



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دقتربیت بدنی و فعالیت های ورزشی

شیوه نامه اجرایی کانون های حرکات اصلاحی

(آموزش، پیشگیری، کمک به بهبود)



اصلاحی

گروه همجاریابی قامتی و حرکات

فهرست مطالب

صفحه	عناوین
۲	پیشگفتار
۳	الف) برنامه اصلاح وضعیت بدنی دانش آموزان (راست قامتی)
۳	ضرورت اجرای برنامه
۳	اهداف
۴	شرایط زمانی و مکانی
۴	محتوا و رسانه‌های آموزشی
۴	جایگاه درسی
۵	نحوه نظارت و پیگیری
۶	ب) کانون تندرستی و حرکات اصلاحی
۶	تعریف
۷	ضرورت اجراء
۷	اهداف
۷	عوامل اجرایی و شرح وظایف
۸	محل تشکیل
۸	مراحل و فرآیند اجرایی
۱۰	نظارت
۱۱	اعتبارات و هزینه ها
۱۱	تجهیزات
۱۱	
	پیوست‌ها
۱۴	فرم شماره ۱- رضایت نامه شرکت در کانون تندرستی و حرکات اصلاحی
۱۵	فرم شماره ۲- معرفی نامه دانش آموز از آموزشگاه به کانون حرکات اصلاحی
۱۶	فرم شماره ۳- پذیرش دانش آموز در کانون تندرستی و حرکات اصلاحی
۱۷	فرم شماره ۴- گزارش وضعیت سنجش ساختار قامتی دانش آموزان (ارسالی به مدارس)
۱۸	جدول شماره ۱- اطلاعات آماری کانون های تندرستی و حرکات اصلاحی استان
۱۹	جدول شماره ۲- اطلاعات کانون های تندرستی و حرکات اصلاحی استان
۲۰	جدول شماره ۳- مشخصات کانون های تندرستی و حرکات اصلاحی استان

عافیت و تدرستی، سلطنت ناپیداست. (امام رضا ع)

پیشگفتار:

تندرستی به عنوان مهمترین سرمایه انسان، جنبه مثبتی از سلامتی است. این سرمایه مهم انسان متعادل از ابعاد اجتماعی، روحی، عاطفی، ذهنی، ارتباطی و جسمانی است. بعد جسمانی تندرستی یا همان وضعیت جسمانی مطلوب نقش مهمی در ایجاد زندگی سالم و با نشاط ایفا می کند.

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 ناهنجاری های اسکلتی طی دهه های آینده می کند. از آنجا که عادت به کم تحرکی و اتخاذ شیوه های نادرست حرکت اعم از نشستن، ایستادن، حمل اشیاء و ... در سنین پایین شکل می گیرند و در طول سال های 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 مورد اجرا درآید، چراکه تلاش های بعدی در جهت تغییر عادات های تثبیت شده بسیار مشکل و چه بسا پرهزینه خواهد بود.

به علاوه عدم پیشگیری مناسب و به موقع از تثبیت این عادات حرکتی نامناسب از یک سو و فقر حرکتی از سوی دیگر باعث بروز ضعف و ناهنجاری هایی در دستگاه استخوانی، عضلانی و مفصلی افراد جامعه می شود، که شناسایی زمینه های بروز این تغییرات نامطلوب قامتی در افراد و سپس ارائه حرکات جبرانی و اصلاحی برای پیشگیری و رفع آنها، کانون توجه فعالیت های کانون های تندرستی و حرکات اصلاحی حرکات اصلاحی شیوه نامه حاضر است.

لذا بر اساس راهکار ۷-۳ رهنمودهای سند تحول بنیادین نظام آموزش و پرورش کشور مبنی بر ارائه خدمات مشاوره ای- تربیتی برای افزایش سلامت جسمی و روحی دانش آموزان و شاخص های برنامه عملیاتی حوزه تربیت بدنی در برنامه پنجم و ششم توسعه کشور، و باتوجه به اهمیت آموزش و فرهنگ سازی در زمینه ترویج و تثبیت عادات حرکتی مناسب و همچنین انجام اقدامات لازم در جهت شناسایی به موقع تغییرات نامطلوب قامتی و ارائه حرکات درمانی و اصلاحی به دانش آموزان و باتوجه به اهمیت آموزش و فرهنگ سازی در زمینه ترویج و تثبیت عادات حرکتی مناسب و همچنین انجام اقدامات لازم در جهت شناسایی به موقع تغییرات نامطلوب قامتی و ارائه حرکات ورزشی و اصلاحی به دانش آموزان، این شیوه نامه در دو بخش الف) برنامه اصلاح وضعیت بدنی دانش آموزان (راست قامتی)

تربیت بدنی و مدیران کانون‌های تندرستی و حرکات اصلاحی در سطح کشور باشد.

الف) برنامه اصلاح وضعیت بدنی دانش آموزان (راست قامتی)

ضرورت اجرای طرح: وضعیت جسمانی مطلوب می‌تواند در ایجاد زندگی سالم و با نشاط نقش مهمی ایفا کند. در سالیان اخیر گسترش سریع شهرنشینی و زندگی ماشینی منجر به فقر حرکتی شده است و در ساخت و کارکردهای زیستی انسان تغییرات عمده‌ای به وجود آورده است. لذا زندگی انسان امروزی شیوه کاملاً متفاوتی به خود گرفته، تلویزیون و انواع وسایل بازی رایانه ای نیز باعث ایجاد سبک زندگی کم‌تحرک و نشسته شده است. این کم‌تحرکی و عادات غلط نشستن، راه رفتن و خوابیدن باعث ایجاد ناهنجاری‌هایی در ساختار بدنی افراد می‌شود که در آینده می‌تواند سلامت جسمانی و روانی افراد جامعه و به‌ویژه دانش‌آموزان را مورد تهدید قرار داده و باعث بروز ناهنجاری‌های عصبی-عضلانی-اسکلتی گردد.

در این میان یکی از راه‌های کسب و حفظ وضعیت جسمانی مطلوب رعایت عادات صحیح حرکتی است، که موجب کاهش خستگی، تسکین درد در عضلات، مفاصل و استخوان‌ها، پیشگیری از تغییر شکل نا مطلوب در بخش‌های مختلف، بهبود عملکرد دستگاه تنفسی، گردش خون و سیستم عصبی، حفظ وسعت دامنه حرکتی مفاصل، ایجاد احساس اجرای آسان حرکات و ظاهری زیبا و اندامی متوازن در دانش‌آموزان و در نتیجه افزایش آرامش و اعتماد به نفس آنان می‌گردد. بعضی از افراد راستای قامتی نادرستی دارند و بدون اینکه متوجه باشند الگوهای حرکتی غلط در بین آنها بصورت عادت در آمده است. لذا آموزش وضعیت-های درست بدنی یا وضعیت‌های استراحت و پیشگیری از بروز عوارض و ناهنجاری‌های ناشی از عدم رعایت آنها امری ضروری است. این آموزش خصوصاً برای دانش‌آموزان از اهمیت بیشتری برخوردار است، زیرا آنها یاد می‌گیرند چطور روی نیمکت بنشینند، به چه نحو تکالیف خود را انجام دهند، چطور راه بروند یا اشیاء را حمل کنند و چنانچه این یادگیری با الگوی صحیح صورت بگیرد تا پایان زندگی به همین صورت ادامه پیدا خواهد کرد.

برنامه اصلاح وضعیت بدنی دانش‌آموزان قصد دارد با آموزش و فرهنگ‌سازی عادات حرکتی صحیح شامل: نشستن، ایستادن، راه رفتن، حمل اشیاء و به دانش‌آموزان، از بروز تغییرات نامطلوب قامتی آنان جلوگیری کند و در صورت داشتن ناهنجاری دانش‌آموزان را شناسایی کرده و با تمرینات اصلاحی از پیشرفت ناهنجاری جلوگیری نموده و یا در صورت امکان ناهنجاری را برطرف نماید و از این طریق در راه تحقق حیات طیبه و زندگی سالم برای آینده‌سازان جامعه قدم بردارد. در این راستا مقرر است مدیران مدارس طبق ضوابط و مقررات همکاری لازم را داشته باشند.

اهداف:

- پیش‌گیری از شیوع ناهنجاری‌های اکتسابی دستگاه عصبی-عضلانی-اسکلتی
- آموزش به دانش‌آموزان در رابطه با عادات و الگوهای حرکتی صحیح

شرایط زمانی و مکانی:

زمان مناسب اجرا: محتوای آموزشی مورد نظر پایه‌های تحصیلی مختلف در این برنامه می‌تواند در بخش‌هایی از ساعات درس تربیت‌بدنی به‌ویژه در شرایط جوی نامناسب که امکان تشکیل کلاس در محوطه‌ی روباز وجود ندارد، ارائه شود و یا اینکه بصورت جزوه، بروشور و عکس و پوستر در اختیار دانش‌آموزان قرار گیرد.

مکان‌های مناسب اجرا: کانون حرکات اصلاحی درون و برون مدرسه ای، اتاق ورزش، کلاس درس، حیاط مدرسه، سالن اجتماعات، نمازخانه، که فضای مناسبی برای آموزش برنامه اصلاح وضعیت بدنی دانش‌آموزان می‌باشند.

محتوا و رسانه‌های آموزشی:

محتوای آموزشی مورد نیاز این برنامه از سه منبع قابل برداشت است:

۱. کتاب معلم تربیت‌بدنی (راهنمای تدریس)، پایه اول (هفتم) دوره اول متوسطه، فصل سوم
۲. لوحه‌های آموزشی پایه اول تا پنجم ابتدایی
۳. منابع ارائه شده از طرف معاونت تربیت‌بدنی و سلامت و اداره تربیت‌بدنی استان با همکاری اداره سلامت و تندرستی به- صورت لوح آموزشی، جزوه، بروشور و ... در موضوعات آشنایی با وضعیت مطلوب بدنی در هنگام (نشستن، ایستادن، حمل اجسام و ...) و آشنایی با ناهنجاری‌های اندامی دانش‌آموزان و حرکات اصلاحی
۴. بهره‌گیری از منابع معتبر علمی و افراد متخصص و تحصیل‌گرده در زمینه حرکات اصلاحی با تایید اداره تربیت‌بدنی استان

جایگاه درسی:

دبیران تربیت‌بدنی با همکاری مراقبین سلامت مدارس می‌توانند با استفاده از جزوات آموزشی استانی (تهیه شده توسط گروه آموزشی) با طرح درس مدون، مواد آموزشی تئوری در رابطه با مفاهیم وضعیت‌های مطلوب بدنی را به دانش‌آموزان ارائه دهند. همچنین اختصاص بخشی از نمره‌ی مستمر و پایانی مربوط به حیطه نگرشی و همچنین حیطه‌ی دانشی و مهارتی ارزشیابی در ارتباط با فعالیت‌های خارج از کلاس و شرکت در فعالیت‌های فوق برنامه، به گزارش‌های دریافتی از دانش‌آموزان و اولیاءشان مبنی بر رعایت عادات حرکتی مناسب در منزل بلامانع است.

نحوه نظارت و پیگیری:

۱. تذکرات و یادآوری مداوم به دانش‌آموزان توسط معلم تربیت‌بدنی، مراقب سلامت و سایر معلمان
۲. توصیه مدیر و معاون در مراسم آغازین و تشویق دانش‌آموزان به حفظ وضعیت صحیح بدنی
۳. آموزش و اطلاع‌رسانی به خانواده‌ها

۳-۱. اطلاع رسانی عمومی به اولیاء: مدارس لازم است تمهیدات لازم را جهت آگاه سازی اولیاء دانش آموزان به عمل آورده (طرح در جلسات انجمن اولیاء، ارسال اطلاعیه و ...) و نسبت به طراحی فرم مناسب، مکاتبه با اولیاء و همچنین تکثیر و در اختیار قرار دادن رسانه های آموزشی مناسب و مرتبط اقدام نمایند.

۳-۲ ارتباط با اولیاء دانش آموزان دارای ناهنجاری بدنی: معلمان تربیت بدنی با تعامل مستمر و منظم با اولیاء دانش آموز، روند تغییرات الگوهای رفتار حرکتی او را مورد نظارت و بررسی قرار دهند.

۴. معلمین تربیت بدنی در حین ارائه مواد آموزشی تئوری در رابطه با مفاهیم وضعیت های مطلوب بدنی، و یا انجام فعالیت های ورزشی در طول کلاس درس تربیت بدنی، در صورتی که متوجه وجود ناهنجاری در دانش آموز گردند، دانش آموز را جهت معاینات دقیق، با استفاده از فرم شماره (۲) به کانون تندرستی و حرکات اصلاحی منطقه/استان معرفی می نمایند.

ب) کانون تندرستی و حرکات اصلاحی

تعریف:

کانون تندرستی و حرکات اصلاحی فضای مناسبی است، که در آن دانش آموزان دوره های مختلف تحصیلی (معرفی شده توسط مدارس، مراجعه حضوری یا تشخیص تیم ارزیابی)، تحت نظر مربیان دوره دیده و متخصص با بهره گیری از امکانات و لوازم خاص در جهت انجام تمرینات اصلاحی از طریق اجراء در منزل یا اجراء در کلاس های داخل کانون در راستای اصلاح یا کاهش ناهنجاری های عضلانی اسکلتی خود فعالیت دارند. در این راستا مدیر کانون تندرستی و حرکات اصلاحی می تواند با تشکیل گروه های ارزیابی و اعزام به مدارس نسبت به ارزیابی وضعیت بدنی دانش آموزان اقدام نماید. کانون های تندرستی و حرکات اصلاحی دانش آموزان دختر و پسر دوره ابتدایی و متوسطه را تحت پوشش قرار می دهند.

ضرورت اجراء:

هنگامی که در مورد سلامتی صحبت به میان می آید بی تردید وضعیت بدنی مطلوب در رأس فهرست عوامل تندرستی و سلامت قرار می گیرد. راستای ایده آل اسکلت بدن، وضعیتی است که در آن کمترین فشار و کشش بر روی دستگاه های حمایتی بدن باشد و موجب حرکت بهینه و کارایی بدن شود. در واقع راستا را می توان اینگونه توصیف کرد که سر در وضعیت صاف و متعادل قرار گیرد، انحناهای ستون فقرات طبیعی و لگن و اندام تحتانی در شرایط تحمل وزن و خنثی باشند. شایان ذکر است که تعادل بهینه انحناهای طبیعی ستون فقرات در نهایت به وضعیت بدنی خوب و سالم منجر می شود. با بررسی ضعف ها و ناهنجاری های اکتسابی دستگاه عضلانی - اسکلتی دانش آموزان این نتیجه حاصل می شود که این ناهنجاری ها عموماً به دلایلی چون عادات حرکتی نامناسب، فقر حرکتی، شرایط نامناسب محیطی و با مشخصه تدریجی بودن، به ویژه در دوران کودکی و سنین رشد، بروز کرده است. این اختلالات هنوز آنقدر شدت نیافته اند که مشکلات جدی برای فرد مبتلا ایجاد کرده و او را به دست جراح ارتوپد بسپارند یا او را ناگزیر به استفاده از وسایل کمکی و انواع بریس ها و پروتزها نمایند و عنوان بیمار به فرد اطلاق شود. بنابراین امکان بهبود و اصلاح از طریق حرکات جبرانی و ورزش های درمانی وجود دارد. لذا وجود کانون های تندرستی و حرکات اصلاحی در تشکیلات ادارات آموزش و پرورش مناطق/نواحی/شهرستان ها برای آموزش، شناسایی و

اقدام به موقع در خصوص دانش آموزان دارای ناهنجاری بوده و ابزاری است که جهت کمک به بهبود و اصلاح ناهنجاری های

قامتی آنان در راه رسیدن به تندرستی و سلامتی، ضروری به نظر می رسد.

اهداف:

- ۱- شناسایی دانش‌آموزان دارای ناهنجاری قامتی
- ۲- آموزش، کمک به اصلاح و بهبود وضعیت قامتی دانش‌آموزان دارای ناهنجاری
- ۳- پیشگیری از ایجاد ناهنجاری‌های قامتی ترکیبی منتج از ناهنجاری‌های اصلاح نشده
- ۴- ارائه چگونگی روند و نتایج درمان به دانش‌آموزان و والدین‌شان
- ۵- آگاه‌سازی والدین نسبت به مقوله حرکات اصلاحی

ساختار کانون‌های تندرستی و حرکات اصلاحی:

ساختار فوق شامل کانون‌های تندرستی و حرکات اصلاحی درون مدرسه ای و برون مدرسه ای می‌باشد. از آنجا که شاخص کانون‌های ورزشی در برنامه توسعه کشور درج گردیده است، نظام نظارت و راهبری کشوری، استانی، شهرستانی و مدرسه ای به منظور تحقق اهداف و برش‌های استانی برنامه توسعه، نظارت لازم را بر کیفیت و نحوه تشکیل کانون‌ها معمول خواهد نمود که در مورد کانون‌های تندرستی و حرکات اصلاحی وظایف و اعضای کمیته‌های سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی در استان، منطقه و شورای مدرسه و نظارت بر وظایف عوامل فنی و اجرایی و نیروی خدماتی، شرایط انتخاب مربی، امور مالی، امور اداری و نکات اجرایی طبق دستورالعمل اجرایی کانون‌های ورزشی درون و برون مدرسه ای شماره ۶۰۹۵۸ مورخ ۹۴/۳/۱۰ خواهد بود.

عوامل اجرایی و شرح وظایف:

- مدیر کانون تندرستی و حرکات اصلاحی: مدیر کانون‌های تندرستی و حرکات اصلاحی مناطق، نواحی و شهرستان‌ها با پیشنهاد مسئول تربیت‌بدنی و ابلاغ رئیس اداره از میان مربیان کانون و دبیران تربیت‌بدنی واجد شرایط و دارای تخصص منصوب خواهد شد.
 - پزشک مشاور (ارتوپد، فیزیوتراپ و...): بکارگیری پزشکان فرهنگی معتمد آموزش و پرورش که در طرح ساماندهی پزشکان قرار دارند، در اولویت می‌باشد.
- مربی: مربیان کانون‌های تندرستی و حرکات اصلاحی دانش‌آموزان دختر از بین معلمان زن و مربیان دانش‌آموزان پسر از بین معلمان مرد که دارای حداقل مدرک تحصیلی لیسانس تربیت‌بدنی می‌باشند و دوره آموزشی حرکات اصلاحی را گذرانده باشند انتخاب گردند (اولویت با معلمان تحصیل کرده رشته حرکات اصلاحی که دارای تجربه کافی و مورد تایید اداره تربیت‌بدنی آموزش و پرورش باشند).

➤ **تیم ارزیابی:** تیم اعزامی به مدارس متشکل از ۳ تا ۵ (باتوجه به تعداد دانش‌آموزان مدرسه) مربی یا کارشناس حرکات اصلاحی (مورد تایید اداره آموزش و پرورش) است. که همراه با تجهیزات مورد نیاز ارزیابی با ابلاغ مدیر یا رئیس منطقه / ناحیه / شهرستان و هماهنگی پیشین با مدیر مدرسه وارد مدرسه شده و دانش‌آموزان آن مدرسه را مورد ارزیابی قسامتی قرار می‌دهند.

➤ **نیروی خدماتی:** زیر نظر مدیر کانون و طبق ضوابط و مقررات انجام وظیفه می‌نماید.

محل تشکیل کانون‌های تندرستی و حرکات اصلاحی:

به منظور پوشش دهی حداکثری و کیفیت بخشی خدمات و استفاده از تمام ظرفیت های موجود مناطق و شهرستان ها، در راستای تحقق اهداف مربوطه ، کانون های تندرستی و حرکات اصلاحی بر اساس شاخص نیروی انسانی ، فضا و تجهیزات ذکر شده در این شیوه نامه در داخل مجتمع های آموزشی ورزشی آموزش و پرورش و یا داخل مدارس راه اندازی می شود .

مناسب است حداقل فضا برای بررسی ناهنجاری های ساختاری و وضعیتی (اسکلتی - عضلانی) و انجام حرکات اصلاحی ۸۰ متر مربع با حداقل سقف ۲۷۰ سانتیمتر در نظر گرفته شود.

مراحل و فرآیند اجرایی کانون‌های تندرستی و حرکات اصلاحی:

الف) مرحله تشخیص و ارزیابی

۱. **مراجعه حضوری:** افرادی که به صورت حضوری و بدون معرفی نامه از مدرسه برای معاینه و ارزیابی وارد کانون می‌گردند توسط مربیان مورد ارزیابی قرار گرفته و پس از تشخیص نوع ناهنجاری و شدت آن برای شروع روند اصلاحی تشکیل پرونده می‌دهند.

۲. **شناسایی از طریق معلم تربیت بدنی:** معلم تربیت بدنی در حین انجام فعالیت‌های ورزشی در طول کلاس درس تربیت بدنی متوجه وجود ناهنجاری در دانش‌آموز می‌گردد، و توسط فرم شماره (۲) دانش‌آموز را جهت معاینات دقیق به کانون تندرستی و حرکات اصلاحی معرفی می‌کند.

۳. **اعزام ارزیاب به مدارس:** تیم ارزیابی کانون تندرستی و حرکات اصلاحی با دریافت ابلاغ از مدیر اداره آموزش و پرورش منطقه / ناحیه / شهرستان و هماهنگی با مدیران مدارس در خصوص تعیین روز ارزیابی و شرایطی که دانش‌آموزان باید در هنگام ارزیابی داشته باشند (اعم از استحمام روز قبل، همراه داشتن لباس‌های جذب و هزینه‌ی ارزیابی) وارد مدرسه گشته و کار ارزیابی را انجام می‌دهند. در ادامه با ارائه گزارشی از تعداد و نوع ناهنجاری‌های شناسایی شده‌ی دانش‌آموزان به مدیر مدرسه، مدیر مدرسه دانش‌آموزان را توسط فرم شماره (۲) به کانون تندرستی و حرکات اصلاحی معرفی می‌کند.

ب) مرحله تشکیل پرونده و ارائه خدمات: دانش‌آموزان با همراه داشتن معرفی نامه از مدرسه محل تحصیل فرم شماره (۲) و رضایت نامه ولی فرم شماره (۱) به کانون تندرستی و حرکات اصلاحی مراجعه می‌نمایند و در کانون توسط مربیان متخصص دوره دیده مورد معاینه قرار گرفته و ناهنجاری‌های قطعی آنان ثبت می‌گردد و برای پیشگیری یا کمک به اصلاح ناهنجاری‌های

اسکلتی راهنمایی می‌شوند (دانش آموزان دارای ناهنجاری‌های شدید به مراکز تخصصی درمانی مربوطه راهنمایی می‌شوند). برای تشکیل پرونده‌ی این دانش‌آموزان و ارائه خدمات حرکات اصلاحی به آن‌ها مراحل زیر در کانون انجام می‌گیرد:

۱. دریافت رضایت نامه کتبی از ولی دانش آموز جهت شرکت در مراحل ارزیابی و تمرینات اصلاحی (فرم شماره ۱).
۲. دریافت معرفی‌نامه‌ی ارسالی از سوی مدرسه محل تحصیل دانش‌آموز (فرم شماره ۲).
۳. معاینه توسط مربیان دوره دیده کانون و طبقه‌بندی دانش‌آموزان در گروه‌های مختلف (سبز، زرد و قرمز)، و اطلاع‌رسانی و توجیه دانش‌آموزان و والدین آنها.
۴. تکمیل و ارسال فرم شماره ۳ به مدرسه محل تحصیل دانش‌آموز.
۵. ارائه تمرینات گروه‌های سبز و زرد جهت اجراء در منزل و تنظیم برنامه جهت حضور در کانون به منظور ارزیابی مجدد.
۶. تقسیم‌بندی دانش‌آموزان علاقه‌مند گروه زرد در کلاس‌های تمرینی و دریافت برگ گواهی سلامت از پزشک، تکمیل پرونده و صدور کارت عضویت.
۷. گروه‌بندی دانش‌آموز با توجه به نوع عارضه و برنامه تمرینی

ج) تمرینات گروه‌ها: دانش‌آموزانی که در مرحله تشکیل پرونده گروه‌بندی شده‌اند بر اساس سطح ناهنجاری وارد مرحله تمرین می‌گردند.

۱. **گروه سبز:** تمریناتی جهت اجراء در منزل دریافت و هر ۳ تا ۶ ماه یکبار جهت کنترل به کانون مراجعه می‌نمایند.
۲. **گروه زرد:** تمریناتی جهت اجراء در منزل دریافت نموده و هر ۱ تا ۳ ماه یکبار جهت کنترل به کانون مراجعه می‌نمایند و در صورت تمایل در کلاس‌های تمرینی کانون ثبت‌نام نموده و کارت عضویت دریافت می‌نمایند (این کلاس‌ها به صورت گروهی و به تفکیک ناهنجاری تشکیل خواهد شد و دانش‌آموزان عضو حداکثر سه روز در هفته به مدت دو ساعت در روز در کانون حضور یافته و با انجام تمرینات و حرکات زیر نظر مربیان و ادامه تمرینات در منزل به اصلاح یا کاهش ناهنجاری‌های اسکلتی خود می‌پردازد).
۳. **گروه قرمز:** دارای ناهنجاری‌های شدید بوده و باید معالجات خود را در مراکز و کلینیک‌های تخصصی وزارت بهداشت یا بخش خصوصی دنبال نمایند.

د) مرحله ارزشیابی و ارائه گزارش: سنجش و ارزیابی مجدد ناهنجاری‌های دانش‌آموزان در دوره‌های زمانی و ارائه گزارشی از مراحل و روند اصلاح قامتی دانش‌آموز به اولیاء و مدرسه‌ی محل تحصیل دانش‌آموز.

نظارت:

- مدیران کانون‌های تندرستی و حرکات اصلاحی (خانم و آقا) موظف می‌باشند ضمن اجرای برنامه‌ها و فعالیت‌های اعلام شده و نظارت بر عملکرد مربیان، گزارش عملکرد ماهانه کانون‌ها را به مسئول تربیت‌بدنی اداره متبوع اعلام نمایند.
- رئیس اداره تربیت‌بدنی استان به عنوان ناظر بر اجرای مفاد بخشنامه مسئول حسن اجرای فعالیت‌های مذکور می‌باشد و گزارش عملکرد سالانه را طبق فرم‌های پیوست به دفتر تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی وزارت متبوع ارسال نمایند.
- نظارت بر حسن اجرای فعالیت‌ها و برنامه‌های کانون‌های تندرستی و حرکات اصلاحی مناطق، نواحی و شهرستان‌ها توسط ناظرین استان و ستاد انجام می‌گردد.

***** تذکر مهم: ارائه خدمات تخصصی درمانی و فروش تجهیزات اصلاحی و ... در کانون‌های تندرستی و**

حرکات اصلاحی آموزش و پرورش مجاز نمی‌باشد.

اعتبارات و هزینه

الف- اعتبارات مردمی: دانش‌آموزان جهت ارزیابی تشخیصی و یا عضویت در کلاس‌های تمرینی کانون هزینه ارزیابی و شهریه ماهیانه خود را برابر با تصویب شورای ورزش استان و منطقه / ناحیه / شهرستان همانند سایر کلاس‌های کانون ورزشی پرداخت می‌نمایند.

ب - اعتبارات استانی: در صورت تأمین اعتبار استانی به ازای هر کانون بودجه‌ای بابت کمک به پرداخت حق‌الزحمه مربیان و عوامل اجرایی شاغل در کانون، آماده سازی و تجهیز و تهیه مواد مصرفی همایش‌ها کارگاه‌های آموزشی و طرح‌های پژوهشی در نظر گرفته خواهد شد.

ج- اعتبارات منطقه‌ای: این کانون در حد نیاز همانند سایر کانون‌های ورزشی می‌تواند از بودجه منطقه برخوردار شود.

***در صورت تأمین بودجه از محل اعتبارات وزارت آموزش و پرورش، متناسب با عملکرد کانون‌ها در اختیار استان‌ها قرار خواهد گرفت.**

تبصره: حق‌الزحمه عوامل اجرایی و مربیان کانون بر اساس آخرین شیوه‌نامه کانون‌های ورزشی و شرایط ویژه تشکیل کلاس‌های اصلاحی قابل پرداخت می‌باشد. ژ

الف – وسایل پیشنهادی مورد نیاز بخش ارزیابی حرکات اصلاحی:

- وسیله اندازه گیری ناهنجاری شانه و لگن نابرابر
- وسیله اندازه گیری زاویه سر و گردن (دابل اسکوار)
- ست گونیامتری (که شامل: گونیامتر های ۳۶۰ درجه کوچک ، متوسط و بزرگ ، گونیامتر زانوی عقب رفته، گونیامتر انگشتی می باشد)
- پوسچر اسکرین (صفحه شطرنجی)
- پدسکوپ
- اسکولیومتر
- کایفومتر
- وسیله اندازه گیری شانه به جلو
- سگمومتر
- FMS
- کالیپر چربی
- وسیله ارزیابی شست کج
- تیلت سنج لگن
- جعبه انعطاف پذیری
- گونیامتر مفاصل عمده
- اینکلاینومتر
- خط کش منعطف
- کالیپر استخوان (برای اندازه گیری زانوی ضربدری و پرانتزی)(کولیس)
- ترازوی دیجیتال
- قد سنج
- متر نواری
- جعبه حمل وسایل
- پاراوان تاشو چرخدار
- رخت آویز
- تخت معاینه به همراه تشک
- رایانه، پرینتر، تلفن – فکس
- روپوش پزشکی
- آینه قدی
- پوستر، بروشور، کتاب و جزوه آموزشی

ب – وسایل پیشنهادی مورد نیاز بخش تمرینات حرکات اصلاحی:

- سوئیس بال در اندازه های ۶۵،۷۵ و ۸۵
- فوم رولی در اندازه های کوچک ، متوسط و بزرگ
- تراپاند (رول) در مقاومت های مختلف
- کش های بدنسازی عمومی
- دمبل در وزن های مختلف
- مدیسن بال در وزن های مختلف
- بوسو بالانس
- وابل بورد
- تاتامی
- تشک تمرینی
- توپ تنیس
- میله بارفیکس
- نردبان سوئدی
- حلقه هولاهوپ
- طناب

سوستا

فرم شماره ۱

بسمه تعالی

رضایت نامه ولی دانش آموز
شرکت در کانون تندرستی و حرکات اصلاحی

اینجانب.....ولی دانش آموز.....دوره تحصیلی.....پایه.....

سال تحصیلیرضایت خود را مبنی بر شرکت فرزند خود در فعالیت های کانون تندرستی و حرکات اصلاحی

اعلام می دارم.

تاریخ و امضا و اثر انگشت

بسمه تعالی

معرفی نامه دانش آموز از آموزشگاه به کانون تندرستی و حرکات اصلاحی

شماره:

تاریخ:

پیوست: یک برگ فتوکپی شناسنامه سلامت

(در صورت موجود بودن)

از آموزشگاه:.....شهرستان / منطقه / ناحیه:.....

به کانون تندرستی و حرکات اصلاحی:.....شهرستان / منطقه / ناحیه :

سلام علیکم

با احترام دانش آموز.....پایه.....این آموزشگاه به منظور ارزیابی ساختار بدنی معرفی می گردد.

خواهشمنداست این آموزشگاه را از نتایج حاصله مطلع فرمایید.

ناهنجاری های تشخیص داده شده:.....

محل مهر و امضاء مدیریت آموزشگاه

نام و نام خانوادگی و امضا معلم و یا دبیر تربیت بدنی یا مراقب سلامت

آدرس محل کانون:

شماره تماس:

روزهای مراجعه:

فرم پذیرش دانش آموز در کانون تندرستی و حرکات اصلاحی

نام و نام خانوادگی: شماره شناسنامه: نام پدر: نام آموزشگاه: تلفن ضروری: آدرس محل سکونت:

فرم سنجش صحت ساختار بدنی									
سن :		وزن: کیلوگرم					قد: سانتی متر		
توضیحات و ارزیابی پایانی	سطح تمرین	قد	تیرین در منزل	تیرین در کانون	مرحله تشخیص			ناهنجاری	ردیف
					گروه سبز	گروه زرد	گروه قرمز		
					ضعیف	متوسط	شدید		
									۱ سر به جلو
									۲ کج گردنی
									۳ شانه بالا رفته
									۴ افتادگی شانه
									۵ شانه چرخیده به داخل
									۶ پشت کج
									۷ پشت گرد
									۸ پشت صاف
									۹ کمر گود
									۱۰ کتف بالدار
									۱۱ لگن نامتقارن
									۱۲ زانوی ضربدري
									۱۳ زانوی پراتزی
									۱۴ زانوی عقب رفته
									۱۵ زانوی خم
									۱۶ کف پای صاف
									۱۷ کف پای گود
									۱۸ شست کج
									۱۹ پنجه چرخیده به داخل
									۲۰ پنجه چرخیده به خارج

توضیحات:.....

نام و نام خانوادگی و امضا ارزیاب

گزارش وضعیت سنجش ساختار قامتی دانش آموزان ارسالی به مدارس

از کانون تندرستی و حرکات اصلاحی: شهرستان/منطقه/ناحیه: به آموزشگاه:

سلام علیکم

با احترام، در پی ارزیابی های انجام شده، گزارش وضعیت ساختار قامتی دانش آموزان آن آموزشگاه جهت اطلاع ارسال می گردد. مقتضی است زمان برنامه تمرینی دانش آموز در محل کانون مزبور به اطلاع ولی دانش آموز رسانده شود.

ردیف	نام و نام خانوادگی	ناهنجاری های بدنی	شدت عارضه در مرحله تشخیص				تیرین در منزل	تیرین در کانون	روزهای تیرین	ساعت تیرین	مکان تیرین
			عادی	خفیف	متوسط	شدید					

*اطلاعات دانش آموزانی که بیش از یک ناهنجاری مشهود دارند در ردیف های جداگانه ثبت گردد.

سایر توضیحات :

.....

 نشانی و شماره تماس کانون:.....

مدیر کانون تندرستی و حرکات اصلاحی
 نام و نام خانوادگی - مهر و امضاء:

جدول شماره ۱- اطلاعات آماری کانون های تندرستی و حرکات اصلاحی استان

ردیف	شهرستان/منطقه / ناحیه	تعداد کانون های فعال	تعداد دانش آموزان تحت پوشش		تعداد مربیان		آدرس و تلفن
			پسر	دختر	مرد	زن	
۱							
۲							
۳							
۴							
۵							
۶							
۷							
۸							
۹							
۱۰							
۱۱							
۱۲							
۱۳							
۱۴							
۱۵							

پیشنهادات:

نام و نام خانوادگی
مهر و امضاء معاون تربیت بدنی استان

نام و نام خانوادگی
و امضاء رئیس اداره تربیت بدنی استان

جدول شماره ۲- اطلاعات کانون های تندرستی و حرکات اصلاحی استان.....

تعداد کانون های تحت پوشش:

سال تحصیلی:

جنسیت:

تعداد دانش آموزان تحت پوشش

دوره تحصیلی:

ردیف	ناهنجاری	شدت ناهنجاری*	ارزیابی اولیه		ارزیابی ثانویه		میزان بهبود	
			درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی
۱	سر به جلو	۱						
		۲						
۲	کج گردنی	۱						
		۲						
۳	شانه بالا رفته	۱						
		۲						
۴	افتادگی شانه	۱						
		۲						
۵	شانه چرخیده به داخل	۱						
		۲						
۶	پشت کج	۱						
		۲						
۷	پشت گرد	۱						
		۲						
۸	پشت صاف	۱						
		۲						
۹	کمرگود	۱						
		۲						
۱۰	کتف بالدار	۱						
		۲						
۱۱	لگن نامتقارن	۱						
		۲						
۱۲	زانوی ضربدري	۱						
		۲						
۱۳	زانوی پرائنتزی	۱						
		۲						
۱۴	زانوي عقب رفته	۱						
		۲						
۱۵	زانوي خم	۱						
		۲						
۱۶	کف پاي صاف	۱						
		۲						
۱۷	کف پاي گود	۱						
		۲						
۱۸	شست کج	۱						
		۲						
۱۹	پنجه چرخیده به داخل	۱						
		۲						
۲۰	پنجه چرخیده به خارج	۱						
		۲						

* درستون شدت ناهنجاری، عدد ۱ نشان دهنده وجود ناهنجاری و عدد ۲ نشان دهنده ناهنجاری در حد شدید می باشد.

تذکر: فرم ها به تفکیک جنسیت و دوره تحصیلی تکمیل گردد.

نام و نام خانوادگی

نام و نام خانوادگی

مهر و امضاء معاون تربیت بدنی استان

امضاء رئیس اداره تربیت بدنی استان

جدول شماره ۳- مشخصات کانون‌های تندرستی و حرکات اصلاحی استان سال تحصیلی.....

نام کانون تندرستی و حرکات اصلاحی:	شهرستان/منطقه /ناحیه	مسئول کانون:	
آدرس کانون:	شماره تلفن کانون:		
روزهای فعالیت پسران:	روزهای فعالیت دختران:		
میانگین تعدادمراجعه کنندگان درماه:			
تعدادپرستل:.....	ابعاد کانون: (طول،عرض،ارتفاع):	*.....*	

مشخصات کارکنان کانون تندرستی و حرکات اصلاحی استان

ردیف	نام و نام خانوادگی	مدرک تحصیلی	رشته تحصیلی	روزهای فعالیت وساعت	سمت	نحوه پرداخت حق الزحمه
۱						
۲						
۳						
۴						
۵						
۶						

امکانات و وسایل موجود

ردیف	نام وسیله	تعداد	نام وسیله	تعداد
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				

توضیحات:

نام و نام خانوادگی مهر و امضاء معاون تربیت بدنی استان	نام و نام خانوادگی امضاء رئیس اداره تربیت بدنی استان
--	---