



بسته اجرایی (طرح)

ورزش در خانه

(ویژه دانشجو معلمان و کارکنان دانشگاه فرسنگیان)

معاونت دانشجویی

اداره کل تربیت بدنی

بهار ۱۳۹۹





## فهرست

۳	..... مقدمه
۳	..... بیان مسئله
۴	..... اهمیت و ضرورت
۵	..... اهداف
۵	..... مستندات
۶	..... شیوه اجرا
۶	..... ضوابط شرکت در طرح
۷	..... بخش های مسابقه
۷	..... شاخص های ارزیابی بخش پوستر
۸	..... شاخص های ارزیابی بخش طراحی ایده ورزش در خانه
۸	..... زمانبندی اجرا
۹	..... پیوست ۱



## مقدمه


تندرستی یکی از ضروری ترین نیازهای فرد، گروه و جامعه است و ادامه زندگی بدون آن مشکل و غیر ممکن می شود بطوریکه تامین سلامتی جامعه موجب تقویت امنیت ملی می گردد. توسعه تندرستی در پرتو عوامل متعددی است که ورزش یکی از مهم ترین آنهاست که در طول سالیان متمادی نقش موثری در پر کردن اوقات فراغت داشته است، انجام فعالیت های بدنی همراه با نشاط و رضایتمندی بسترهای توسعه و رفاه در جامعه را فراهم می نماید که مجموعه این ملاحظات نشانگر اهمیت موضوع ورزش در جامعه است.

با توجه به شرایط کنونی و گسترده گی و همه گیری ویروس کرونا در جهان باعث شده که تمامی انسان ها در معرض خطر قرار گیرند و مهیا کردن یک محیط امن و مطمئن برای ورزش به یک چالش تبدیل شده است. برای رهایی از این چالش لازم است از الگویی بهره گرفته شود که تمامی جوانب لازم در آن لحاظ شده باشد. لذا تلاش می شود، جهت جلوگیری از کم تحرکی و غنی سازی اوقات فراغت دانشجو معلمان و کارکنان دانشگاه مسابقه ای برای آنان طراحی و ارائه گردد.

## بیان مسئله

با توجه به پیشرفت علوم و فناوری در عصر جدید، هرگونه تغییر می تواند آثار متفاوتی را در تمامی ابعاد زندگی فردی، اجتماعی و اقتصادی انسان به وجود آورد؛ اما از این میان عواملی که بر سلامت انسان تاثیرگذار است، از نقش و اهمیت ویژه ای برخوردار است.

در زندگی مدرن و امروزی، سبک زندگی و شیوه های تغذیه در افزایش یا کاهش میزان بیماری ها نقش به سزایی دارد. کم تحرکی علاوه بر تاثیر روی عملکرد سیستم ایمنی و افزایش وزن می تواند با تغییر میزان ترشح



هورمون‌ها، روی خلق و خو تاثیر گذار باشد و نوسانات خلق و خو، موجب بروز مواردی همانند ناامیدی، عصبانیت و اضطراب گردد.

با شیوع ویروس کرونا در جهان، تغییر چشمگیری در شیوه ی زندگی انسان ها به وجود آمده است و موجب خانه نشین شدن آنان گردیده است بطوریکه فعالیت هایی نظیر کار با رایانه، گوشی های همراه، تماشای تلویزیون و... تنها تفریح اغلب افراد در خانه است و از آنجا که داشتن یک زندگی غیرفعال و بی تحرک برای سلامتی می تواند بسیار خطرناک باشد، تغییر نگرش در فعالیت های بدنی و بهداشت با هدف حفظ و ارتقاء سلامتی ضروری است.

در حوزه معاونت دانشجویی بر آن هستیم که هم زمان با تعطیلی دانشگاه ها و تحقق شعار در خانه بمانیم با اجرای طرح ورزش در خانه فعالیت های فیزیکی، نشاط در دانشجومعلم و کارکنان را تقویت نماییم و انگیزه لازم برای حفظ سلامتی و حضور مستمر در خانه در آنان به وجود بیاوریم و موجبات غنی سازی اوقات فراغتشان را فراهم کنیم.

## اهمیت و ضرورت

ویروس کرونا، در حال حاضر به بحرانی در جهان تبدیل شده و امکان دسترسی به کلیه اماکن ورزشی اعم از باشگاه ها، پارک ها و ... محدود شده است. در این برهه از زمان که جهت مقابله با شیوع ویروس کرونا، توصیه بر ماندن در خانه است؛ خود می تواند عاملی برای ایجاد کم تحرکی و سایر بیماری های عضلانی گردد. لذا ضروری است به موضوع ورزش با رعایت اصول و مبانی متناسب با شرایط جسمی افراد و استفاده از امکانات موجود در خانه پرداخته شود تا شرایط جسمی و روانی افراد تحت تاثیر محدودیت های ناشی از عوامل محیطی قرار نگیرد.

## اهداف

اجرای فرامین مقام معظم رهبری (مدظله العالی)؛

ایجاد زمینه تحرک، پویایی، شادابی و نشاط دانشجو معلمان و کارکنان از طریق رقابت های سازنده و تعالی بخش در دوران فاصله گذاری اجتماعی؛

حفظ سلامت، آمادگی جسمانی و روانی دانشجو معلمان و کارکنان؛

غنی سازی اوقات فراغت و نهادینه سازی کاربرد ورزش در زندگی فردی و اجتماعی دانشجو معلمان و کارکنان؛

کشف استعداد های افراد در راستای بهره گیری از ورزش برای حفظ تندرستی و سلامت؛

توسعه مشارکت دانشجو معلمان در برنامه های ورزشی و استمرار فعالیت بعد از رفع بحران در سراها؛

حفظ آمادگی جسمانی و روانی افراد در خانه به لحاظ عدم امکان دسترسی به اماکن ورزشی در خارج از خانه؛

## مستندات

تربیت انسانی تلاش اندیش با اراده و امیدوار، خودباور و دارای عزت نفس، دانا و توانا، انتخابگر و آزادمنش، خلاق و کارآفرین پذیر، مقتصد و ماهر، سالم و بانشاط، براساس نظام معیار اسلامی  
(هدف کلان ۱ سند تحول بنیادین آموزش و پرورش)

ارتقای اثربخشی و افزایش کارایی در نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی  
(هدف کلان ۷ سند تحول بنیادین آموزش و پرورش)

تأمین و تربیت معلمان، مدیران، مربیان، کارکنان و پژوهشگرانی در طراز جمهوری اسلامی ایران  
(هدف کلان ۱ اساسنامه دانشگاه فرهنگیان)

تربیت، توانمندسازی و ارتقای شایستگی های عمومی، تخصصی و حرفه ای منابع انسانی  
(هدف کلان ۲ اساسنامه دانشگاه فرهنگیان)

توسعه زمینه پژوهندگی و تقویت روحیه پژوهشی و گسترش دانش، بینش و مهارت های منابع انسانی  
(هدف کلان ۵ اساسنامه دانشگاه فرهنگیان)



## شیوه اجرا

- ✚ طرح، در یک مرحله و به صورت متمرکز کشوری با محوریت "ورزش در خانه" در دو بخش طراحی پوستر و ارائه ایده ورزشی برگزار می شود.
- ✚ حداکثر مهلت ارسال آثار به معاونت دانشجویی سازمان مرکزی در یک مرحله و حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۹/۰۳/۳۰ از طریق اتوماسیون اداری می باشد (از ارسال فیزیکی آثار جدا خودداری شود).

## ضوابط شرکت در طرح

- ✚ این طرح ویژه دانشجو معلمان در حال تحصیل و کارکنان شاغل در دانشگاه فرهنگیان است.
- ✚ به منظور رعایت فاصله گذاری اجتماعی تهیه هر اثر به صورت فردی می باشد و ضروری است از ارسال آثار گروهی خودداری شود.
- ✚ مالکیت آثار ارائه شده در طرح ضروری است به نام فرد حقیقی شرکت کننده در مسابقه باشد. آثاری که توسعه یافته محصولات دیگران باشد یا هر نوع اثری که به طور کامل توسط ارائه کننده تولید نشده باشد، قابل قبول نیست.
- ✚ ضروری است اطلاعات آثار مطابق فرم تکمیل شود پیوست ۱ (هر اثر، یک فرم).
- ✚ محدودیت در ارسال بیش از یک اثر برای هر نفر وجود ندارد.
- ✚ اصول ایرانی - اسلامی و هنجارهای ملی و مذهبی باید در تمام آثار مورد توجه قرار گیرد.
- ✚ اصل بی طرفی در ارائه اطلاعات رعایت شده باشد.
- ✚ هر نوع کپی برداری و ارسال آثار خارج از فرمت طرح در هر مرحله ای از داوری که باشد حذف می شود.
- ✚ در تهیه محتوا باید از منابع علمی معتبر و جدید استفاده شود.
- ✚ هر گونه حق چاپ، بهره برداری و یا اصلاح آثار ارسالی بر عهده اداره کل تربیت بدنی است.
- ✚ به اثر یا آثار برتر، لوح تقدیر و جایزه تعلق خواهد گرفت.
- ✚ در رسانه های تولید شده آرم دانشگاه، باید درج گردد.
- ✚ اطلاعات نویسنده اعم از نام، نام خانوادگی، پردیس محل تحصیل/خدمت، شماره دانشجویی/پرسنلی، آدرس منزل، شماره همراه و رایانامه در دسترس، نام و شماره حساب بانکی و ... در پیوست آثار باشد (جدول پیوست ۱).
- ✚ ضروری است هر استان آثار خود را در هر بخش به صورت یک جا و حتما از طریق اتوماسیون ارسال نماید (از ارسال فیزیکی آثار جدا خودداری شود).

✚ فاصله گذاری اجتماعی در تهیه همه آثار و ایده ها رعایت شود و جهت تهیه آثار از منزل خارج نشود.

تبصره: به منظور اطلاع رسانی و تشویق دانشجو معلمان و کارکنان علاقه مند به شرکت در مسابقه، شایسته است مدیریت های محترم استانی از طریق کارشناسان ذی ربط مراتب را به نحو مقتضی به آنان اطلاع رسانی نمایند.

## بخش های مسابقه

✚ طراحی پوستر ورزش در خانه

✚ ایده ورزش در خانه (الزامی است ایده هایی که شامل انجام حرکات و تمرینات ورزشی در خانه است به

مدت ۵ دقیقه فیلم برداری و همراه فرم مربوطه، ضمیمه شود)

## شاخص های ارزیابی بخش پوستر

✚ ابعاد پوستر ۹۰×۶۰ سانتی متر باشد.

✚ تعداد رنگ های مورد استفاده حداقل ۲ رنگ و حداکثر ۴ رنگ باشد.

✚ تصویر پوستر باید کاملاً واضح باشد.

✚ پیام تصویری با پیام نوشتاری مطابقت داشته باشد.

✚ تصویر به گونه ای باشد که سبب جلب توجه مخاطب شده و او را جذب کند.

✚ تعداد عکس ها یا نقاشی ها محدود باشد.

✚ نام تهیه کننده پوستر می تواند در گوشه پوستر با فونت کوچک ذکر شود.

✚ فایل خام اثر به صورت فایل لایه باز از طریق اتوماسیون ارسال گردد.

جذابیت رنگ و کادربندی	گیرایی متن پوستر	ترکیب بندی مناسب فرم و رنگ	معتبر و علمی بودن منابع	خلاقیت در ارائه مطالب
۲۰ امتیاز	۲۰ امتیاز	۲۰ امتیاز	۲۰ امتیاز	۲۰ امتیاز

## شاخص های ارزیابی بخش طراحی ایده ورزش در خانه

شاخص	حداکثر	امتیاز کسب شده
وجه تمایز با ایده های مشابه	۲۰	
تشریح صورت مساله و ایده	۱۰	
دارای نوآوری و سطح خلاقیت بالا	۲۰	
قابلیت اجرا در منزل	۱۰	
استفاده از تصاویر ورزشی مناسب	۱۰	
فراگیری استفاده در جامعه و میزان پاسخ گویی به نیازهای دوران فاصله گذاری اجتماعی	۲۰	
رعایت اصول و موازین اسلامی، فرهنگی و آموزشی جامعه	۱۰	
جمع کل	۱۰۰	
الزامی است ایده هایی که شامل حرکات و تمرینات ورزشی در خانه است به مدت ۵ دقیقه فیلم برداری و همراه فرم مربوطه، ضمیمه شود.		

## زمانبندی اجرا

فرآیند	تاریخ
آخرین مهلت ارسال آثار	۱۳۹۹/۰۳/۳۰
داوری و اعلام نتایج	۱۳۹۹/۰۵/۲۰

به ایده هایی که در راستای شعار سال ۱۳۹۹ در مورد **جهش تولید** باشد در صورت اجرایی بودن ایده به صورت

ویژه تقدیر و جوایز ارزنده ای اعطا خواهد شد.



## پیوست ۱

مشخصات پوستر
عنوان پوستر:
خلاصه موضوع پوستر:
تکمیل جدول اطلاعات طراح:

اطلاعات طراح پوستر / ایده پرداز	
نام	نام خانوادگی
نام پدر	جنسیت
پردیس / مرکز	رشته تحصیلی
سال ورود	شماره دانشجویی / شماره پرسنلی
تاریخ تولد	وضعیت تاهل
کد ملی	شماره شناسنامه
محل تولد	پست الکترونیک
شماره همراه	شماره تلفن ثابت
شماره حساب	شماره کارت
نام بانک	شماره شبا
آدرس منزل:	

مشخصات ایده طراحی ورزش در خانه
عنوان ایده:
کلید واژه :
شرح ایده:
وجه تمایز با ایده های مشابه:
میزان قابلیت جهانی شدن:
نحوه پیاده سازی و کسب درآمد:
منابع علمی:
سایر توضیحات:
تکمیل جدول اطلاعات ایده پرداز: