یکی از دانش آموزان است. و اين کار ارتباطی به دروس خاص ندارد اپنکه نباید فقط به کلاس دینی و پژوهشی با قرآن پسپاریم. حداقل هر چند جلسه یکبار شروع کلاس با تلاوت قرآن در آرامش شاگردان موثر است...

۱۱- برای پرسش پایی تخته الزامی نیست که دانش آموز سرما و رو بروی دانش آموزان بیاستد، من توان برای آنها که خیلی اضطراب دارند، یک صندلی رو بروی میز معلم گذاشت تا دانش آموزانی که مایل هستند روی آن نشسته و با حالت شبیه به مصاحبه به درس پاسخ گویند (با اجرای این روش، کلیه دانش آموزان، خصوصاً شاگردان مضطرب، تمایل نشان داده و نمرات مطلوبی کسب من کنند)

۱۲- هر دو ماه یکبار به صورت غیر مستقیم نظر دانش آموزان خود را در مورد شیوه تدریس و کلاس داری و برنامه آن پرسنجد، مطالیی را به شما خواهند گفت که فطعاً تعجب خواهید کرد! (شنیدن پا خوانده انتقادات دانش آموزان جرأت خاصی من خواهد!) و شما باید برای رفع ناقصی روش خود اقداماتی بواند پس از رضایت آنان مطلع شوید. زیرا بدون بازخور دقیق نمی توان از عملکرد کار خود مطمئن بود.

۱۳- به دانش آموزانی که درخواست پرون رفتن از کلاس و آبخوری یا غیره را دارند، توجه تماید و به هیچ وجه مانع نشوند، در غیر این صورت آن دسته دانش آموزان به اجبار در کلاس نشسته و حتی کاها شاهد مشکلات ناخواسته ای خواهید شد مثل: تهوع، بیهوش شدن از ضعف یا احساس شرمندگی آنان، برخی معلمان به اشتباه، عدم اجازه به

دانش آموز را نشان از مددیت مطلوب خود و اداره کلاس می دانند ! برای این مورد باید در شورای معلمان هماهنگی لازم با دفتر صورت گیرد مانند کنترل برای عدم خروج از مدرسه و ...

۱۴- با هماهنگی دفتر مدرسه و انجمن اولیا جوايز هر چند ساده مانند خودکار و غیره را تهیه و به بهانه های مختلف هر مدت بکار به داشت آموزان اهدا کنید در این میان داشت آموزانی که پیشرفت های داشته اند باید بیشتر مورد توجه فرار گیرند تا حال مشاهده شده که آنها جایزه را رد کنند. حتی داشت آموزانی که دارای توانابی مالی بسیار بالایی هستند ، از این کار معلم بسیار خوشحال می شوند .

۱۵- تهیه تراکت هایی برای کلاس توسط معلم در رابطه با درس با موضوعات دیگر و نصب آن در کلاس (در حضور داشت آموزان) توجه آنان را به شدت جلب می کند (قبل با خودکار و مازیک نوشتہ می شد ولی امروزه هر مدرسه ای جایگز دارد ...) باید این کار را فقط وظیفه مربی پرورشی دانست بلکه برای هر درس افکان پذیر است .

۱۶- استفاده از روش مصاحبه ۲ یا ۴ نفری در رابطه با درس با موضوعات اجتماعی توسط داشت آموزان و با هدایت معلم برای آنان بسیار جذاب است که می توان دو میز را در پای تخته رو بروی هم گذاشت و ۴ نفر دو به دو برای مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه با هم به بحث پردازند . البته باید جلسه قبل موضوع و افراد مشخص شوند و نظارت کامل معلم برای رسیدن به هدف مد نظر فرار گیرد .

۱۷- هر معلمی در شرایط لازم میتواند مهارت های زندگی را در کلاس به داشت آموزان آموزش دهد گاهی وقت ذکر یک خاطره کوناه از حساسات ، میتواند در تغییر نگرش داشت آموزان بسیار موثر باشد و درگیری های کلاس و یا درگیری با دفتر را به طرز چشمگیری کاهش داد ، معلمان چند دفعه قبل بند و نصائح خود را از داشت آموزان دریغ نمی کردند و عموماً "تاباج مطلوبی داشت و شما هم حتماً" خاطره ای از این اعمال معلم در کلاس دارید .

۱۸- هر چند وقت بکار به داشت آموزان اجازه بدھیم خاطرات خوب و بد خود را از کلاس شما یا کلاس سنتوات قبل برای کلاس تعریف کنند ، این مورد علاوه بر اینکه یک بازخورد مفید برای روش شماتست ، می تواند در جذابیت کلاس و رفع نگرانی و حتی اضطراب داشت آموزان هم نقش داشته باشد .

۱۹- اگر وقت اضافه ای موجود بود ، یا داشت آموزان در مورد مهمترین اختلافات هفته پیش در سطح شهر یا رسانه ها ، تبادل نظر کنید تا دید آنها به مسائل محیط و نحوه بیانشان را تقویت نمایند .

۲۰- بردن کتابهای مرتبط با درس . اثر خوبی هر حلب توجه داشت آموزان دارد و این اعمال را هرگز فراموش نکرده و

شما را به عنوان معلمی دلسوز و علاقمند به حرفه خود معرفی خواهد کرد.

۲۱- وضع نکردن مقررات دست و پاگیر و خشک کلاس باعث جلوگیری از خستگی معلم و دانش آموز در کلاس خواهد شد مهمنت اینکه آنها از معلم و کلاس دلزده نخواهند شد. بعضی معلمان حساسیت زیادی به جنب و جوش گریز تا بذیر شاگردان در کلاس دارند و حق تبیه هایی را اعمال کرده و وقت گرانبهای کلاس را به درگیری و تبیه در مورد مقررات خود، اختصاص می دهند.

۲۲- هر چند وقت بکبار نسبت به استفاده از تلویزیون و کامپیوتر و پخش تراکهایی در رابطه با درس، برای دانش آموزان جالب خواهد بود و در یادگیری خیلی موثر است.

۲۳- متأسفانه جدیت بیش از اندازه و افراطی و خشک بودن معلم در کلاس باعث عدم علاقه دانش آموزان به وی، درس و مدرسه خواهد شد و خود را مجبور به "تحمل" معلم و کلاس خواهند دانست، حق این جدیت و سختگیری افراطی باعث شده تا برخی دانش آموزان از ادامه تحصیل در آن رشته جدا" و اهمه داشته و مسیر زندگی آنها عوض شود. معلمانی که خوش اخلاق بوده و تسمی بر لب داشته باشند در آموزش موفق نرند، شما هم این را ناید من کنید اگر؛ در حدی باشد که مورد سوء استفاده قرار نگیرد. (ناید قاطعیت، مدیریت و توانایی اداره مطلوب کلاس را با سختگیری افراطی معلم، اشتباہ گرفت)

۲۴- بکی از راههای علاقمند کردن شاگردان به کلاس و درس و معلم و همچنین رفع کدورتهای احتمالی طرفین، بردن دانش آموزان به گردش علمی کلاسی است حق بازدید از نمایشگاههای کتاب، صنایع دستی، جشنواره های دانش آموزی، حضور در مزار شهدا برای وغیره با همراهی دفتر مدرسه و اداره متیوع، فواید زیادی دارد ...

رده‌های معالم خذاب	اصاله بر جایه
علاقه‌مند به ارزش و احترام دیگران است.	به دیگران بی‌توجه است و حرمت و جایگاه آنان را باس نمی‌دارد.
شاداب، پرشاط و با اعتماد است.	افسرده و طلین است.
به عامل تشویق برای تحریک انگیزه توجه دارد.	از عامل ترس برای انگیزش و مدیریت بهره می‌گیرد.
به مشورت معتقد است.	مستبد و جرمی است.
پشاش، آرام و شوخ طبع است.	با تندی سخن می‌گوید و روح شادابی و شوخ طبعی در گفتار او دیده نمی‌شود.
به تدریت از فراگیران انتقاد و عیب‌جویی می‌کند.	از این که فراگیری را بیش دوستاش مورد انتقاد قرار دهد، لذت می‌برد.
همکاری فراگیران را در طرح فعالیتهای پادگیری جلب می‌نماید.	به فراگیران امکان طرح سوال نمی‌دهد.
معلوماتش در رشته درسی عمیق است و تنها کتاب درسی را مرجع فرار نمی‌دهد.	جز به کتاب درسی به منابع دیگری مراجعه نمی‌نماید و به همین سبب همیشه معلومات ثابت و محدود دارد.
برای عقاید فراگیران احترام قابل است.	غالباً می‌خواهد خواسته‌های خود را به فراگیران تحمیل نماید.
خوش ظاهر و خوش لباس است و الیه به گونه‌ای خود را آرایش نمی‌دهد که جلب توجه نماید.	در وضع ظاهري نقایصی دارد. مثلاً لباس زندگی می‌پوشد.
ثبات عاطفی ندارد و نمی‌تواند هیجان‌های خود را کنترل نماید.	ثبات عاطفی ندارد و نمی‌تواند هیجان‌های خود را کنترل نماید.
انضباط پیچیده و سخت دارد و به دلیل ناتوانی در اداره کلاس معيارهای معقول وضع می‌کند که نه زیاد سخت باشد و نه زیاد آسان	انضباط پیچیده و سخت دارد و به دلیل ناتوانی در اداره کلاس معيارهای معقول وضع می‌کند که نه زیاد سخت باشد و نه زیاد آسان

این جدول با الهام و اقتباس از کتاب مبانی روان‌شناسی نویسنده دکتر علی‌اکبر شعاعی‌تزاد، ص ۱۰۴ و صص ۱۲۲ تهیه و تنظیم شده است

منابع :

۱. رابرт بیلر، کاربرد روان‌شناسی در آموزش، ترجمه پروین گدیور، ج۲
۲. نشریه معارف، شماره ۲۱ - آذر هشتاد و سه
۳. مجله‌ی رشد تکنولوژی آموزش، دوره‌ی نوزدهم، نایستان سال تحصیلی ۸۲-۸۳، شماره‌ی مسلسل ۱۰۸.
۴. سایت تبیان و SID.ir

- ۱- از لحاظ شما کلاس درس چگونه است؟
الف- شاداب ب- جذاب و مخاطب گیسنر ج- کسل کننده و مخاطب گیری د- معمولی و عادی
- ۲- بهترین گزینه برای مدیریت کلاس چیست؟
الف- مدیریت بی جون و چرا ب- گفتمان آزاد ج- انعطاف پذیر د- همه موارد
- ۳- به نظر شما در جذابیت کدام عامل بیشترین تأثیر را دارد؟
الف- معلم ب- متن و محتوا درسی ج- فضای کلاس
- ۴- کدامیک از عوامل در کلاس درس باعث جذابیت می شود؟
الف- مقررات، نظم و انتظام ب- احساس و عاطفه ج- تعامل و تفاهم
- ۵- کدام عامل بیشتر باعث می شود دانش آموزان در کلاس حضور مستقیمه داشته باشند؟
الف- تسلط علمی معلم ب- نظم و انتظام ج- رفتار و برخورد معلم د- قواعد سخنگیرانه
- ۶- کدامیک از گزینه های زیر باعث افزایش و یادگیری و جذابیت کلاس درس می شود؟
الف- استفاده از منابع دیگر ب- پرسش و پاسخ در کلاس ج- اطلاعات معلم
- ۷- کدام عامل رفتاری معلمان باعث جذابیت بیشتر کلاس می شود؟
الف- رعایت پوشش ب- باشاط پودن معلم ج- آراستگی باطنی معلم د- اعتماد و خوش گفانی
- ۸- کدام از روشهای زیر می تواند در جذاب کردن روش تدریس معلم موثر باشد؟
الف- سخنرانی مخصوص ب- ارائه خلاصه مطالب جلسه قبل ج- پرسش و پاسخ در حین درس د- ارائه خلاصه درس جدید در شروع و آخر جلسه
- ۹- کدام از عوامل زیر مدیریت کلاس را جذاب تر می کند؟
الف- وضع قانون و حرمت نهادن ب- لحاظ کردن نمره منفی ج- مدیریت آزاد
- ۱۰- کدام از عوامل از نظر کلاس باعث جذابیت بیشتر کلاس می شود؟
الف- فضای معنوی - آموزشی (روابط معلم با دانش آموزان)
ب- فضای فیزیکی - مادی (میز و صندلی و)
ج- عوامل فکری و روحی (خواب کافی و تشویق و)
- ۱۱- کدام عامل در یک معلم باعث جذابیت بیشتر کلاس می شود؟
الف- نگاه یکسان به همه ب- سکوت و مبانه روی ج- عدم عصبانیت د- راهنمایی دانش آموزان

۱۲- در صورتیکه معلم در پاسخ سوالی جمله "نم داشم ، ولی سعی من کنم پاسخ آن را بایام " را گوید، نگاه دانش امزان به معلمشان چیست؟

الف- دانش آمزان با معلم خود آنچنان که هست ارتباط برقرار می کند

ب- معلم باید همه چیز را بداند و باید بی عیب و دور از خطأ باشد و منع همه علوم باشد.

۱۳- کدام عامل بینشترین تاثیر را روی عدم جذابیت کلاس دارد؟

الف- مفسخره کردن دانش آمزان ب- دیکتاتور بودن ج- منکر بودن د- تکه کلام معلم

۱۴- بهترین زمان برای میزان رضایتمندی دانش آمزان از نحوه تدریس و دفاتر دیر چه زمان است؟

الف- آخرین جلسه ب- هر جلسه ج- بعد از ۲ یا ۳ جلسه تدریس د- بعد از هر امتحان

۱۵- برای جذابیت و یادگیری درس بهترین زمان برای آزمون های کلاسی چه موقع من باشد؟

الف- در همان جلسه در انتهای درس ب- جلسه بعدی درس

ج- همه موارد د- امتحان ماهانه

۱۶- کدام عامل باعث حواس پرتی بینشتر دانش آمزان می شود؟

الف- تکه کلامهای معلم ب- لباسهای زرق و برق دار

ج- آرام صحبت کردن معلم د- عدم تسلط معلم بر درس

۱۷- از نظر شما بهترین معلم کدام وزیر را دارد؟

الف- مهریان است ولی سختگیر

ب- نظم و انضباط و سختگیر

ج- تسلط کامل به درس و سختگیر

۱۸- بهترین روش برای پرسش در کلاس کدام است؟

الف- دانش آمزان سریا و روپرتوی دانش آمزان دیگر

ب- آزمون کتبی

ج- پرسش گروهی در کلاس

د- پرسش نشسته و با حالت شبیه به مصاحبه

۱۹- کدام از عوامل زیر باعث استرس دانش آمزان می شود و از جذابیت کلاس می کاهد؟

الف- پرسش از دانش آمزان به صورت سریا و روپرتوی دانش آمزان دیگر

ب- قوانین خشک و سختگیرانه

ج- آزمونهای کتبی بی دریب

د- بی نشاط معلم

۲۰- کدام از عوامل زیر تاثیر بینشتری روی جذابیت کلاس دارد؟

الف- جنبه علمی معلم ب- جنبه رفتاری معلم ج- جنبه روش معلم د- جنبه مدیریتی معلم

با اسمه تعالی

جمهوری اسلامی ایران

اداره کل آموزش و پرورش استان تهران

آموزش و پرورش منطقه ۱۵

عنوان اقدام پژوهی: مکونه توانستم (از روزگان آخرتر) نسخه هنری

نام و نام خانوادگی همکار اقدام پژوهی: سارا هزار

پست سازمانی: هنرمند رشته تحصیلی: گرافیک
آخرین مدرک تحصیلی: فوق لیسانس

نام واحد آموزشی: هنرمند شماره پرسنلی: ۰۹۱۲۹۳۰۴۰۸۰
۱۳۴۱۲۵۷۳

شماره همسراه: ۰۹۱۲۹۳۰۴۰۸۰

نام و نام خانوادگی همکار اقدام پژوهی: سارا هزار

پست سازمانی: هنرمند رشته تحصیلی: گرافیک
آخرین مدرک تحصیلی: سینما

نام واحد آموزشی: هنرمند شماره پرسنلی: ۱۱۵۵۴۸۷۱

نام و نام خانوادگی همکار اقدام پژوهی: نرگس خروجی

پست سازمانی: هنرمند رشته تحصیلی: گرافیک اخرین مدرک تحصیلی: سینما

نام واحد آموزشی: هنرمند شماره پرسنلی: ۰۹۱۲۹۳۰۴۰۸۰

به نام خدا

هنرستان نمونه دولتی بتوول آقا محمدی

منطقه ۱۵ تهران

رشته گرافیک

موضوع اقدام پژوهی:

"چگونه توانستیم از روزمان آخر ترم نتیجه بهتری بگیریم"

هنرآموزان

سارا مهرزاد

مریم شلامی

نرگس قزوینی

سال تحصیلی ۹۵-۹۶

فهرست مطالب

۱.	چکیده
۲.	بیان مساله
۳.	تعریف گرافیک
۴.	معرفی رشته های گرافیک
۵.	معرفی رشته های شغلی مربوط به دروس گرافیک
۶.	دروسی که هنرجویان در طی ۲ سال هنرستان میگذرانند
۷.	زمینه های شغلی مربوط به دروس گرافیک
۸.	فرصت های شغلی رشته گرافیک
۹.	بازار کار
۱۰.	توانایی های مورد نیاز و قابل توصیه رشته گرافیک
۱۱.	توصیف وضعيت موجود
۱۲.	راه حل های احتمالی
۱۳.	گردآوری اطلاعات
۱۴.	تجزیه و تحلیل پرسشنامه
۱۵.	ارائه راه حل
۱۶.	اهمیت و ضرورت برگزاری ژوپین خوب
۱۷.	تصاویری از ژوپین هنرستان

چکیده

همانطور که می دانیم هنر می تواند ظرفی شایسته برای تمامی افکار، اندیشه ها و عقاید باشد. اگر نظام تعلیم و تربیت بیان هنری به خود گیرد موفقیتش بیشتر از هر زمان دیگر خواهد بود و به طور مستقیم در جنبه های مختلف، اسباب رشد را به انسان ها هدیه خواهد کرد. بدین منظور رشته گرافیک در نظام آموزش و پرورش دانش آموزان را با دنیایی لذت بخش و شادی آفرین آشنا ساخته و آموزش های علمی را برای آن استوار ساخته است. در این راستا توجه به پرورش خلاقیت در دانش آموزان با توجه به نیاز روزافزون جامعه مورد توجه قرار می گیرد.

به جرات می توان گفت رشته گرافیک متنوع ترین رشته فنی و حرفه ای است. دلیل این نکته نیز هر یک از این مهارتها . تعداد مهارت‌هایی است که هنر جویان در این رشته می توانند یاد بگیرند می توانند زمینه ای برای یک راه در آمد و یا یک شغل بسیار جذاب و پر درآمد باشند. به شرط اینکه هنرجوی گرافیک ، پیشکار و انگیزه لازم را داشته باشد. به یاد داشته باشیم که یکی از مهم ترین شرایط برای موفقیت ، تلاش و جدیت در کار است.

طبق بررسی هایی که در سالهای گذشته صورت گرفته دانش آموزان این رشته در پایان ترم و زمان ارائه دروس کارگاهی (ژوژمان) با مشکلاتی مواجه می شوند که به طور خلاصه عبارتند از:

- ۱- عدم ارائه کار در روز ژوژمان از طرف هنرجویان
- ۲- غیبت یا تاخیر در روز ژوژمان

۳- ارائه کار ناکامل

۴- کیفیت نامطلوب آثار

به همین دلیل تصمیم بر آن شد تا با اتخاذ مواردی موثر مشکلات مذکور را حل نموده تا ژوژمان آخر ترم از کیفیت بالایی برخودار شده و زمینه ای را جذب هنرجوهای بیشتر در این رشته فراهم نماید.

بیان مساله

در حال حاضر به اهمیت بیان هنری برای تبادل اجتماعی و ارتباط با جهان و محیط اطراف واقف هستیم و پی بردہ ایم که چقدر آموزش هنری گسترش خلاقیت، مسؤولیت پذیری و تعهد در برابر جامعه را در پی دارد. گرافیک هنری است که توانسته بسیاری از هنرها را به خدمت گرفته و اصیل ترین وظیفه خود را که انتقال پیام است به خوبی به انجام رساند.

می توان گفت که تمام کشورها در ارتباطات خود با سایر کشورها در زمینه هنر گرافیک تأثیر بسزایی را از هم کسب می کنند اما در هر حال از گذشته و سوابق هنری خویش نیز استفاده می نمایند. هنر گرافیک در هر جامعه ای برگرفته شده از هنر گذشتگان همان جامعه است علاوه بر تأثیر وارداتی از هنر سایر فرهنگها که به طور خلاصه و روشن می توان ذکر کرد گرافیک نیز امور اقتصادی، سیاسی و فرهنگی یک جامعه را در دست دارد.

تا آنجا که حتی یک اثر گرافیکی می تواند کشوری را از نظر یک مسله سیاسی متتحول نماید گرافیک نوین پای خود را از یک هنر فردی فراتر نهاده و در یک ارتباط منسجم و عالی اجتماعی پای نهاده است و این مطلب به طوری که اگر اقتصاد و تجارت در آن کشور رو به نابودی رود را از چشم هنر تبلیغاتی آن کشور می بینند.

پس یک گرافیست قبل از آن که یک هنرمند باشد یک خلاق مسؤولیت پذیر و متعهد باشد و خود را مسول پیشرفت امور اقتصادی، سیاسی و فرهنگی بداند و باید آگاه باشد و خلاقیت تنها در گرو خلق یک اثر هنری یا گرافیکی نیست بلکه بالابردن سطح حساسیت های بصری افراد یک کشور برای ارتقاء پیشرفت هنر گرافیک نوین در کشور می تواند یک خلاقیت به حساب آید به طوری که دیگر مردم یک جامعه با چشمی بی تقاؤت یک پوستر، یک تیتر از یا سربرگ یا بسته بندی مواد غذایی نگاه نکنند.

در این راستا پرورش دانش آموزانی که ضمن آشنا شدن با حیطه های وسیع دانش هنری و کسب تجربه در آن، همت برآن گماشته شد تا دانش آموزانی متعهد و مسولیت پذیر که توانایی مدیریت زمان را داشته و آموخته های متنوع خود را در بهترین شیوه و شکل ارائه دهند در دستور کار قرار داده شد. چرا که لزوم توجه به ارائه آثاری که از لحاظ محتوای و تکنیکی در کیفیت بالایی قرار دارد نه تنها به رشد هنری دانش آموز کمک شایانی کرده بلکه در هدایت و تحصیلی دیگر نوجوانان که قصد تعیین مسیر زندگی حرفه ای خود را دارند کمک شایان توجهی می نماید. لذا ما همکاران گرافیک هنرستان با برگزاری جلسات متعدد و بررسی مشکلاتی که مانع از ارائه آثار با کیفیت می

شود که در این راستا فعالیت‌های هنر جویان و تصمیمات و نحوه برگزاری آن توسط هنرآموزان تحلیل و بررسی شد.

مسائل و مشکلات مطرح شده به شرح زیر است:

۱- تقاضای تغییر تاریخ ژوژمان‌ها از جانب هنر جویان

۲- کامل نبودن بعضی از پروژه‌ها در روز ژوژمان

۳- عدم کیفیت مطلوب برخی آثار

۴- غیبت و تاخیر هنر جو در روز ژوژمان

۵- عدم رضایت هنر جویان از آثار خودشان

۶- عدم انجام و ارائه آثار در طول قرم و اتباعشنه شدن پروژه‌های متعدد در دروس مختلف

۷- برگزاری ژوژمانهای دروس مختلف که در زمانهای نزدیک به هم برگزار می‌شود

۸- در نظر نگرفتن توانایی دانش آموزان در سطح‌های مختلف

۹- انتظار نتیجه مطلوب از تمامی دانش آموزان

۱۰- کافی نبودن محیط مناسب برای ارائه آثار

به همین دلایل تصمیم برآن شد، اهتمام خود را در رفع مشکلات گذارد تا نتیجه مطلوب حاصل شود.

تعریف گرافیک

واژه گرافیک از مصدر یونانی گراف گرفته شده است و ریشه آن در اصل به مفهوم (خراسیدن) (حک کردن) و (نقرا) کردن است. در روش‌های تکثیر قدیمی، روی سنگ و مس را با عملی شبیه خراسیدن، منقش می‌کردند و پس از برگرداندن آن روی کاغذ، عمل تکثیر را انجام میدادند که به این طراحی خطی (گرافیک) گفته می‌شود.

روشن امروزی گرافیک در حدود پنج قرون پیش در اروپا شکل گرفت و اختراع صنعت چاپ در انواع شکل‌های نخستین آن، عامل موثر شکل گیری بود. هنر گرافیک اروپا در قرن هفتم میلادی عمده تاحکاکی و گراور سازی (چاپ سنگی) بود که در ایتالیا رشد و به سرعت در تمام اروپا سراست. گرد و از قرن ۱۸ میلادی در خدمت تبلیغات تجاری قرار گرفت و شکل کاربردی خود را بدست آورد. بدین ترتیب گرافیک از حیطه هنری و موضوعی که در هنر نقاشی داشت به سمت ارائه تصاویری برای درک آسانتر و انتقال پیام حرکت کرد.

در کشور ما نیز در دوره قاجار با ورود صنعت چاپ، گرافیک وارد دوره جدیدی می‌شود که تا به امروز ادامه دارد. در تعریف جهانی و امروزی گرافیک گفته می‌شود:

گرافیک پیامی تصویری است که به نیت چاپ و تکثیر انجام می‌گیرد، که در قالب انواع اعلان‌های دیواری (پوستر)، تابلوهای بزرگ تبلیغاتی (بیبورد)، انواع علائم راهنمایی و رانندگی (پیکتوگرام)، انواع نشانه‌ها (آرم)، تصویرسازی، اینیشن، تبلیغات تلویزیونی، صفحه آرایی نشریات، طراحی حروف و فونت و... مشاهده می‌گردد.

معرفی رشته گرافیک:

به جرات می‌توان گفت رشته گرافیک متنوع ترین رشته فنی و حرفه‌ای است. دلیل این نکته نیز تعداد مهارت‌هایی است که هنر جویان در این رشته می‌توانند یاد بگیرند. هر یک از این مهارتهای می‌تواند زمینه‌ای برای یک راه در آمد و یا یک شغل بسیار جذاب و پر در آمد باشد، به شرط اینکه هنرجوی گرافیک، پشتکار و انتیز لازم را داشته باشد. به یاد داشته باشیم که یکی از مهم ترین شرایط برای موفقیت، تلاش و جدیت در کار است

هنرجویان در این رشته با طراحی، تصویرسازی، طراحی حروف، صفحه آرایی، طراحی انواع پوستر، بروشور، طراحی جلد کتاب و مجلات و نشریات، چاپ فتو سیلک، انواع چاپ دستی، مصور کردن کتاب و مجلات و روزنامه، استفاده از مداد رنگی، گواش، آبرنگ، ظهور چاپ فیلم، اصول عکاسی و تکنیکهای رنگ، روانشناسی رنگ و تاریخ هنر ایران و جهان و... آشنا خواهند شد گرافیک یا ارتباط تصویری حیطه‌ای از هنرهای تجسمی است که دارای کاربردهای متنوع و گسترده‌ای به کارگیری تکنیکهای (Gaphic design) است. گرافیک یا به عبارت کاملتر طراحی گرافیک مختلف خلق آثار دو بعدی بر روی سطوح مختلف نظیر کاغذ، دیوار، بوم، فلز، چوب، پارچه، پلاستیک، نمایشگر رایانه، سنگ و... است که در جهت رساندن پیامی خاص به بیننده انجام پیدا می‌کند. از جمله این تکنیکهای می‌توان به: عکاسی، اچینگ، نقاشی و روشهای مختلف چاپ اشاره نمود. در هنر طراحی گرافیک از عکس، تکنیکهای مختلف طراحی (مداد، کنته، ذغال، پاستل چی، پاستل روغنی، قلم و مرکب، مداد رنگی)، تکنیکهای مختلف نقاشی (رنگ و روغن، آبرنگ، گواش، رنگهای اکریلیک)، کلارز، انواع روشهای چاپ دستی (سیلک اسکرین و باتیک) و هرنوع روش خلق تصویر استفاده می‌شود.

دروسی که هنر جویان در طی ۲ سال هنرستان می‌گذرانند

سال دوم

دروس عمومی

دین و زندگی (۲)، تربیت بدنی (۲)، عربی (۲/۱)، زبان خارجی (۲)، ریاضی (۲)، ادبیات فارسی (۲)،

زبان فارسی (۲)، جغرافیای عمومی و استان، آمادگی دفاعی

دروس تخصصی

خوشنویسی، عکاسی طراحی (۱)، مبانی هنرهای تجسمی، تاریخ هنر ایران، کارگاه چاپ دستی (۱)

سال سوم

دین و زندگی (۳)، تربیت بدنی (۲/۲)، عربی (۲)، تاریخ معاصر ایران دروس عمومی

دروس تخصصی

تاریخ هنر جهان، کارگاه گرافیک، مبانی تصویرسازی، عکاسی (۲)، علم مناظر و مرايا، مبانی و کاربرد

رایانه، پایه و اصول صفحه آرایی، خط در گرافیک، طراحی (۲)، کارآموزی (۱)

زمینه های شغلی مربوط به دروس گرافیک

چاپ دستی: چاپ روی پارچه، شیشه، چینی، کاغذ، کاشی

عکاسی: تهیه عکس برای مطبوعات، رادیو تلویزیون، تهیه کارت پستال، تهیه عکس های هنری و
تبليغاتي برای موسسات و سازمان ها

خط در گرافیک: تهیه ارم های تجاری و تبلیغاتی برای موسسات و سازمان ها

(صفحه آرایی: کار در مطبوعات (روزنامه ها و مجلات

تصویرسازی: تهیه کتب قصه برای کودکان

کارگاه گرافیک: طراحی پوستر و ارم

پرسپکتیو: طراحی فضاهای داخل منازل و ساختمان های تجاری و موسسات و بانک ها

طراحی ۱ و ۲: طراحی فضاهای شهری، طراحی دکوراسیون داخلی منازل و مراکز صنعتی تجاری

مبانی هنرهای تجسمی: خلق فضاهای تخیلی و رنگ های مختلف در کلیه زمینه های شغلی عنوان
شده

مبانی و کاربرد رایانه: استفاده از رایانه در تسریع و ایجاد خلاقیت کامپیوتروی در کار

فرصت‌های شغلی رشته گرافیک
زمینه‌های شغلی و بازار کار
طراحی آگهی و تابلوهای تبلیغاتی
طراحی تیتر از برنامه‌های تلویزیونی
طراحی نشانه و تمبر و اسکناس
طراحی تیزر (فیلم‌های تبلیغاتی) طراحی جلد کتاب، نوار و کاتالوگ
تصویرگر، صفحه‌آرا و طراح پوستر و کار در عکاسی‌ها و گالری‌ها
بازار کار

فارغ‌التحصیلان این دوره قادرند با تهیه انواع طرح برای معرفی و ارائه یک موضوع مانند علامت و اطلاعات (آرم سازی و پوسترسازی) و اجرای انواع صفحه‌آرایی و طراحی نمایشگاه‌های هنری برای معرفی آثار گوناگون (غرفه‌آرایی)، آموزش هنر، طراحی و تصویرسازی برای عنوان ادبی، داستان، سیاسی، اجتماعی و مانند آن (صفحه‌آرایی کتاب و مجله و روزنامه)، تبلیغات (کاتالوگ و بروشور) در مراکزی همچون وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، صدا و سیما، مطبوعات و مراکز هنری و آتلیه‌های خصوصی خدمات خود را ارایه می‌دهند
برای یک فارغ‌التحصیل ارتباط تصویری فرصت‌های شغلی زیادی وجود دارد چون تنها بخشی از کار او تبلیغات می‌باشد و این در حالی است که تبلیغات محدوده خاصی ندارد و از تبلیغ یک خودکار گرفته تا تبلیغ یک کالای فرهنگی مثل تئاتر یا سینما در حیطه دانش متخصص ارتباط تصویری می‌گنجد. از سوی دیگر تصویرسازی و طراحی روی جلد کتب، صفحه‌آرایی مجلات و روزنامه‌ها و تهیه آرم و نشانه نیز در حیطه کار یک متخصص ارتباط تصویری قرار دارد. در کل باید بگوییم که در ایران دو شاخه عمده کاری برای یک گرافیست وجود دارد یکی چاپ و انتشارات؛ یعنی طرحی که در نهایت با چاپ و تولید انبوده سروکار دارد مثل تصویرسازی کتاب، صفحه‌آرایی مجلات و روزنامه‌ها و تهیه پوستر و بروشور و دیگری گرافیک تلویزیونی است؛ یعنی گرافیست تعیین می‌کند که برای مثال مجری تلویزیون چه لباسی با چه رنگی بپوشد که هم مناسب باشد و هم تفاوت رنگ‌ها در گیرنده‌ها اعم از رنگی یا سیاه و سفید به خوبی مشخص گردد.

توانایی‌های موردنیاز و قابل توصیه رشته گرافیک

رشته پر رمز و راز گرافیک در همه محیط‌ها با همه سلائق برای خود جائی باز کرده و در ارتباط با صنعت نیز به هنرمنابی پرداخته است. گرافیک زبان تصویری است. استفاده از علامت، سمبل‌ها،

خطوط، منحنی‌ها و نمادها در کنار رنگ‌های موزون و حساب شده دنیایی از حرف و معنا را در خود جای داده است.

دانش‌آموزی که گرافیک را انتخاب می‌کند در رساندن فکر خود سرعت، گیرایی و ماندگاری را در سطحی گسترده منتشر کرده و البته با همه این جذایت‌ها نظر دانشجویان این رشته دال بر گرانی وسائل کار گرافیکی می‌باشد. گرچه امکانات نیروی متخصص در این رشته نامحدود است. داشتن روحیه اجتماعی خوب می‌تواند دانشجو را با سلائق مختلف آشنا ساخته و در مورد استفاده از طرح‌ها و رنگ‌ها و نمادها او را موفق‌تر از دیگران نماید.

توصیف و ضعیت موجود

هنرستان بتول آقا محمدی در حوزه آموزش و پرورش منطقه ۱۵ شهر تهران واقع شده است و در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ دارای ۲۰۰ دانش‌آموز می‌باشد که تعداد ۴۸ نفر آنان در رشته گرافیک مشغول به تحصیل می‌باشند. (۲۹ نفر در پایه دهم و ۱۹ نفر در پایه سوم) هنرجویان این رشته در طی دوران تحصیل با مبانی هنرهای تجسمی، طراحی، پایه و اصول صفحه‌آرایی، رنگ شناسی، مبانی تصویرسازی، خط در گرافیک، خوشنویسی، چاپ دستی، عکاسی آشنا می‌شوند. این دروس کارگاهی هستند که نمره تئوری و عملی تعلق گرفته به هرگدام جمع شده و نمره پایانی را تشکیل می‌دهند.

از سالهای قبل در زمان برگزاری زوایمان کمابیش شاهد مشکلاتی بودیم که کیفیت برگزاری نمایشگاه آخر ترم را تحت تأثیر قرار می‌داد، به همین علت لازم بود پیگیری‌های جدی در این رابطه انجام پذیرد. چراکه ارائه یک نمایشگاه خوب و مناسب در سطح بالا می‌تواند در استعدادیابی و کشف علاقه دانش‌آموزان دوره اول دیپرستان که در صدد انتخاب رشته هستند و برای بازدید از نمایشگاه مدرسه حضور می‌باشد نقش بسیار موثری در هدایت تحصیلی آنها بعده دارد. رشته گرافیک پیچیدگی‌های خاص خود را دارد و تابع سلیقه‌های متفاوت و نگاه‌های گوناگون است. رنگ‌ها معانی خاص خود را دارند و خطوط تعابیر خاص خودشان را، یک گرافیست می‌تواند در مورد تمامی ابعاد زندگی از طریق ارائه تصویر با مخاطبان خود صحبت کند ناگفته نماند که ارتباطات تصویری با پیشرفت و توسعه تکنولوژی از طریق امکانات متنوعی که در دنیا ایجاد گردیده در امر پیام رسانی و انتقال مفاهیم موثر واقع شده است.

به همین علت لازم بود پیگیری‌های جدی در این رابطه صورت پذیرد.

راه حل های احتمالی

برای رسیدن به راه حل مناسب و کسب اطلاعات دقیق تر تصمیم گرفتیم موضوع را در جلسه گروه مطرح نماییم، در جلسات متعدد، بررسی همه جوانب مسئله مطرح شد که راهکارهای به شرح ذیل نتیجه گرفته شد.

- ۱- هماهنگی همکاران با یکدیگر و عدم تداخل در ارائه برنامه ژوئن درس یکدیگر.
- ۲- زمان بندی مناسب بین ژوئن ها برای آمادگی هر چه بیشتر هنرجویان.
- ۳- اجرای پروژه ها بصورت مرحله به مرحله در طول ترم و تحويل آثار در زمان مشخص شده.
- ۴- نظارت دقیق هنرآموزان در جریان اجرای پروژه ها برای جلوگیری از اجراهای متعدد.
- ۵- همکاری بیشتر اولیاء هنرجویان جهت نظارت انجام کارها در منزل و فراهم نمودن محیط مناسب برای دانش آموزان در ایام نزدیک به امتحانات و ژوئن.
- ۶- همگام بودن هنرجویان با هنرآموزان در طول ترم و واکذار نکردن پروژه ها به آخر ترم.
- ۷- طراحی موضوع های هدفمند پروژه های اجرایی.
- ۸- عدم تغییر زمان ژوئن ها.
- ۹- انتخاب آثار برتر برای شرکت در نمایشگاه و همینطور تکمیل آرشیو مدرسه برای سالهای بعد.
- ۱۰- تشویق هنرجویان برتر.
- ۱۱- توجه مسولین مدرسه و انجام بازدید از ژوئنها و تشویق دانش آموزان ساعی.
- ۱۲- تعیین ارزشیابی مشخص.
- ۱۳- برقراری ارتباط موثر بین دروس مختلف برای جلوگیری از یکنواختی موضوعی و اجرایی و ارتقاء سطح کیفی آموزش هنرجویان.
- ۱۴- آموزش مباحثت به شیوه های جدید و در حال ارائه در دانشکده های هنری.
- ۱۵- تهیه نمودن کتابهای مرتبط با دروس مختلف توسط مدیر محترم هنرستان که کمک شایانی به ارتقاء بینش هنری دانش آموزان دارد.
- ۱۶- قرار دادن زمان مشخص از هر جلسه به بررسی و تحلیل آثار موفق هنرمندان حرفه ای.
- ۱۷- ایجاد انگیزه و تقویت روحیه هنری دانش آموزان.
- ۱۸- تشویق هنرجویان به شرکت در مسابقات مختلف که سبب کسب تجربیات بیشتر می شود.
- ۱۹- گذراندن دوره های آموزشی مفید توسط هنرآموزان برای آشنایی با سبکهای متفاوت.
- ۲۰- تعیین جلسات ماهانه گروه هنرآموزان و بررسی آثار دانش آموزان و به اشتراک گذاشتن نظریات یکدیگر برای ارتقاء سطح کیفی کلاس و دوری از یکنواختی در یک درس.
- ۲۱- تقویت روحیه و قابلی سالم.

- ۲۲- ادغام دو گروه از یک پایه در زمانهای مشخص شده و حضور دو معلم در یک کارگاه تا دانش آموزان گروه دیگر تدریس معلم دیگر و تجربیات او بهره مند شده و همچنین آثار سایر دانش آموزان گروه دیگر را نظاره گر باشد.
- ۲۳- بازدید از یک نمایشگاه مربوط به دروس تخصصی.
- ۲۴- در راستای همگام کردن اولیاء با هنرآموزان از اولیاء در روز زوّzman دعوت می شود تا شاهد آثار فرزندان خود و دانش آموزان دیگر باشند.
- ۲۵- به منظور تقدیر و انگیزه بخشی آثار برگزیده در سالن ، دفاتر، کلاس ها و سایر کارگاههای مدرسۀ نصب می شود.
- ۲۶- آثاری که از کیفیت بالایی برخوردار است توسط مدیر محترم هنرستان خردباری می شود.
- ۲۷- تعیین موضوعات مختلف در یک درس منطبق با روحیه دانش آموز انجام شود.
- ۲۸- در نظر گرفتن وضعیت مالی دانش آموزان تا برای زوّzman متholm هزینه های سنگین نشوند.
- ۲۹- برگزاری جلسه با حضور دانش آموزان در روز زوّzman تا بتوانند نتیجه فعالیتهای یک ترم را تحلیل ، نقد و مقایسه کنند تا برای زوّzman بعدی آمادگی بیشتری داشته باشند.
- ۳۰- برگزاری ورک شاپ و اجرای کار عملی در روز زوّzman توسط چند دانش آموز برگزیده و توانمند تا دیگر دانش آموزان با نحوه کار و اجرای آثار بیشتر آشنای شوند.

گردآوری اطلاعات

به منظور تصمیم گیری دقیق برای ارائه مناسب آثار دانش آموزان در روز زوّzman پرسشنامه ای شامل ۱۲ سوال طراحی شد. این پرسشنامه در اختیار هنرجویان قرار گرفت و نظرات آنان مورد بررسی شد.

۱	آیا با آگاهی کامل در زوّzman شرکت می کنید؟	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
۲	آیا قاصله زمان بندی بین زوّzman ها مناسب است؟					
۳	آیا در طول ترم پرورزه های ترم مرحله به مرحله اجرا می شود؟					
۴	چند درصد پرورزه های زوّzman مرحله به مرحله انجام می شود؟					
۵	آیا تعداد آثار در هر درمن زیاد است؟					
۶	آیا دبیر شما در طول اجرای پرورزه بر اجرای کار شما نظارت دارد؟					
۷	چند درصد از پرورزه های اجرا شده به اجرای مجدد می انجامد؟					

															آیا هدف از اجرای بروژه‌ها را می‌دانید؟	۸
															آیا برای ژوژمان فضای مناسب کارگاهی و نمایشگاهی در اختیار داردید؟	۹
															به چه میزان از اجرای ژوژمان در مدرسه خود راضی هستید؟	۱۰
															آیا ژوژمان شما از طرف سایر هنرجویان مورد بازدید و استقبال قرار می‌گیرد؟	۱۱
															آیا زمان برگزاری ژوژمان مناسب است؟	۱۲

تجزیه و تحلیل پرسشنامه

نحوه امتیاز دهی به سوالات، هر سوال به استثنای سوال ۷ به ترتیب
(خیلی زیاد ۵- زیاد ۴- متوسط ۳- کم ۲- خیلی کم ۱)

۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	شماره سوال
TOT	۱۱۵	۱۹۲	۲۸۲	۲۸۰	۲۸۲	۲۸۷	۲۷۷	۲۸۰	۲۹۶	۲۷۲	۲۷۹	۲۸
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
%FA/FVA												
میانگین درصد امتیازات												

نتیجه پرسشنامه دوم

۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	شماره سوال
TOT	۱۲۷	۱۷۱	۱۱۵	۱۷۹	۱۰۸	۱۴۶	۱۲۱	۱۵۵	۱۵۱	۱۱۶	۱۲۸	۱۲
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
%FT/FD												
میانگین درصد امتیازات												

ارائه راه حل

تحلیل پرسشنامه نشان می دهد، در زمینه آموزش مشکل بسیار کمتر است %۸۳ هنرجویان نظارت مرحله به مرحله هنرآموزان اذعان دارند، ضمن اینکه %۷۶ هنرجویان از ابتدای ترم نسبت به اجرا پروژه ها آگاهی می یابند و هدف از اجرای ژوژمان را می دانند. بنابراین به نظر می رسد باید برای نحوه اجرای ژوژمان چاره ای اندیشید.

راه حل های پیشنهادی:

- ۱- دعوت از هنرجویان سایر رشته ها در ژوژمان
- ۲- دعوت از هنرجویان سایر هنرستانها برای بازدید
- ۳- دعوت از اولیاء هنرجویان
- ۴- معرفی آثار برتر
- ۵- معرفی و تقدیر هنرجویان تلاشگر
- ۶- برنامه ریزی برای زمانبندی مناسب تر برای ژوژمان
- ۷- فاصله گذاری بیشتر بین ژوژمانها
- ۸- کم کردن تعداد آثار

نکته قابل تأمل طبق پرسشنامه این است که هنرجویان علاقه مندند که آثارشان از طرف سایر هنرجویان دیده شود و مورد توجه دیگران قرار گیرند.

از دیگر سوابق خانواده ها جالب است که در روز ژوژمان در مدرسه حضور داشته باشند و از نزدیک از کار فرزند خود در کنار آثار باقی دانش آموزان دیدن کنند که این خود باعث توجه بیشتر خانواده ها در امور درسی می شود. ضمن اینکه نیجه زحمات و تلاش های خود و فرزندانشان را هم مشاهده کرده و موقعیت و جایگاه علمی و عملی فرزندانشان در مجموعه کلاس را می توانند ارزیابی کنند. مورد تاثیرگذار دیگر تشویق هنرجویان برتر و از آن مهم تر توجه به هنرجویان تلاشگر است که پیشرفت کرده اند، این عمل موجب موفقیت بیشتر هنرجویان شده و انجیزه بیشتری برای تلاش بیشتر می شود. تصمیم دیگری که برای ارائه آثار باکیفیت در نظر گرفته شد تعیین دو هفته زمان برای ژوژمانهاست تا فاصله زمان بیشتری برای بازدید فراهم باشد.

از دیگر موارد اتخاذ شده توجه به کیفیت آثار به جای توجه به کمیت، یعنی بازنگری در ارائه تعداد آثار در ژوژمان که عامل مهمی است در موفقیت مهمی در اجرای یک ژوژمان خوب است.

انتخاب آگاهانه و هدفمند تعداد در ژوژمان باعث توجه و تمرکز بیشتر در مرحله اجرای آن می شود تا هنرجویان با دقت و تمرکز بیشتری به ارائه پروژه ها پردازند.

اهمیت و ضرورت برگزاری یک ژوژمان خوب

ضرورت برنامه ریزی برای یک ژوژمان با کیفیت زمانی روشن می شود که نگاهی به در و دیوار شهرها و برنامه های تلویزیونی و وسائل تبلیغاتی بیفکنیم و پوسترها و پلاکاردهای متنوع و امثال آنها رو مشاهده نماییم . یا تبلیغاتی را که در برنامه های تلویزیونی برای معرفی کالاهای مختلف صورت می گیرد ملاحظه کنیم .

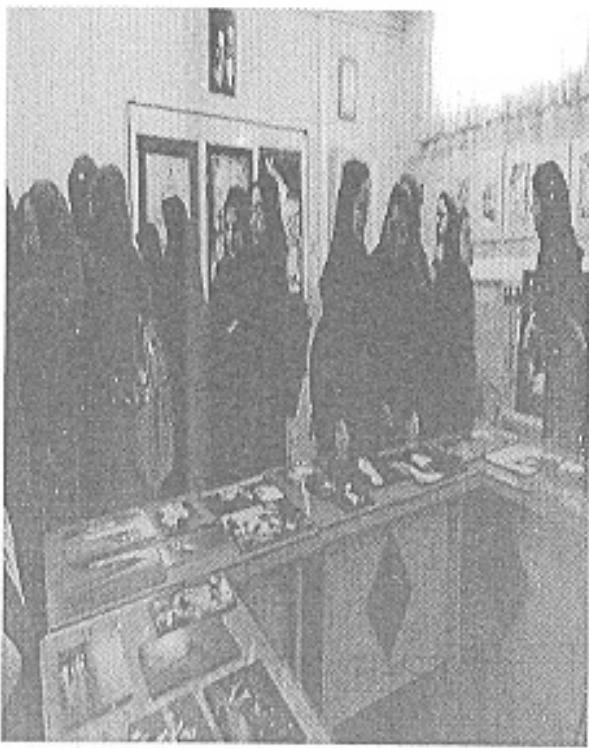
برای تهیه همه این برنامه ها به متخصصان و افراد آگاه نیاز است که بتوانند بهترین ، مفید ترین و جذاب ترین برنامه های فرهنگی هنری و تبلیغاتی را تدارک ببینند . از این رو لازم است با یک برنامه ریزی دقیق و آگاهانه دانش آموزانی پرورش دهیم که از سطح علمی و عملی و هنری بالایی برخوردار باشند و در ارسال و انتقال مقاوم و آرمان های انقلاب اسلامی به جهان و مقابله با نفوذ بی رویه فرهنگ ییگانه فعالیت موثر داشته باشند .

این امر برای اعتلا و استحکام بخشیدن به هویت فرهنگی بسیار اهمیت دارد و با توجه به عرصه وسیع فعالیت این رشتہ که زمینه های هنری ، علمی ، آموزشی و فرهنگی را شامل می شود ، نقش ارتباطی تعیین کننده ای را ایفا می کند .

هدف از آزمودن راههای مختلف برای تیجه گیری بهتر از عملکرد دانش آموزان دغدغه اصلی ما هنرآموزان است با توجه به اینکه هدف ما تنها پرورش هنرمند نیست بلکه هدف تربیت هنری است . آموزش هنری تنها شامل آموزش حسن زیبایی شناسی و خلاق و هنرمند نیست بلکه هدف تربیت انسانهایی است که پرورش انسانهایی خلاق ، خوش فکر ، با اخلاق و مسؤولیت پذیر نسبت به دنیای پیرامون در راس آموزشهای ما قرار دارد . چراکه دانش آموزی که گرافیک را انتخاب می کند در رساندن فکر خود سرعت ، گیرایی و ماندگاری را در سطحی گسترش دارد . در جامعه منتشر می کند . بنابراین لزوم توجه کافی به امر برگزاری ژوژمان مناسب تنها محدود به اجرای برنامه ای در یک روز خلاصه نمی شود بلکه ما هنرآموزان تلاش برآن داریم که تمامی جلسات ترم را به گونه ای هدفمند و برنامه ریزی شده برگزار نماییم که در نهایت منجر به تیجه ای مطلوب شود .

ژوژمان
هزارستان
بتوں آقا محمدی

۹۵-۹۶



اداره کل آموزش و پرورش استان تهران

آموزش و پرورش منطقه ۱۵

تاییدیه اقدام پژوهی

بدینوسیله تایید می شود سرکار خانم / جناب آقای ساری زاده ... تبریزی ... تهرانی
در طول سال تحصیلی ۹۴ - ۹۵ اقدام پژوهی خود را با

عنوان: ...
در واحد آموزشی ...
اجراء نموده اند.

نام و نام خانوادگی مدیر واحد آموزشی :



عنوان اقدام پژوهی

چگونه توانستیم شناخت کاربردی هنرجویان پایه دهم
معماری هنرستان بتول اقامحمدی را نسبت به رشته
انتخابی افزایش دهیم

نام و نام خانوادگی: زهرا معجري ۱۱۵۹۲۰۹۴

فاطمه تیموری ۱۲۰۲۳۱۶۵

مبارکه لطفیان ۱۱۸۸۷۳۲۶

رشته تحصیلی: نقشه کشی معماری

پست سازمانی: هنرآموز

دوره تحصیلی: هنرستان بتول اقا محمدی

سال تحصیلی: ۱۳۹۵-۹۶

چکیده

هدف اصلی این پژوهش ارائه راهکارهایی جهت ارتقا شناخت کیفی و کمی هنرجویان پایه دهم رشته معماری هنرستان بتول اقامحمدی نسبت به ابعاد مختلف رشته تحصیلی خویش می باشد. جهت نیل به این هدف لازم بود علل عدم شناخت این گروه و مشکلاتی که در پایه دهم به دلیل عدم شناخت حاصل می گردد را بررسی کنیم. لذا از پرسشنامه مشاهده مصاحبه با خانواده‌ها و تجارب مشاورین محترم مدارس در پایه نهم استفاده شد. علل عدم شناخت کافی از دیدگاه خود هنرجویان یک بعدی نگریستن به رشته معماری بود فقط به دلیل جاذبه‌های بصری این گروه گرایش خود را بدون در نظر گرفتن مراحل راه اعلام می کردند.

لذا در این فصل با بررسی و اعلام مقدار هزینه‌های احتمالی در هنگام تحصیل قبل از ثبت نام جمع اوری شواهد و اطلاعات به بررسی و تجزیه و تحلیل موضوع پژوهش پرداخته تا با توجه به نمودارهای نسبی جوابی فراسو و هدفمند جهت پرسش یافته شود. برای یافتن راهکارهای مناسب جهت حل مشکلات ناشی از عدم شناخت کافی نسبت به این رشته پس از بررسی‌های اولیه از طریق مصاحبه‌های حضوری و جلسات با والدین راهکارهایی ارائه گردیده است:

۱- تنظیم پیش شناخت در قالب جداول تحصیلی و شغلی در رشته معماری

۲- بررسی و اعلام مقدار هزینه‌های احتمالی در هنگام تحصیل قبل از ثبت نام

۳- انگیزش ذهنی هنرجو نسبت به رشته اش

۴- تفاوت‌های اشتغال به تحصیل در دوران متوسطه نظری با هنرستان فنی و حرفه‌ای

۵- حضور مشاوران تخصصی در مدارس در پایه‌های هفتم و هشتم و نهم

۶ - برگزاری جلسات توجیهی برای خانواده‌ها و همگام بودن والدین با مربیان

پیشینه تحقیق

در زمینه عوامل پیشرفت تحصیلی و عملکرد دانش اموزان مقالات و بحث‌های زیادی شده است اما به صورت اختصاصی در زمینه پیش‌اگاهی و دانش اولیه و در حیطه هنرجویان هنرستان‌ها به خصوص هنرجویان رشته معماری پژوهش خاصی به جز موارد اندک انجام نشده است و آن هم به دلیل فرایند تحصیلی خاصی است که هنرجویان با آن در گیرند و آن هم حجم زیاد دروس عملی و ساعت‌کار فراوانی است که به این دروس تعلق گرفته است.

در سال ۱۳۸۸-۸۹ اقای محمد داوود پور مقاله‌ای تحت عنوان بررسی عوامل موثر بر انگیزش تحصیلی هنرجویان کار و دانش استان مرکزی و راهکارهای افزایش آن انجام داده است. در این تحقیق بیشتر عوامل انگیزشی هنرجویان بررسی شده و تاثیرات فردی و اموزشگاهی و خانوادگی هنرجویان را مورد بحث قرار داده است. در نهایت این عوامل شناخته شده و به یکسری راهکارهای در زمینه انگیزشی اشاره کرده که یکی از آن‌ها عامل برنامه‌ریزی و مدیریت زمان آن در دروس بوده است.

بیان مساله و توصیف وضع موجود

هنراموزان رشته معماری شاغل در هنرستان نمونه دولتی اقامحمدی در نقشه کشی معماری با گذشت حداقل ۲۰ سال تدریس در سال‌های دوم و سوم این رشته و تغییراتی که در سال جاری داده شده و بعضی از دروس سال سوم به سال دهم منتقل شده است متوجه شده اند که یکی از دلایل ضعف هنرجویان عدم شناخت کاربردی و عمیق نسبت به رشته‌ی چند بعدی

معماری می باشد . برخی از این مشکلات که در حین تدریس برخی دزوں مشخص می شود شامل تحلیل انگیزه نسبت به ادامه‌ی این رشته در هنرجویان سال دهم است و به موازات آن عدم تکمیل کارهای عملی در مدت زمان تعریف شده در هر واحد درسی در طول هفته و خستگی مفرط در طول ترم و افت تحصیلی ناگهانی از مقطع راهنمایی به دبیرستان از پیامد های آن می باشد .

هنرجویان در بعضی از مباحث به دلیل ضعف در پایه‌های درسی گذشته از درک برخی از مفاهیم عاجزند .

به طور مثال در درس ترسیم فنی و مباحث هندسه با توجه به حداقل اطلاعات که در سال‌های قبل داشته اند کمترین دانش پذیری را دارند . از این رو تصمیم گرفتیم به طور دقیق به بررسی دلایل ضعف هنرجویان و رفع آن در درس‌ها پردازیم .

اهمیت و ضرورت اقدام پژوهی

مدیریت مطالعه در برخی رشته‌ها که مرجع مطالعات صرفاً کتب درسی فاقد کار عملی می باشند در بازه زمانی ۲۴ ساعت بسیار راحت تر از رشته‌هایی است که واحد های عملی و کارگاهی دارند . از جمله رشته‌هایی که حجم کارعملی در آن بسیار زیاد است رشته معماری می باشد .

این تحقیق با عنوانین مختلف در سطوح هنرستان از اغاز تاسیس هنرستان‌ها بسیار انجام شده است اما عنوان تعادل هیجان متعارض اگر به طور زمان بندی شده در طی دو سال متوالی هنرستان اجرا گردد به طور حتم نتایج مطلوبی در ارتقا سطح کیفی

نمرات تئوری و تفهیم مطالب کارگاهی خواهد داشت. میزان شکایات هنرجویان از عدم رسیدن به کارهای عملی و نخواندن دروس تئوری ما را بر ان داشت تا از زاویه‌ی دیگری غیر از تحقیقات قبلی به این مقوله بنگریم.

از سوی دیگر صفت تعامل میان ساعت‌های تئوری و انجام کارهای عملی با توجه به عدم اگاهی قبلی هنرجویان و اعتراض شدید آن‌ها به این نکته که هیچ تصویری نسبت به این حجم کار نداشته‌اند عامل مهمی برای افت تحصیلی هنرجویان دهم شده است.

این چالش تا پایان دوره‌های مختلف تحصیلی رشته معماری همگام می‌باشد. لذا یک مدیریت درونی و تسلط به برنامه زمان بندی انجه که می‌آورده و در این بازه خواهداموت به هنرجو و حتی دانشجوی رشته معماری کمک می‌کند تا در هر شرایط مسلط بر تدوین جداول ۸۰٪ از کارهایش به طور مطلوب باشد.

امید است تحقق این روش‌ها در ارتقا کمی و کیفی تحصیلی رشته معماری موثر واقع گردد.

اهداف اقدام پژوهی

اهداف این تحقیق مبتنی بر اصول زیر است:

- ۱- دسته بندی اولویت‌های اولیه و اشنایی هنرجویان قبل از ورود به این حیطه در خدمت که اشراف کامل به رشته معماری داشته باشند و واحدهای تیوری و عملی آن را به

اختصار و در چند جلسه کوتاه در تابستان با حضور هنرآموزان به صورت عملی تجربه کنند.

۲- برگزاری جلسات مشاوره با حضور کارشناسان تخصصی رشته معماری در جهت اشنایی با رشته و کاهش استرس های باز دارنده و ارائه ی کارهای عملی با کیفیت بهتر و موثر در نمرات تئوری

۳- برگزاری جلسات توجیهی برای والدین و تغییر نگرش ان ها نسبت به رشته های هنرستانی تا در طی سال های که فرزندشان درگیر با این رشته و حجم کارهای عملی ان بر خلاف رشته های دبیرستانی است بتوانند شرایط خانواده را برای افزایش کارایی هنرجو مهیا کنند. به خصوص هنرجویان دختر که کمتر درگیر کارهای اجرایی هستند.

۴- محدودیت هنرجو به لحاظ متوازن نگه داشتن نمرات تئوری و عملی در سطح عالی

سوالات اقدام پژوهی

- آیا می توانیم عملکرد هنرجویان معماری را با اموزش های اولیه و ارایه دانش اولیه معماری افزایش دهیم؟

- آیا پیش زمینه و اگاهی نسبت به دروس معماری در بهتر ارائه دادن کارهای هنرجویان موثر است؟

- آیا روند معرفی و اشنایی با دروس تئوری و عملی رشته معماری در تابستان سال دهم در ارائه بهتر کار عملی و تئوری و کیفیت کار موثر است

جامعه اماری

این تحقیق در هنرستان دخترانه نمونه دولتی بتوابع اقا محمدی منطقه ۱۵ شهر تهران واقع در شهرک والفجر خیابان خیابان محمدی بین ۲۸ هنرجوی سال دهم رشته معماری انجام شده است.

ابزار اقدام پژوهی

به منظور مشخص کردن مساله ذکر شده در نیمسال اول سال تحصیلی ۹۶-۹۵ جهت گردآوری اطلاعات از شاخص‌های کیفی و کمی استفاده شده است.

این تحقیق با توجه به مصاحبه‌های حضوری با هنرجویان و ارائه پرسشنامه بین انها و همچنین تجارب هنراموزان در سالهای قبل صورت پذیرفت. برگزاری جلسات متعدد با اولیا در طی سال برآورد تحقیق را هموار تر کرده است. با توجه به دامنه محدود هنرجویان و تخصص بودن رشته معماری در قالب پرسشنامه و مصاحبه حضوری طراحی شد.

همراه بودن هنرجویان در طی سال دهم با هنراموزان و پرسش و پاسخ‌های مختلف در مورد کنترل زمان و هیجانات متعارض به وجود آمده با توجه به عدم اشتایی با رشته معماری و تناقض بین تصورات گذشته و انچه با ان رویه رو شده اند به دسته بندی مفاهیم و نظرات شفاهی مخاطبان انجامید و با طراحی اکثر زمینه‌های مشترک در پرسشنامه در اختیار هنرجویان قرار گرفت. جمع بندی شواهد و مطالعات در روند ارائه راه حل‌ها بسیار حائز اهمیت بود.

روش تحقیق

روش تحقیق با ارائه پرسشنامه در دامنه‌ی جامعه اماری هنرستان و در زمان مناسب (بعد از طی دوره‌ای از آموزش و ارائه دروس عملی) و جمع‌آوری آن در پایه‌های دهم رشته معماری انجام گردید. برگزاری جلسات با اولیا و طرح مساله در بین انها اولویت‌های تحقیق را مشخص نمود.

تعاریف و مفاهیم

افزایش عملکرد هنرجویان معماری با داشتن اشتایی کامل در بد و ورود به حیطه معماری عنوان این پژوهش می‌باشد. مفاهیم و موضوعات ثابت درسی و مباحث تئوری در کنار پژوهه‌های عملی هنرجویان معماری متغیر مستقلی است که عوامل مختلفی باعث ایجاد عملکرد مثبت هنرجو می‌شود و متغیر وابسته‌ی طرح همان علم و اگاهی هنرجو و خانواده اش نسبت به این رشته حجم دروس تئوری و عملی و برنامه زمان بندی و مدیریت زمان در آن است. مدیریت زمان متغیر وابسته‌ای است که در انجام کارهای عملی و مطالعه دروس تئوری به عنوان متغیر مستقل تعریف می‌گردد.

۳-۲- راه حل‌های پیشنهادی

۱-۳-۲- تنظیم پیش شناخت در قالب جداول تحصیلی و شغلی در رشته معماری یکی از مشکلاتی که در این تحقیق به آن رسیده این عدم اشتایی کافی هنرجویان با این رشته و نداشتن اطلاعات کافی از روند کار و نهایتاً اینده کاری آن است. اکثر دانش اموران صرفاً به خاطر جاذبه‌های بصری و عنوان رشته معماری آن را انتخاب می‌کنند بدون آنکه هیچ گونه ایش زمینه‌ای در ارتباط با ادامه تحصیل در این رشته داشته باشند.

در این خصوص به نظر می رسد تهیه چداولی تخصصی در ارتبای را معماری که شامل زمان بندی از ابتدای ورود و اموزش و دروس تئوری و عملی حجم کار زمان لازم برای هر ایتم درسی و حضور در جشنواره ها و نوع ازمون کنکور فنی حرفه ای و انتخاب رشته و کارورزی و در نهاین دانشگاه مورد پذیرش و ... باشد . این کار می تواند توسط یکی از فارغ اتحصیلان دانشگاهی این رشته به صورت حضوری و همچنین در قالب دفترچه هایی در زمان مراجعه انجام پذیرد .

۲-۳-۲- بررسی و اعلام مقدار هزینه های احتمالی در هنگام تحصیل قبل از ثبت نام

عدم پیش زمینه خانواده ها و هنرجویان در ارتباط با مسائل مالی و هرینه به نسبت زیادی که رشته معماری به همراه دارد در بازه های زمانی مختلف از عوامل تشدید کننده موج نارضایتی انهاست و به عنوان یه محرك می تواند در کاهش انگیزش هنرجویان باشد .

۲-۳-۳- تغییل قوای تجزیه و تحلیل همسالان و همکلاسی ها

گاه در یک کلاس به دلیل عدم دقیق در ثبت نام نیروهای فرافکن کنارهم جمع می گردند که این خود عامل رکود درسی گروه می گردد . لذا با انجام تست های روانشناسی و همکاری مشاور هنرستان می توان در هر کلاس هنرجویان را بر اساس درصد قوای تجزیه و تحلیل مسائل دسته بندی نمود تا روند صعودی تفھیم دروس را به دنبال داشته باشد . البته این راه حل در صورت یک گروهه بودن هنرجویان قابل اجرا نیست و در ثبت نام های پایه ای می توان توازن بهتری را در بخصوص در مدارس نمونه برقرار کرد .

۲-۳-۴- انگیزش ذهنی هنرجو نسبت به رشته اش

با معرفی زوایای مختلف رشته معماری برای هنرجویان از زبان هنراموزان متخصص (به خصوص گروه دختران) می‌توان دورنمایی مدون برای انها تصویر کرد تا انگیزش هنرجو برای حرکتی مطلوب و پرتوان بالا برود.

هنرجویان پایه دهم با ۵ درس تخصصی ترسیم فنی بناهای تاریخی شناخت مواد و مصالح و طراحی و مبانی هنرهای تجسمی شروع دوره‌ی خویش را اغاز می‌کنند و برخی از هنرجویان با توجه به پویا نبودن فعالیت خویش و سختی دروس چار مشکل مطالعه و پذیرش دروس می‌شوند.

۲-۳-۵-برگزاری جلسات توجیهی برای خانواده‌ها و همکام بودن والدین با مردم

عدم اشتایی خانواده‌ها با محتواهای اموزشی رشته معماری به خصوص در خانواده‌هایی با تحصیلات ابتدایی و اولیه می‌تواند بر مشکلات هنرجویان دامن بزند. در صورت علم خانواده‌ها به این رشته و همراهی با فرزندشان می‌توانند تعاملات سازنده‌ای با او را شتله باشند و در برنامه‌ریزی‌ها و مدیریت زمان همچنین فراهم کردن مکان و فضای کافی و مناسب او را یاری پرسانند. به خصوص نوع اموزش و ادامه تحصیل و فرایند یادگیری در هنرستان‌ها کاملاً متفاوت از دبیرستان‌ها است و این موضوع برای خیلی از خانواده‌ها در مقایسه با فرزندان دبیرستانی خود و خوشاوندان غیر ملموس است. و در کنار آن بحران‌های دوران بلوغ فرزندانمان نیاز به همراهی منطقی اولیا و مردمان دارند. درگیری‌های مختلف حاشیه‌های زندگی تحصیلی انها را تحت الشاعع قرار می‌دهد و در این برحه زمانی همکام بودن والدین می‌تواند در اجرای صحیح و به موقع برنامه‌ریزی‌های درسی و زمان‌بندی مناسب بین دروس

عملی و تئوری حائز اهمیت باشد . به این ترتیب والدین می توانند افراط و تفریط در انجام کارهای عملی را تعادل بخشیده و نظارت کافی بر اختصاص دادن زمان مناسب به انجام تکالیف را داشته باشند .

۶-۳-۲-حضور مشاوران تخصصی در مدارس در پایه های هفتم و هشتم و نهم
اگر نوجوانان ما در سال های مهم تصمیم گیری بتوانند از حضور مشاوران تخصصی و کارآمد بپره ببرند قطعاً دچار مشکلات بعدی نخواهند شد . رشته های نظری در طی این سال ها برای خانواده ها کاملاً اشنا و شناخته شده است ولی شاخه ها و گرایش های فنی و حرفه ای تنها نامی است برای دانش اموزان و تصمیم گیری ان ها صرفاً براساس ظاهر و خوشایند بصری ان ها صورت می گیرد . به همین منظور اشنا ساختن تخصصی بازدیدهای تخصصی و استفاده از کارشناسان هر رشته به خصوص برای دانش اموزانی که این شاخه ها را به عنوان اولویت تحصیلی انتخاب کرده اند می تواند کمک شایانی باشد .

۶-۳-۳-تفاوت های اشتغال به تحصیل در دوران متوسطه نظری با هنرستان فنی و حرفه ای

فرایند تحصیلی و چارت اموزشی دبیرستان و هنرستان کاملاً متفاوت است . حجم دروس عملی و زمان بر بودن این دروس ساعات حضور بیشتر در مدرسه و نوع متفاوت اموزش در هنرستان دانش اموزان و خانواده هایشان را در ابتدای سال تحصیلی دچار یک سردرگمی و واکنش می کند که بخصوص در افت تحصیلی هنر اموزان در ترم اول تحصیل تاثیر بسزای دارد . هنرجویان در تعامل با این مساله زمان زیادی را از دست می دهند بنابراین می توان

این اموزش‌ها و امادگی‌ها را قبلاً از شروع سال تحصیلی به دانش‌اموز داد تا کمتر دچار بحران تحصیلی و مشکلات مدیریت زمان شود.

۲-۳-۸-ترغیب اغاز شناخت میدانی در ماه‌های اردیبهشت تا خرداد سال نهم در

خانواده‌ها

در فرایند شناخت و اگاهی رسانی به خانواده‌ها توصیه می‌شود قبل از انتخاب قطعی رشته تحصیلی دانش‌اموز و خانواده‌اش دست به یک سری تحقیقات میدانی برند و از فرصت چند ماهه‌ای که در اختیار دارند از توصیه‌های هنرجویان ترم‌های بالاتر و فارغ التحصیلان و کارشناسان معماری که در پیرامون خود می‌شناسند بهره ببرند.

۴-۴-اصلاح و تعديل راه حل‌ها

۱- بیشترین عامل تضعیف هنرجو در ابتدای سال دهم عدم تطابق بین انچه می‌پندشت و انچه با آن مواجه شده است می‌باشد و این تنها در صورتی تعديل می‌یابد که در ارتقا شناخت کمی و کیفی هنرجو قبل از ورود به رشته معماری زمان کافی گذاشته شود.

۲- از انجا که کار عملی در روند اموزشی رشته معماری رشد روز افزون دارد انجام راهکارهای افزایش تمرکز در پایه‌های اول دیبرستان اولویت بسیار دارد.

۳- انگیزش ذهنی هنرجویان در پایه دهم روند رو به رشد نمرات را تا پایه‌ی دوازدهم در بر خواهد داشت.

۴- تثبیت خودباوری در مدیریت و برنامه ریزی با پیگیری مستمر اولیا و مریبان میسر است.

۲-۶- ارزیابی تاثیر اقدام پژوهی و راه حل ها

با توجه به این که هدف اساسی از تدوین این پژوهش تاثیرشناخت کیفی و کمی هنرجویان قبل از ورود به رشته معماری بر بهبود عملکرد هنرجویان و روند صعودی هنرجو در دوران تحصیل او می باشد . لازم است پس از اشنایی با اصول و مراحل اجرای روش های گوناگون در ایجاد این شناخت نسبی در مدرسه و خانه و تشخیص و خودباوری هنرجویان به سمت تثبیت این امر در درونش شود تا با روند تحصیل او در مقاطع بالاتر گاه با حذف برخی راههای جزئی به یک مدیر کامل در تدوین اولویت های درسی خویش برايد . امید است با این پژوهش گامی هر چند کوچک در جهت این امر برداشته باشیم .



وزارت آموزش و پرورش

اداره کل آموزش و پرورش استان تهران

اداره آموزش و پرورش شهرستان تهران

عنوان اقدام پژوهی:

چگونه توافقنامه مستمر و پایانی هنر جویان هنرستان خود را افزایش دهم؟

نام و نام خانوادگی مولف اول اینجرا اصلی: افسانه فراهانی

پست سازمانی: دبیر

رشته تحصیلی: ریاضی

آخرین مدرک تحصیلی: لیسانس

دوره تحصیلی: متوسطه دو

سمت فعلی: دبیر و مشاور

شماره پستی: ۱۱۵۰۷۰۸۹

اسامی سروه:

مجیدزاده - وجودانی - سهرا بی

چکیده:

آنچه باعث ارتقاء سطح علمی دانش آموزان مقطع هنرستان می شود، علاوه بر برخورداری از دبیرانی با اطلاعات و با تجربه برخورداری از کتبی است که بتواند نیازهای علمی دانش آموزان را بطرف کند. در حال حاضر مسئله ای در مدارس به شکل رقابتی مطرح است به عنوان "درصد قبولی"، که این موضوع بین مدارس مختلف شهر، شهرستان، استان و کشور به صورت معمولی در آمده است، دبیران زیادی می توانند شهادت بدهند که مدیر مدرسه از آنان خواسته است همه دانش آموزان را "قبول" کنند و "نمره" بدهند تا شاخص درصد قبولی به عنوان ملاک رسمی موقفيت یک مدرسه و مدیر - بالا برودا.

آنچه در این مبحث کوتاه به آن پرداخته می شود، عمکرد نادرست در برخورد با دانش آموزان ضعیف است، دانش آموزانی که برای ادامه تحصیل بی انگیزه هستند و این بی انگیزگی باعث شده است که نه تنها به درس و مدرسه علاقه نشان ندهند بلکه از آن به نوعی فراری باشند و مدرسه را تنها مفتری یدانند برای دوست یابی و تفریح و وقت گذرانی و البته مسائل حاشیه ای دیگر که باز هم پرداختن به آنها مورد بحث نیست، اما همین دانش آموزان ضعیف و فراری از مدرسه که شاید در طول مدت تحصیل خود حتی یک بار هم بعضی از دروس را نمره خوبی نگیرند به راحتی در پایان سال نمره قبولی می گیرند و به سطوح بالاتر می روند، مسئله و سوال اصلی این است، چرا چنین اتفاقی می افتد و چرا باید زمینه ای برای چنین فاجعه ای وجود داشته باشد؟ مسئله دیگری که باعث شده دانش آموزان بدون داشتن سواد علمی مناسب به پایه های بالاتر ارتقاء پیدا کنند، عدم توجه به "نمره مستمر" است، این نمره مستمر در طول سال به دانش آموز کمک می کند تا به اصطلاح اگر در طول سال درس خوانده اما شب امتحان مشکلی برایش پیش آمده و نتوانسته در بخواند یا نمره مستمر که به واقع حق اوست، حقی از او ضایع نشود، اما متاسفانه بعضی از دانش آموزان به این تکنه توجهی نمی کنند و از نمرات مستمر خوبی برخوردار نیستند و این موضوع باعث می شود که نمره نهایی آنها پایین آمده و حق آنان ضایع گردد.

الله أعلم

تغییرات به وجود آمده در امر آموزش به دلیل توسعه وسائل ارتباطات جمعی، و محیط های مجازی آموزش باعث شده است که شاگردان حداقل از کتابهای درسی خود بسیار چلوتر بیفتدند (گرچه چلوتر بودن آنها از دیبرین و اساتید خود جای بحث و بررسی جداگانه را دارد) لذا لزوم نوآوری در ارائه روشهای تدریس و ارزشیابی به وجود آمده است. دیبرینی که با روشهای تدریس سخنرانی و حداکثر یکی دو روش دیگر عادت کرده بودند، اینک با بحث های جدید مواجه می شوند، آموزش گروهی، تهیه چک لیست انتظارات و ... و خلاصه اینکه با ارزشیابی مستمر دانش آموزان خود را به گونه ای تربیت کنند که آنها در تعامل با یکدیگر دانشی را بیاموزند. عملکردهای آنها را تقویت کنند تا دیگر آنها شنوندگان صرف نباشند که هر چه دیبرین می گویند به گوش چنان خردبار باشند. به آنها یاد بدھند که پرس و جو کنند و محققانی خوب شوند. دیگر دیبران به آنها یاد ندهند، بلکه بر کار آنها نظارت کنند تا خود در تعامل با هم یاد بگیرند منابع را به آنها معرفی کنند تا خود به بسط دانش خود بپردازند وقتی روشهای تدریس تغییر می یابد الزاماً نوآوریهایی نیز باید در نحوه اندازه گیری و سنجش پیشرفت تحصیلی فراغیران به وجود آید. ولی روشهای ارزشیابی پیشرفت تحصیلی همگام با تغییر برنامه های درسی و روشهای تدریس پیش ترفته است. هدف ارزشیابی خدمت به آموزش است، نه در گمین نشتن برای غافلگیر کردن دانش آموز و محک زدن او با معیار آنچه نمی داند. فرهنگ موفقیت را می توان با کاربره صحیح در آموزش و ارزشیابی بر فضای کلاس غالب کرد.

از نظر اسلام نیز ارزشیابی یک ارزشیابی مستمر است برای سنجش ما به کل اعمال ما در طول زندگی توجه می شود و ملاک محاسبه تنها آخرین اعمال ما نیست، امام رضا می فرماید: ازما نیست هر کس که روزانه اعمال خود را مورد محاسبه قرار ندهد. «مشکاه الاتوار فصل اول ۲۴۷» پس براساس این بیان گهربار ارزشیابی در منطق دین یک ارزشیابی مستمر و روزانه است و همچنین در بیان احکام دین، دانش زمانی مورد اهمیت و دارای ارزش است که در اعضا و جواح ما نمایان شود و باید سعی شود شیوه ارزشیابی از شناختی به عملکردی تبدیل شود حضرت علی (ع) می فرماید: ازش ترین دانش

دانشی است که بوسیل زبان است و برترین علم علمی که در اعضا و جوارح آشکار گردد، «حکمت ۹۲ نیج
البلاغه».

در اینجا بحث از عملکرد است نه دانستن و نوشتند و بیان کردن، قران کریم می فرمایند: هر کس کار
خیری انجام بدند محاسبه می شود حرفی از دانستن و بیان کردن نیست پس ما می آموزیم برای انجام
دادن.

بیان مسئله

اگر می خواهیم نقش تمرات ارزشیابی مستمر را در یادگیری دانش آموزان بررسی نماییم باید با مفهوم
«ارزشیابی مستمر» آشنا شویم به همین منظور با تعریف ارزشیابی، انواع ارزشیابی و ارزشیابی مستمر مطلب
را آغاز می نماییم.

« ارزشیابی عبارت است از فرایندی منظم و منسجم برای مشخص نمودن میزان پیشرفت دانش آموزان
در مسیر رسیدن به هدف های آموزشی و پرورشی.»

ارزشیابی از منظور و دیدگاه دیران اهمیت خاصی دارد. دیران از طریق ارزشیابی می توانند:

الف) از میزان اثر بخشی و کارایی تدریس خود اطلاع حاصل نمایند.

ب) از میزان تحقق اهداف آموزشی اطلاع حاصل نمایند.

ج) از میزان آگاهی و آمادگی دانش آموزان برای شروع آموزش مطالب جدید اطمینان پیدا کنند.

د) با تفاوت های فردی دانش آموزان خود بیشتر آشنا شوند.

برنامه ریزان و کارشناسان آموزشی نیز می نویند:

۱- از میزان کارایی برنامه های آموزشی آگاهی پیدا کنند.

۲- برنامه های لازم، روشهای و تجهیزات آموزشی جهت تطابق با شرایط موجود را طراحی و تنظیم
نمایند، از حدود چهل سال پیش روشهای و ابزار جدیدی برای اندازه گیری و سنجش پیشرفت تحصیلی
یادگیرندگان طرح ریزی و ابداع شد که با یک فاصله زمانی نسبتاً طولانی این روشهای و ابزار کم کم در ایران
نیز مطرح گردید که اهداف زیر را دنبال می کرد:

- ۱ تاکید بر اندازه گیری مهارت‌های تفکر و مهارت‌های یادگیری فراگیران.
- ۲ به کارگیری روش‌ها و ابزارهای اندازه گیری نوین.
- ۳ تاکید بر ارزشیابی تدریجی (مستمر) به جای ارزشیابی نهایی.
- ۴ توجه به ارزشیابی‌های گروهی.
- ۵ ارزشیابی در خارج از چهار دیواری مدرسه و کلاس درس.
- ۶ ارزشیابی پوشه‌ای.
- ۷ تاکید بر تفکر واگرا، همگام با تفکر واگرا.

تعریف ارزش یابی مستمر

ارزش یابی عملکرد دانش آموز طی فعالیت‌های گوناگون داخل کلاس (آزمایش‌ها، پرسش‌ها و پاسخ‌ها، کفت و گوهای حین تدریس و ...) و نیز فعالیت‌های خارج از کلاس را ارزش یابی مستمر گویند. ارزش یابی مستمر همواره پیام روشن و تعیین کننده‌ای برای دانش آموز و دیگر دارد. این پیام آن است که:

الف) دانش آموز در چه سطحی از یادگیری قرار دارد.
ب) مرحله‌ی بعدی آموزش در کلاس چگونه برنامه ریزی شود تا ضعف‌ها و کاستی‌ها در جریان یادگیری برطرف شود.

با توجه به توضیحات بالا می‌توان دریافت که فرمول خاصی برای ارزش یابی مستمر وجود ندارد، بلکه دیگر متناسب با پیشرفت دانش آموز در فرآیند یاددهی - یادگیری فعال، نوع و زمان ارزش یابی را معین نمی‌کند.

ویژگی‌های ارزش یابی مستمر
کاهش اضطراب و رقابت در بین دانش آموزان
توجه به اهداف تعلیم و تربیت و برنامه‌های درسی دانش آموزان
توجه به ارزشیابی مستمر و فرآیندی

فراهم سازی زمینه های درگیری مطلوب اولیاء با امور تحصیلی دانش آموزان .
افزایش علاقه به یادگیری در دانش آموزان و یاددهی در بین دبیران
تغییر در نحوه قضاوت در باره عملکرد و ارتقا تحصیلی دانش آموزان .
تقویت اصل مشارکت ، همفتکری و فعالیت در کار گروهی و تقویت روابط اجتماعی
توجه به روش های خود سنجی و همسال سنجی
توجه اساسی به بازخوردهای توصیفی به یادگیرندگان در حین فرآیند یادگیری
کاهش وابستگی دانش آموزان به دبیر
توجه به یادگیری عمیق .

توصیف وضع موجود

ابنچانب فرهانی مدت ۲۵ سال است که در آموزش و پرورش در حال خدمت می باشم. از ابتدای سال تحصیلی در موارد متعدد متوجه شدم که آزمون های کتبی و شفاهی بسیاری که دبیران به عمل می اورند و روش تدریس های متعدد و فعال که به کار می گرفتند تعدادی از دانش آموزان نمرات پائین تراز حد انتظار کسب می کنند و شدیداً دجلار افت تحصیلی هستند. این دانش آموزان حتی سرکلاس هنگام تدریس با حل کردن تمرینات علafe ای از خود نشان نمی دادند و من تبیز دبیران را مجبور به استفاده از راه حل های موقت جهت جلب توجه آنها نسبت به درسن می نمودم. - هر بار پس از تصحیح برگه های امتحانی توسط دبیران واقعاً نگران می شدم و به این فکر می کردم که چرا اینگونه است؟ و چگونه می توانم این وضعیت نامطلوب را تغییر دهم .

برای یادگیری بیتر گاهی امتحانات شفاهی برگزار می شد و از روش های قدریس مختلفی توسط دبیران استفاده می گشت. اما باز می دیدم که نتیجه های آن چنان مطلوب حاصل نمی شود .
در مصاحبه هایی که با خود دانش آموزان داشتم آنها اظهار می کردند که قبل از امتحانات درس می خوانند ولی فراموش می کنند . ولی در صحبت با والدین آنها متوجه شدم که آنها نیز از نحوه درس خواندن و انجام تکالیف فرزندشان و نمرات امتحانی آنان ناراضی بودند .

مسئله را که با تعدادی از دبیران در میان گذاشتم آنان نیز عقیده داشتند که دانش آموزان به دلیل مشکلات زیادی که دارند قدرت تمرکز در کلاس را ندارند.

معاون آموزشگاه که بیشتر با دانش آموزان این مدرسه سر و کار داشته است نیز اظهار داشتند که باید قبل از امتحانات نوبت اول مشکلات و مسائل آنکه شناسایی شود و راه حلی مناسب پیدا کنیم که تا حدودی پیشرفت در وضعیت درسی آنان ایجاد شود در میان دانش آموزان تعدادی از آنها دارای افت تحصیلی و ضعف در یادگیری بودند. دوست داشتم کاری کنم که این تعداد نیز به دانش آموزان فعالی تبدیل شوند و سطح نمرات مستمرشان بالاتر بروند و بدین ترتیب تصمیم گرفتم با تحقیقات مناسب و مطالعه کتابهای مرتبط با این موضوع در این وضعیت تغییری دهم و بدین ترتیب پژوهش من شروع شد.

گردآوری شواهد (۱)

الف : کسب نمرات

با توجه به توضیحاتی که در توصیف وضع موجود گفته شد ارزیابی دقیقی از نمرات سه ماه مهر و آبان و آذر انجام دادم و مثوجه شدم که تعدادی از دانش آموزانم در اکثر امتحانات نمرات پایینی کسب می کنند برای دقیق تر بودن اطلاعات از نمره های این دروس طبق دفتر شاخص ها در مهر و آبان و آذر میانگین گرفته و مورد بررسی قرار دادم.

ب : پرسش نامه

جهت آگاهی از دلایل دانش آموزان برای درس نخواندن به این تعداد دانش آموز ضعیف پرسش نامه ای دادم که ۱۰ تا از عوامل عمده ای افت تحصیلی (این ۰۱ عامل رابر اساس مطالعات خودم و اظهارات همکاران و با نوجه به مشکلات هنرستان از بین ۰۵ دلیل انتخاب نمودم) در آن گنجانده شده بود و از آنها خواستم که آنچه حقیقت است را علامت بزنند.

پس از بررسی و تجزیه و تحلیل پاسخ ها مشخص شد که دانش آموزان به ترتیب عوامل زیر را سبب کاهش نمرات خود می دانند:

♦ نداشتن برنامه ریزی درسی مناسب درخانه: ۰۱۰%

* بی توجیهی والدین به امور درسی فرزندشان:٪۱۰۰

* درس خواندن و کم کاری:٪۸۷

* بی توجیهی سر کلاس:٪۷۵

* بی دقتی در امتحانات:٪۶۲

* تصمیم نداشتن چهت ادامه تحصیل:٪۵۰

* ضعیف بودن پایه:٪۴۶

* اختلافات و درگیریهای والدین:٪۲۵

* اضطراب امتحان:٪۲۵

* مناسب نبودن روش تدریس دیپر:٪۱۲

ج: مصاحبه با والدین

در تاریخ ۹۵/۸/۲۷ جلسه ای با والدین دانش آموزان ضعیف ترتیب دادم و با آنها در رابطه با دلایل

ضعف درسی فرزندشان و کارهایی که در خانه انجام می دهند صحبت کردم و اظهارات آنها را یادداشت نمودم.

د: مصاحبه با همکاران

در جلسه ای در شورای دیپر ان در تاریخ ۹۵/۸/۲۹ با همکاران در رابطه با دلایل افت تحصیلی تبادل نظر نمودیم.

معاون آموزشگاه: "بیشتر دلیل گرفتن نمره کم بی توجیهی خانواده ها به دانش آموزان است، چون بعضی از دانش آموزان دارای مشکلات خانوادگی از قبیل اختلافات والدین، اعتیاد، زندانی بودن پدر، درآمد کم، بی سوادی هستند و دیگر جایی برای درس خواندن و یا نوجه کردن به فرزندشان ندارند. آنها اهمیت زیادی نمی دهند که فرزندشان درس بخوانند.

نظرات معاون فنی : " دانش آموزان به دلیل ضعف پایه درسی باتلاش های بسیار دیگر و خودشان باز نتیجه کمی را بدست می آورند . همچنین خانواده ها نقش مهمی در پیشرفت دانش آموزان دارند و باید آنها را قادر به همکاری نماییم ."

معاون اجرایی نیز در برگه ای دلایل افت تحصیلی دانش آموزان را نوشت و در اختیار من قرار دادند . طبق نوشه های ایشان عواملی همچون: نگرش دانش آموز نسبت به مدرسه و تحصیل، بخورد والدین با دانش آموز و محیط ناامن خانواده در افت تحصیلی موثر هستند . ایشان نوشه اند: "برطرف کردن موارد فوق واجرا نمودن راه کارهای زیر می تواند مفید واقع شود: برنامه زیری قابل اجرا تقدیمه مناسب، ایجاد صحیحیت، استفاده از تشویق و ..."

پیشینه تحقیق :

رحیمی (۱۳۸۶) در مقاله ای تحت عنوان «عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان» از عوامل موثر در رشد تحصیلی به شرح زیر نام می برد :

۱- سازمان آموزش و پژوهش

۲- تأکید بر رشد عقلانی

۳- جو عاطفی مدرسه و کلاس

۴- پیش فرض های دیگران

۵- عقب ماندگی آموخته شده

۶- مسائل درون خانواده

وی در رابطه با اثرات پیشرفت تحصیلی می توبید:

"اهمیت پیشرفت تحصیلی در سلامت روانی دانش آموزان به حدی است که برخی از متخصصان آن را حداقل تا نیمه دوم دوره جوانی معیار اساسی برای تشخیص عملکرد سالم دانسته اند ."

بلوم به نقل از رحیمی (۱۳۶۸) می‌نویسد: "هنگامی که محیط مدرسه محیطی حاکی از شایستگی و لیاقت را برای دانش آموزان فراهم کند نوعی مصونیت در برابر بیماری‌های روانی در فرد ایجاد می‌شود ولی افراد شکست خورده عموماً به افسردگی، ناسازگاری و بی قراری مبتلا می‌گردند". او در ادامه مقاله می‌نویسد: "اولین قدم جهت پیشرفت دانش آموز فرصت دادن به وی است تا موفقیت را هر چند سطحی تجربه کند و عزت نفس پیدا کند".

بلوم به نقل از رحیمی (۱۳۶۸) می‌نویسد: "بهره گیری از راه‌های زیر می‌تواند در ایجاد انگیزه در دانش آموزان به دبیران کمک کند:

۱- بیان دقیق هدف‌های آموزشی

۲- استفاده از تشویق‌های کلامی

۳- بهره گیری از آزمون‌ها و نمرات در ایجاد انگیزه

۴- ارائه محرک‌های جالب و قازه

۵- ارائه مطالبات از آسان به مشکل

۶- پرهیز از ایجاد رقابت‌های نامناسب

۷- استفاده از روش‌های متنوع در تدریس"

در جالی دیگر به این مورد پرخورد کردم که:

"تماس و داد و ستد دانش آموزان دارای ضعف درسی با هم سالان صرف نظر از نتایج مطلوب بسیاری که دارد، دست کم این مزیت را دارد که دانش آموز را از حالت خود مداری خارج کند و به واقع گرایی رهنمون می‌سازد." پارسا (۱۳۵۷)

تجزیه و تحلیل داده‌ها

طبق لیست نمرات و معدل دانش آموزان میانگین کل نمرات این تعداد دانش آموز ضعیف بسیار پایین می‌باشد که بسیار نامطلوب است؟ چه عواملی باعث این افت نمره شده است؟

چه موانعی باعث پیشرفت این دانش آموزان شده است؟ آیا واقعاً تمايلی به تحصیل ندارند؟ آیا از آینده ای که در انتظارشان است خبر ندارند؟ اینها سوالاتی بود که به ذهنم می-آمد. با توجه به شواهد ۱ اعم از لیست نمرات، بررسی پاسخ نامه ها، بحث و تبادل نظر با همکاران محترم در رابطه با دلایل افت تحصیلی در هنرستان خودمان و با استفاده از مطالعه کتاب ها و تحقیقات قبلی، پس از بررسی دلایل و تجزیه و تحلیل آنها به این نکته بی بردم که رفع بعضی عوامل از حیطه اختیار من خارج است و نمی توانم آنها را برطرف کنم و نباید به آنها توجه کنم، اما تعدادی از عوامل هستند که می توانم آنها را تا حدودی ضعیف کرده با از بین بیرم. در همین راستا تعدادی از عوامل که حذف آنها مرا به هدف نزدیک تر می کرده را انتخاب کرده و دور آنها خط کشیدم.

یافتن راه حل ها

برای از بین بردن عوامل مؤثر بر پایین بودن نمرات راه هایی وجود دارد که بر اساس بحث و گفت و گو با همکاران و مطالعه و تجربه خودم آنها را گردآوری نمودم. در حقیقت در اجرای راه حل ها عواملی باید به وجود بیابندتا معلول از بین بزود که من آن ها را نوشتم. با توجه به این نکات برای از بین بردن یا کاهش اثر، انتخاب کرده بودم راه حل ها را نوشتم.

علت ۱: عدم علاقه به ادامه تحصیل:

راه حل ها

۱- مشاوره با دانش آموز

۲- مصاحبه با والدین

۳- کم کردن انتظارات عالی

۴- تشویق دانش آموز

۵- مقایسه نکردن دانش آموز با دیگران

علت ۲: عدم درک ارزش کارونوان آینده نگری

راه حل ها

- ۱- معرفی افراد موفق
- ۲- مطالعه کتاب غیر درسی
- ۳- صحبت با دانش آموز

علت ۳: نداشتن انگیزه

راه حل ها

- ۱- ایجاد علاقه به درس
- ۲- دادن مسؤولیت
- ۳- تشویق به موقع

علت ۴: ترس و اضطراب امتحان

راه حل ها

- ۱- ایجاد اعتماد به نفس در دانش آموز
- ۲- آمادگی قبل از امتحان
- ۳- صحبت با والدین

علت ۵: در نظر گرفتن هدف های کوتاه مدت

علت ۵: سردر گمی در خانه

راه حل ها

- ۱- مشاوره با والدین
- ۲- کم کردن سرگرمی ها
- ۳- نظارت والدین

علت ۶: عدم رابطه بین خانه و مدرسه

راه حل ها

۱- دعوت از والدین

۲- توجیه والدین

۳- فراهم آوردن امکانات

علت^۷ توجیه والدین نسبت به امور درسی فرزندشان

راه حل ها

۱- ایجاد ارتباط بین خانه و مدرسه

۲- مقایسه نکردن دانش آموز با دیگران توسط والدین

۳- جلوگیری از تماسخ و تحفیر شدن

۴- فشار درسی نباوردن به دانش آموز

۵- کم کردن اختلافات خانوادگی

انتخاب طرح جدید و اجرای آن

پس از بررسی کامل متوجه شدم که برای رسیدن به هدفم روش های بسیاری وجود دارد که دیگران هم استفاده کرده و گاهآ نیز موفق شده اند. اما من ۳ روش برای دستیابی به هدفم پیدا کردم که خیلی سریع می توانستم با اجرای آن به بسیاری از عوامل اثرگذار بر پیشرفت تحصیلی و بالارفتن نمرات مستمر دست پیدا کنم که هنوز در هیچ جایی و کتاب و تحقیقی نوشته نشده است.

روش اول: دادن برنامه‌ی درسی

قبل از هر کاری، چون به این نتیجه رسیده بودم که دانش آموزانم در خانه برنامه درسی منظمی ندارند و دچار سردرگمی هستند با کمک دیگران در تاریخ ۹۵/۹/۱۲ به تهیه یک برنامه درسی که در توان کلیه دانش آموزان باشد اقدام نمودیم، برای این که بعد از تعطیل شدن کلاس و رفتن به خانه بدانند چه ساعتی باید چه کاری انجام دهند این بیشتر یک برنامه پیشنهادی بود که کلیه دانش آموزان از آن استقبال کردند.

روش دوم؛ تبادل نظر و درروی دانش آموز قوی با ضعیف

با توجه به پاسخ‌های پرسشنامه قبلی و آگاه بودن از برنامه ریزی کردن دانش آموزان قوی خود برای درس خواندن تعدادی از دانش آموزان ممتاز را قبلًا با آنها نیز در این باره صحبت کرده بودم (در تاریخ ۱۶/۹/۹۵) و دانش آموزان تحت تحقیق را با یکدیگر در یک گروه فرار دادیم. در این روش دانش آموزان با هم کلاسی‌های خود صحبت می‌کنند. دانش آموز ضعیف می‌بیند و متوجه می‌شود که دوست ممتاز او چگونه فکر می‌کند؟ چه تصمیماتی برای آینده دارد؟ چگونه درس می‌خواند که برای امتحان اضطراب ندارد؟ و به این نتیجه می‌رسد که دوست من به دلایلی که گفت، موفق شده است. در نتیجه در اوحسن رسیدن به موفقیت ایجاد می‌شود و جان می‌گیرد. و علل زیر که از عوامل عمدۀ ای در نداشتن انگیزه و افت تحصیل هستند از بین می‌روند:

۱- عدم توان آینده نگری

۲- ناتوانی در درس ارزش کار

۳- نداشتن برنامه مناسب درس خواندن

۴- احساس تبلی و بی حوصلگی

۵- عدم ایجاد انگیزه برای ادامه تحصیل

۶- ترس و اضطراب در امتحان و ...

می‌بینید که به همین آسانی بسیاری از عوامل اثرگذار بر پیشرفت نیز ایجاد می‌شوند و من توانستم با این کار تعداد زیادی از عواملی را که در پایین آمدن نمرات مستمر نقش داره را حذف کنم.

روش سوم؛ تهیه فرم بررسی و نظارت بر تکالیف و امور درسی توسط اولیا

چون در صحبت‌هایم با والدین و با مطلعه تحقیقات متوجه شدم که اکثر والدین دانش آموزان از زمان برگزاری امتحانات مستمر اظهار بی اطلاعی می‌نمودند و بعضی از آنها هیچ نظارت مفیدی بر درس خواندن فرزندشان نداشتند طرحی به نظرم رسید که آن را به مرحله‌ی اجرا درآوردم.

با این روش نیز اثر عوامل زیر کاهش یافت یا حذف شد:

۱- بی توجهی والدین نسبت به امور درسی و تکالیف

۲- بی اطلاعی والدین از زمان برگزاری امتحانات

۳- تبلی و کم کاری

۴- عدم علاقه به تحصیل

۵- اضطراب ناشی از درس خواندن در امتحانات

۶- عدم رابطه بین خانه و مدرسه

گردآوری شواهد (۲)

پس از اجرای این روش‌ها که من بر روی دانش آموزانم کار کردم با توجه به حجم مطالب درسی با ارائه انواع روش‌های تدریس توسط دبیران سعی کردم کار را راحت‌تر کنم تا دانش آموزان ضعیف نیز خود را بالا بکشند.

پس از اجرای اقدامات فوق الذکر علاقه دانش آموزان به درس خواندن و تلاش در جهت بهبود نمرات افزایش یافت و آنها موفق شدند هر امتحانات مستمر نمرات بالایی را کسب نمایند.

اعتبار یخنی و ارزیابی

با دادن برنامه درسی در خانه نظرمی به فعالیت‌های دانش آموزان داده می‌شدو هر کاری را در وقت مناسب انجام می‌دادند و این باعث می‌شد زمان بیشتری را به درس خواندن اختصاص دهند.

اجرای روش دوم بعد از روش اول باعث شد که عوامل پیشرفت تحصیلی زیر ایجاد شود یا قوت پیدا

کنند:

۱- از بین دفتن کم روبی

۲- ایجاد اعتماد به نفس

۳- جلوگیری از تمسخر و تحقیر

۴- ایجاد انگیزه در دانش آموز

۵- درک ارزش کار

۶- توانایی در آینده نگری و ادامه تحصیل و ...

با اجرای روش تکمیل فرم و اظهار نظرهای والدین و حتی فقط نظارت بر درس خواندن آنها عوامل زیر قوت پیدا می کرد:

۱- توجه والدین به درس دانش آموزان

۲- آمادگی کامل جهت امتحان

۳- علاقه به درس و تحصیل

۴- ارتباطات مستمر والدین و مدرسه

و در نهایت نتیجه ای که بدین وسیله در هنرستان بدست آمد به طور آشکارا تغییرات ماموس بود و شور و شوفی که در دانش آموزان ضعیف ایجاد شده بود کاملاً مشهود بود. علاقه آنان به امتحان دادن و رقابت های مفید آنان را کاملاً فرد دیگری نشان می داد و دیگر موقع درس دادن آنها بی توجه نبودند.

پایدها و نبایدهای ارزش یابی مستمر

ارزش یابی مستمر باید مناسب با اهداف آموزشی باشد.

وسیله‌ی سنجش در ارزش یابی مستمر باید به پرسش‌های کتبی و شفاهی محدود شود.

ارزش یابی مستمر باید در قالب آزمون‌های کتبی هماهنگ و در سطح منطقه انجام گیرد.

ارزش یابی مستمر باید توأم با افزایش اعتماد به نفس و تکریم شخصیت والای انسانی دانش آموزان باشد.

ارزش یابی مستمر باید تحت تاثیر نیازهای کاذب محیط قرار گیرد.

ارزش یابی مستمر باید مناسب و هماهنگ با محتوی کتب درسی باشد.

ارزش یابی مستمر باید همواره پیشرفت‌های فراگیر را برجسته نشان دهد.

نکات خاص در ارزشیابی مستمر

ارزش یابی مستمر جزوی از فرایند آموزش است.

ارزش یابی مستمر به فعالیت هایی منجر می شود که طراحی مراحل بعدی آموزش را امکان پذیر می سازد.

ارزش یابی مستمر در تمامی موضوعات درسی قابل اجرا می باشد.

ارزش یابی مستمر دانش آموزان را در فرایند یادگیری خود سهیم می سازد.

ارزش یابی مستمر توان خود ارزیابی را در دانش آموزان تقویت می نماید.

ارزش یابی مستمر معلم را قادر می سازد تا:

۱) به طور منظم دانش آموزان را در فعالیت های گوناگون در نظر بگیرد.

۲) علائق دانش آموزان را شناسایی نماید.

۳) اطلاعات کافی برای ارزیابی معابر دانش آموزان را جمع آوری نماید.

مقایسه ارزش یابی پایانی با ارزش یابی مستمر

ارزش یابی مستمر به این سوال پاسخ می دهد که دانش آموزان چگونه آموخته اند؟ در حالی که امتحانات پایانی می خواهد بداند چه آموخته اند؟ ارزش یابی مستمر فرآیندگرا است نه نتیجه گرا، کاری ندارد که چه چیزی بدست آمده، می خواهد بداند چگونه بدست آمده و به تلاش نمره می دهد. ولی ارزش یابی پایانی به نتیجه نمره می دهد. مثلاً چنان چه در انجام آزمایش به نتیجه مطلوب نرسد نمره دارد چرا که دانش آموز فعالیت خود را انجام داده و نرسیدن به نتیجه باعث تلاش مجدد در دانش آموز می شود و وی را به تفکر و ادار می کند تا علت را جویا شود، ما نند آزمایشگری که برای رسیدن به جواب بارها آزمایش خود را می آزماید.

ارزش یابی مستمر فرآیند محور است و از قبل مشخص نیست و ویژگی خوب آن تفکیک قضاوت از سنجش است، یعنی به معلم می‌گوید به دانش آموز تکلیفی بده که به او نمره ندهی بلکه بازخورد دهی و چندین بار بازخورد بدهد تا بتواند بعد از چند ماه فرصت، قضاوت را در پایان انجام دهد.

ارزش یابی پایانی دانش آموزان را از هم تفکیک می‌کرد و رقابت، زمینه‌ای برای حسادت دانش آموزان فراهم می‌آورد، درحالی که در ارزش یابی مستمر فعالیت هر دانش آموز با فعالیت‌های قبلی او مقایسه می‌شود.

جواب سوالات ارزش یابی پایانی از قبل مشخص است.

ارزش یابی مستمر اندیشیدن را به دانش آموز پاد می‌دهد و به تفکر بیشتر اهمیت می‌دهد.

اضطراب و استرس در امتحان پایانی نتیجه امتحان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

چون امتحان پایانی در یک مرحله برگزار می‌شود حوادث غیر قابل پیش‌بینی ممکن است دانش آموز را از حضور در جلسه امتحان محروم کند، ولی در امتحان مستمر که مجموع تلاش‌ها مورد بررسی قرار می‌گیرد این امر اتفاق نمی‌افتد.

تقلب به عنوان یک فعل غیر اخلاقی در امتحان پایانی رواج داشته و در موقعی که دانش آموز در این امر موفق شود و طعم شیرین آن را حس کند زمینه منفی در اخلاق اجتماعی او به وجود می‌آورد در حالی که امتحان مستمر یک نوع خود ارزیابی است.

خطاهای رایج در اجرای ارزش یابی مستمر

ارزش یابی نکوبی که در نظام امتحانی مدارس تحت عنوان نمره مستمر به کار می‌رود معمولاً با خطاهایی همراه است که با اهداف ارزش یابی مستمر مغایرت دارند. این خطاهای معمولاً عبارتند از:

- استفاده از امتحاناتی به شکل و شیوه امتحان پایانی فقط با هدف ثبت نمره برای دانش آموز.
- منظور کردن میانگین نمرات امتحانات انجام شده به جای نمره مستمر.
- عدم شناسایی مشکلات دانش آموز و تدریس معلم بعد از هر ارزش پایی.
- منظور نکردن عوامل دیگر سنجش رفتار در ارزش پایی دانش آموز به جز نمرات ارزش پایی روی کاغذ.
- منظور کردن نمره مستمر براساس نمره پایانی.
- اعلام نکردن عوامل مؤثر در ارزش پایی مستمر در ابتدای هرسال به دانش آموز و اولیای آنها.
- کم اعتبار چلوه دادن نمره مستمر نسبت به نمره پایانی توسط بعضی از عوامل اجرایی آموزش و پرورش.
- نداشتن علم کافی تعداد کثیری از دیگران برای به کار گیری ابزارهای معرفی شده برای اجرای ارزش پایی مستمر.
- نیبود امکانات کافی در بعضی از مناطق برای استفاده دانش آموزان مانند: کتابخانه، اینترنت و ...

ارزش پایی پایانی

در ارزش پایی پایانی (نیم سال اول و آخر سال تحصیلی)، نیز علاوه بر ارزش پایی دانستنی های اکتسابی دانش آموزان، مهارت های «فکر کردن»، «مقایسه کردن»، «تفسیر کردن»، «طراحی تحقیق»، «نتیجه گیری»، «آزمایش» و مانند آن ها را باید ارزشیابی کرد. حداقل نمره ای که به این مهارت ها اختصاص داده می شود، نباید از ۲۵٪ نمره ای کل آزمون کمتر باشد. پرسش های این آزمون باید بیشتر فکری و فهمیدنی باشند و از پرسش هایی که ممکن است حافظه اند کمتر استفاده شود. یعنی بهتر است پرسش ها تفکر برانگیز باشند و دانش آموزان را با یک مسئله جدید در گیر کنند. گاهی از طریق مطرح ساختن برخی شرایط فرضی می توان از دانش آموزان خواست که به نتیجه گیری، تفسیر پافته ها، طراحی تحقیق، آزمایش و مانند آن ها

پیروزه دارند. چنین پرسش هایی در واقع مهارت دانش آموزان را مورد سنجش قرار می دهند. بدینه است اگر در آزمون پرسش هایی عیناً شبیه پرسش های کتاب درسی داده شود، از نظر ارزش بلای کم ارزش و گاهی اوقات به طور کامل فاقد ارزش است. با توجه به هدف های آموزش علوم، معلم باید در آموزش بر موارد مهارت و نگرش به اندازه‌ی دانستی ها تأکید کرده و بکوشد در پرسش های پایانی نیز دانش آموزان را از بعد این آموخته ها ارزش بابی کند. مزایا و معایب ارزشیابی پایانی در جدول ذیل ارائه می شود:

مزایا و معایب سنجش و ارزشیابی پایانی

معایب	مزایا
<ul style="list-style-type: none"> تفاوت های فردی دانش آموزان را در نظر نمی گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> همه‌ی دانش آموزان تحت شرایط پکسانی ارزش بابی می شوند.
<ul style="list-style-type: none"> به دلیل عدم وجود تعامل بین معلم و دانش آموز از روایی بالایی برخوردار نیست. 	<ul style="list-style-type: none"> تهدیه‌ی پرسش های این نوع آزمون ها ساده است.
<ul style="list-style-type: none"> شرایط کنترل شده‌ی جلسات امتحان ایجاد نگرانی و اضطراب می کند و نوان دانش آموز را کاهش می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> تصحیح برگه های آزمون پایانی و قضاؤت برای معلم راحت است.
<ul style="list-style-type: none"> به دلیل وجود عدم تعامل بین معلم و دانش آموز، اطلاعاتی که جمع آوری می شود، بسیار محدود است و از اعتبار قضاؤت معلم بر اساس آن اطلاعات می کاهد. 	<ul style="list-style-type: none"> امکان مقایسه‌ی دانش آموزان را بر اساس یک معیار کلی فراهم می سازد.
<ul style="list-style-type: none"> آزمون های پایانی همانگ منطقه‌ای یا کشوری نگرانی و اضطراب پیوسته‌ای را برای معلم فراهم می کند و او را مجبور به قربت دانش آموز برای موفقیت در این گونه آزمون ها می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> نقش عوامل خارجی در قضاؤت را تا حد امکان کم می کند، به عبارت دیگر ارزش بابی پایانی به معلم وابسته نیست.
<ul style="list-style-type: none"> امکان ارزشیابی تعداد زیادی دانش آموز را در زمان محدود فراهم می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> امکان ارزشیابی تعداد زیادی دانش آموز را در زمان محدود فراهم می کند.
	<ul style="list-style-type: none"> پایانی حد بالایی دارد.
	<ul style="list-style-type: none"> معلمان در اجرای آن مشکلی ندارند.
	<ul style="list-style-type: none"> بارم بندهی پرسش ها ساده است.

پسپار محدود است.

دانش آموز را از جهت پاسخ های "صحیح"،
صنعتی و از پیش تعیین شده می سنجد و به رابطه ای
سنجش، یادگیری و فرایند آموزش توجهی نمی کند.
این امر بین دانش آموز و معلم فاصله می اندازد.

بیشتر به منظور سنجش تفاوت های فردی ساخته
شده است، نه ارزشیابی رشد دانش آموز.

معمولًا قضاوت به صورت نمره ای کمی گزارش می
شود که هیچ گونه اطلاعاتی به دانش آموز یا والدین او
درمورد توانایی ها و ضعف های او نمی دهد.

فرصت کار نازه، نوآوری، خلاقیت و اتخاذ شیوه ای
جدید را به دانش آموز نمی دهد.

نتیجه گیری، ایرادها، پیشنهادها

جلدی امتحان، از آن جا که شخصیت و موقعیت شخص امتحان شونده را مورد سؤال فرار
می دهد، حتی بواز کسانی که نسلط کامل بر آموخته ها دارند نیز، دلبره آور است. محدودیت زمان آزمون،
محدودیت سؤال ها و محدودیت هدف های مورد توجه، از موارد دیگری است که روا بودن آزمون پایانی را
زیر سؤال می برد.

از سوی دیگر، آزمون پایانی نمی تواند اطلاع کافی از چگونگی پیشرفت تحصیلی دانش آموز در
اختیار بگذارد. در بهترین حالت نیز، آزمون پایانی فقط می تواند شامل برخی از هدف های یادگیری باشد،
نه دربرگیرنده ای مجموع هدف ها.

آزمون پایانی، از موقعیت واقعی یادگیری فاصله دارد و در یک موقعیت نه چندان آرام و مطبوع،
نمی خواهد نمره ای را به دانش آموزان نسبت دهد که گاه سرنوشت آن ها را رقم می زند. همین موضوع
نیز، اضطراب و نگرانی دانش آموزان را اضافه می کند.

اگر فاصله‌ی زمان یادگیری و آزمون نیز زیاد باشد، بدینهی است که آموخته‌ها به فراموشی می‌گردند و یا «حفظ کردن‌های شب امتحانی» جایگزین یادگیری واقعی می‌شوند. هر چه فاصله‌ی یادگیری و امتحان کمتر شود، توجه و دقت دانش‌آموزان در یادگیری نیز افزایش می‌پاید. به کارگیری روش فعال و جلب مشارکت فراغیران و قرار گرفتن ارزش‌بایی به عنوان بخشی از جریان تدریس و همراه با آن، نه فقط نقاط ضعف آزمون پایانی را ندارد، بلکه موجب بهبود جریان یادگیری نیز می‌شود.

دانش‌آموزان با ایجاد انگیزه‌ی لازم، به سوال‌های مربوط به درس پاسخ می‌دهند و با فعالیت‌هایی را انجام می‌دهند که موجب می‌شود، پاسخ سوال‌ها را بیابند. این سوال‌ها و فعالیت‌ها، هدف‌های درس را نشانه گرفته‌اند. پس در جریان بحث و گفت‌وگو و فعالیت‌ها، هدف‌های درس قابل دسترسی می‌شوند و معلم به عنوان «بر جریان یادگیری، می‌تواند نحوه‌ی فعالیت‌ها را مشاهده و ارزش‌بایی کند. فراغیران، با اشتیاق فعالیت‌های خود را دنبال می‌کند و معلم بر موارد مشبت در راستای هدف‌ها تأکید می‌ورزد، به پدفهی می‌ها توجه می‌کند و با بازخوردهای اصلاحی، آن‌ها را در جهت هدف‌های از پیش معین شده، هدایت می‌کند. به بیان دیگر، معلم آموزش را بر مبنای نیاز دانش‌آموزان و براساس وضعیت فعلی ایشان آغاز می‌کند. در ادامه نیز، تلاش می‌کند تا اطلاعات لازم را از نحوه‌ی عمل و پیشرفت دانش‌آموزان، گردآوری کند. همین اطلاعات، پایه و اساس قضاوت و ارزش‌بایی قرار می‌گیرند. اگر آموزش فرایندی است که حداقل به اندازه‌ی دوران دانش آموزی زمان بر است، ارزش پایی هم به همین حلول زمان نیاز دارد. نمی‌توان وظیفه‌ی ارزش‌بایی را به پایان هر دوره‌ی آموزشی و زمان چند ساعته محدوده کرد، زیرا اضطراب و ترس از ندانستن و نتوانستن تمام توان دانش آموز را از او سلب می‌کند و حاصلی جز یادآوری نقاط ضعف او ندارد.

همه ما در هر سنی باشیم، با شنیدن نام امتحان، دچار اضطرابی پنهان می‌شویم و در شرایط مختلف احساس می‌کنیم امتحان، بر ذهن و روح و دانش ما اثر منفی گذاشته است. ترس و اضطراب فراغیران به طور معمول از طریق وظایف آموزشی، معلمان و یا آموزشگاه شرطی شده و یاد گرفته می‌شود.

امتحان نیز به دلیل ویژگی های خاص خود از جمله ارزیابی فعالیت آموزشی، محیط رسمی و خاص، محدودیت زمانی و نظارت دقیق آموزشی به طور کلی برای فراغیران اضطراب زا است. افزون بر آن توانمندی های شناختی و عملی فراغیران با توجه به میزان اضطراب موثر واقع شود. چنان چه اضطراب بیش از حد شدت یابد، موجب می گردد تا فراغیران از توجه مستقیم به وظایف دور شوند و اضطراب عملکرد یا تحصیلی در آنان آشکار گردد. به علاوه برخی از رفتارهای فراغیران موجب می شود تا نازامی در آن ها افزایش یابد. برخی فراغیران با توجه مداوم به حواس پرتی و ناراحتی خود، اضطراب خود را تشدید می کنند و به انتقاد از خود می پردازند. آنار چنین اضطرابی به کاهش و تضعیف حافظه و توانمندی های شناختی منجر شده و بر وظایف تحصیلی و آموزشی مسلط می گردد. بطور کلی ادراکات فرد، تشدید کننده اضطراب تلقی می شوند. حتی این امکان وجود دارد که فراغیر به دلیل اشتغال فکری مبنی بر عملکرد خوب، فرآیند تفکری خود را آسیب بزند و عملکرد خود را تضعیف نماید. چنین سیکل معیوبی نگرانی را افزایش می دهد و فرآیند های شناختی و حافظه فرد را چند برابر دچار مشکل می کند.

با این حال، از دیرباز، امتحان روشی استاندارد و رایج برای ارزیابی دانش افراد در زمینه های گوناگون بوده است. این که امتحان چگونه برگزار شود و این ارزیابی ها، از چه طریقی صورت بگیرند، از مباحث قابل طرح و بررسی در عرصه آموزش است. درواقع، امتحان به ذات خود امر مفید و لازمی است که بر مبنای آن می توان به سنجش نتایج آموزش پرداخت، اما تردیدی نیست که برای رسیدن به این هدف، برگزاری امتحان به شیوه های مرسوم و شناخته شده، تنها راه حل نیست. این که چه روش های دیگری را می توان جایگزین روش های سنتی امتحان کرد، بحثی است که باید از سوی سیاستگذاران آموزشی مورد نوجه قرار گیرد؛ اما در شرایط فعلی که هنوز تا تغییر کامل شیوه های مرسوم و ابداع شیوه های جدید راه زیادی باقی است. باید برای شرایط موجود برگزاری امتحان فکری کرد. فکری که در نهایت، وضعیت سنجش دانش آموزان و شرایط روانی برگزاری امتحان را بهبود بخشد. دانش آموزان، مهمترین گروهی هستند که به طور مستمر یا پدیده امتحان سر و کار دارند. دانش آموزان در فواصل زمانی بسیار کوتاه، به شیوه های گوناگون، مورد سنجش قرار می گیرند. این سنجش مستمر، یا از طریق پرسش های شفاهی و

مستمر کلاسی است؛ یا از طریق آزمون های کتبی، اما در نهایت، آن چه بیشتر از خود آزمون برای دانش آموزان معنا و اهمیت دارد، نتیجه امتحان است که در شرایط مرسوم آموزشی کشور ما، اغلب از طریق نمره تعیین می شود، نمره، در آموزش و پرورش کشور و در فرهنگ سنتی یادگیری ما، مهمترین ملاک سنجش توانایی های فرد است؛ تا جایی که تکیه و تأکید بیش از حد بر آن باعث شده است جنبه های دیگر توانایی دانش آموز کاملا از پاد برود، یا نادیده گرفته شود. با توجه به شرایط تعریف شده ای که ما با آن سرو کار داریم، نمره تنها وسیله ای است که در اختیار معلمان قرار دارد. برای این که نتیجه فعالیت دانش آموز، برای خودش، معلم و خانواده اش مشخص شود، امتحان برگزار می شود و نمره، یک روش برای نشان دادن این نتیجه است. با این همه، از طریق نمره، نمی توان به همه ی ابعاد توانایی های یک فرد دست یافت، چرا که افراد، ویژگی های متفاوتی دارند که همه ی آن ها را نمی توان با امتحان اندازه گرفت و تعیین کرد.

اضطراب امتحان، باعث می شود بخشی از توانایی های فرد، به حالت غیرفعال درپیايد بسیاری از افراد به دلیل اضطراب امتحان، معلومات خود را از یاد می بروند، یا نمی توانند به طور درست از آن استفاده کنند. در نتیجه، بخشی از ارزش ارزیابی امتحان، به این طریق زیر سوال می رود. با این که معلمان و روان شناسان، هر دو به این امر اذعان دارند، لاجرم از نمراتی که از این امتحانات به دست می آید، به عنوان عامل سنجش دانش آموزان استفاده می کنند. در عین حال، کم تیستند معلماتی که می کوشند شیوه های دیگر را هم در ارزیابی دانش آموزانشان به کار ببرند. تغییرات اعمال شده در نظام آموزشی و تلاش هایی که برای ابداع شیوه های جدید ارزیابی دانش آموزان انجام گرفته است، منجر شده است بینش معلمان درباره نمره بسیار متحول شود. با این حال، هنوز برخی معلمان، از نمره به عنوان یک ابزار، استفاده می کنند. اضطراب امتحان، وقتی تبدیل به اضطراب نمره می شود، مشکل مضاعفی است که فرآیند یادگیری را دچار اختلال می کند. دانش آموزان، پس از این که جریان اضطراب اور امتحان را از سر می گذرانند، با شرایط دشوارتری مواجه می شوند که نمره، برایشان به ارمغان می آورد. بعد از برگزاری امتحان، ما تازه با یک مشکل نازه مواجه می شویم، آن هم شرایط حساس روحی دانش آموزانی است که به خاطر چند نمره، دچار بحران می شوند. راهروهای مدرس، پس از تصحیح اوراق، پر از بچه هایی است که به هر شکل شده، می خواهند نیم

نمره به نمره شان اضافه شود، دانش آموزان، مهم ترین دلیل این حساسیت را برخورد معلمان و خانواده هایشان می دانند. آن ها معتقدند خانواده ها و معلمانشان بر مبنای نمره درباره آن ها قضاوت می کنند و تغییر دادن نظر آن ها ممکن نیست، برای برطرف کردن این حساسیت در دانش آموزان و کم کردن عوارض آن، اولین قدم باید از سمت اولیای دانش آموز و معلمان برداشته شود، تا وقتی نمره، آن هم فقط نمره ۲۰، ملاک سنجش نوانابی های یک دانش آموز قرار بگیرد، می توان انتظار هر برخورد نادرست و هر عارضه عاطفی ناگواری را در دانش آموز داشت، در این حالت یادگیری کامل اتفاق نمی افتد؛ نمی توان اطمینان داشت نمره ببستی که با این رویکرد به دست می آید، نشان دهنده یادگیری کامل فرد باشد، همان طور که نمرات کمتر نیز به هیچ وجه نشان گرفتار یادگیری دانش آموز نیست، آن چه باید مورد توجه قرار گیرد نمرات بسیار کم است که در این موارد هم باید دنبال ریشه های ضعف دانش آموز گشت و آن را به شیوه ای معقول جبران کرد، تردیدی نیست که بسیاری از نمره های بالای درسی، بدون پشتونه علمی لازم به دست می آیند و بسیاری افراد با نمره های متوسط، از حد مطلوبی از دانش و نوانابی برخوردارند، در مقابل، بسیاری از خانواده ها ریشه این حساسیت خود را به عوامل فرهنگی بیرونی تسبیت می دهند، چون فکر می کنند ارزیابی خارجی جامعه ما در مقاطع مختلف در نهایت براساس نمره است و عنوان می دارند که اگر فرزندانشان بر اثر بی توجهی و بی دقیقی، نمره ای را از دست یدهند، کسی شرایط آن ها را نمی سنجد، در واقع، این نمره است که به جای دانش آن ها حرف می زند.

با در نظر گرفتن همه این عوامل و عوارض، به نظر می رسد تغییر در این نوع نگاه، باید همه جانبیه باشد، از سوی نظام آموزشی با ایجاد ملاک هایی موثر و کارآمد در ارزیابی دانش آموزان باید از این فشار کم کند و از سوی دیگر، فرهنگ عمومی جامعه باید تسبیت به این امر، برخورد مناسب تری در پیش بگیرد، با ایجاد چنین تعادلی می توان انتظار داشت دانش آموزان در شرایطی امن تر و آسوده تر، به یادگیری پردازند و این یادگیری موثرتر و مفیدتر صورت بگیرد.

فهرست منابع

- صفوی، امان الله. (۱۳۷۵). کلیات روشها و فنون تدریس، تهران، انتشارات معاصر، چاپ ششم.
- ۱- پارسا، محمد. (۱۳۵۷). نظریه های پادگیری و آموزشی، دانشگاه تربیت دبیر، چاپ اول.
 - ۲- قائمی، علی. (۱۳۷۸). خانواده و مسائل مدرسه ای دانش آموزان، نشر آرین، چاپ سوم.
 - ۳- سیف، علی اکبر. (۱۳۸۰). روش‌های اندازه گیری و ارزشیابی آموزشی، نشر دوران، چاپ چهارم.
 - ۴- قاسمی پویان‌اقبال. (۱۳۸۲). راهنمای پژوهش در عمل، پژوهشکده تعلیم و تربیت، چاپ چهارم.
 - ۵- نصیریان، شهناز. (۱۳۸۲). ارائه ی راهکارهای مناسب جهت کاهش افت تحصیلی دانش آموزان، انتشارات آموزش و پژوهش.
 - ۶- میینی پویامحمد رضا. (۱۳۸۶). راهنمای نوشتمن چکیده‌ی مقاله، سه شنبه سوم بهمن ۱۳۸۶
 - ۷- رحیمی، عبدالکریم. (۱۳۸۶). عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، چهارشنبه، نوزدهم دیماه ۱۳۸۶

حاش
الله
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بنام خدا

نام منطقه آموزشی: 15

اداره کل آموزش و پرورش استان: تهران

نام واحد آموزشی: هنرستان بتول آقامحمدی

عنوان اقدام پژوهی: چگونه توانستم لوردوز کمری و گیفوز پشتی داشت
آموزان 14-17 ساله را با انجام حرکات اصلاحی بهبود بخشم

مشخصات مجری اصلی:

نام و نام خانوادگی: زهره مصطفوی شماره پرسنلی: 11876471 سال تولد: 1355 جنسیت: زن

آخرین مدرک تحصیلی: کارشناسی ارشد رشته تحصیلی: تربیت بدنی مسابقه خدمت: 21 سال

سمت فعلی: دبیر تربیت بدنی مسابقه خدمت در سمت فعلی: 21 دوره تدریس: متوسطه 2

پایه تدریس: کلیه پایه ها

همکاران:

نام و نام خانوادگی: فاطمه هندی جنسیت: زن سال تولد: 1351

شماره پرسنلی: 11583029 آخرین مدرک تحصیلی: کارشناس رشته تحصیلی: تربیت بدنی

سابقه خدمت: 20 سال سمت فعلی: دبیر تربیت بدنی مسابقه خدمت در سمت فعلی: 20 دوره

تدریس: متوسطه 1 پایه تدریس: کلیه پایه ها

نام و نام خانوادگی: اکرم سادات حسینیان جنسیت: زن سال تولد: 1356

شماره پرسنلی: 87007134 آخرین مدرک تحصیلی: کارشناسی ارشد

رشته تحصیلی: تربیت بدنی مسابقه خدمت: 21 سال سمت فعلی: دبیر تربیت بدنی

مسابقه خدمت در سمت فعلی: 21 دوره تدریس: متوسطه 2 پایه تدریس: کلیه پایه ها

با اسمه تعالی

جمهوری اسلامی ایران

اداره کل آموزش و پژوهش استان تهران

آموزش و پژوهش منطقه ۱۵

عنوان اقدام پژوهی: جیوه برآسم کوچک سفید پسته داشت آموزان ۱۴۷۰
رای امام خمینی اسلامی چند عرض

نام و نام خانوادگی هجری اصلی: هره صدیقی

پست سازمانی: دیر کرسی رشته تحصیلی: آریت برقی آخرین مدرک تحصیلی: تحلیل

نام واحد آموزشی: میزبان شماره پرسنلی: ۳۷۲۴۷۱ سمت فعلی: صریر

شماره همراه: ۰۹۱۲۴۱۵۳۹۹۵

نام و نام خانوادگی همکار اقدام پژوهی: —

آخرین مدرک تحصیلی: رشته تحصیلی: پست سازمانی:

شماره پرسنلی: سمت فعلی: نام واحد آموزشی:

نام و نام خانوادگی همکار اقدام پژوهی: —

آخرین مدرک تحصیلی: رشته تحصیلی: پست سازمانی:

شماره پرسنلی: سمت فعلی: نام واحد آموزشی:

با تقدیر و تشکر ویژه از زحمات سرکار خانم رمضانی
وسر کار خانم بالامحله همچنین کادر اجرایی دو
مجموعه آموزشی متوسطه ۱ شهید مختار افشار و هنرستان
بتول آقامحمدی

خردادماه ۹۶

فهرست مطالب

2.....	مقدمه
2.....	بیان مساله
3.....	ضرورت و اهمیت تحقیق
5.....	سوالات تحقیق
5.....	واژه ها و اصطلاحات فنی
6.....	قوسهای ستون فرات
7.....	کیفوز پشتی
7.....	اقدامات موثر در کیفوز پشتی
8.....	لوردوز کمری
8.....	اقدامات موثر در لوردوز کمری
10.....	جامعه آماری و نحوه نمونه گیری
10.....	حرکات اصلاحی در لوردوز
14.....	حرکات اصلاحی در کیفوز
19.....	خلاصه طرح
19.....	منابع

مقدمه:

فقر حرکتی و عوارض نامطلوب آن سبب شده ضعف عضلانی و ناهمجاري های اسکلتی در انواع گوناگون سلامت جسمی و روانی افراد جامعه به ویژه کودکان و نوجوانان را تهدید کند . نتایج حاصل از تحقیقات گذشته افزایش ناهمجاري های اسکلتی در میان اقشار مختلف به ویژه دانش آموزان را نشان می دهد . این امر لزوم ارایه راهکارهای علمی جهت مقابله با این پدیده را تبیین می کند . بر این اساس پژوهش حاضر در پی آن است تا با برآورده از میزان شیوع ناهمجاري در جامعه آماری، لزوم اقدام به موقع در پیش گیری و درمان آن را خصوصاً در دختران به سبب اهمیت بعد جسمانی و روانی آنها در تشکیل خانواده و پذیرش مسئولیت های سنگین در آینده گوشزد نماید.

- بیان مسئله:

امروزه هر چه پیشرفت های تکنولوژی و زندگی ماشینی در سهولت بخشیدن به امور جوامع می کوشند به همان نسبت افراد را از تحرک و تلاش و فعالیت بدنی که لازمه سلامت جسم و روح است دور می کنند. هر چه چرخ های صنعت و تکنولوژی بیشتر چرخیده اند از چرخش دست و پا های انسان کاسته شده است و در نتیجه او را با فقر حرکتی مواجه می ساخته است . کاهش تحرک انسان از یک طرف و

عدم آشنایی با تأثیر حرکات بدنی و ورزشی از سوی دیگر، انسان را سخت مغلوب پس حرکتی ساخته است. اثرات کم تحرکی به صورت شیوع انواع بیماری های قلبی عروقی، آرتروز، دیابت، ضعف های عضلانی ... در جوامع مашینی قابل مشاهده است. یکی از شایع‌ترین اثرات کم تحرکی و فقر حرکتی شیوع انواع ناهمجاري های اسکلتی است که دامنه شیوع آن از نوزادی تا بزرگسالی را در بر می گیرد. ناهمجاري در سنین نوجوانی بعلت بعراحتی بودن سن فرد از لحاظ هم زمانی با بلوغ و سرعت پیشرفته بیماری حائز اهمیت است، به طوری که توجه بسیاری از محققان را به خود معطوف داشته است. تحقیقات نشان می دهند تشخیص به موقع ناهمجاري در این سن در درمان حرکتی و در موقع حاد درمان های جراحی، اهمیت فوق العاده ای دارد. در این میان حرکات اصلاحی شاخه نوینی از علوم است که با تأکید بر حرکات اصولی و ورزشی می کوشد با پیش گیری و درمان بسیاری از ناهمجاري های اسکلتی، مانع بروز دیگر عوارض جانبی و داخلی در فرد گردد. تشخیص ناهمجاري ، آموزش ، پیش گیری و اصلاح ناهمجاري در حبشه عمل ورزش کاربردی حرکات اصلاحی قرار دارد . اما موضوع مورد مطالعه در حرکات اصلاحی و درمانی، بررسی ضعف ها و ناهمجاري های اکتسابی دستگاه استخوانی ، عضلاتی و مفصلی افراد جامعه است. این ناهمجاري ها عموماً به دلایلی چون عادات حرکتی نامناسب ، فقر حرکتی ، شرایط

نامناسب محیط و با مشخصه تدریجی بودن، به ویژه در دوران کودکی و سنین رشد بروز کرده است. این اختلالات هنوز آن قدر شد نیافته اند که مشکلات جدی برای فرد مبتلا ایجاد کرده او را به دست جراح ارتوپد بسپارند یا او را ناگزیر به استفاده از وسائل کمکی و انواع بریس ها و پروتزها نماید و عنوان بیمار به فرد اطلاق شود. بنابراین امکان بمبود و اصلاح از طریق حرکات جبرانی و ورزش های درمانی وجود دارد.

ضرورت و اهمیت تحقیق:

اگر بدن انسان را به قسمت بالا تنه و پائین تنه تقسیم کنیم در می باییم بروز بیماری از ناهنجاری وضعیتی در بالا تنه واقع گشته و قابل بررسی می باشد. بی شک ستون فقرات می تواند مهم ترین جزء بالا تنه محبوب شود که علاوه بر حمایت و حفاظت از نخاع یکی از حساس ترین بخش های بدن است. و وظیفه انتقال وزن از سر و تنه به لگن را بر عهده دارد. تکامل شکل و عملکرد ستون فقرات در انسان قبل و بعد از تولد دارای روند پیچیده و متنوعی است. این روند می تواند تحت تأثیر عوامل اثر گذار مختلف دستخوش تغییرات نامطلوب گردد.

بدین شکل تغییر شکل و ناهنجاری در ستون مهره به وقوع می پیوندد. وقوع ناهنجاری نه تنها از بعد ظاهري تناسب، تعادل و

زیبائی چهار چوب بدن را دچار مشکل می سازد بلکه به دلیل تأثیر نامطلوب بر عملکرد عضلات و عناصر نگهدارنده مرتبط دیگر، بازده و کارایی کل بدن را هایین آورده، درد، خستگی، گرفتگی عضلاتی، کوتاهی اندام ها، کم شدن ظرفیت تنفسی، اختلالات عصبی و ... را به دنبال خواهد داشت. هر چند ناهنجاری های ستون فقرات خصوصاً در سنین رشد سرعت بالایی دارند با تشخیص و درمان به موقع آنها می توان به نحو چشم گیری از عوارض نامطلوب آن کاست و ناهنجاری را تحت کنترل در آورد. هدف از مشخص کردن زود منگام بدشکلی برنامه ریزی صحیح و به موقع در پیش گیری و درمان است

که ممکن است با تحت نظر گرفتن و یا تجویز برسی و درمان های ابتدایی صورت گیرد، بالاخره اینکه تشخیص زود منگام ناهنجاری در دوره پلوغ باعث پیش گیری از عوارض جدی و پیشرفت آن می گردد. اثرات بهبودی در بیماران پس از اجرای برنامه های اصلاحی به موازات آزمون های فربالگری در سال های اخیر بسیاری نظرات مربوط به فیز قابل پیش گیری دانستن این نوع ناهنجاری ها را تغییر داده است. به گونه ای که در کشورهای پیشرفته اولین قدم های تشخیص و درمان پس از انجام آزمون های فربالگری آغازگردیده اند.

در کشور ما هر چند در سال های اخیر گزارشاتی مبنی بر شیوه تاہنجاری از گوشه و کنار کشور ارایه گردیده و در مقالات و پایان نامه ها به بررسی وضعیت دانش آموزان پرداخته شده است، متأسفانه هنوز برنامه مدونی برای کنترل مستمر و معاینه سالیانه وجود ندارد ، با توجه به هزینه کم معاینات تشخیصی نسبت به درمان های ثانویه دارویی و جراحی، همچنین روند سریع و ساده تشخیص ، امکان اجرای آن توسط مردمیان ورزشی مهندس و نیز استقبال و رفاقت دانش آموزان در صورت توجیه صحیح برنامه اصلاحی ، اجزایی چنین برنامه هایی در کشور بسیار ضروری به نظر می رسد.

سوالات پژوهش:

1) ایا برنامه حرکات اصلاحی منتخب تأثیر بر لوردوز کمری آزمودنی ها دارد؟

2) ایا برنامه حرکات اصلاحی منتخب تأثیر بر گینفوز پشتی آزمودنی ها دارد؟

واژه ها و اصطلاحات فنی

وضعیت بدنی¹

عبارتست از ترکیب ساختار مفاصل بدن در هر لحظه از زمان. (9)

¹- Posture

وضعیت بدنی شاخه²

وضعیت بدنی شاخه بیشتر از آنکه یک وضعیت بدنی متقابل باشد یک وضعیت ایده آل است . در مجموع آن شکلی از بدن است که شامل حداقل میزان کشش و فشار و حداقل کارایی در هنگام استفاده از بدن باشد . در وضعیت ایده آل خط ثقل از این نقاط عبور می کند : از نمای جانبی لاله گوش ، جلوی مفصل ران بین کشک و لتمه ران ، کمی جلوتر از مفصل مج پا و از نمای قدامی بدن توسط این خط به دو نیمه مساوی و قرینه تقسیم می شود . (19)

حرکات اصلاحی³

شاخه ای از تربیت بدنی و علوم ورزشی است که به عنوان دانش کاربردی مشتمل بر اهداف عمده شناسایی ، آموزش ، پیشگیری ، بهبود و اصلاح ناهمجاري های بدن و عادات حرکتی افراد است . (9)

ناهمجاري های وضعیتی⁴

به تغییر شکلها ای از بدن اطلاق می شود که عمدتاً در اثر فقر حرکتی ، عدم آشنایی با مکانیک صحیح بدن ، عادات غلط ، ضعف عضلات و سوء تغذیه به وجود می آیند . (19 و 24)

². Standard posture

³. Corrective therapy

⁴. Postural abnormality

نامنجاری های ساختار^۵

به تغییر شکلهایی از بدن اطلاق می شود که در ساختار اسکلتی اندام ها به وجود می آید که در اثر اختلالات ژنتیکی و مادرزادی و یا بیماری و صدمات می باشند که منجر به عوارض ارتوپدیکی می شوند. (19)

قوس های ستون فقرات

اگر به ستون مهره ها از نیم رخ نگاه کنیم در تمام طول خود دارای 4 قوس می باشد. اولین خمیدگی قوس گردنی است که در ناحیه گردن به سمت چلو بر آمده است . دومین خمیدگی قوس مقرر به چلو یعنی قوس های سینه ای و لگنی به خمیدگی های اولیه معروفند زیرا در مرحله تولد وجود دارد . با در نظر گرفتن خمیدگی سر به چلو و جمع شدن ران ها به چلو و به طرف بالا مجموعاً بدن جنین در رحم به شکل C در می آید و قوس های فوق را ایجاد می کند. دو خمیدگی بر آمده به چلو یعنی قوس های گردنی و کمری قوس های ثانویه هستند زیرا قوس گردنی وقتی تشکیل می شود که بچه شروع به چهار دست و پا رفتن و ایستادن و بلند کردن سر خود می نماید . ستون فقرات انسان بر روی استخوان خاجی قرار گرفته که این استخوان را دو نیمه لگن در بر گرفته

^۵- Structural abnormality

است . التهای فوقانی استخوان خاجی افقی نبوده بلکه با زاویه حدود 40 درجه به جلو متمایل است . قرار گرفتن عمودی ستون فرات روی استخوان خاجی که حدود 40 درجه به جلو متمایل است امکان پذیر نبوده و برای جبران این نقصه باید به ستون فرات کمری انحنایی به عقب داده شود . (9)

به طور طبیعی در ستون فرات لوردوز گردنی ، کیفوز پشتی و لوردوز کمری وجود دارد که مقدار کیفوز پشتی برابر است با مجموع لوردوز کمری و گردنی ، در نتیجه ستون فرات به تعادل می رسد و در وضع مناسب قرار می گیرد . انحنای ستون فرات باعث افزایش مقاومت در برابر فشارهای عمودی از جمله وزن می شود .

در کل میزان مقاومت یک ستون خمیدگی برابر با توان دوم تعداد انحنای آن بعلاوه بک می باشد $R = N^{2+1}$ و مقاومت ستون فرات با داشتن 3 انحنای انتعطاف پذیر تقریباً 10 برابر حالتی است که این ستون بدون انحنا و صاف باشد . (27)

کیفوزپشتی

افزایش تحدب طبیعی ستون مهره ای را گوژ پشتی می نامند . این عارضه معمولاً چند مهره را در بر می گیرد در این عارضه زمانی که قسمت بالای پشت گرد شد ، استخوان جناغ فرو می رود و سینه پایین می آید . بدین ترتیب حفره سینه کوچک می شود و

احتمالاً اندام های بسیار حساس داخلی از موقعیت اصلی خود تغییر مکان می دهد. در موارد شدید بروز این ناهنجاری همراه با اختلالات تنفسی و خستگی زودرس است t_4 و t_{12} به عنوان وضعیت ناهنجار محسوب شده است.

اقدامات مؤثر اصلاحی درکیفیت پشتی

- 1) اصلاح وضعیت فرد مبتلا از طریق آشنایی با وضعیت بدنی مطلوب و حذف عادات غلط
- 2) ایجاد جنبش پذیری در مقامات تنفسی و مهره های ناحیه پشتی
- 3) انعطاف پذیری ناحیه جلوی سینه شامل بین دنده ای ، سینه ای کوچک و بزرگ
- 4) تقویت عضلات ناحیه پشتی شامل ذوزنقه و متوازی الاپلاع و نیز راست کننده ستون فقرات
- 5) افزایش قابلیت های عمومی به ویژه ظرفیت تنفسی

لوردوزکمری

یا گودی کمر عبارتست از وضعیتی که در آن انحنای ستون فقرات در ناحیه کمر بیشتر از حد طبیعی است . (14) که در این تحقیق

زاویه بزرگتر از 50 درجه بین با و با به عنوان وضعیت نامنjar در نظر گرفته شده است

. اقدامات مؤثر اصلاحی در لوردوز کمری

-1- اصلاح وضعیت فرد مبتلا از طریق آشنایی وی با وضعیت بدنی مطلوب و حذف عادات غلط

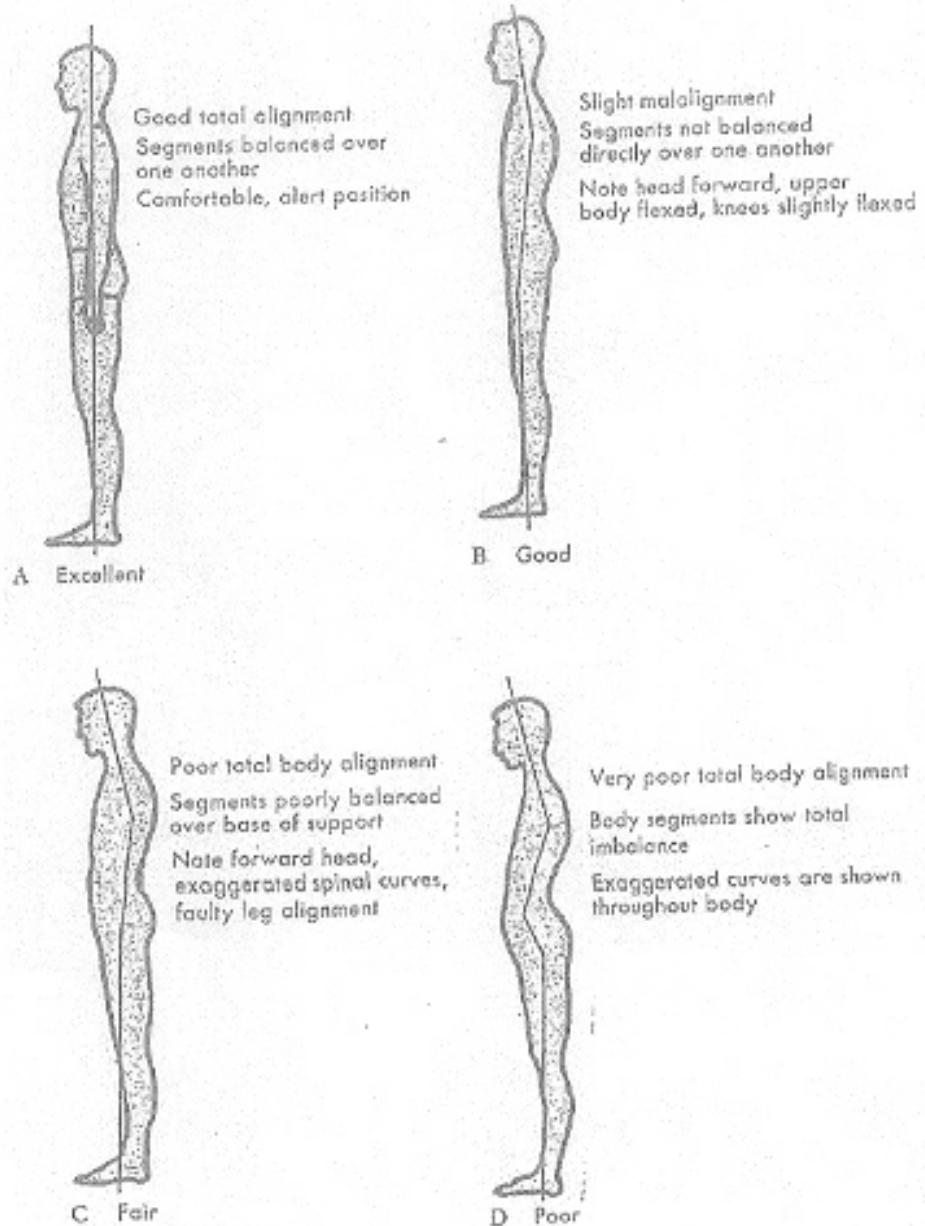
-2- تقویت عضلات ضعیف شده سرینی ، شکم و همسترنیگ

-3- کشش عضلات کوفاه شده (راست کننده ستون فقرات در ناحیه کمری ، سوئز خاصره ای و چهار سر ران

-4- استفاده از کفش ، صندلی و تختخواب مناسب . (27-9)

برنامه حرکتی اصلاحی

در این تحقیق برنامه حرکت اصلاحی به مدت 8 هفته و هر هفته 3 جلسه در زمان 1/5 ساعت مناسب با نوع نامنjar در نظر گرفته شده است .



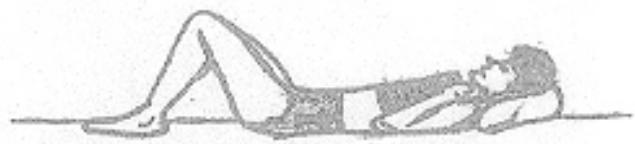
راستای طبیعی خط ثقل و مقایسه آن با وضعیتهای نامنجر

جامعه آماری و نحوه نمونه گیری

در این تحقیق تعداد 446 نفر از دانش آموزان دختر مدرسه شهید مختار افشار و بتول آقامحمدی منطقه 15 تهران با دامنه سنی 17-13 با استفاده از صفحه شطرنجی جهت شناسایی عوارض گوژپشتی، گودپشتی از نمای جانبی و خلفی مورد معاینه قرار گرفتند. از بین دانش آموزان مذکور 40 نفر از کسانی که دارای عوارض فوق بودند به ترتیب 25 نفر مبتلا به گودپشتی، 15 نفر مبتلا به گوژپشتی انتخاب شدند. پس از این مرحله از والدین دانش آموزان انتخاب شده دعوت به عمل آمد و در جلسه ای اهمیت موضوع و شیوه کار برای آنها تشریح گردید و پس از کمب رضایت آنها هماهنگی لازم در مورد زمان و مکان انجام شد. در پایان جلسه جزو ای تحت عنوان حالات و وضعیتهاي صحیح بدنسی همچنین تمرينات اصلاحی مربوط به هر عارضه به والدین داده شد. پس از انجام مراحل مقدماتی فوق، میزان درجه گودپشتی و گوژپشتی آزمودنی ها با استفاده از خط کش منعطف اندازه گیری شد.

حرکات اصلاحی در عارضه لوردوز کمری

1) کشش در ناحیه تحتانی کمر. پس از انجام این حرکت از فرد خواسته می شود ناحیه باسن را از زمین بلند کرده و با انقباض عضله شکم و همسترینگ بدن را ثابت نگه دارد.



. 2) کشش بیشتر در عضلات پایین کمری به همراه انقباض عضله شکم با فشار دست ها در این حرکت انجام می گیرد.



3) کشش عضلات چهار سرو تقویت همسترینگ در پای روی صندلی همچنین تقویت چهار سروکشش همسترینگ در پای روی زمین ، تعویض مدام جای پاما حرکت را کامل می نماید.



4) کشش عضلات چهار سرو تقویت همسترینگ همراه با انقباض عضلات شکم ، تأثیر مطلوبی بر لوردو زد ارد.



5) کشش خوب در ناحیه پایین کمر و نیز همسترینگ. (در عارضه گود پشتی ابتدا با کشش همسترینگ وایجاد انعطاف پذیری، عضله را برای کار تقویتی آماده می نماییم).



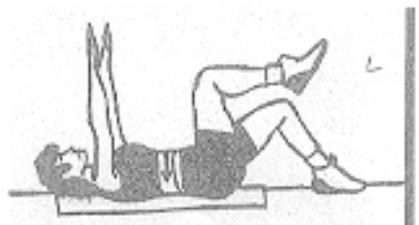
6) تقویت خوب عضلات شکم با تحمل وزن پاها صورت می گیرد، بلند کردن سر در این حرکت کمک می کند عضلات شکم به طور کامل منقبض شوند.



7) ایجاد تیلت خلفی و انقباض عضلات شکم، حرکت تقویتی مناسب جهت رفع تیلت قدامی.



8) انقباض عضلات شکم و ایجاد تیلت خلفی به کم کردن گودی کمر می انجامد، هم چنین نگه داشتن پاها در این حالت تقویت همسترینگ را به دنبال دارد.



9) فشار دادن گودی کمر به زمین (تیلت خلفی)، کمک به کاهش لوردوز کمری و تقویت عضلات شکمی را به دنبال دارد.

۷



10) توضیحات مطابق شکل 4 می باشد.



11) انجام حرکت گربه: انقباض چند ثانیه ای عضله شکم وسپس رها کردن آن، علاوه بر تقویت عضله شکم جنبش پذیری بیشتر در مفصل کمری را به دنبال دارد.



12) کشش عضلات چهار سر و تقویت عضلات شکم و همسترینگ در این حرکت مد نظر می باشد.



حرکات اصلاحی در عارضه کیفوز پشتی

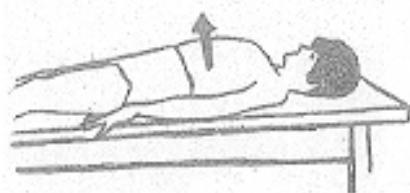
1) کشش خوب عضلات سینه ای و تقویت عضلات پشتی : دور کردن دست ما از بدن فشار حرکت را بیشتر می کند. این حرکت تأثیر مطلوبی بر کیفوز پشتی دارد



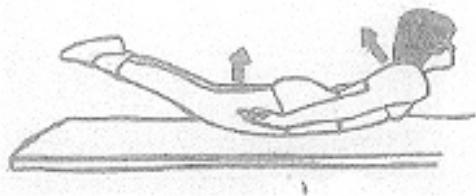
2) حرکتی که انجام آن به شکل باز و بسته کردن آرنج ها جلوی بد ن به آرامی و با مقاومت صورت می گیرد، تقویت خوب نزدیک گتنده های کتف را به دنبال دارد. معجزین کشش در عضلات سینه ای و افزایش جنبش پذیری در مفصل شانه را در پی دارد. (مختص کیفوز پشتی)



3) بلند کردن بالاتنه در این حالت تقویت خوب در قسمت پشت و کشش مطلوب در ناحیه سینه را به دنبال دارد.



4) بلند کردن سر از جلو و یا هما از عقب کشش کاملی در قسمت قدامی و تقویت کاملی در قسمت خلفی بد ایجاد کرده و به عنت ایجاد جنبش پذیری خوب در ستون مهره در دو عارضه کاربرد دارد.



5) کشش دستها به چلو تا حد امکان کشش خوب در عضلات سینه و کمریند شانه ایجاد می کند و در جهت مخالف با فشار وزن روی دست ها تقویت عضلات پشت انجام می گیرد. تکرار این حرکت در ایجاد جنبش پذیری و رفع خشکی کمریند شانه و قسمت پشتی بالاتنه اهمیت دارد.



6) کشش سینه ای، افزایش جنبش پذیری در مفصل شانه، ایجاد انعطاف پذیری مناسب در هر دو قسمت سینه و پشت. این حرکت به شکل کشش و ضربه ملایم توام صورت می گیرد و در دو عارضه خصوصاً پشت گرد کاربرد دارد.



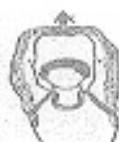
7) تقویت توام عضلات پشتی و کشش عضلات سینه ای: اصلی ترین و مهم ترین حرکت در پشت گرد. این حرکت به صورت اپستا تقویت کاملی در عضلات پشت ایجاد می کند و به صورت رفت و برگشت در دامنه کامل کشش و مقاومت توام ایجاد می کند.



8) افزایش کشش و بد دنبال آن ایجاد انعطاف پذیری خوب سراسر بدن
حرکت موثر در عارضه.



9) ایجاد کشش بسیار خوب در عضلات بالاتنه خصوصا اگر در حالت
ایستاده در کل بدن انجام گیرد . هدف عمدۀ آن کشش و افزایش
جنبیت پذیری است و در دو عارضه کاربرد دارد.



10) ایجاد کشش سراسری در بدن بسیا مناسب در کشش عضلات کوتاه شده



خلاصه طرح :

هدف از انجام این پژوهش بررسی تاثیر یک دوره تمرینات
اصلاحی منتخب بر ناهمجاري هاي وضعیتی گودپشتی و گوزپشنی دانش
آموزان دختر 14-17 منطقه 15 تهران می باشد. بدین منظور 446 نفر
از دانش آموزان در نظر گرفته و از نظر ابتلاء به ناهمجاري هاي
، گود پشتی و گوز پشتی مورد معاينه قرار دادیم . از بین 446
نفر ، 25 نفر مبتلا به عارضه لوردوزکمری و 15 نفر مبتلا به عارضه
کیفوزپشنی بودند انتخاب شدند. لازم به ذکر است برای ارزیابی

ناهنجاری ها از صفحه شترنجی استفاده گردید و برای اندازه گیری دقیق انحنای پشتی و کمری از خط کش منعطف استفاده شد. پس از طی مراحل مقدماتی انتخاب نمونه ها جهت شروع برنامه تمرینی ماهانگی لازم با اولیاء مدرسه و دانش آموزان به عمل آمد و خانواده ها در مورد شیوه و اهداف کار توجیه شدند. قبل از شروع برنامه تمرین اصلاحی میزان دقیق زوایای دو عارضه گودیشتی و گوزپشته ثبت گردید پس برنامه حرکت اصلاحی منتخب آغاز گردید و نمونه های موجود در 2 گروه تمرینات ویژه و اختصاصی خود را آغاز نمودند. برنامه تمرین اصلاحی 8 هفته و هر جلسه به مدت 1/30 ساعت به اجرا در آمد. (شرح در فصل سوم) و پس از این اندازه های زوایای ناهنجاری ها مجدداً ثبت گردید با مقایسه مقدار زوایای قبل و بعد از انجام حرکات اصلاحی اثر بخش برنامه تمرینی را بررسی نمودیم. - بین میانگین زاویه لوردوز کمری قبل از حرکت اصلاحی (44/52) با میانگین این زاویه بعد از اجرای برنامه (44/52) تفاوت معنی داری دیده شد. مشخص گردید برنامه تمرین اصلاحی منتخب تأثیر معنی داری دارد. بین میانگین زاویه کیفوزپشته قبل از حرکت اصلاحی (53/65) با میانگین این زاویه بعد از اجرای برنامه (44/30) تفاوت معنی داری بر عارضه کیفوزپشته داشته است.

منابع:

- 1-احمدی ایرج - بررسی میزان ناهنجاری های اندام فوقانی دانشجویان مرد دانشگاه چمران اهواز پایان نامه کارشناسی ارشد - دانشگاه شهید چمران اهواز - سال 81

- 2-اعلمی هرندی - بهادر- ارتوپدی و شکسته بندی ناشر : مولف
چاپ سوم 66
- 3-بهبودی لاله - بررسی تأثیر یک دوره حرکات اصلاحی ویژه روی
دانش آموزان دختر کایفوتیک 15-18 ساله شهرستان کرج - دانشگاه
تهران - سال 74
- 4-تند تویس - فریدون - حرکت شناسی - انتشارات دانشگاه تربیت
معلم ، 74
- 5-چوبینه سیروس - ارتباط بین قدرت عضلات شکم و انعطاف عضلات
سوئز خاصره با میزان قوس کمر پایان نامه کارشناسی ارشد سال
80
- 6-حاجی حسن عارضی پروانه- بررسی ساختار بدنی طلاب حوزه علمیه
شهر زاهدان و ارایه پیشنهادات اصلاحی- پایان نامه کارشناسی
ارشد دانشگاه تهران - سال 73
- 7-حبیبی عبدالحمید- بررسی ناینجاری های ستون فقرات کارگران
مرد کارخانجات صنعتی اهواز و ارایه پیشنهادات اصلاحی- پایان
نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس - سال 71
- 8-دلاور علی - مبانی نظری و علمی پژوهش در علوم انسانی و
اجتماعی - انتشارات رشد 1380
- 9-دانشمتدی حسن، علیزاده محمد حسین ، قراخانلو رضا حرکات
اصلاحی - انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی و سنت -
پائیز 84

- 10- روش عراز محمد - بررسی و ارزیابی ناهمجاري های وضعیتی
ستون فقرات دانش آموزان پسر دوره راهنمائی بندر ترکمن -
پایان نامه - دانشگاه تهران سال 75
- 11- رضایی صوفی مرتفی - بررسی ناهمجاري های ستون فقرات در
چایکاران استان گیلان پایان نامه دانشگاه تربیت معلم - سال 73
- 12- سادات میر مصطفی - دانستیهای ارتودوکسی - ناشر : موسسه
فرهنگی انتشاراتی تیموزاده سال 81
- 13- شاهمرادی داریوش - بررسی تغییرات گوئیشته و ظرفیت هوایی
متلاعقب یک برنامه حرکت اصلاحی - پایان نامه کارشناسی ارشد -
دانشگاه گیلان - سال 80
- 14- شهربانیان شهناز - بررسی اثرات یک برنامه تمرینی ویژه
برکاشه درد کمر زنان باردار پایان نامه کارشناسی ارشد -
دانشگاه تربیت مدرس سال 79
- 15- شریفیان اسماعیل - مقایسه و بررسی ارتباط انعطاف پذیری
عضلات همسترینگ و میزان انحنای مهره های کمری در دانشجویان
ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه تهران - 78

اداره کل آموزش و پرورش استان تهران

آموزش و پرورش منطقه ۱۸

تاییدیه اقدام پژوهی

بدینوسیله تایید می شود سرکار خانم / جناب آقای در طول سال تحصیلی ۹۵-۹۶ اقدام پژوهی خود را با

عنوان اصلای بحث در حوزه اسناد را با احتمال درست
در واحد آموزشی اجراء نموده اند.

نام و نام خانوادگی مدیر واحد آموزشی :

