

تاثیرات مدرسه بر سبک زندگی

مدرسه فضایی را فراهم می‌کند تا کودکان با همسالان خود تعامل کرده و مهارت‌های اجتماعی مانند همکاری، رقابت سالم، حل مسئله و همدلی را بیاموزند.



مدرسه فضایی را فراهم می‌کند تا کودکان با همسالان خود تعامل کرده و مهارت‌های اجتماعی مانند همکاری، رقابت سالم، حل مسئله و همدلی را بیاموزند. همچنین ارتباط با همکلاسی‌ها و معلمان به کودکان کمک می‌کند تا مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود بخشیده و روابط بین فردی سالمی برقرار کنند.

به گزارش ایسنا، مدرسه به عنوان دومین خانه کودک، نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری شخصیت، ارزش‌ها و سبک زندگی او ایفا می‌کند. محیط آموزشی، از طریق تعاملات اجتماعی، برنامه‌های آموزشی و فضای فیزیکی، به طور مستقیم بر رشد کودکان تاثیرگذار است.

به این بهانه گفتگویی با آقای علی بسطامی کارشناس مدیریت ورزشی و مدرس دانشگاه انجام داده ایم که در ادامه می‌خوانید:

از جمله تاثیرات مدرسه بر کودکان، تاثیر بر تعاملات اجتماعی آن‌هاست. مدرسه فضایی را فراهم می‌کند تا کودکان با همسالان خود تعامل کرده و مهارت‌های اجتماعی مانند همکاری، رقابت سالم، حل مسئله و همدلی را بیاموزند. همچنین ارتباط با همکلاسی‌ها و معلمان به کودکان کمک می‌کند تا مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود بخشیده و روابط بین فردی سالمی برقرار کنند. مدرسه به عنوان یک محیط اجتماعی، هنجارها و ارزش‌های جامعه را به کودکان آموزش می‌دهد و به آن‌ها کمک می‌کند تا در جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند، نقش موثری ایفا کنند.

برنامه‌های آموزشی که در مدرسه برگزار می‌شوند نیز بر کودکان تاثیرگذار است. چرا که مدرسه به کودکان روش‌های یادگیری موثر را آموزش می‌دهد و عادات مطالعه و تحقیق را در آن‌ها تقویت می‌کند. همچنین برنامه‌های آموزشی متنوع، فرصتی را برای کشف علایق و استعدادهاى کودکان فراهم کرده و به آن‌ها کمک می‌کند تا مسیر شغلی خود را انتخاب کنند. مدرسه می‌تواند نگرش مثبت یا منفی نسبت به یادگیری را نیز در کودکان ایجاد کند.

طراحی کلاس‌ها و فضاهای آموزشی نیز بر انگیزش و یادگیری کودکان تاثیرگذار است. یک فضای جذاب و پویا می‌تواند به کودکان انگیزه دهد تا فعالانه در کلاس شرکت کنند. همچنین دسترسی به تجهیزات آموزشی مناسب، مانند کتابخانه، آزمایشگاه و وسایل کمک آموزشی، به کودکان کمک می‌کند تا مفاهیم را بهتر درک کنند. فعالیت‌های فوق برنامه مانند ورزش، هنر و موسیقی، نیز به رشد همه جانبه‌ی کودکان کمک کرده و به آن‌ها فرصت‌های جدیدی برای یادگیری و تجربه کردن می‌دهد. از تاثیرات دیگر مدرسه بر روی کودکان می‌توان به موارد دیگری چون:

- خودباوری و اعتماد به نفس: موفقیت در مدرسه و دریافت تشویق از معلمان و همسالان، به افزایش اعتماد به نفس کودکان کمک می‌کند.

- مسئولیت‌پذیری: مدرسه به کودکان آموزش می‌دهد که مسئولیت کارهای خود را بپذیرند و به موقع وظایف خود را انجام دهند.
- انگیزه برای پیشرفت: مدرسه به عنوان یک محیط رقابتی، به کودکان انگیزه می‌دهد تا برای پیشرفت تلاش کنند.
در نتیجه، مدرسه به عنوان یک محیط آموزشی، نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری شخصیت و سبک زندگی کودکان ایفا می‌کند. با ایجاد یک محیط آموزشی مثبت و پویا، می‌توان به رشد همه جانبه کودکان کمک کرد و آینده‌ای روشن برای آن‌ها رقم زد.

تقدیر و تشویق کلامی از عملکرد کودکان در فعالیت‌های ورزشی، می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس و انگیزه آن‌ها کمک کند. ارائه پاداش‌های غیرمادی مانند مدال، لوح تقدیر و... هم می‌تواند به عنوان یک انگیزه برای کودکان عمل کند چگونه از طریق مدارس می‌توان در سبک زندگی کودکان تغییر ایجاد کرد؟

تشویق کودکان به تغییر سبک زندگی و گرایش به فعالیت‌های ورزشی در مدرسه، نیازمند برنامه‌ریزی دقیق و ایجاد انگیزه در آن‌هاست. از جمله این راهکارها، ایجاد محیطی جذاب و انگیزشی است. ارائه فعالیت‌های ورزشی متنوع و جذاب مانند بازی‌های گروهی، ورزش‌های مهارتی، ورزش‌های رقابتی و... می‌تواند باعث شود کودکان از یکنواختی خسته نشوند. فراهم کردن تجهیزات ورزشی متنوع و رنگارنگ، نیز می‌تواند انگیزه کودکان را برای فعالیت بیشتر افزایش دهد. همچنین برگزاری مسابقات ورزشی کوچک بین کلاس‌ها یا گروه‌های مختلف، می‌تواند حس رقابت سالم را در کودکان ایجاد کرده و آن‌ها را به فعالیت بیشتر تشویق کند.

راهکار دیگر همکاری با معلمان و مربیان است. برگزاری دوره های آموزشی برای معلمان و مربیان در زمینه ورزش و فعالیت بدنی، به آن ها کمک می کند تا برنامه های ورزشی متنوع و موثری را طراحی کنند. تشویق معلمان به شرکت در فعالیت های ورزشی، نیز می تواند الگوی مناسبی برای دانش آموزان باشد. همچنین همکاری نزدیک بین معلمان، مربیان و اولیا، می تواند برنامه های ورزشی مدرسه را موثرتر کند.

مشارکت اولیا نیز در تغییر سبک زندگی مهم است. تشویق اولیا به شرکت در فعالیت های ورزشی خانوادگی و حمایت از فعالیت های ورزشی فرزندانشان، می تواند به ایجاد انگیزه در کودکان کمک کند. همچنین برگزاری کارگاه های آموزشی برای اولیا در زمینه اهمیت ورزش و تغذیه سالم، می تواند آگاهی آن ها را افزایش داده و کمک کنند تا نقش موثرتری در تشویق فرزندانشان به فعالیت داشته باشند.

راه حل بعدی ایجاد ارتباط بین ورزش و سایر دروس است. گنجاندن فعالیت های ورزشی در برنامه درسی سایر دروس، می تواند به کودکان کمک کند تا ورزش را به عنوان بخشی از زندگی روزمره خود بپذیرند. استفاده از ورزش برای آموزش مفاهیم علمی مانند فیزیک، زیست شناسی و ریاضی، نیز می تواند به کودکان کمک کند تا به ورزش علاقه مند شوند.

تشویق و پاداش نیز در تغییر رویه و سبک زندگی کودکان مهم است. تقدیر و تشویق کلامی از عملکرد کودکان در فعالیت های ورزشی، می تواند به افزایش اعتماد به نفس و انگیزه آن ها کمک کند. ارائه پاداش های غیرمادی مانند مدال، لوح تقدیر و... هم می تواند به عنوان یک انگیزه برای کودکان عمل کند. برگزاری جشن های ورزشی در پایان هر ترم یا سال تحصیلی، نیز می تواند به ایجاد یک فضای شاد و انگیزشی کمک کند.

ایجاد تنوع در فعالیت ها نیز مورد دیگری است که باید به آن اشاره کنیم. برگزاری فعالیت های ورزشی متناسب با هر فصل، می تواند به ایجاد تنوع و جذابیت در برنامه های ورزشی کمک کند. ارائه ترکیبی از ورزش های گروهی و انفرادی، به کودکان این امکان را می دهد تا مهارت های اجتماعی و فردی خود را توسعه دهند. همچنین برگزاری فعالیت های ورزشی در محیط های مختلف مانند سالن ورزشی، حیاط مدرسه و پارک، می تواند به کاهش یکنواختی کمک کند. با اجرای این راهکارها، می توان محیطی شاد و انگیزشی را در مدرسه ایجاد کرد که کودکان را به سمت فعالیت بدنی و داشتن سبک زندگی سالم سوق دهد.