

چگونه توانستیم آگاهی دانش آموزان درباره تاثیر الگوهای غلط حرکتی بر ساختار قامتی را
افزایش دهیم؟

رقیه خوش اندام

کارشناسی ارشد، حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشگاه گیلان

اداره آموزش و پرورش شهرستان میناب، هنرستان کاردانش پویش

r.khoshandam@gmail.com

فهرست

۱	صفحه عنوان.....
۳	صفحه تقدیر و تشکر.....
۴	چکیده.....
۵	صفحه مرحله الف.....
۶	مقدمه.....
۷	توصیف وضع موجود.....
۷	شواهد (۱).....
۹	صفحه مرحله ب.....
۱۰	تجزیه تحلیل اطلاعات (یافتن راه حل).....
۱۰	انتخاب راه حل و اعتبار بخشی.....
۱۱	اجرای راه حل و نظارت بر آن.....
۱۲	صفحه مرحله ج.....
۱۳	شواهد (۲) توصیف وضع مطلوب.....
۱۳	ارزیابی نهایی و اعتبار سنجی.....
۱۴	نتیجه گیری و پیشنهادات.....
۱۵	منابع.....

تقدیر و تشکر از :

حمد و سپاس خدایی را که منبع علم و دانش است .
از مدیریت محترم هنرستان و معاونین محترم ایشان که همیشه در کنار محقق بودند و شرایط اجرایی پروژه را در حد امکان فراهم نمودند ، نهایت قدردانی را دارم .
از اولیاء گرامی دانش آموزان به دلیل همکاریهای دلسوزانه ای که داشتند نهایت سپاسگزاری را دارم .

چکیده:

در جامعه ماشینی امروز فقر حرکتی به همراه عادات حرکتی نادرست در کودکان و نوجوانان تهدیدی اساسی برای تندرستی حال و آینده این گروه سنی بوده، که جامعه را مستعد گسترش انواع گوناگون ضعف های عضلانی و ناهنجاریهای اسکلتی طی ده های آینده می کند. از آنجا که عادت به کم تحرکی و اتخاذ شیوه های نادرست حرکتی اعم از نشستن، ایستادن، حمل اشیا و ... در سنین پایین شکل می گیرند و در طول سالهای بعدی عمر پایدار می مانند ضروریست قبل از تثبیت و شکل گیری این عادات اقدامات لازم جهت پیروی از اصول شیوه های صحیح حرکت به اجرا در آید، چرا که تلاش های بعدی در جهت تغییر عادت های تثبیت شده بسیار مشکل و چه بسا پرهزینه خواهد بود. اقدام پژوهی حاضر با هدف افزایش آگاهی دانش آموزان درباره عادات حرکتی غلط و ارتباط آن با ناهنجاریهای ساختار قامتی اجرا شد. در نتیجه این اقدام پژوهی مسایلی که منجر به ایجاد عادات رفتاری غلط در دانش آموزان می شد شناسایی کردیم و با کمک خود دانش آموزان و همیاران معلم اقدامات لازم طراحی و اجرا گردید. اقدامات اجرا شده موثر بودند و باعث تغییر در الگوهای حرکتی دانش آموزان شده بودند.

واژگان کلیدی: ناهنجاریهای اسکلتی، حرکات اصلاحی، الگوهای حرکتی