



راهنمای برنامه درسی تربیت و یادگیری
سلامت و تربیت بدنی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جمهوری اسلامی ایران، نظام آموزش و پرورش را نهادی پویا، ارزشمند و بسیار مهم می داند که مسئولیت عظیم و خطیر هدایت انسان ها برای رسیدن به فلاح و رستگاری و دستیابی به مراتبی از حیات طیبه را برعهده آن نهاده است. در این راستا، استعدادهای بالقوه فرزندان این مرز و بوم در تمامی ابعاد رشد یافته و برای زندگی سعادت‌مند از نظر اعتقادی، معنوی، فرهنگی، اجتماعی، رفتاری و... متناسب با آرمان های نظام معیار اسلامی تربیت خواهد شد. دستیابی به این اهداف متعالی نیازمند راهکارها، راهبردهای روشن و خط مشی های جامع و پاسخگو به نیازهای نسل آینده است. سند تحول بنیادین آموزش و پرورش به عنوان یک سند بومی در همین راستا تدوین شده است. به منظور تحقق اهداف متصور در سند، برنامه درسی ملی به عنوان یکی از زیر نظام های سند تحول، تدوین شد تا به منزله نقشه جامع یادگیری، زمینه ایجاد تحول همه جانبه، گسترده و عمیق در مفاهیم و محتوای آموزشی را فراهم آورد. بنابراین می توان برنامه درسی ملی را نقشه کلان برنامه درسی و چارچوب نظام برنامه ریزی درسی به منظور تحقق اهداف آموزش و پرورش تلقی نمود.

در جامعه امروزی ما، جمعی از کودکان قرار دارند که نیازمند حمایت های ویژه آموزشی هستند. به منظور بهره مندی و تحقق این حمایت حاکمیتی، برنامه ریزی در زمینه آموزش و پرورش این افراد ضروری است. افراد مشمول خدمات آموزشی ویژه در جوامع امروزی بین ۱۰ تا ۱۴ درصد پیش بینی شده است. وزارت آموزش و پرورش به دلیل تنوع، ماهیت و گستردگی این افراد، حوزه آموزش و پرورش استثنایی را بنیان گذاری کرد تا مبتنی بر شرایط این قشر از جامعه، برنامه درسی با ویژگی مشخص را طراحی و اجرا نماید. در حال حاضر نیز با اتکا به اسناد بالادستی بخصوص برنامه درسی ملی، تحقق این مهم در دستور کار سازمان قرار دارد و سند حاضر نیز به دنبال راهنمای برنامه سلامت و تربیت بدنی آموزش و پرورش استثنایی در شرف تدوین است. این برنامه درسی در پی ایجاد و توسعه سواد سلامت و سواد جسمانی - حرکتی دانش آموزان شاغل به تحصیل در مدارس آموزش و پرورش استثنایی است، سوادى که کسب مفاهیم و مهارت های اساسی آن باعث شناسایی نیازها، ویژگی ها و توانایی های جسمانی، عاطفی و حرکتی دانش آموزان شده، در جهت پرورش آنان تلاش کرده، در قبال حفظ و ارتقاء بهداشت و سلامتی و توانایی های جسمانی _ حرکتی مسئولیت ها را تعیین نماید و با اعتقاد به سلامت جسمی و روانی، نشاط فردی و اجتماعی به خصوص سلامت خانواده، به تحقق وظایف فردی و اجتماعی بپردازد.

این برنامه نه تنها به جنبه های عمومی بر شمرده شده در بالا که از نتایج بدیهی و ثابت شده فعالیت های ورزشی و تربیت بدنی است توجه دارد، بلکه وجه درمانی و اصلاحی ناهنجاری های موجود در خصوصیات جسمانی، حرکتی، ذهنی و مغزی افراد مشمول موجود در برنامه در پاسخگویی به نیازهای جسمانی

و روحی روانی دانش آموزان مشمول از نکات برجسته آن است که نیل به دستاوردهای هدف گذاری شده در آن مستلزم نگاهی کاملاً تخصصی و برخوردار از آخرین دستاوردهای علمی و آموزشی است.

امید آنکه برنامه درسی موجود که با نیازهای دانش آموزان استثنایی انطباق یافته است، بتواند تحول اساسی در زمینه تربیت بدنی این قشر از جامعه و آموزش و پرورش را فراهم نموده و به رشد و پیشرفت این عزیزان کمک کند.

فهرست مطالب

عنوان

منطق برنامه

شایستگی های حوزه

جدول ایده های کلیدی، مفاهیم و مهارت های اساسی حوزه

تعاریف مفاهیم و مهارت های اساسی

استاندارد های محتوایی و عملکردی دوره اول ابتدایی

استاندارد های محتوایی و عملکردی دوره دوم ابتدایی

استاندارد های محتوایی و عملکردی دوره اول متوسطه

استاندارد های محتوایی و عملکردی دوره دوم متوسطه

منطق برنامه

در فلسفه تربیت جمهوری اسلامی ایران بر اساس مبانی انسان شناختی، انسان موجودی است دارای هویت یکپارچه، با روح و بدن درهم تنیده و مرتبط که از یکدیگر تأثیری پذیرند و در مسیر رشد و تعالی و رسیدن به مراتبی از حیات طیبه، نیازمند پرورش توأمان هر دو جنبه وجودی (جسمانی و روحانی) است. از اینرو در آموزه های اسلامی، بدن انسان هدیه و امانتی خدادادی است و حفظ و تقویت آن و برقراری سلامت همه جانبه، تکلیف دینی و الهی است و برای دستیابی به ابعادی از حیات طیبه، رشد و پرورش انسان سالم و توانمند ضروری است.

از منظر اجتماعی، سلامت و تربیت بدنی امری زیربنایی و به عنوان عامل اساسی و موثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی جوامع مطرح است و در برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران حوزه « تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی» به عنوان بخشی از جریان تربیت رسمی و عمومی قصد دارد برای پرورش انسان هایی سالم و با نشاط و بصیر نسبت به آثار و پیامدهای سبک زندگی خود، آموزه های لازم برای حفظ و ارتقاء سلامت و تقویت قوای جسمانی و بکارگیری شایسته آنها را در زندگی فراهم آورد. برنامه درسی این حوزه در پی توسعه سواد سلامت و سواد جسمانی - حرکتی دانش آموزان است، سوادی که کسب مفاهیم و مهارت های اساسی آن، فرد را قادر می سازد تا با درک ظرفیت ها، نیازها، ویژگی ها و توانایی های خود با آنها برخورد ملموس پیدا کند، به آن اعتماد کند و در قبال حفظ و ارتقاء بهداشت، سلامت و توانایی های جسمانی - حرکتی خود مسئولیت بپذیرد و در جهت پرورش آنها کوشا باشد.

" بهداشت و سلامت " و " ورزش، تربیت بدنی و تفریحات سالم " به عنوان موضوعات همبسته این حوزه شناخته شده و اهداف مشترک بسیاری دارند. قلمرو محتوایی برنامه درسی این حوزه شامل مفاهیم و مهارت های اساسی زیر است:

- زندگی فعال
- آمادگی جسمانی
- مهارت های حرکتی و ورزشی
- رفتارهای مرتبط با فعالیت های بدنی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم و غنی سازی اوقات فراغت

- اصول تغذیه سالم و متوازن
- ایمنی و پیشگیری از آسیب های فردی و اجتماعی در ابعاد و شرایط مختلف
- بهداشت فردی و عمومی

با توجه به ماهیت یکپارچه وجود انسان، سازماندهی محتوا در برنامه تا پایان دوره آموزش عمومی، تلفیقی و یکپارچه است و در دوره دوم متوسطه موضوع محور و براساس رشته های ورزشی خواهد بود. در دوره اول ابتدایی تأکید برنامه بر کسب مهارت های پایه سواد سلامت و سواد جسمانی - حرکتی است و در دوره های بعدی به تدریج و برحسب نیازهای رشدی فراگیر، سایر شرایط برنامه مطرح می شود. شیوه های آموزش در این برنامه درسی با تأکید بر روش های یاددهی- یادگیری فعال و مبتنی بر طراحی فعالیت های فردی، گروهی و انواع بازی است.

پرورش یافته این برنامه درسی فردی است که: از توانایی دسترسی، درک، ارزیابی و تبادل اطلاعات، به عنوان روشی برای ترویج، حفظ و بهبود سلامتی در موقعیت های مختلف در سرتاسر دوره زندگی خود برخوردار است و در برابر حفظ و ارتقاء سلامت، نشاط و شادابی خود، دیگران و محیط، درخور ویژگی های ذاتی و توانمندی اکتسابی متعهد، مسئول و وظیفه شناس باشد. با شور و نشاط و انگیزه بسیار در فعالیت های تجویزی توسط معلم حضور یافته و تاثیر این فعالیت ها را در تغییر سبک زندگی خود درک نماید و بتواند در راستای توسعه سطح سلامت خود و کاهش وابستگی به کمک دیگران از یک سو و کاهش نیاز به دارو و روش های درمانی احتمالی از سوی دیگر کوشش کرده، با بکارگیری اصول فراگرفته در جهت افزایش توانمندی های عصبی و ذهنی و نیز ارتقاء قابلیت های ساختاری عضلانی و اسکلتی نسبت به بهره گیری از توانمندی های خود در نیل به زندگی مستقل و شاداب تلاش نماید. قادر به نشان دادن حرکات ورزشی ماهرانه شایسته و درخور شرایط خود، مطمئن و ایمن است و با تعهد به ارزش های اخلاقی همراه با انگیزش و اعتماد به نفس و علاقمندی به فعالیت های بدنی در دامنه گسترده ای از فعالیت های جسمانی و ورزشی که به نفع توسعه و ارتقاء تندرستی است، شرکت کند و در خلال ورزش و فعالیت بدنی یاد بگیرد در قالب گروهی کار کند، اعتماد به نفس خود را افزایش دهد، خطر کند و در مسائل درگیر شود و به کمک دیگران آن را حل کند و با برنامه ریزی برای اوقات فراغت خود و شرکت در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم، از سبک زندگی فعال پیروی نماید. البته این موضوع در دانش آموزان تحت پوشش به دلیل وجود تفاوت های فردی، نوع و شدت معلولیت دارای سطوح متفاوت است که در بحث مربوط به هر گروه بدان توجه خواهد شد.

شایستگی های راهنمای برنامه

دوره اول ابتدایی:

۱. رفتارهای سالم در زمینه تغذیه، بهداشت، ایمنی و محیط زیست را فرا گرفته، انجام می دهد و تلاش می کند از سلامت خود، دیگران و محیط مراقبت کند.
۲. در فعالیت های سالم سازی و فعالیت های بدنی مناسب در خانه و مدرسه شرکت و به تندرستی و شادابی خود و دیگران کمک می کند.
۳. به توانمندی های جسمانی و حرکتی خود باور دارد و آنها را در انواع بازی و فعالیت های بدنی بکار می گیرد و رفتار های فردی و اجتماعی سالم از خود نشان می دهد.

دوره دوم ابتدایی:

۱. رفتارهای سالم در تغذیه، بهداشت، ایمنی و محیط زیست را فرا گرفته، انجام می دهد و تلاش می کند از سلامت خود، دیگران و محیط مراقبت کند.
۲. برنامه های سالم سازی و تربیت بدنی در سطح خانه، مدرسه و محله را می شناسد و در فعالیت های مورد علاقه شرکت می کند و از سلامت خود، دیگران و محیط مراقبت می کند.
۳. مفهوم آمادگی جسمانی را می شناسد و با شرکت منظم در فعالیت های جسمانی داخل و خارج مدرسه و انجام صحیح آنها، سطح آمادگی جسمانی خود را ارتقاء می بخشد.
۴. با باور به توانمندی های جسمانی و حرکتی خود و بکارگیری مفاهیم و مهارت های ورزشی پایه، در انواع بازی، ورزش و فعالیت های بدنی متناسب با شرایط جسمی و ذهنی شرکت می کند و رفتارهای مسئولانه فردی و اجتماعی خود را نشان می دهد.

دوره اول متوسطه:

۱. از مفاهیم و اصول سلامت درکی صحیح دارد و با بکارگیری روش های درست و سالم در زمینه تغذیه، بهداشت، ایمنی و محیط زیست، از سلامت خود، محیط و دیگران در موقعیت های مختلف مراقبت می کند.
۲. در انواع فعالیت های سالم سازی و تربیت بدنی مسئولیت پذیر است، در موقعیت های مختلف شرکت می کند و از آن ها برای بهبود کیفیت زندگی خود بهره مند می شود.
۳. با بکارگیری مفاهیم و اصول آمادگی جسمانی و انجام صحیح و منظم فعالیت های جسمانی داخل و خارج از مدرسه، سطح آمادگی جسمانی خود را ارتقاء می بخشد.
۴. با باور به توانمندی های جسمانی و حرکتی خود و بکارگیری قوانین، راهبردها و مهارت های ورزشی، در انواع بازی، ورزش و فعالیت بدنی مناسب با شرایط جسمی، حرکتی و ذهنی خود در موقعیت های مختلف شرکت می کند و به ارزش های اخلاقی و بازی جوانمردانه احترام می گذارد.

دوره دوم متوسطه:

۱. با احساس کردن عوامل موثر بر سلامت (جسمانی، روانی، اجتماعی) و بکارگیری روش های درست و سالم حفظ و ارتقاء سلامت خود، خانواده، اجتماع و محیط زیست در موقعیت های مختلف، میزان تاثیرگذاری آنها را درک می کند.
۲. با مشارکت فعال در انواع فعالیت های سالم سازی و تربیت بدنی در موقعیت های مختلف، به مسئولیت های خود در برابر حفظ و ارتقاء سلامت خود، دیگران و محیط عمل می کند.
۳. با پیروی از برنامه آمادگی جسمانی فردی و شرکت منظم در فعالیت های جسمانی، سطح آمادگی جسمانی خود را در موقعیت های مختلف ارتقاء می بخشد.
۴. با باور به توانمندی های جسمانی و حرکتی خود و بهره مندی از سواد جسمانی - حرکتی و مهارت های ورزشی نسبتا پیچیده، در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم مورد علاقه به شکل مستقل، ایمن و ماهر شرکت می کند و به ارزش های اخلاقی و بازی جوانمردانه پایبند است.

جدول ایده های کلیدی، مفاهیم و مهارت های اساسی حوزه تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی

ایده کلیدی	مفاهیم و مهارت های اساسی	خرده مفاهیم و مهارت های اساسی
الف) سواد سلامت	الف-۱: تغذیه سالم	<p>الف-۱-۱. اصول و مفاهیم تغذیه سالم (اهمیت غذای سالم، حجم و وعده های غذایی، ویژگی های غذای سالم و...)</p> <p>الف-۱-۲. راهنما و دستورالعمل تغذیه (هرم غذایی، استاندارد های تهیه، نگهداری و برچسب های مواد غذایی و...)</p> <p>الف-۱-۳. حفظ وزن مطلوب و رشد متوازن</p> <p>الف-۱-۴. عوامل تأثیرگذار بر عادات و رفتارهای غذایی (فرهنگ، خانواده، رسانه، دوستان و...)</p> <p>الف-۱-۵. سوء تغذیه، اختلالات تغذیه ای و بیماری های ناشی از مواد غذایی ناسالم</p>
	الف-۲: ایمنی و پیشگیری از آسیب های فردی و جمعی و حوادث و بلایا	<p>الف-۲-۱. مصرف ایمن دارو و سوء مصرف آن، مواد مخدر، الکل، دخانیات و...)</p> <p>الف-۲-۲. مراقبت از خود و دیگران در موقعیت خطر و بکارگیری روش های ایمن (حوادث طبیعی مانند سیل، زلزله و حوادث اجتماعی مانند تصادفات، ترافیک، خشونت، زورگویی و...)</p> <p>الف-۲-۳. بکارگیری توصیه ها و دستورالعمل های ایمنی و کمک های اولیه در بروز حوادث و سوانح، نهادها و سازمان های امداد رسان (اورژانس، هلال احمر و...)</p>
	الف-۳: بهداشت (فردی، عمومی)	<p>الف-۳-۱. بهداشت و مراقبت از اندام ها</p> <p>الف-۳-۲. بیماری ها و رفتارهای پیشگیرانه از ابتلاء به بیماری ها (تنفسی، آسم و آلرژی، ایدز، قلبی-عروقی، دیابت، انواع سرطان و بیماری های مزمن)</p> <p>الف-۳-۳. مراقبت از سلامت روان (تعامل عاطفی - اجتماعی مثبت با دیگران، ابراز احساسات، مدیریت استرس و...)</p> <p>الف-۳-۴. محیط زیست (حامی محیط زیست و حفاظت از آن)</p> <p>الف-۳-۵. مراقبت از سلامت خود، خانواده و اجتماع و مصرف کننده (قوانین حامی سلامت، حقوق مشتری خدمات بهداشتی، مدیریت زمان و هزینه، خدمات سلامت، شیوه های سالم استفاده از فناوری های نوین و اطلاعات سلامت، نیاز های ملی و بین المللی سلامت)</p>

ب) سواد جسمانی - حرکتی	ب-۱: زندگی فعال	<p>الف-۳-۶. تلاش در جهت ارتقای سلامت خود، خانواده و جامعه (روابط خانوادگی، روابط دوستانه و سازنده)</p> <p>ب-۱-۱. فواید فعالیت بدنی (جسمی، روانی، اجتماعی و...)</p> <p>ب-۱-۲. انواع فعالیت بدنی و فرصت های مشارکت در آن (ورزش خانوادگی، ورزش با دوستان، ورزش در پارک ها، اماکن ورزشی، محیط های طبیعی و...)</p> <p>ب-۱-۳. ایمنی، بهداشت و تغذیه در فعالیت های بدنی</p> <p>ب-۱-۴. عوامل موثر بر فعالیت بدنی (سن، جنس، وضعیت جسمانی، دلایل و انگیزه های افراد و...)</p> <p>ب-۱-۵. تقویت و حفظ ساختار قامتی مطلوب با فعالیت بدنی</p>
	ب-۲: آمادگی جسمانی	<p>ب-۲-۱. مفاهیم آمادگی جسمانی شامل: اهمیت و کاربرد آمادگی جسمانی در زندگی و ورزش، معرفی اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، معرفی اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا</p> <p>ب-۲-۲. برنامه ریزی آمادگی جسمانی شامل: اجرای صحیح حرکت در تمرین، طراحی و اجرای تمرین با بکارگیری روش های تمرین (کششی، مقاومتی، هوازی)، متغیرهای تمرین (حجم، شدت، مدت، تکرار) و اصول تمرین (اصل اضافه بار، ویژگی تمرین و...)</p> <p>ب-۲-۳. کنترل و ارزیابی آمادگی جسمانی شامل: آزمون ها و نورم های آمادگی جسمانی و روش های ارزیابی ترکیب بدن</p> <p>ب-۲-۴. حفظ و توسعه قابلیت های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت شامل: استقامت قلبی-تنفسی، انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی، ترکیب بدن</p> <p>ب-۲-۵. حفظ و توسعه قابلیت های آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا شامل: تعادل، هماهنگی، چابکی و...</p>
	ب-۳: مهارت های حرکتی و ورزشی	<p>ب-۳-۱. مهارت های حرکتی بنیادی شامل:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مهارت های حرکتی بنیادی ساده (حرکات جابجایی، غیرجابجایی، کنترلی) - مهارت های حرکتی بنیادی پیچیده (حرکات ایستا و پویا، جذب نیرو، ترکیبی) <p>ب-۳-۲. مفاهیم حرکت شامل:</p> <ul style="list-style-type: none"> - آگاهی های بدنی (اعضای بدن، حالت و رفتارهای بدن، حرکات اندام بدن)، فضایی (موضع یابی ذهنی، موضع

<p>یابی عینی، فضای خودی، فضای عمومی)، جهت یابی (آگاهی جانبی، جهت شناسی) و زمانی (همزمانی، توالی، ریتم)</p> <p>- کاربرد قوانین حرکت در ورزش شامل: قوانین نیوتن، جاذبه، اصطحکاک و...</p> <p>ب-۳-۳. مهارت های ورزشی شامل:</p> <p>- مهارت های پایه، مقدماتی و نسبتا پیشرفته رشته های ورزشی (والیبال، فوتسال، بسکتبال، دوومیدانی، هندبال، تنیس روی میز، بدمینتون و...)</p> <p>- بازی ها (بومی - محلی و دبستانی، تلفیقی و...)</p> <p>- تفریحات سالم (دوچرخه سواری، پیاده روی، اردو، پیاده روی در کوهستان، ورزش همگانی و...)</p> <p>- ورزش های سنتی و ملی (ورزش باستانی، کشتی و...)</p> <p>ب-۳-۴. مفاهیم ورزش شامل:</p> <p>- معرفی انواع رشته های ورزشی و ورزش های سنتی و ملی (تاریخچه، فضا، تجهیزات، قوانین و مقررات، اماکن ورزشی و...)</p> <p>- قوانین و راهبرد های بازی های ورزشی (حمله، دفاع، سیستم های بازی و...)</p> <p>- معرفی رویدادهای مهم ورزشی (محلی، ملی، بین المللی)</p>		
<p>ب-۴-۱. وظیفه شناسی و قانونمندی (احترام به پرچم و سرود ملی، رعایت آداب و قوانین کلاس تربیت بدنی و محیط بازی مانند نظم و انضباط، رعایت قوانین، رعایت نوبت و...)</p> <p>ب-۴-۲. کار گروهی (همکاری، خویشتن داری، احترام به تفاوت های فردی و...)</p> <p>ب-۴-۳. رهبری (تشکیل گروه، آموزش به همتایان و...)</p> <p>ب-۴-۴. بازی جوانمردانه (از خودگذشتگی، صبر، دستگیری و...)</p> <p>ب-۴-۵. علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش، مسابقه و رقابت های ورزشی، تفریحات سالم</p> <p>ب-۴-۶. جرات ورزی و اعتماد به نفس</p>	<p>ب-۴: رفتارهای مرتبط با فعالیت های جسمانی</p>	

تعاریف مفاهیم و مهارت های اساسی

تربیت بدنی تطبیقی

"تربیت بدنی تطبیقی" یا "تربیت بدنی سازگار یافته" یا "تربیت بدنی اصلاح شده" عبارتی است که برای مجموعه فعالیت های ویژه در جهت تحقق اهداف جامع تربیت بدنی (تربیت حرکتی و توسعه همه جانبه ابعاد وجودی انسانی) افرادی که به نوعی نیازمند برنامه های مناسب سازی شده با شرایط و وضعیت جسمانی، حرکتی، ذهنی و روانی خاص زندگی می کنند، بکار می رود و در اینجا به معنای اصطلاحی به تربیت بدنی ویژه دانش آموزان شاغل به تحصیل در مدارس کودکان استثنائی از یک سو و دانش آموزان با نیازهای ویژه شاغل به تحصیل در مدارس عادی (تلفیقی) از سوی دیگر اطلاق می شود.

برنامه تربیت بدنی تطبیقی به گونه ای طراحی شده است که به دانش آموزان دارای طیف گسترده ای از معلولیت و نیاز، این امکان و اجازه را می دهد تا برای دست یابی به اهداف و معیارهای برنامه مدون تربیت بدنی، تلاش نمایند. برای رفع نیازهای دانش آموزان در تمامی مقاطع تحصیلی، برنامه تربیت بدنی تطبیقی به صورت یک برنامه تمام وقت، یک برنامه مکمل یا با تطبیق با نیازهای فردی در یک کلاس عادی انجام می شود. این سازگاری ها نتیجه تجربه ها و توصیه های معلمان، ارزیابی های غربالگری، آموزش انفرادی متناسب با نیاز دانش آموزان و مطالعات علمی و تحقیقاتی در این زمینه است. مشاوره با پزشک یا مشاور بهداشت و سلامت مدرسه هنگام برخورد با برخی شرایط خاص درمانی نیز مهم است.

همانگونه که فرایند یادگیری- یاددهی یک فرایند انفرادی و منحصر به فرد برای تک تک دانش آموزان به حساب می آید، در عرصه کار با دانش آموزان با نیازهای ویژه توجه به نیازهای فردی، از نظر جسمی و شناختی و میزان رشد روانی حرکتی مؤلفه های مهم برنامه تربیت بدنی تطبیقی است. تعیین و انتخاب فعالیت های حرکتی برای هر دانش آموز متناسب با توانمندی ها و قابلیت های حرکتی و شناختی وی و همچنین مهارت ها یا سطح آمادگی جسمانی که به پیشرفت یا تقویت نیاز دارد، خواهد بود تا در سایه شرکت در آنها بتواند حرکات را با آرامش و اعتماد به نفس و با احساس موفقیت و لذت و نشاط روحی روانی اجرا نماید. هنگامی که دانش آموز در یک کلاس تربیت بدنی فراگیر(عمومی) شرکت می کند، فعالیت هایی ارائه می شود که پاسخگوی نیازها و متناسب با توانایی های دانش آموزان خواهد بود. معلمان علاقه مند و توانمند در انتخاب برنامه های جذاب و اثرگذار در آموزش تربیت بدنی و اجزاء وابسته به آن نقش کلیدی در نیل به این اهداف دارند.

نکته کلیدی دیگر در اجرای برنامه تربیت بدنی تطبیقی این است که انتخاب دانش آموزان برای شرکت در فعالیت های این برنامه توسط معلم متخصص تربیت بدنی تطبیقی صورت می گیرد و منابع مختلف، از جمله معلمان تربیت بدنی، معلمان سایر درس ها، مشاور یا مربی بهداشت و سلامت مدرسه، گروه های مطالعاتی مستقر در سازمان آموزش و پرورش کودکان استثنائی، مشاوران راهنمایی، مدیران یا والدین دانش آموزان نقش پیشنهاد دهنده برای حضور دانش آموز در این برنامه را دارند. شناسایی و غربالگری می تواند در هر زمان در طول سال تحصیلی اتفاق بیفتد.

اهداف اختصاصی:

- فراهم آوردن شرایط مناسب برای دانش آموزان با نیازهای ویژه به منظور دستیابی به اهداف و معیارهای برنامه های تربیت بدنی
- کمک به بهبود کیفیت و کمیت مهارت های ادراکی - حرکتی و شناختی دانش آموزانی که در زمینه مهارت خاصی دارای ضعف یا نقصان هستند
- کمک به ارتقاء سطح قابلیت های روانی و شخصیتی از جمله احساس توانمندی، اعتماد به نفس و توسعه هویت فردی از طریق رشد جسمی و حرکتی
- استفاده از تکنیک های ارزیابی به عنوان پایه ای برای رشد و تکامل شخصی
- ترغیب افراد به استفاده از فعالیت های ارزشمند حرکتی و ورزشی در اوقات فراغت
- ایجاد فرصت برای توسعه مهارت های تفکر انتقادی و حل مسئله دانش آموزان

سواد سلامت:

شامل مهارت های ضروری برای کسب، درک و استفاده از اطلاعات به منظور اخذ تصمیم های درست در حوزه سلامت است. این سواد به عنوان توانایی دسترسی، درک، ارزیابی و تبادل اطلاعات، به عنوان روشی برای ترویج، حفظ و بهبود سلامتی در موقعیت های مختلف در سرتاسر دوره زندگی تعریف شده است.

سواد جسمانی - حرکتی:

سواد جسمانی - حرکتی توصیف کننده انگیزش، اعتماد به نفس، شایستگی جسمانی و دانش و فهمی است که افراد را قادر می سازد تا سطح فعالیت های بدنی خود را در موقعیت های مناسب، در سراسر زندگی حفظ کرده و توسعه دهند.

اشخاصی که از سواد جسمانی - حرکتی برخوردارند، با ارزش گذاری به فعالیت های جسمانی و شایستگی و صلاحیت در طیف گسترده‌ای از فعالیت های جسمانی که به نفع توسعه و ارتقاء همه جانبه آنها است، شرکت می کنند و به طور مداوم انگیزه و توانایی درک، برقراری ارتباط، به کار بستن و تجزیه و تحلیل اشکال مختلف حرکت را در خود ارتقاء و توسعه می دهند. آنها قادر به نشان دادن انواع مختلفی از حرکات ماهرانه، خلاقانه و ایمن هستند. این شایستگی، آنها را قادر می سازد تا در طول زندگی انتخاب های فعال و سالمی برای خود، دیگران و محیط اطراف شان داشته باشند.

زندگی فعال:

شیوه ای از زندگی است که فرد را قادر می سازد تا با درک فواید و ارزش های فعالیت بدنی، برای انجام فعالیت مورد علاقه خود به عنوان بخشی از زندگی روزانه برنامه ریزی کند و با کنترل شخصی، در طول عمر از آن پیروی کند.

آمادگی جسمانی:

نوعی آمادگی است که فرد را قادر می سازد تا با درک مفهوم آمادگی جسمانی و بکارگیری اصول و دستورالعمل های مربوط، برای بهبود و نگهداشت آن برنامه ریزی کند و با شرکت منظم در فعالیت های جسمانی و ارزیابی و کنترل شخصی، آمادگی جسمانی خود را در سطح مطلوب حفظ و ارتقاء بخشد.

مهارت های حرکتی و ورزشی:

نوعی مهارت است که فرد را قادر می سازد تا بتواند با بکارگیری توانایی های حرکتی، مفاهیم و اصول حرکت و اجرای صحیح مهارت های ورزشی در انواع رشته های ورزشی در موقعیت های مختلف شرکت کند.

رفتارهای مرتبط با فعالیت جسمانی:

رفتاری است که فرد را قادر می سازد تا با پایبندی به ارزش های اخلاقی و انجام وظایف فردی و اجتماعی خود در انواع فعالیت های بدنی و ورزش در موقعیت های مختلف بطور فعال شرکت کند.

تغذیه سالم:

مجموعه رفتارها و عادت های غذایی است که از طریق ارزیابی، انتخاب، تهیه و مصرف غذا بر اساس اصول، دستورالعمل ها و الگوهای تغذیه ای سالم صورت می گیرد و به حفظ سلامت و پیشگیری از ابتلاء به بیماری های ناشی از غذا، رشد متوازن و شرایط بدنی مطلوب منجر می شود.

ایمنی و پیشگیری از آسیب ها:

مجموعه رفتارها، مهارت ها و اقداماتی است که به حفظ ایمنی و سلامت فرد، در برابر آسیب های ناشی از حوادث طبیعی – اجتماعی و هم چنین به جلوگیری از رفتارهای پرخطر در زمینه اعتیاد و روابط ناسالم سوء مصرف (موادمخدر، الکل و...) منجر می شود.

بهداشت(فردی و عمومی) و پیشگیری از بیماری ها:

شامل اطلاعات، مهارت ها و روش های حفظ و ارتقاء سلامت (جسمی، روانی) است که با مشارکت فعال و مسئولانه افراد و نهادهای تاثیرگذار به حفظ بهداشت و سلامت فرد، خانواده، جامعه و محیط زیست می انجامد.

رشد و تکامل:

شامل اطلاعات، مهارت ها و رفتارهای سالم مربوط به رشد و تکامل در دوران بلوغ (تغییرات جسمی، مسایل و مشکلات و...) و سایر دوره های زندگی است که افراد را قادر می سازد با بکارگیری آنها به رشد و تکامل مطلوب خود در طول زندگی دست یابند.

استاندارد های محتوا و عملکردی در دوره اول ابتدایی دانش آموزان با کم توانی ذهنی

استاندارد عملکردی	استاندارد محتوا	مفاهیم / مهارت های اساسی	ایده کلیدی
<ul style="list-style-type: none"> • فواید فعالیت های بدنی(شادابی، قلب سالم، عضلات قوی، استخوان های محکم و...) را می آموزد و سطح فعالیت های بدنی خود را (مانند: استفاده از پله بجای آسانسور، پیاده روی بجای استفاده از وسیله نقلیه و...) افزایش می دهد. • در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم شاد و مفرح همراه با خانواده/گروه دوستان، شرکت می کند. • توصیه های ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای در فعالیت های بدنی را رعایت می کند. • وضعیت صحیح بدن در موقعیت های مختلف(نشستن، خوابیدن، بلند کردن، هل دادن، کشیدن و...) را فرا می گیرد و آنها را بکار می بندد. 	<ul style="list-style-type: none"> • فعالیت بدنی دارای فواید موقت و پایدار است. • رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه در فعالیت بدنی دارای اهمیت است. • برخورداری از ساختار قامتی مطلوب در زندگی و فعالیت های بدنی دارای اهمیت است. • تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی از اهمیت ویژه برخوردار است. • انجام فعالیت های جسمانی در اولویت اول مورد تاکید است. 	زندگی فعال	سواد جسمانی – حرکتی
<ul style="list-style-type: none"> • میزان فعالیت های بدنی خود را با استفاده از روش های ساده اندازه گیری می کند. • پاسخ های بدن(افزایش ضربان قلب، دمای بدن، تعریق و...) را در انواع فعالیت بدنی با شدت های مختلف را می آموزد. • در انواع بازی و فعالیت بدنی مناسب با توانایی های جسمانی و حرکتی خود شرکت می کند و آنها را بهبود می بخشد. • در برنامه های تربیت بدنی تطبیقی شرکت و با بکارگیری ابزار و وسایل 	<ul style="list-style-type: none"> • فعالیت بدنی قابل اندازه گیری است. • بدن نسبت به انجام فعالیت جسمانی پاسخ می دهد. • توسعه توانایی های جسمانی(انعطاف پذیری، هماهنگی و...) نیازمند انجام فعالیت های بدنی مستمر است. 	آمادگی جسمانی	

<p>ساده(باندهای کشی) و ایمن، قابلیت های جسمانی خود را در قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف پذیری، سرعت، چابکی و تعادل، بهبود می بخشد.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • مفاهیم ساده حرکت(سطوح حرکت، جهت حرکت، نوع حرکت و...)، را فرا می گیرد و در بازی استفاده می کند. • در انواع بازی شرکت می کند و با اجرای انواع الگوهای حرکتی متنوع، شکل مطلوبی از مهارت های حرکتی بنیادی ساده(حرکات جابجایی، غیرجابجایی و کنترلی) خود را تقویت می کند. • با شرکت در بازی، شکل مطلوب اجرای مهارت های حرکتی بنیادی(حرکات ایستا، پویا، ترکیبی و...) را تقویت می کند. • مهارت ها و توانایی های ادراکی- حرکتی خود را در فعالیت بدنی و انواع بازی(دبستانی، نمایشی، بومی- محلی و...)توسعه می دهد. • با شرکت در برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، اجرای مهارت های حرکتی پایه مانند طی مسیر(راه رفتن، دویدن/ ویلچر رانی)، پریدن، لی لی کردن، خزیدن، چرخیدن، چهار دست و پا رفتن، پرتاب کردن، دریافت کردن، ضربه زدن و... را توسعه می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • اجرای انواع الگوهای حرکتی، بازی و فعالیت بدنی نیازمند بکارگیری مفاهیم و توانایی های ادراکی- حرکتی و مهارت های حرکتی بنیادی است. • تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی از اهمیت ویژه برخوردار است. 	<p>مهارت های حرکتی و ورزشی</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • در انواع بازی و فعالیت بدنی شرکت می کند و آداب و قوانین کلاس تربیت بدنی و محیط بازی(داشتن پوشش ورزشی مناسب، نظم و...) را رعایت می کند. • با شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی، کنترل هیجانات خود (خشم، شادی و...) را یاد می گیرد و از ابراز رفتارهای ناشایست(مانند: بدزبانی، هل دادن، مسخره کردن و...) پرهیز می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • مشارکت فعال در انواع بازی و فعالیت بدنی، نیازمند رعایت آداب و قوانین بازی، کنترل هیجانات، رعایت حقوق خود و دیگران و... است. 	<p>رفتارهای مرتبط با فعالیت های جسمانی</p>	

			<ul style="list-style-type: none"> • ضمن شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی، حقوق خود و دیگران (مانند رعایت نوبت، استفاده مشترک از فضا و وسایل و...) را فرا می گیرد. • با علاقمندی در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم داخل و خارج از مدرسه، شرکت می کند.
سواد سلامت	تغذیه سالم	<ul style="list-style-type: none"> • خواندن برچسب های مواد غذایی و شناسایی تبلیغات به انتخاب خوراکی ها و نوشیدنی های سالم کمک می کند • کنترل حجم و نوع غذای مصرفی و جلوگیری از ورود میکروب ها به مواد غذایی، از روش های تغذیه سالم است. 	<ul style="list-style-type: none"> • غذاهای مفید و مضر برای بدن را می شناسد و از خوراکی ها و نوشیدنی های سالم استفاده می کند. • برای پیشگیری از چاقی و افزایش وزن، از مواد غذایی (شیرینی، چربی و...) به اندازه در تغذیه روزانه خود استفاده می کند. • در تبلیغات مواد خوراکی، مواد غذایی مناسب را می شناسد. • راه های ورود میکروب به مواد غذایی را می آموزد و روش های جلوگیری از ورود آنها (شستشوی صحیح دست ها، ظروف و ...) را بکار می گیرد.
	ایمنی و پیشگیری از آسیب ها و حوادث	<ul style="list-style-type: none"> • استفاده از دستورالعمل در مصرف دارو دارای اهمیت است. • پیشگیری از خطرات موجود در زندگی نیازمند شناخت خطرات و بکارگیری رفتارهای ایمن است. 	<ul style="list-style-type: none"> • اصول و روش های ایمن مصرف دارو را می آموزد و آنها را رعایت می کند. • با آثار و مضرات دود سیگار آشنا می شود. • رفتارهای ایمن در استفاده از فضاها و خدمات اجتماعی (عبور از خیابان، استفاده از وسایل نقلیه، بازی و فعالیت بدنی در پارک و زمین بازی و...) را فرا می گیرد و آنها را بکار می گیرد. • روش های صحیح درخواست کمک در شرایط خطر (خشونت، آتش سوزی، نشت گاز، ترکیدگی لوله آب و...) را می شناسد.
	بهداشت فردی و عمومی	<ul style="list-style-type: none"> • انجام رفتارهای سالم بهداشتی به حفظ و مراقبت از اندام ها، پیشگیری 	<ul style="list-style-type: none"> • نحوه مراقبت از اندام های مهم بدن (چشم، گوش، دهان و دندان و...)

<p>را می آموزد و آنها را بکار می گیرد.</p> <ul style="list-style-type: none"> • از علایم و نشانه های بیماری های واگیر و نحوه مراقبت جلوگیری از ابتلاء به آنها (سرما خوردگی، اسهال و...)، آگاه است و آنها را بکار می گیرد. • از روش های حفظ سلامت محیط زیست پیرامون خود(خانه، مدرسه و...)، آگاهی دارد و آنها را بکار می گیرد. • نحوه کنترل احساسات، عواطف و هیجانات خود را می شناسد و آنها را در شرایط مختلف به درستی ابراز می کند. • نحوه برقراری ارتباط سالم با اعضای خانواده و دوستان خود را می آموزد و آنها را بکار می گیرد. • روش ها و مکان های مناسب تهیه محصولات سالم و ایمن را می آموزد 	<p>از ابتلاء به بیماری و حفظ محیط زیست می انجامد.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ابراز صحیح احساسات، عواطف و هیجانات به سلامت روان کمک می کند. • تهیه محصولات سالم و ایمن به سلامت کمک می کند. 		
---	--	--	--

استاندارد های محتوا و عملکردی در دوره دوم ابتدایی دانش آموزان با کم توانی ذهنی

استاندارد عملکردی	استاندارد محتوا	مفاهیم / مهارت های اساسی	ایده کلیدی
<ul style="list-style-type: none"> ● انواع فعالیت های بدنی (بازی، ورزش، تفریحات سالم) را می شناسد و در فعالیت های بدنی مورد علاقه خود شرکت می کند. ● از مکان های متنوع انجام فعالیت بدنی (خانه، مدرسه، پارک، کانون های ورزشی، محله و...) شناخت دارد و در مکان های مناسب خود به انجام فعالیت بدنی می پردازد. ● توصیه ها و دستورالعمل های ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای در فعالیت های بدنی را فرا می گیرد و آنها را در موقعیت های مختلف بازی و فعالیت های بدنی بکار می گیرد. ● معیارهای وضعیت استاندارد بدن را می آموزد و وضعیت بدن خود را در موقعیت های مختلف (کاربرد اشیا، مطالعه کردن و...) بررسی و اصلاح می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> ● فعالیت های بدنی دارای انواع مختلف است. ● خانه، مدرسه، کانون های ورزشی، محله و... از جمله مکان های متنوع انجام فعالیت بدنی است. ● رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه در فعالیت بدنی دارای اهمیت است. ● اصلاح و حفظ وضعیت مطلوب ساختار قامتی نیازمند رعایت وضعیت معیار و انجام فعالیت بدنی است. ● تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی از اهمیت ویژه برخوردار است. 	زندگی فعال	سواد جسمانی - حرکتی
<ul style="list-style-type: none"> ● از فواید آمادگی جسمانی آگاه است و در انواع برنامه های حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی شرکت می کند. ● با بکارگیری روش های ساده (شمارش نبض، تعداد تنفس)، شدت فعالیت های بدنی خود را اندازه گیری و کنترل می کند. ■ انواع تمرینات آمادگی جسمانی را به شکل صحیح اجرا می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> ● حفظ تندرستی، نیازمند سطح مناسبی از آمادگی جسمانی است. ● شدت فعالیت بدنی قابل اندازه گیری است. ● آمادگی جسمانی دارای مفاهیم و اصول تمرین است. 	آمادگی جسمانی	

<ul style="list-style-type: none"> • با انجام منظم فعاليت های بدني داخل و خارج از مدرسه، سطح آمادگي جسماني خود را بهبود مي دهد. • در برنامه های تربيت بدني تطبيقي شرکت مي کند و قابليت های جسماني مانند قدرت و استقامت عضلاني، استقامت قلبي - تنفسي، انعطاف پذيري، سرعت، چابكي، توان، هماهنگي و تعادل خود را بهبود مي بخشد. 	<ul style="list-style-type: none"> • سطح مناسب آمادگي جسماني با انجام منظم فعاليت های بدني بهبود مي يابد. • آمادگي جسماني متناسب با نيازهای دانش آموز و سطح قابليت های حرکتی و جسماني وی تعريف و تعيين مي شود. • تعادل و وضعيت مطلوب قرارگيري بدني در اجراي برنامه های توسعه آمادگي جسماني داراي اهميت ويژه است. 		
<ul style="list-style-type: none"> • با انجام برنامه های تربيت بدني تطبيقي، در اجراي مهارت های پايه از جمله تشخيص مفاهيم حرکت (مانند خط سير و جريان حرکت، روابط با اشياء و افراد و...) و قوانين ساده بازی (شکل اجراء، نحوه کسب امتياز و...)، انواع بازی و فعاليت بدني را اجراء مي کند. • با اجراي انواع الگوهای حرکتی و بازی، شکل مطلوب مهارت های حرکتی ترکیبی (مانند ضربه زدن در حال دویدن و...) را انجام مي دهد. • با اجراي انواع بازی های ورزشی، سطح مطلوب مهارت های ورزشی پايه رشته های مختلف ورزشی (دووميداني، تنيس روی ميز و...) را انجام مي دهد. • با انجام برنامه های تربيت بدني تطبيقي، در اجراي مهارت های حرکتی نيازمند به تعادل و وضعيت قرارگيري ويژه ايستا و پويا به مهارت مي رسد. • با بکارگيري مفاهيم، قوانين و مهارت های ورزشی پايه، در انواع 	<ul style="list-style-type: none"> • اجراء انواع بازی و ورزش نيازمند بکارگيري مفاهيم، قوانين و مهارت های ورزشی پايه است. • تعادل و وضعيت مطلوب قرارگيري بدني در اجراي مهارت های ادراکی - حرکتی از اهميت ويژه برخوردار است. 	<p>مهارت های</p> <p>حرکتی و ورزشی</p>	

<p>بازی (شبه ورزشی، بومی - محلی و...) و ورزش در موقعیت های مختلف شرکت می کند.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • در انواع بازی و فعالیت بدنی شرکت می کند و آداب و قوانین کلاس تربیت بدنی و محیط بازی (مانند: احترام به پرچم، سرود ملی، معلم و همبازی، داشتن پوشش ورزشی مناسب، جابجایی، استفاده صحیح از وسایل ورزشی و...) را رعایت می کند. • در انواع بازی و فعالیت بدنی شرکت و هیجانانگیز خود را کنترل می کند و از خود خویشتن داری (مانند قبول شکست، تبعیت از رهبر گروه، صبر و بردباری و...) نشان می دهد. • با شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی، توانایی خود را در کارکردن با دیگران (مانند: بیان ایده های خود و گوش دادن به ایده های دیگران، پذیرش مسئولیت عملکرد خود در گروه بدون سرزنش دیگران، پرهیز از پیش داوری و قضاوت و...) نشان می دهد. • با علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم داخل و خارج از مدرسه، جرات ورزی و بهبود اعتماد به نفس خود را نشان می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی، نیازمند رعایت آداب و قوانین بازی، کنترل هیجانانگیز، توانایی کار در گروه و... است. • افراد علاقمند به فعالیت بدنی در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم بطور فعال شرکت می کنند. 	<p>رفتارهای مرتبط با فعالیت های بدنی</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • دستورالعمل تغذیه سالم، برنامه غذایی (متشکل از وعده ها، میان وعده های سالم) خود را می آموزد و به آن عمل می کند. • با کمک علائمی که بر روی مواد غذایی وجود دارد، نوع سالم و ناسالم آن را تشخیص می دهد. • برای حفظ وزن مطلوب، به نوع مواد غذایی مصرفی و حجم آن توجه دارد. 	<ul style="list-style-type: none"> • دستورالعمل تغذیه سالم، به سلامت فرد کمک می کند. • بکارگیری راهنمای تغذیه به اصلاح الگوی غذایی و حفظ وزن مطلوب کمک می کند. • تغذیه ناسالم منجر به سوء تغذیه و بیماری می شود. 	<p>تغذیه سالم</p>	<p>سواد سلامت</p>

<ul style="list-style-type: none"> • برای انتخاب مواد غذایی مناسب، تنها به تبلیغات محصولات خوراکی اکتفا نمی کند. • شیوه ها و اصول جلوگیری از فساد مواد غذایی (تهیه مواد اولیه، طبخ، نگهداری و...)، را می آموزد و در مقعیت های مختلف از آن استفاده می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • بکارگیری روش های سالم از فساد مواد غذایی جلوگیری می کند. 		
<ul style="list-style-type: none"> • به هشدار های مهم دارویی (داروها و مواد دارویی نسخه ای و غیر نسخه ای) توجه می کند و به آنها عمل می کند. • رفتارهای پرخطر (مصرف سیگار و دخانیات، الکل، مواد مخدر و...) را می شناسد و از قرار گرفتن در معرض آنها پرهیز می کند. • مهارت های ساده کمک های اولیه برخی از آسیب های شایع (خون دماغ، بریدگی، سوختگی و...)، را می آموزد و در مواقع ضروری بکار می گیرد. • روش های ایمن و پیشگیرانه خطرات طبیعی (مانند: زلزله، باد، طوفان و...) را فرا می گیرد و آنها را در شرایط فرضی خطر بکار می گیرد. • روش های ایمن و پیشگیرانه خطرات و حوادث اجتماعی (مانند: رانندگی، استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، استفاده از وسایل رایج در منزل و مدرسه و...) را می آموزد و آنها را در شرایط فرضی خطر بکار می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> • داروها و مواد دارویی (نسخه ای و غیر نسخه ای) دارای اصول و شیوه های ایمن استفاده هستند. • بکارگیری اصول ایمن و روش های پیشگیری، از خطرات طبیعی و حوادث اجتماعی جلوگیری می کند. • مصرف سیگار و دخانیات، الکل، مواد مخدر و...، از رفتارهای پرخطر است. • انجام کمک های اولیه از توسعه آسیب های جسمانی در حوادث جلوگیری می کند. 	ایمنی و پیشگیری از آسیب ها و حوادث	
<ul style="list-style-type: none"> • از نقش معاینات پزشکی در سلامت آگاهی دارد و به طور منظم در معاینات پزشکی (دندانپزشکی، چشم پزشکی و...) شرکت می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • مراقبت از سلامت جسمانی با معاینات پزشکی منظم تامین می شود. 	بهداشت فردی و عمومی	

<ul style="list-style-type: none"> ● اصول و روش های پیشگیری از ابتلاء به بیماری های واگیر و غیرواگیر (قلبی، تنفسی، سرطان، دیابت، آلرژی و...) را می آموزد و آنها را بکار می گیرد. ● از ایجاد مشکل در محیط زیست خود(خانه، مدرسه و محله)، پرهیز می کند. ● به عادات و رفتارهای مخل بهداشت روانی(دیرخوابی، خشم، بی نظمی و...) توجه دارد و با رعایت آنها به سلامت روانی خود کمک می کند. ● روش های سازگاری با تغییرات در بین اعضای خانواده (تولد، بیماری، از دست دادن والدین و...) را می آموزد و آنها را بکار می گیرد. ● منابع و روش های صحیح به دست آوردن اطلاعات سالم و بی خطر را می شناسد و آنها را بکار می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> ● بیماری های واگیر و غیرواگیر قابل شناسایی و پیشگیری است. ● رفتارهای سالم زیست محیطی به کاهش آلودگی محیط زیست کمک می کند. ● پرهیز از عادات و رفتارهای ناسالم، به سلامت عاطفی و روانی کمک می کند. ● اطلاعات مربوط به سلامت دارای منابع و روش های صحیح دسترسی است. 		
<ul style="list-style-type: none"> ● عادات و رفتارهای مربوط به رشد و تکامل طبیعی (خواب، غذا، فعالیت بدنی، عواطف مثبت و...) را در خود تقویت می کند. ● تغییرات جسمانی(قد، وزن و...) و تغییرات روانی دوران بلوغ خود را می شناسد. (ویژه دختران) 	<ul style="list-style-type: none"> ● عادات و رفتارهای سالم به رشد و تکامل طبیعی کمک می کند. ● دوران بلوغ با تغییرات جسمانی، روانی و... همراه است. ● مواجهه سالم با تغییرات بلوغ، به حل مشکلات آن کمک می کند. 	رشد و تکامل	

استاندارد های محتوا و عملکردی در دوره اول متوسطه دانش آموزان با کم توانی ذهنی

استاندارد عملکردی	استاندارد محتوا	مفاهیم / مهارت های اساسی	ایده کلیدی
<ul style="list-style-type: none"> • تاثیر فعالیت بدنی بر ابعاد مختلف سلامت(جسمانی، روانی و اجتماعی)، را می شناسد و در انواع فعالیت بدنی شرکت می کند. • در فعالیت های ورزشی مورد علاقه خود متناسب با شرایط جسمی، ذهنی، روحی و روانی شرکت می کند. • فضا، وسایل، تجهیزات و نحوه تهیه ملزومات اولیه فعالیت های بدنی مختلف را می شناسد و آنها را در فعالیت های بدنی مورد علاقه خود بکار می بندد. • امکانات و ظرفیت های موجود انجام فعالیت بدنی در فرصت های خارج از مدرسه (محیط های طبیعی اطراف خود، اماکن ورزشی شهرداری و...) را شناسایی و از آنها استفاده می کند. • نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای ورزش و فعالیت های بدنی مورد علاقه خود را در حد انتظار فرا گرفته و آنها را بکار می بندد. • به ناهنجاری های شایع ساختار قامتی توجه دارد و حرکات اصلاحی مربوط را فرا می گیرد و در زندگی خود بکار می بندد. 	<ul style="list-style-type: none"> • فعالیت بدنی دارای آثار متعدد بر ابعاد سلامت(جسمانی، روانی و اجتماعی) است. • انجام فعالیت بدنی مستلزم تهیه ملزومات اولیه است. • حضور در محیط های طبیعی، پارک ها، باشگاه ها و اماکن ورزشی شهرداری و... از جمله فرصت های مشارکت در فعالیت بدنی است. • رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه در فعالیت بدنی دارای اهمیت است. • ناهنجاری های ساختار قامتی با انجام حرکات اصلاحی قابل اصلاح است. 	<p>زندگی فعال</p>	<p>سواد جسمانی - حرکتی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • در تمرینات اجزای آمادگی جسمانی (استقامت قلبی-تنفسی، انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی و...) برای حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی خود شرکت می کند. • با کمک شاخص های قد و وزن مطلوب و روش های عمومی 	<ul style="list-style-type: none"> • آمادگی جسمانی (استقامت قلبی- تنفسی، انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی و...) در بهبود کیفیت زندگی و ورزش نقش دارد. 	<p>آمادگی جسمانی</p>	

<p>ارزیابی ترکیب بدن (WHR،BMI و...)، سطح آمادگی جسمانی خود را ارتقاء می دهد.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ با توجه به مفاهیم و اصول اساسی تمرین، انواع تمرینات آمادگی جسمانی (کششی، هوازی، مقاومتی) را به شکل صحیح اجرا می کند. • با شرکت در برنامه های تربیت بدنی تطبیقی و اجرای مناسب و منظم تمرینات آمادگی جسمانی در داخل و خارج از مدرسه، سطح آمادگی جسمانی خود را بهبود می بخشد. 	<ul style="list-style-type: none"> • شاخص های قد و وزن مطلوب و روش های عمومی ارزیابی ترکیب بدن (WHR،BMI و...) از روش های ارزیابی و کنترل سطح آمادگی جسمانی است. • اجرای صحیح تمرینات آمادگی جسمانی (کششی، هوازی، مقاومتی) نیازمند بکارگیری مفاهیم و اصول اساسی تمرین است. • با انجام صحیح و منظم تمرینات، سطح آمادگی جسمانی بهبود می یابد. 		
<ul style="list-style-type: none"> • مفاهیم و قوانین رشته های مختلف ورزشی را می آموزد و آنها را در موقعیت های مختلف (تمرین، بازی، داوری و...) بکار می گیرد. • با شرکت در برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، در اجرای مهارت های ورزشی مورد نیاز و متناسب با شرایط جسمی، ذهنی، روحی و روانی تبحر نسبی پیدا می کند. • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی و اجرای صحیح مهارت های مقدماتی در رشته های مختلف ورزشی (والیبال، بسکتبال و...)، سطح مطلوبی از مهارت ورزشی خود را نشان می دهد. • سرعت و دقت خود را در اجرای مهارت های مقدماتی رشته های مختلف ورزشی، با اجرای آزمون های مهارتی نشان می دهد. • با بکارگیری مفاهیم و قوانین ساده و مهارت های مقدماتی ورزشی، در انواع ورزش ها در موقعیت های مختلف (تمرین، بازی، 	<ul style="list-style-type: none"> • بازی های ورزشی نیازمند بکارگیری قوانین، راهبردها و مهارت های ورزشی است. • سرعت و دقت در اجرای مهارت های ورزشی قابل بهبود و اندازه گیری است. 	<p>مهارت های حرکتی و ورزشی</p>	

<p>مسابقه و...) شرکت می کند.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • در هنگام ورزش و فعالیت های بدنی، با استفاده ایمن از اماکن و وسایل بازی از خود، محیط بازی و ورزش، مراقبت می کند. • در ورزش و فعالیت های بدنی، با برقراری ارتباط مناسب با همبازی و بازیکنان تیم مقابل (اشارات مناسب در حرکت، استفاده از کلمات تشویق آمیز، و...)، توانایی خود را در کار گروهی نشان می دهد. • با فراگیری رفتارهای جوانمردانه، آنها را در ورزش و فعالیت های بدنی، می گیرد. • قوانین و مقررات را در ورزش و فعالیت های بدنی رعایت کرده و در اجرا، به افراد احترام می گذارد. • در فعالیت های بدنی و ورزش، مشارکت گروهی را می آموزد. • با علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم در موقعیت های مختلف جرات ورزی و اعتماد به نفس خود را بهبود می بخشد. 	<ul style="list-style-type: none"> • شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی، نیازمند مراقبت از خود، دیگران، محیط، توانایی کار گروهی، رهبری و بازی جوانمردانه است. • فرد علاقمند به فعالیت بدنی، در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم بطور فعال شرکت می کند. 	<p>رفتارهای مرتبط با فعالیت های بدنی</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • از روش کنترل وزن توصیه شده مناسب با ویژگی های خود استفاده می کند. • مواد غذایی متناسب با نیازهای مختلف (استراحت، ورزش و فعالیت، بیماری و...) را استفاده می کند. • روش های سالم مواجهه با موارد سوء تغذیه و اختلالات غذایی را می آموزد و بکار می گیرد. • آگهی های تبلیغات مواد غذایی را ملاحظه کرده و بر اساس 	<ul style="list-style-type: none"> • کنترل وزن نیازمند بکارگیری روش های سالم است. • برنامه غذایی سالم و متناسب با نیازهای فرد، از سوء تغذیه و اختلالات غذایی جلوگیری می کند. 	<p>تغذیه سالم</p>	<p>سواد سلامت</p>

<p>اصول تغذیه سالم، آنها را بر می گزیند.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ارزش غذایی مواد مختلف را فرا می گیرد و مواد غذایی سالم و مغذی متناسب با شرایط خود را انتخاب می کند. 			
<ul style="list-style-type: none"> • در کمک های اولیه آسیب های جسمانی رایج (شکستگی، بریدگی و...)، مهارت کسب کرده و از آنها را در مواقع لزوم استفاده می کند. • اصول پیشگیری و برخورد ایمن با مصرف کنندگان دخانیات، الکل و مواد مخدر را فرا گرفته و آنها را در مواقع ضروری بکار می گیرد. • راهکارهای محافظت در برابر آسیب های اجتماعی (خشونت، تجاوز و سوء استفاده جنسی و جسمی و...) را می آموزد و در مواقع ضروری بکار می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> • کمک های اولیه از پیشرفت آسیب های جسمانی جلوگیری می کند. • پیشگیری از رفتارهای پرخطر (مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر) از اصول و قوانین خاص پیروی می کند. • بکارگیری روش های ایمن و پیشگیرانه از بروز خطرات، حوادث طبیعی و اجتماعی جلوگیری می کند. 	<p>ایمنی و پیشگیری از آسیب ها و حوادث</p>	

<ul style="list-style-type: none"> ● علل و عوامل بروز بیماری ها (میکرب ها، بی تحرکی، تغذیه ناسالم، محیط آلوده، سبک زندگی و...) را می آموزد و روش های پیشگیری از ابتلا به آنها را بکار می بندد. ● با استفاده از روش های کنترل آلاینده های محیط زیست(آب، هوا، خاک) ، نسبت به پاکیزگی محیط اطراف خود اقدام می کند. ● روش های اولیه کنترل استرس را می آموزد و آن را در زندگی خود مدیریت می کند. ● با اعضای خانواده، همکلاسی ها و دوستان، ارتباط برقرار می کند. ● از قوانین حامی سلامت استقبال نموده، و حقوق مربوط به مشتریان خدمات بهداشتی را محترم می شمرد. 	<ul style="list-style-type: none"> ● بکارگیری اصول و روش های پیشگیری، از ابتلا به بیماری ها جلوگیری می کند. ● آلاینده های محیط زیست قابل کنترل است. ● مدیریت استرس، به حفظ بهداشت روانی – عاطفی فرد کمک می کند. ● روابط سالم میان اعضای خانواده و دوستان، به حل مسائل و مشکلات آن کمک می کند. ● قوانین حامی سلامت، از حقوق مشتریان خدمات بهداشتی حمایت می کنند. 	<p>بهداشت فردی و عمومی</p>	
---	--	---------------------------------------	--

استاندارد های محتوا و عملکردی در دوره دوم متوسطه دانش آموزان با کم توانی ذهنی

استاندارد عملکردی	استاندارد محتوا	مفاهیم / مهارت های اساسی	ایده کلیدی
<ul style="list-style-type: none"> • عوامل موثر بر سبک زندگی فعال را گرفته و الگوی فعالیت های بدنی مناسب خود را بر می گزیند. • به شیوه های مختلف انجام فعالیت بدنی (سلامتی، کاهش وزن، قهرمانی، بهبود بیماری و...)، توجه کرده و فعالیت مناسب خود را شناسایی و بکار می گیرد. • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، در اجرای برنامه های حرکتی و مهارت های ورزشی مورد نیاز و متناسب با شرایط خود تبحر پیدا می کند. • نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای فعالیت بدنی در افراد با نیاز های خاص (بیماران قلبی، تنفسی، دیابتی، معلولین و...) را می آموزد و فعالیت های بدنی مناسب آنها را طبق توصیه عمل می کند. • عوامل تهدید کننده ساختار قامتی در موقعیت های مختلف (منزل، محل کار و...) را بر می شمرد و روش های اصلاحی و تمرینات تقویتی مناسب با آن را طبق نظر کارشناسان بکار می گیرد. • با حضور در برنامه های متنوع حرکتی و ورزشی، برای غنی سازی اوقات فراغت خود و تلاش می کند. • با انجام فعالیت های تفریحات سالم در جهت غنی سازی اوقات 	<ul style="list-style-type: none"> • انجام مستمر فعالیت بدنی در زندگی، از ویژگی های سبک زندگی فعال است. • دلایل مختلف افراد (سلامتی، کاهش وزن، قهرمانی، بهبود بیماری و...)، در شیوه انجام فعالیت بدنی نقش دارد. • نوع فعالیت بدنی افراد با نیاز های خاص به ویژگی های جسمانی آنها بستگی دارد. • تمرینات مقاومتی، از روش های مراقبت ساختار قامتی است. 	<p>زندگی فعال</p>	<p>سواد جسمانی – حرکتی</p>

<p>فراغت، از لحظه های زندگی لذت برده و موجبات نشاط و شادابی خود و اطرافیان را فراهم می سازد.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> ● کاربرد اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و اجرا (هماهنگی، چابکی، سرعت، تعادل و...) را در زندگی و ورزش فرا گرفته و در برنامه های حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی شرکت می کند. ● سطح آمادگی جسمانی خود را با مشورت و بکارگیری آزمون ها و نورم های مربوط اندازه گیری و کنترل می کند. ● اصول (اصل اضافه بار، اصل ویژگی های فردی، اصل ویژگی تمرین و...) و متغیرهای تمرین (حجم، شدت، مدت، و...) را در انواع تمرینات آمادگی جسمانی طبق نظر مربی بکارگیری می کند. ● با انجام منظم تمرینات آمادگی جسمانی براساس برنامه شخصی، سطح آمادگی جسمانی خود (مرتبط با سلامت و مرتبط با اجرای ورزش مورد علاقه) را بهبود می بخشد. 	<ul style="list-style-type: none"> ● حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی نیازمند بکارگیری مفاهیم، اصول تمرین و شرکت منظم در تمرینات است. 	<p>آمادگی جسمانی</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ● مفاهیم، قوانین و راهبردهای تخصصی رشته ورزشی مورد علاقه خود را را می آموزد و آنها را در موقعیت های مختلف (تمرین، بازی، داوری و...) بکار می گیرد. ● با اجرای انواع الگوهای حرکتی و بازی های ورزشی، مهارت های نسبتا پیشرفته رشته های ورزشی (والیبال، بسکتبال و...) متناسب با شرایط بدنی، ذهنی و قابلیت های حرکتی و ادراکی خود را اجرا می کند. ● تسلط و هماهنگی خود را در اجرای مهارت های نسبتا پیشرفته مورد علاقه خود در رشته های ورزشی (والیبال، بسکتبال و...) نشان می دهد. ● با بکارگیری مفاهیم، قوانین و راهبردهای تخصصی و مهارت های 	<ul style="list-style-type: none"> ● بازی های ورزشی نیازمند بکارگیری قوانین، راهبردها و مهارت های ورزشی است. ● تسلط و هماهنگی در اجرای مهارت های ورزشی قابل بهبود و اندازه گیری است. 	<p>توانایی های حرکتی</p>	

<p>ورزشی نسبتاً پیشرفته، متناسب با شرایط و قابلیت های فردی خود، در انواع بازی های ورزشی در موقعیت های مختلف شرکت می کند.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> ● در برنامه های حرکتی و ورزشی، با انگیزه حضور پیدا می کند. ● استفاده ایمن از اماکن و وسایل بازی، در راستای مراقبت از خود و دیگران را در محیط بازی و ورزش فرا می گیرد و در بکارگیری آن تلاش و جدیت دارد. ● در ورزش و فعالیت های بدنی، توانایی خود در کار گروهی (ایفای نقش، سازگاری با تفاوت های زیستی و محیطی، فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی افراد، مشارکت و...) را نشان می دهد. ● در ورزش و فعالیت های بدنی، از خود بازی جوانمردانه و وظیفه شناسی نشان می دهد. ● در ورزش و فعالیت های بدنی، عواطف و هیجانات خود را نسبت به همبازی و حریف و فشارهای منفی همکلاسی ها و... کنترل می کند. ● در ورزش و فعالیت های بدنی، با گروه مشارکت و همکاری دارد. ● با علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم در موقعیت های مختلف، به بهبود اعتماد به نفس خود کمک می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> ● شرکت در ورزش و فعالیت های بدنی نیازمند مراقبت از خود، دیگران و محیط، وظیفه شناسی، توانایی کار گروهی، رهبری و بازی جوانمردانه است. ● فرد علاقمند به فعالیت بدنی، در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم بطور فعال شرکت می کند. 	<p>مشارکت مسئولانه</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ● با توجه به فرهنگ و بومی گزینی، از الگوی تغذیه مناسب با شرایط و اقلیم خود در زندگی استفاده می کند. ● نیازهای تغذیه ای خود را می شناسد و در برنامه برنامه غذایی از آن بهره می برد. ● تغذیه ناسالم در ایجاد انواع بیماری های مزمن (فشار خون، دیابت، سرطان و...) را در برنامه غذایی خود اصلاح می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> ● الگوی تغذیه در گروه های مختلف، تحت تاثیر عوامل متعدد (سن، جنس، فرهنگ و...) است. ● الگوی تغذیه ای سالم، از بروز بیماری های مزمن جلوگیری و به سلامت افراد کمک می کند. 	<p>تغذیه سالم</p>	<p>سواد سلامت</p>

<ul style="list-style-type: none"> • کاهش وزن و دستیابی به وزن مطلوب (رژیم های غذایی، ورزش و...)، را با نظر مربی و کارشناس استفاده می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • کاهش وزن و دستیابی به وزن مطلوب، دارای اصول و روش خاص خود است. 		
<ul style="list-style-type: none"> • با کمک افراد و نهاد های امداد رسان، شرایط جلوگیری از آسیب های بیشتر در وقوع حوادث طبیعی و اجتماعی را فرا گرفته و مواقع لزوم بکار می گیرد. • راههای پیشگیری از رفتارهای پرخطر (مصرف دخانیات، الکل، مواد مخدر و...) را می آموزد و در مواقع لازم استفاده می کند. • در زمینه کمک های اولیه (احیای قلبی - تنفسی، خونریزی، مسمومیت و...)، مهارت کسب نموده و آنها را در مواقع ضروری بکار می گیرد. • روش های ایمن و پیشگیرانه را در برخورد با حوادث طبیعی و اجتماعی، می آموزد و بکار می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> • کمک های اولیه از پیشرفت آسیب های جسمانی جلوگیری می کند. • رفتارهای پرخطر (مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر) قابل پیشگیری است. • روش های ایمن و پیشگیرانه، از بروز خطرات حوادث طبیعی و اجتماعی جلوگیری می کند. 	ایمنی و پیشگیری از آسیب ها و حوادث	
<ul style="list-style-type: none"> • برای جلوگیری از پیشرفت بیماری و کمک به بهبود آنها در خانه (مانند بیماران دیابتی و...)، همکاری می کند. • با حضور مستمر در فعالیت های فردی و گروهی آموزش دیده، در راستای حفظ و صیانت از سلامت روحی و روانی و استمرار نشاط و شادابی خود و اطرافیان تلاش می کند. • برای رفع مشکلات و حفظ سلامت محیط زیست (در سطوح محلی، ملی و...)، تلاش می کند. • برای رفع مشکلات و حفظ سلامت عاطفی و روانی خود تلاش می کند. • با حضور مستمر در برنامه های تربیت بدنی تطبیقی و برنامه های 	<ul style="list-style-type: none"> • راه حل های مناسب، به بهبود بیماران و جلوگیری از پیشرفت بیماری کمک می کند. • راه حل های مناسب، به رفع مشکلات و حفظ محیط زیست کمک می کند. • راه حل های مناسب به رفع مسائل و مشکلات عاطفی و روانی دوره نوجوانی کمک می کند. • روابط سالم به بهبود زندگی شخصی و خانوادگی کمک می کند. 	بهداشت فردی و عمومی	

<p>ورزشی، به ارتقاء سطح تفکر مستقل خود و قابلیت حل مساله کمک می کند.</p> <p>• آثار روابط سالم بر زندگی شخصی و خانوادگی، را فرا می گیرد و از روابط خود با دیگران مراقبت می کند.</p> <p>• باتوجه به نقش تبلیغات، رسانه، فرهنگ و... در انتخاب سالم و غیرسالم محصولات مصرفی، مهارت کسب می کند.</p>	<p>• تبلیغات، رسانه، فرهنگ و... در انتخاب محصولات مصرفی نقش دارد.</p>		
<p>• برای تبدیل شدن به فرد بالغ و احیانا تشکیل زندگی مستقل(مراحل بارداری و مسئولیت های پدر و مادر و...)، آمادگی پیدا می کند.</p> <p>• با توجه به رشد و تکامل جسمانی(وراثت، محیط، بیماری و...) فرایند ازدواج و فرزندآوری را می آموزد.</p>	<p>• انجام مسئولیت های نوجوانانه در حوزه رشد و تکامل بر زندگی سالم بزرگسالی نقش دارد.</p> <p>• عوامل موثر بر رشد و تکامل جسمانی (وراثت، محیط، بیماری و...) در ازدواج و فرزندآوری نقش دارند.</p>	<p>رشد و تکامل</p>	

استاندارد های محتوا و عملکردی در دوره اول ابتدایی دانش آموزان با آسیب شنوایی و بینایی

استاندارد عملکردی	استاندارد محتوا	مفاهیم / مهارت های اساسی	ایده کلیدی
<ul style="list-style-type: none"> ● فواید فعالیت های بدنی(شادابی، قلب سالم، عضلات قوی، استخوان های محکم و...) می داند و سطح فعالیت های بدنی خود را افزایش می دهد(مانند: استفاده از پله بجای آسانسور، پیاده روی بجای استفاده از وسیله نقلیه و...). ● در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم شاد و مفرح خانوادگی/ گروه دوستان حضور می یابد و به انجام فعالیت بدنی می پردازد. ● توصیه های ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای در فعالیت های بدنی را می آموزد. ● وضعیت صحیح بدن در موقعیت های مختلف(نشستن، خوابیدن، بلند کردن، هل دادن، کشیدن و...) را می آموزد و آنها را بکار می بندد. 	<ul style="list-style-type: none"> ● فعالیت بدنی دارای فواید موقت و پایدار است. ● رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه در فعالیت بدنی دارای اهمیت است. ● برخورداری از ساختار قامتی مطلوب در زندگی و فعالیت های بدنی دارای اهمیت است. ● تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی از اهمیت ویژه برخوردار است. ● انجام فعالیت های جسمانی در اولویت اول مورد تاکید است. 	زندگی فعال	سواد جسمانی – حرکتی
<ul style="list-style-type: none"> ● با استفاده از روش های ساده، میزان فعالیت های بدنی خود را اندازه گیری می کند. ● با استفاده از پاسخ های بدن نسبت به انجام فعالیت بدنی (افزایش ضربان قلب، دمای بدن، تعریق و...) ، شدت فعالیت های بدنی خود را در انواع فعالیت ها تشخیص می دهد. ● با انجام انواع بازی و فعالیت بدنی، توانایی های جسمانی و 	<ul style="list-style-type: none"> ● فعالیت بدنی قابل اندازه گیری است. ● بدن نسبت به انجام فعالیت جسمانی پاسخ می دهد. ● توسعه توانایی های جسمانی(انعطاف پذیری، هماهنگی و...) نیازمند انجام فعالیت های بدنی مستمر است. 	آمادگی جسمانی	

<p>حرکتی خود را بهبود می بخشد.</p> <ul style="list-style-type: none"> • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی قابلیت های جسمانی خود را در قدرت، استقامت، انعطاف پذیری، سرعت و چابکی بهبود می بخشد. 			
<ul style="list-style-type: none"> • مفاهیم ساده حرکت(سطوح حرکت، جهت حرکت، نوع حرکت و...) را تشخیص می دهد و انواع الگوهای حرکتی و بازی را اجرا می کند. • با شرکت در انجام انواع الگوهای حرکتی و بازی، شکل مطلوبی از مهارت های حرکتی بنیادی ساده(حرکات جابجایی، غیرجابجایی و کنترلی) را اجرا می کند. • در انجام انواع الگوهای حرکتی و بازی شرکت و شکل مطلوبی از مهارت های حرکتی بنیادی پیچیده (حرکات ایستا، پویا، ترکیبی و...) را اجرا می کند. • مهارت ها و توانایی های ادراکی- حرکتی خود را در انواع بازی (دبستانی، نمایشی، بومی- محلی و...) و فعالیت بدنی بکار می گیرد و آنها را توسعه می دهد. • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی در اجرای مهارت های پایه مانند طی مسیر(راه رفتن، دویدن/ ویلچر رانی)، پریدن، لی لی کردن، خزیدن، چرخیدن، چهاردست و پا رفتن، پرتاب کردن، دریافت کردن، ضربه زدن و... تبحر می یابد. 	<ul style="list-style-type: none"> • اجرای انواع الگوهای حرکتی، بازی و فعالیت بدنی نیازمند بکارگیری مفاهیم و توانایی های ادراکی- حرکتی و مهارت های حرکتی بنیادی است. • تعادل و وضعیت مطلوب قرار گیری بدنی از اهمیت ویژه برخوردار است. 	<p>مهارت های حرکتی و ورزشی</p>	

<ul style="list-style-type: none"> ● آداب و قوانین کلاس تربیت بدنی و محیط بازی را با شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی (داشتن پوشش ورزشی، رعایت نظم و...) رعایت می کند. ● در انواع بازی و فعالیت بدنی شرکت می کند و با کنترل هیجانات خود (خشم، شادی و...) از ابزار رفتارهای ناشایست (مانند بدزبانی، هل دادن، مسخره کردن و...) پرهیز می کند. ● در انواع بازی و فعالیت بدنی شرکت می کند و حقوق خود و دیگران (مانند رعایت نوبت، استفاده مشترک از فضا و وسایل و...) را رعایت می کند ● با علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم داخل و خارج از مدرسه، اعتماد به نفس خود را بهبود می بخشد. 	<ul style="list-style-type: none"> ● مشارکت فعال در انواع بازی و فعالیت بدنی، نیازمند رعایت آداب و قوانین بازی، کنترل هیجانات، رعایت حقوق خود و دیگران و... است. 	رفتارهای مرتبط با فعالیت های جسمانی	
---	---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • غذاهای مفید و مضر برای بدن را می شناسد و از خوراکی ها و نوشیدنی های سالم استفاده می کند. • به برچسب های غذایی توجه می کند و مواد غذایی سالم را تشخیص می دهد. • مواد غذایی که موجب چاقی و افزایش وزن می شوند (شیرینی، چربی) را می شناسد و میزان مصرف انها را در تغذیه روزانه خود کنترل می کند. • به تبلیغات مواد خوراکی مشهور در آگهی های تلویزیونی توجه نموده و انتخاب های غذایی خود را کنترل می کند. • از راههای ورود میکروب به مواد غذایی آگاهی دارد و روش های جلوگیری از ورود آنها را بکار می گیرد(شستشوی صحیح دست ها، ظروف و ...). 	<ul style="list-style-type: none"> • خواندن برچسب های مواد غذایی و شناسایی تبلیغات به انتخاب خوراکی ها و نوشیدنی های سالم کمک می کند • کنترل حجم و نوع غذای مصرفی و جلوگیری از ورود میکروب ها به مواد غذایی، از روش های تغذیه سالم است. 	<p>تغذیه سالم</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • از اصول و روش های ایمن مصرف دارو آگاه است و آنها را رعایت می کند. • با بیماری های مرتبط با دود سیگار آشنایی دارد و از قرار گرفتن در معرض آن اجتناب می کند. • رفتارهای ایمن در استفاده از فضاها و خدمات اجتماعی(عبور از خیابان، استفاده از وسایل نقلیه، بازی و فعالیت بدنی در پارک و زمین بازی و...) را می آموزد و آنها را بکار می گیرد. • از روش های صحیح درخواست کمک در شرایط خطر(خشونت، آتش سوزی، نشت گاز، ترکیدگی لوله آب و...) آگاهی دارد و به موقع اقدام می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • استفاده از دستورالعمل در مصرف دارو دارای اهمیت است. • پیشگیری از خطرات موجود در زندگی نیازمند شناخت خطرات و بکارگیری رفتارهای ایمن است. 	<p>ایمنی و پیشگیری از آسیب ها و حوادث</p>	

<ul style="list-style-type: none"> ● نحوه مراقبت از اندام های مهم بدن(چشم، گوش، دهان و دندان و...) را فرا می گیرد و آنها را بکار می گیرد. ● از علائم و نشانه های بیماری های واگیر و نحوه مراقبت جلوگیری از ابتلاء به آنها (سرما خوردگی، اسهال و...)، آگاه پیدا می کند و آنها را بکار می گیرد. ● روش های حفظ سلامت محیط زیست پیرامون خود(خانه، مدرسه و...)، آگاهی کسب کرده و آنها را بکار می بندد. ● قادر به کنترل احساسات، عواطف و هیجانات خود است و آنها را در شرایط مختلف به درستی ابراز می کند. ● برقراری ارتباط سالم با اعضای خانواده، دوستان، همکلاسی ها و... را می آموزد و آنها را بکار می گیرد. ● روش ها و مکان های مناسب تهیه محصولات سالم و ایمن را شناسایی می کند و از آن مکان ها استفاده می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> ● انجام رفتارهای سالم بهداشتی به حفظ و مراقبت از اندام ها، پیشگیری از ابتلاء به بیماری و حفظ محیط زیست می انجامد. ● ابراز صحیح احساسات، عواطف و هیجانات به سلامت روان کمک می کند. ● تهیه محصولات سالم و ایمن به سلامت کمک می کند. 	<p>بهداشت (فردی و عمومی)</p>	
---	---	-------------------------------------	--

استاندارد های محتوا و عملکردی در دوره دوم ابتدایی دانش آموزان با آسیب شنوایی و بینایی

استاندارد عملکردی	استاندارد محتوا	مفاهیم / مهارت های اساسی	ایده کلیدی
<ul style="list-style-type: none"> ● انواع فعالیت های بدنی (بازی، ورزش، تفریحات سالم) را می شناسد و در فعالیت های بدنی مورد علاقه خود شرکت می کند. ● مکان های متنوع انجام فعالیت بدنی (خانه، مدرسه، پارک، کانون های ورزشی، محله و...) را می شناسد و در مکان های مناسب خود به انجام فعالیت بدنی می پردازد. ● توصیه ها و دستورالعمل های ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای در فعالیت های بدنی را می آموزد و آنها را در موقعیت های مختلف بازی و فعالیت های بدنی بکار می گیرد. ● معیارهای وضعیت استاندارد بدن را فرا می گیرد و وضعیت بدن خود را در موقعیت های مختلف (کاربرد اشیا، مطالعه کردن و...) اصلاح می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> ● فعالیت های بدنی دارای انواع مختلف است. ● خانه، مدرسه، کانون های ورزشی، محله و... از جمله مکان های متنوع انجام فعالیت بدنی است. ● رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه در فعالیت بدنی دارای اهمیت است. ● اصلاح و حفظ وضعیت مطلوب ساختار قامتی نیازمند رعایت وضعیت معیار و انجام فعالیت بدنی است. ● تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی از اهمیت ویژه برخوردار است. 	زندگی فعال	سواد جسمانی - حرکتی
<ul style="list-style-type: none"> ● از فواید آمادگی جسمانی آگاهی دارد و در انواع برنامه های حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی شرکت می کند. ● با بکارگیری روش های ساده (شمارش نبض، تعداد تنفس) شدت فعالیت های بدنی خود را تشخیص می دهد. ■ با بکارگیری اصول عمومی تمرین، انواع تمرینات آمادگی جسمانی را 	<ul style="list-style-type: none"> ● حفظ تندرستی، نیازمند سطح مناسبی از آمادگی جسمانی است. ● شدت فعالیت بدنی قابل اندازه گیری است. ● آمادگی جسمانی دارای مفاهیم و اصول تمرین است. 	آمادگی جسمانی	

<ul style="list-style-type: none"> • به شکل صحیح اجرا می کند. • با انجام منظم فعالیت های بدنی داخل و خارج از مدرسه، سطح آمادگی جسمانی خود را بهبود می دهد. • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی در قابلیت های جسمانی مانند قدرت و استقامت عضلانی، استقامت قلبی - تنفسی، انعطاف پذیری، سرعت، چابکی، توان، هماهنگی و تعادل بهبود ایجاد می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • سطح مناسب آمادگی جسمانی با انجام منظم فعالیت های بدنی بهبود می یابد. • آمادگی جسمانی متناسب با نیازهای دانش آموز و سطح قابلیت های حرکتی و جسمانی وی تعریف و تعیین می شود. • تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی در اجرای برنامه های توسعه آمادگی جسمانی دارای اهمیت ویژه است. 		
<ul style="list-style-type: none"> • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، در اجرای مهارت های پایه از جمله تشخیص مفاهیم حرکت (مانند خط سیر و جریان حرکت، روابط با اشیاء و افراد و...) و قوانین ساده بازی (شکل اجرا، نحوه کسب امتیاز و...)، انواع بازی و فعالیت بدنی را اجرا می کند. • در بازی ها شرکت کرده و با انجام انواع الگوهای حرکتی، شکل مطلوبی از مهارت های حرکتی ترکیبی (مانند ضربه زدن در حال دویدن و...) را اجرا می کند. • در انواع بازی های ورزشی شرکت می کند و سطح مطلوبی از مهارت های ورزشی پایه رشته های ورزشی (دو و میدانی، تنیس روی میز و...) را اجرا می کند. • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، در اجرای مهارت های حرکتی نیازمند به تعادل، جهت یابی و وضعیت قرارگیری ویژه ایستا و پویا به مهارت می رسد. • ضمن بکارگیری مفاهیم، قوانین و مهارت های ورزشی پایه، در 	<ul style="list-style-type: none"> • اجرای انواع بازی و ورزش نیازمند بکارگیری مفاهیم، قوانین و مهارت های ورزشی پایه است. • تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی در اجرای مهارت های ادراکی - حرکتی از اهمیت ویژه برخوردار است. 	<p>مهارت های</p> <p>حرکتی و ورزشی</p>	

<p>انواع بازی (شبه ورزشی، بومی - محلی و...) و ورزش در موقعیت های مختلف شرکت می کند.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • در انواع بازی و فعالیت بدنی شرکت می کند و آداب و قوانین کلاس تربیت بدنی و محیط بازی (احترام به پرچم، سرود ملی، معلم و همبازی، داشتن پوشش ورزشی، جابجایی، استفاده صحیح از وسایل ورزشی و...) را رعایت می کند. • در انواع بازی و فعالیت بدنی شرکت می کند و هیجانانگیز خود را کنترل می کند و از خود خویشتن داری (قبول شکست، تبعیت از رهبر گروه، صبر و بردباری و...) نشان می دهد. • با شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی و در کارکردن با دیگران (بیان ایده های خود و گوش دادن به ایده های دیگران، پذیرش مسئولیت عملکرد خود در گروه بدون سرزنش دیگران، پرهیز از پیش داوری و قضاوت و...) توانایی خود را نشان می دهد. • با علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم داخل و خارج از مدرسه، جرات ورزی و اعتماد به نفس خود را بهبود می بخشد. 	<ul style="list-style-type: none"> • شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی، نیازمند رعایت آداب و قوانین بازی، کنترل هیجانانگیز، توانایی کار در گروه و... است. • افراد علاقمند به فعالیت بدنی در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم بطور فعال شرکت می کنند. 	<p>رفتارهای مرتبط با فعالیت های بدنی</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • با توجه دستورالعمل تغذیه سالم، برنامه غذایی (وعده ها، میان وعده ها) خود را استفاده می کند. • مواد غذایی خود را مطابق با میزان مواد مغذی توصیه شده آنها استفاده می کند. • برای حفظ وزن مطلوب خود، به حجم و نوع مواد غذایی مصرفی توجه می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • دستورالعمل تغذیه سالم، به سلامت فرد کمک می کند. • بکارگیری راهنمای تغذیه به اصلاح الگوی غذایی و حفظ وزن مطلوب کمک می کند. • تغذیه ناسالم منجر به سوء تغذیه و بیماری می شود. 	<p>تغذیه سالم</p>	<p>سواد سلامت</p>

<ul style="list-style-type: none"> • به تبلیغات محصولات خوراکی و شناسایی شگردهای آنها در انتخاب مواد غذایی ترتیب اثر نمی دهد. • شیوه ها و اصول جلوگیری از فساد مواد غذایی (تهیه مواد اولیه، طبخ، نگهداری و...) را می آموزد و آنها را بکار می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> • بکارگیری روش های سالم از فساد مواد غذایی جلوگیری می کند. 		
<ul style="list-style-type: none"> • به هشدارهای مهم دارویی (داروها و مواد دارویی نسخه ای و غیرنسخه ای) توجه دارد. • رفتارهای پرخطر (مصرف سیگار و دخانیات، الکل، مواد مخدر و...) را فرا می گیرد و از قرارگرفتن در معرض آنها پرهیز می کند. • مهارت های ساده کمک های اولیه برخی از آسیب های شایع (خون دماغ، بریدگی، سوختگی و...) را می آموزد و آنها را در مواقع ضروری بکار می گیرد. • روش های ایمن و پیشگیرانه خطرات طبیعی (زلزله، باد، طوفان و...) را فرا می گیرد و آنها را در شرایط فرضی خطر بکار می گیرد. • روش های ایمن و پیشگیرانه خطرات و حوادث اجتماعی (رانندگی، استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، شبکه های اجتماعی و...) را می آموزد و آنها را در شرایط فرضی خطر بکار می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> • داروها و مواد دارویی (نسخه ای و غیر نسخه ای) دارای اصول و شیوه های ایمن استفاده هستند. • بکارگیری اصول ایمن و روش های پیشگیری، از خطرات طبیعی و حوادث اجتماعی جلوگیری می کند. • مصرف سیگار و دخانیات، الکل، مواد مخدر و...، از رفتارهای پرخطر است. • انجام کمک های اولیه از توسعه آسیب های جسمانی در حوادث جلوگیری می کند. 	ایمنی و پیشگیری از آسیب ها و حوادث	
<ul style="list-style-type: none"> • از نقش معاینات پزشکی در سلامت آگاهی دارد و به طور منظم در معاینات پزشکی (دندانپزشکی، چشم پزشکی و...) شرکت می کند. • اصول و روش های پیشگیری از ابتلاء به بیماری های واگیر و غیرواگیر (قلبی، تنفسی، سرطان، دیابت، آلرژی و...) را می آموزد و آنها را بکار می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> • مراقبت از سلامت جسمانی با معاینات پزشکی منظم تامین می شود. • بیماری های واگیر و غیرواگیر قابل شناسایی و پیشگیری است. • رفتارهای سالم زیست محیطی به کاهش 	بهداشت فردی و عمومی	

<ul style="list-style-type: none"> • از محیط زیست اطراف خود(خانه، مدرسه، محله و...) با توجه به آنچه که آموخته است، محافظت می کند. • عادات و رفتارهای مخل بهداشت روانی(دیرخوابی، اعتیاد به شبکه های مجازی، خشم و...) را فرا گرفته و با پرهیز از آنها، به سلامت روانی خود کمک می کند. • روش های سازگاری با تغییرات در بین اعضای خانواده (تولد، بیماری، از دست دادن والدین و...) و دوستان را می آموزد. • منابع و روش های صحیح به دست آوردن اطلاعات سلامت را با کمک اولیاء مدرسه بدست آورده و بکار می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> • آلودگی محیط زیست کمک می کند. • پرهیز از عادات و رفتارهای ناسالم، به سلامت عاطفی و روانی کمک می کند. • اطلاعات مربوط به سلامت دارای منابع و روش های صحیح دسترسی است. 		
<ul style="list-style-type: none"> • عادات و رفتارهای مربوط به رشد و تکامل طبیعی (خواب، غذا، فعالیت بدنی، عواطف مثبت و...) را اولیاء مدرسه دریافت کرده و در خود اصلاح می کند. • تغییرات جسمانی دوران بلوغ، تغییرات جسمانی(قد، وزن و...) و روانی خود را با کمک اولیاء مدرسه بررسی و شناسایی می کند. (ویژه دختران) • در مورد مسایل دوران بلوغ از اولیاء مدرسه اطلاعات کسب کرده و راه حل های سالم و مناسب مربوط به خود را بکار می گیرد. (ویژه دختران) 	<ul style="list-style-type: none"> • عادات و رفتارهای سالم به رشد و تکامل طبیعی کمک می کند. • دوران بلوغ با تغییرات جسمانی، روانی و... همراه است. • مواجهه سالم با تغییرات بلوغ، به حل مشکلات آن کمک می کند. 	رشد و تکامل	

استاندارد های محتوا و عملکردی در دوره اول متوسطه دانش آموزان با آسیب شنوایی و بینایی

استاندارد عملکردی	استاندارد محتوا	مفاهیم / مهارت های اساسی	ایده کلیدی
<ul style="list-style-type: none"> • تاثیر فعالیت بدنی بر ابعاد مختلف سلامت(جسمانی، روانی و اجتماعی) می داند و در انواع فعالیت های بدنی شرکت می کند. • با توجه به شرایط جسمی، ذهنی، روحی و روانی خود و نظر مربی، نسبت به شناسایی فعالیت های ورزشی و جهت دهی به علاقه به ورزش مناسب اقدام می نماید. • فضا، وسایل، تجهیزات و نحوه تهیه ملزومات اولیه فعالیت های بدنی مختلف را می شناسد و آنها را در فعالیت های بدنی مورد علاقه خود تدارک می بیند. • امکانات و ظرفیت های موجود انجام فعالیت بدنی در فرصت های خارج از مدرسه(محیط های طبیعی اطراف، اماکن ورزشی شهرداری و...) را شناسایی و با مشاوره از مربی، از آنها استفاده می کند. • نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای ورزش و فعالیت های بدنی مورد علاقه خود را فرا گرفته و آنها را بکار می بندد. • ناهنجاری های شایع ساختار قامتی خود را با کمک مربی شناسایی و حرکات اصلاحی مربوط به آنها را فرا گرفته و در زندگی بکار می بندد. 	<ul style="list-style-type: none"> • فعالیت بدنی دارای آثار متعدد بر ابعاد سلامت(جسمانی، روانی و اجتماعی) است. • انجام فعالیت بدنی مستلزم تهیه ملزومات اولیه است. • حضور در محیط های طبیعی، پارک ها، باشگاه ها و اماکن ورزشی شهرداری و... از جمله فرصت های مشارکت در فعالیت بدنی است. • رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه در فعالیت بدنی دارای اهمیت است. • ناهنجاری های ساختار قامتی با انجام حرکات اصلاحی قابل اصلاح است. 	<p>زندگی فعال</p>	<p>سواد جسمانی - حرکتی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • کاربرد اجزای آمادگی جسمانی (استقامت قلبی-تنفسی، انعطاف 	<ul style="list-style-type: none"> • آمادگی جسمانی (استقامت قلبی- تنفسی، 	<p>آمادگی جسمانی</p>	

<p>پذیری، قدرت و استقامت عضلانی و...) در زندگی و ورزش را می شناسد و در تمرینات حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی شرکت می کند.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● سطح آمادگی جسمانی خود را با بکارگیری شاخص های قد و وزن مطلوب و روش های عمومی ارزیابی ترکیب بدن (WHR،BMI و...) با کمک مربی ارزیابی و کنترل می کند. ■ مفاهیم و اصول اساسی تمرین، انواع تمرینات آمادگی جسمانی (کششی، هوازی، مقاومتی) را به شکل صحیح در اجرای تمرینات، بکارگیری می کند. ● با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، در اجرای برنامه های مناسب و منظم تمرینات آمادگی جسمانی داخل و خارج از مدرسه، سطح آمادگی جسمانی خود را بهبود می بخشد. 	<p>انعطاف پذیری ، قدرت و استقامت عضلانی و...) در بهبود کیفیت زندگی و ورزش نقش دارد.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● شاخص های قد و وزن مطلوب و روش های عمومی ارزیابی ترکیب بدن (WHR،BMI و...) از روش های ارزیابی و کنترل سطح آمادگی جسمانی است. ● اجرای صحیح تمرینات آمادگی جسمانی (کششی، هوازی، مقاومتی) نیازمند بکارگیری مفاهیم و اصول اساسی تمرین است. ● با انجام صحیح و منظم تمرینات، سطح آمادگی جسمانی بهبود می یابد. 		
<ul style="list-style-type: none"> ● مفاهیم و قوانین رشته های ورزشی را می شناسد و آنها را در موقعیت های مختلف (تمرین، بازی، داوری و...) بکار می گیرد. ● با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، در اجرای مهارت های ورزشی مورد نیاز و متناسب با شرایط جسمی، ذهنی، روحی و روانی خود تبحر نسبی پیدا می کند. ● با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی و اجرای صحیح مهارت های مقدماتی در رشته های ورزشی (ورزش های مربوط به نابینایان و کم بینایان و ناشنوایان)، سطح مطلوبی از مهارت ورزشی خود را نشان می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> ● بازی های ورزشی نیازمند بکارگیری قوانین، راهبردها و مهارت های ورزشی است. ● سرعت و دقت در اجرای مهارت های ورزشی قابل بهبود و اندازه گیری است. 	<p>مهارت های حرکتی و ورزشی</p>	

<ul style="list-style-type: none"> ● سرعت و دقت خود را در اجرای مهارت های مقدماتی رشته های مختلف ورزشی، با اجرای آزمون های مهارتی نشان می دهد. ● با بکارگیری مفاهیم و قوانین ساده و مهارت های مقدماتی ورزشی، در انواع ورزش ها(ورزش های مربوط به نابینایان و کم بینایان و ناشنوایان)، در موقعیت های مختلف(تمرین، بازی، مسابقه و...) شرکت می کند. 			
<ul style="list-style-type: none"> ● در هنگام ورزش و فعالیت های بدنی، با استفاده ایمن از اماکن و وسایل بازی از خود، دیگران، محیط بازی و ورزش، مراقبت می کند. ● در ورزش و فعالیت های بدنی، با برقراری ارتباط مناسب با همبازی و بازیکنان تیم مقابل(اشارات مناسب در حرکت، استفاده از کلمات تشویق آمیز و...)، توانایی خود را در کار گروهی نشان می دهد. ● در ورزش و فعالیت های بدنی، با از خودگذشتگی، صبر و حوصله و کمک به افراد ضعیف تر و... رفتار جوانمردانه از خود نشان می دهد. ● در ورزش و فعالیت های بدنی، با تشخیص تفاوت های فردی(سطح مهارت، سن، سابقه، تجربه، قد، وزن و...) و درک اصول قانونی به قوانین و مقررات، به افراد احترام می گذارد. ● در فعالیت های بدنی و ورزش، با انتخاب اعضای گروه، هدایت و سازماندهی افراد برای رسیدن به اهداف و... توانایی رهبری خود را نشان می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> ● شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی، نیازمند مراقبت از خود، دیگران، محیط، توانایی کار گروهی، رهبری و بازی جوانمردانه است. ● فرد علاقمند به فعالیت بدنی، در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم بطور فعال شرکت می کند. 	رفتارهای مرتبط با فعالیت های بدنی	

<ul style="list-style-type: none"> • با علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم در موقعیت های مختلف، جرات ورزشی و اعتماد به نفس خود را بهبود می بخشد. 			
<ul style="list-style-type: none"> • با بررسی روش های سالم کنترل وزن، از روش کنترل وزن مناسب با ویژگی های خود استفاده می کند. • با توجه به میزان کالری مواد غذایی، برنامه غذایی متناسب با نیازهای مختلف (استراحت، ورزش و فعالیت، بیماری و...) خود را با کمک اولیاء مدرسه تنظیم می کند. • روش های سالم مواجهه با موارد سوء تغذیه و اختلالات غذایی را می آموزد و آنها را از در برنامه غذایی خود رعایت می کند. • آگهی های تبلیغاتی مواد غذایی را با توجه به اصول تغذیه سالم مورد توجه قرار می دهد و در صورت لزوم بکار می گیرد. • براساس ارزش غذایی مواد مختلف با توجه به برجسب های غذایی آنها، مواد غذایی سالم و مغذی متناسب با شرایط خود را انتخاب می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • کنترل وزن نیازمند بکارگیری روش های سالم است. • برنامه غذایی سالم و متناسب با نیازهای فرد، از سوء تغذیه و اختلالات غذایی جلوگیری می کند. 	<p>تغذیه سالم</p>	<p>سواد سلامت</p>
<ul style="list-style-type: none"> • در کمک های اولیه آسیب های جسمانی رایج (شکستگی، بریدگی و...)، مهارت بدست آورده و آنها را در مواقع لزوم بکار می گیرد. • روش ها، قوانین، اصول پیشگیری و برخورد ایمن با مصرف کنندگان دخانیات، الکل و مواد مخدر را فرا می گیرد و آنها را در مواقع ضروری بکار می بندد. 	<ul style="list-style-type: none"> • کمک های اولیه از پیشرفت آسیب های جسمانی جلوگیری می کند. • پیشگیری از رفتارهای پرخطر (مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر) از اصول و قوانین خاص پیروی می کند. • بکارگیری روش های ایمن و پیشگیرانه از بروز خطرات، حوادث طبیعی و اجتماعی 	<p>ایمنی و پیشگیری از آسیب ها و حوادث</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • راهکارهای محافظت در برابر آسیب های اجتماعی (خشونت، تجاوز و سوءاستفاده جنسی و جسمی و...) را می شناسد و از روش های ایمن در زندگی خود استفاده می کند. 	<p>جلوگیری می کند.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • علل و عوامل بروز بیماری ها (میکرب ها، بی تحرکی، تغذیه ناسالم، محیط آلوده، سبک زندگی و...) را می آموزد و اصول و روش های پیشگیری از ابتلا به آنها را بکار می گیرد. • روش های کنترل آلاینده های محیط زیست(آب، هوا، خاک) را فرا می گیرد و با توجه به ویژگی های هر کدام، از محیط زیست حفاظت می کند. • عوامل ایجاد استرس را مشخص کرده، روش های مقابله با آن را در زندگی خود مدیریت می کند. • مشکلات مربوط به روابط میان اعضای خانواده و دوستان، و همکلاسی های خود را برطرف می کند. • از قوانین حامی سلامت و مشکلات مشتریان خدمات بهداشتی حمایت می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • بکارگیری اصول و روش های پیشگیری، از ابتلا به بیماری ها جلوگیری می کند. • آلاینده های محیط زیست قابل کنترل است. • مدیریت استرس، به حفظ بهداشت روانی – عاطفی فرد کمک می کند. • روابط سالم میان اعضای خانواده و دوستان، به حل مسائل و مشکلات آن کمک می کند. • قوانین حامی سلامت، از حقوق مشتریان خدمات بهداشتی حمایت می کنند. 	<p>بهداشت فردی و عمومی</p>	

استاندارد های محتوا و عملکردی در دوره دوم متوسطه دانش آموزان با آسیب شنوایی و بینایی

استاندارد عملکردی	استاندارد محتوا	مفاهیم / مهارت های اساسی	ایده کلیدی
<ul style="list-style-type: none"> • عوامل موثر بر سبک زندگی فعال را بررسی نموده، الگوی فعالیت های بدنی خود را ارزیابی و اصلاح می کند. • با بررسی دلایل و شیوه های مختلف افراد برای انجام فعالیت بدنی (سلامتی، کاهش وزن، قهرمانی، بهبود بیماری و...)، شیوه مناسب فعالیت خود را شناسایی و بکار می گیرد. • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، در اجرای برنامه های حرکتی و مهارت های ورزشی مورد نیاز و متناسب با شرایط خود تبحر پیدا می کند. • نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای فعالیت بدنی در افراد با نیازهای خاص (بیماران قلبی، تنفسی، دیابتی و...) را بررسی و فعالیت های بدنی مناسب آنها را مشخص می کند. • عوامل تهدید کننده ساختار قامتی خود در موقعیت های مختلف (منزل، محل کار و...) را مشخص کرده و با کمک مربی، روش های اصلاحی و تمرینات تقویتی مناسب را شناسایی و بکار می گیرد. • با حضور در برنامه های متنوع حرکتی و ورزشی، برای غنی سازی اوقات فراغت خود و اطرافیان تلاش می کند. • با انجام فعالیت های تفریحی سالم، در جهت غنی سازی اوقات 	<ul style="list-style-type: none"> • انجام مستمر فعالیت بدنی در زندگی، از ویژگی های سبک زندگی فعال است. • دلایل مختلف افراد (سلامتی، کاهش وزن، قهرمانی، بهبود بیماری و...)، در شیوه انجام فعالیت بدنی نقش دارد. • نوع فعالیت بدنی افراد با نیاز های خاص به ویژگی های جسمانی آنها بستگی دارد. • تمرینات مقاومتی، از روش های مراقبت ساختار قامتی است. 	<p>زندگی فعال</p>	<p>سواد جسمانی - حرکتی</p>

<p>فراغت، از لحظه های زندگی لذت برده و موجبات نشاط و شادابی خود و اطرافیان را فراهم می سازد.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • کاربرد اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و اجرا (هماهنگی، چابکی، سرعت، تعادل و...) را در زندگی و ورزش مشخص کرده، در برنامه های حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی شرکت می کند. • سطح آمادگی جسمانی خود را با کمک مربی و بکارگیری آزمون ها و نورم های مربوط اندازه گیری و ارتقاء می بخشد. • با استفاده از اصول تمرین (اصل اضافه بار، اصل ویژگی های فردی، اصل ویژگی تمرین و...) و متغیرهای تمرین (حجم، شدت، مدت، و...)، انواع تمرینات آمادگی جسمانی را با کمک مربی برنامه ریزی و اجرا می کند. • با انجام منظم تمرینات آمادگی جسمانی براساس برنامه شخصی، سطح آمادگی جسمانی خود (مرتبط با سلامت و مرتبط با اجرای ورزش مورد علاقه) را بهبود می بخشد. 	<ul style="list-style-type: none"> • حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی نیازمند بکارگیری مفاهیم، اصول تمرین و شرکت منظم در تمرینات است. 	<p>آمادگی جسمانی</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • مفاهیم، قوانین و راهبردهای تخصصی رشته های ورزشی را فرا گرفته و آنها را در موقعیت های مختلف (تمرین، بازی، داوری و...) بکار می گیرد. • با انجام انواع الگوهای حرکتی و بازی های ورزشی، مهارت های نسبتا پیشرفته رشته های ورزشی افراد نابینا و کم بینا / ناشنوا را متناسب با شرایط بدنی، ذهنی و قابلیت های حرکتی و ادراکی خود به اجرا می گذارد. • تسلط و هماهنگی خود را با انجام آزمون های مهارتی، در مهارت های 	<ul style="list-style-type: none"> • بازی های ورزشی نیازمند بکارگیری قوانین، راهبردها و مهارت های ورزشی است. • تسلط و هماهنگی در اجرای مهارت های ورزشی قابل بهبود و اندازه گیری است. 	<p>توانایی های حرکتی</p>	

<p>نسبتا پیشرفته مورد علاقه خود در رشته های ورزشی افراد نابینا و کم بینا/ناشنوا به اجرا می گذارد.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● با بکارگیری مفاهیم، قوانین و راهبردهای تخصصی و مهارت های ورزشی نسبتا پیشرفته، متناسب با شرایط و قابلیت های فردی خود، در انواع بازی های ورزشی در موقعیت های مختلف شرکت می کند. 			
<ul style="list-style-type: none"> ● برای حضور در برنامه های حرکتی و ورزشی، از انگیزه کافی و لازم برخوردار است. ● با استفاده ایمن از اماکن و وسایل بازی، در راستای مراقبت از خود و دیگران در محیط بازی و ورزش، تلاش و مراقبت می کند. ● در ورزش و فعالیت های بدنی، توانایی خود در کار گروهی(آموزش به همتایان، ایفای نقش، سازگاری با تفاوت های زیستی و محیطی، فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی افراد و...) را به اجرا می گذارد. ● در ورزش و فعالیت های بدنی، بازی جوانمردانه و وظیفه شناسی خود را به اجرا می گذارد. ● در ورزش و فعالیت های بدنی، عواطف و هیجانات خود را کنترل می کند (تشخیص و ارزیابی واکنش های روانشناختی همبازی و حریف و دادن بازخورد مناسب، واکنش مناسب در برابر فشارهای منفی همکلاسی ها و...). ● در ورزش و فعالیت های بدنی، با پذیرش نقش رهبری، توانایی خود را در هدایت گروه به اجرا می گذارد. (استفاده از نقاط قوت همبازی و نقاط ضعف حریف، آموزش به همتایان، تشخیص و استفاده بهینه از فرصت ها و...) 	<ul style="list-style-type: none"> ● شرکت در ورزش و فعالیت های بدنی نیازمند مراقبت از خود، دیگران و محیط، وظیفه شناسی، توانایی کار گروهی، رهبری و بازی جوانمردانه است. ● فرد علاقمند به فعالیت بدنی، در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم بطور فعال شرکت می کند. 	<p>مشارکت مسئولانه</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • با علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم در موقعیت های مختلف، جرات ورزی و اعتماد به نفس خود را بهبود می بخشد. 			
<ul style="list-style-type: none"> • با بررسی تاثیر فرهنگ، رسانه و... بر الگوی تغذیه در زندگی، نقش آنها را در زندگی خود مشخص و در صورت نیاز، اصلاح می کند. • نیازهای تغذیه ای مناسب شرایط خود را بررسی کرده و به کمک اولیاء مدرسه، برنامه غذایی مناسبی را پیش بینی می کند. • تاثیر تغذیه ناسالم در ایجاد انواع بیماری های مزمن (فشار خون، دیابت، سرطان و...) را بررسی کرده و برنامه غذایی خود را به کمک اولیاء مدرسه ارزیابی و در صورت لزوم اصلاح می کند. • اصول و روش های صحیح کاهش وزن و دستیابی به وزن مطلوب (رژیم های غذایی، ورزش و...) را بررسی کرده و با کمک اولیاء مدرسه، روش های مناسب شرایط خود را شناسایی و ارایه می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • الگوی تغذیه در گروه های مختلف، تحت تاثیر عوامل متعدد (سن، جنس، فرهنگ و...) است. • الگوی تغذیه ای سالم، از بروز بیماری های مزمن جلوگیری و به سلامت افراد کمک می کند. • کاهش وزن و دستیابی به وزن مطلوب، دارای اصول و روش خاص خود است. 	<p>تغذیه سالم</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • نقش افراد و نهاد های امداد رسان در جلوگیری از آسیب های بیشتر در وقوع حوادث طبیعی و اجتماعی را می آموزد و روش هایی را برای امداد رسانی بهتر شناسایی و بکار می گیرد. • عوامل گرایش افراد به دخانیات، الکل و مواد مخدر را بررسی می کند و راه حل های پیشنهادی خود را برای پیشگیری از رفتارهای پرخطر ارایه می کند. • مهارت خود در زمینه کمک های اولیه (احیای قلبی- تنفسی، خونریزی، مسمومیت و...) را توسعه داده و آنها را در مواقع ضروری بکار می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> • کمک های اولیه از پیشرفت آسیب های جسمانی جلوگیری می کند. • رفتارهای پرخطر (مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر) قابل پیشگیری است. • روش های ایمن و پیشگیرانه، از بروز خطرات حوادث طبیعی و اجتماعی جلوگیری می کند. 	<p>ایمنی و پیشگیری از آسیب ها و حوادث</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • عوامل موثر بر حوادث طبیعی و اجتماعی را بررسی کرده و روش های ایمن و پیشگیرانه را شناسایی و بکار می گیرد 			
<ul style="list-style-type: none"> • راههای کمک به بیماران در خانه (مانند بیماران دیابتی و...) را برای جلوگیری از پیشرفت بیماری و کمک به بهبود آنها فرا می گیرد و آنها را به اجرا می گذارد. • با حضور مستمر در فعالیت های فردی و گروهی آموزش دیده، در راستای حفظ و صیانت از سلامت روحی و روانی و استمرار نشاط و شادابی خود و دیگران تلاش می کند. • چالش ها و مسائل محیط زیست (در سطح محلی، ملی و...) را بررسی کرده و راه حل هایی را برای رفع مشکلات و حفظ سلامت محیط زیست پیشنهاد می کند. • مسائل عاطفی و روانی دوره نوجوانی را با کمک اولیاء مدرسه بررسی کرده و شرایط خود را برای رفع مشکلات احتمالی و حفظ سلامت عاطفی- روانی متناسب می کند. • با حضور مستمر در برنامه های تربیت بدنی تطبیقی و برنامه های ورزشی، به ارتقاء سطح تفکر مستقل خود و قابلیت حل مساله کمک می کند. • با تجزیه و تحلیل آثار روابط سالم بر زندگی شخصی و خانوادگی، از روابط خود با دیگران مراقبت می کند. • نقش تبلیغات، رسانه، فرهنگ و... در انتخاب سالم و غیرسالم محصولات مصرفی، با کمک اولیاء مدرسه، راه حل هایی را برای 	<ul style="list-style-type: none"> • راه حل های مناسب، به بهبود بیماران و جلوگیری از پیشرفت بیماری کمک می کند. • راه حل های مناسب، به رفع مشکلات و حفظ محیط زیست کمک می کند. • راه حل های مناسب به رفع مسائل و مشکلات عاطفی و روانی دوره نوجوانی کمک می کند. • روابط سالم به بهبود زندگی شخصی و خانوادگی کمک می کند. • تبلیغات، رسانه، فرهنگ و... در انتخاب محصولات مصرفی نقش دارد. 	<p>بهداشت فردی و عمومی</p>	

<p>انتخاب های سالم خود بکار می گیرد.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • مسئولیت های نوجوانان برای تبدیل شدن به فرد بالغ (مراحل بارداری و مسئولیت های پدر و مادر و...)، برای انجام مسئولیت های خود هدف گذاری و برنامه ریزی می کند. • با بررسی عوامل موثر بر رشد و تکامل جسمانی (وراثت، محیط، بیماری و...) و تاثیر آن ها را در ازدواج و فرزندآوری، راه حل های مناسب خود را شناسایی و پیشنهاد می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • انجام مسئولیت های نوجوانانه در حوزه رشد و تکامل بر زندگی سالم بزرگسالی نقش دارد. • عوامل موثر بر رشد و تکامل جسمانی (وراثت، محیط، بیماری و...) در ازدواج و فرزندآوری نقش دارند. 	<p>رشد و تکامل</p>	

استاندارد های محتوا و عملکردی در دوره اول ابتدایی دانش آموزان با معلولیت جسمی – حرکتی

استاندارد عملکردی	استاندارد محتوا	مفاهیم / مهارت های اساسی	ایده کلیدی
<ul style="list-style-type: none"> • از فواید فعالیت های بدنی(شادابی، قلب سالم، عضلات قوی، استخوان های محکم و...) آگاهی پیدا کرده و سطح فعالیت های بدنی خود را افزایش می دهد(استفاده از فعالیت های جایگزین جسمانی در زندگی روزانه). • در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم شاد و مفرح خانوادگی/گروه دوستان شرکت می کند و به انجام فعالیت بدنی می پردازد. • توصیه های ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای در فعالیت های بدنی را می آموزد و آنها را بکار می بندد. • وضعیت صحیح بدن در موقعیت های مختلف(نشستن، خوابیدن، بلند کردن، هل دادن، کشیدن و...) را فرا می گیرد و از آنها در زندگی روزانه استفاده می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • فعالیت بدنی دارای فواید موقت و پایدار است. • رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه در فعالیت بدنی دارای اهمیت است. • برخورداری از ساختار قامتی مطلوب در زندگی و فعالیت های بدنی دارای اهمیت است. • تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی از اهمیت ویژه برخوردار است. • انجام فعالیت های جسمانی در اولویت اول مورد تاکید است. 	زندگی فعال	سواد جسمانی – حرکتی
<ul style="list-style-type: none"> • با کمک روش های ساده اندازه گیری، میزان شدت فعالیت های بدنی خود را مشخص می کند. • از طریق پاسخ های بدن به انواع فعالیت بدنی (افزایش ضربان قلب، دمای بدن، تعریق و...)، شدت فعالیت های خود را تنظیم می کند. • توانایی های جسمانی و حرکتی خود را با انجام انواع بازی و فعالیت بدنی بهبود می بخشد. • قابلیت های جسمانی خود را با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی 	<ul style="list-style-type: none"> • فعالیت بدنی قابل اندازه گیری است. • بدن نسبت به انجام فعالیت جسمانی پاسخ می دهد. • توسعه توانایی های جسمانی(انعطاف پذیری، هماهنگی و...) نیازمند انجام فعالیت های بدنی مستمر است. 	آمادگی جسمانی	

<p>در قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف پذیری، چابکی، هماهنگی و تعادل بهبود می بخشد.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • مفاهیم ساده حرکت (سطوح حرکت، جهت حرکت، نوع حرکت و...) را در انواع الگوهای حرکتی و بازی با توجه به توانمندی خود اجرا می کند. • شکل مطلوبی از مهارت های حرکتی بنیادی ساده (حرکات جابجایی، غیرجابجایی و کنترلی) در سطح حرکات ایستا، پویا، ترکیبی و... را با اجرای انواع الگوهای حرکتی و بازی در حد توان اجرا می کند. • مهارت ها و توانایی های ادراکی - حرکتی خود را با شرکت در انواع بازی (دبستانی، نمایشی، بومی - محلی و...) و فعالیت بدنی بکارگیری کرده و توسعه می دهد. • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی در اجرای مهارت های پایه مانند طی مسیر (راه رفتن، دویدن / ویلچر رانی)، پریدن، لی لی کردن، خزیدن، چرخیدن، چهار دست و پا رفتن، پرتاب کردن، دریافت کردن، ضربه زدن و... تبحر می یابد. 	<ul style="list-style-type: none"> • اجرای انواع الگوهای حرکتی، بازی و فعالیت بدنی لازمه بکارگیری مفاهیم و توانایی های ادراکی - حرکتی و مهارت های حرکتی بنیادی است. • تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی از اهمیت ویژه برخوردار است. 	<p>مهارت های حرکتی و ورزشی</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • با شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی، آداب و قوانین کلاس تربیت بدنی و محیط بازی (داشتن پوشش ورزشی مناسب، رعایت نظم و...) را رعایت می کند. • در انجام انواع بازی و فعالیت بدنی، با کنترل هیجانات خود (خشم، شادی و...) از ابراز رفتارهای ناشایست (بدزبانی، هل دادن، مسخره کردن و...) پرهیز می کند. • به حقوق خود و دیگران (رعایت نوبت، استفاده مشترک از فضا و وسایل و...) در انجام انواع بازی و فعالیت بدنی، توجه دارد. 	<ul style="list-style-type: none"> • مشارکت فعال در انواع بازی و فعالیت بدنی، نیازمند رعایت آداب و قوانین بازی، کنترل هیجانات، رعایت حقوق خود و دیگران و... است. 	<p>رفتارهای مرتبط با فعالیت های جسمانی</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • با علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم داخل و خارج از مدرسه، اعتماد به نفس خود را بهبود می بخشد. 			
<ul style="list-style-type: none"> • غذاهای مفید و مضر برای بدن را شناسایی کرده و از خوراکی ها و نوشیدنی های سالم استفاده می کند. • با مشاهده برچسب های غذایی، مواد غذایی سالم و مغذی را تشخیص می دهد. • میزان مصرف مواد غذایی که موجب چاقی و افزایش وزن(شیرینی، چربی و...) می شوند را در تغذیه روزانه خود کنترل می کند. • با به تبلیغات مواد خوراکی مشهور در آگهی های تلویزیون، انتخاب های غذایی خود را کنترل می کند. • راههای ورود میکروب به مواد غذایی و روش های جلوگیری از ورود آنها (شستشوی صحیح دست ها، ظروف و ...) را می آموزد و در زندگی روزانه بکار می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> • خواندن برچسب های مواد غذایی و شناسایی تبلیغات به انتخاب خوراکی ها و نوشیدنی های سالم کمک می کند • کنترل حجم و نوع غذای مصرفی و جلوگیری از ورود میکروب ها به مواد غذایی، از روش های تغذیه سالم است. 	<p>تغذیه سالم</p>	<p>سواد سلامت</p>
<ul style="list-style-type: none"> • اصول و روش های ایمن مصرف دارو را فرا می گیرد و آنها را رعایت می کند. • با آگاهی از بیماری های مرتبط با دود سیگار، از قرار گرفتن در معرض دود سیگار پرهیز می کند. • رفتارهای ایمن در استفاده از فضاها و خدمات اجتماعی(عبور از خیابان، استفاده از وسایل نقلیه، بازی و فعالیت بدنی در پارک، زمین بازی و...) را می آموزد و آنها را در زندگی روزانه بکار می گیرد. • روش های صحیح درخواست کمک در شرایط خطر(خشونت، آتش 	<ul style="list-style-type: none"> • استفاده از دستورالعمل در مصرف دارو دارای اهمیت است. • پیشگیری از خطرات موجود در زندگی نیازمند شناخت خطرات و بکارگیری رفتارهای ایمن است. 	<p>ایمنی و پیشگیری از آسیب ها و حوادث</p>	

<p>سوزی، نشت گاز، ترکیدگی لوله آب و... و اقدام به موقع را می آموزد.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> ● مراقبت از اندام های مهم بدن (چشم، گوش، دهان و دندان و...) را فرا می گیرد و روزانه از آنها می کند. ● از علایم و نشانه های بیماری های واگیر و نحوه مراقبت از ابتلاء به آنها (سرما خوردگی، اسهال و...)، آگاهی یافته و آنها را بکار می گیرد. ● در حفظ سلامت محیط زیست پیرامون خود (خانه، مدرسه و...) کوشاست. ● احساسات، عواطف و هیجانات خود را در شرایط مختلف کنترل و به درستی ابراز می کند. ● با اعضای خانواده، دوستان، همکلاسی ها و... به طور صحیح ارتباط برقرار می کند. ● روش ها و مکان های مناسب تهیه محصولات سالم و ایمن را شناسایی و مورد استفاده می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> ● انجام رفتارهای سالم بهداشتی به حفظ و مراقبت از اندام ها، پیشگیری از ابتلاء به بیماری و حفظ محیط زیست می انجامد. ● ابراز صحیح احساسات، عواطف و هیجانات به سلامت روان کمک می کند. ● تهیه محصولات سالم و ایمن به سلامت کمک می کند. 	<p>بهداشت فردی و عمومی</p>	

استاندارد های محتوا و عملکردی در دوره دوم ابتدایی دانش آموزان با معلولیت جسمی – حرکتی

استاندارد عملکردی	استاندارد محتوا	مفاهیم / مهارت های اساسی	ایده کلیدی
<ul style="list-style-type: none"> ● انواع فعالیت های بدنی (بازی، ورزش، تفریحات سالم) را شناخته و در فعالیت های مورد علاقه خود شرکت می کند. ● مکان های متنوع انجام فعالیت بدنی (خانه، مدرسه، پارک، کانون های ورزشی، محله و...) را شناسایی نموده و در مکان های مناسب با شرایط، خود به انجام فعالیت می پردازد. ● توصیه ها و دستورالعمل های ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای در فعالیت های بدنی را در موقعیت های مختلف بازی و فعالیت های بدنی و در شرایط خود بکار می گیرد. ● وضعیت خود را با معیارهای وضعیت استاندارد بدن در موقعیت های مختلف (کاربرد اشیاء، مطالعه کردن و...) با کمک مربی بررسی و اصلاح می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> ● فعالیت های بدنی دارای انواع مختلف است. ● خانه، مدرسه، کانون های ورزشی، محله و... از جمله مکان های متنوع انجام فعالیت بدنی است. ● رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه در فعالیت بدنی دارای اهمیت است. ● اصلاح و حفظ وضعیت مطلوب ساختار قامتی نیازمند رعایت وضعیت معیار و انجام فعالیت بدنی است. ● تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی از اهمیت ویژه برخوردار است. 	<p>زندگی فعال</p>	<p>سواد جسمانی – حرکتی</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● با آگاهی از فواید آمادگی جسمانی، در انواع برنامه های حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی شرکت می کند. ● با بکارگیری روش های ساده (شمارش نبض، تعداد تنفس) شدت فعالیت های بدنی خود را اندازه گیری و کنترل می کند. ■ انواع تمرینات آمادگی جسمانی را با بکارگیری اصول عمومی تمرین، 	<ul style="list-style-type: none"> ● حفظ تندرستی، نیازمند سطح مناسبی از آمادگی جسمانی است. ● شدت فعالیت بدنی قابل اندازه گیری است. ● آمادگی جسمانی دارای مفاهیم و اصول تمرین است. 	<p>آمادگی جسمانی</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • به شکل صحیح اجرا می کند. • سطح آمادگی جسمانی خود را با انجام منظم فعالیت های بدنی در داخل و خارج از مدرسه، بهبود می بخشد. • قابلیت های جسمانی (قدرت و استقامت عضلانی، استقامت قلبی - تنفسی، انعطاف پذیری، چابکی، هماهنگی، تعادل و...) را با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی بهبود می بخشد. 	<ul style="list-style-type: none"> • سطح مناسب آمادگی جسمانی با انجام منظم فعالیت های بدنی بهبود می یابد. • آمادگی جسمانی متناسب با نیازهای دانش آموز و سطح قابلیت های حرکتی و جسمانی وی تعریف و تعیین می شود. • تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی در اجرای برنامه های توسعه آمادگی جسمانی دارای اهمیت ویژه است. 		
<ul style="list-style-type: none"> • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، در اجرای مهارت های پایه از جمله تشخیص مفاهیم حرکت (مانند خط سیر و جریان حرکت، روابط با اشیاء و افراد و...) و قوانین ساده بازی (شکل، اجرا، نحوه کسب امتیاز و...)، انواع بازی و فعالیت بدنی را اجرا می کند. • شکل مطلوبی از مهارت های حرکتی ترکیبی (مانند ضربه زدن در حال دویدن و...) را با انجام انواع الگوهای حرکتی و بازی به اجرا می گذارد. • سطح مطلوب مهارت های ورزشی پایه رشته های ورزشی (ورزش افراد با نیازهای ویژه جسمی - حرکتی) را با انجام انواع بازی های ورزشی، به اجرا می گذارد. • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، در اجرای مهارت های حرکتی که نیازمند تعادل و وضعیت قرارگیری ویژه ایستا و پویاست، به مهارت می رسد. 	<ul style="list-style-type: none"> • اجرای انواع بازی و ورزش نیازمند بکارگیری مفاهیم، قوانین و مهارت های ورزشی پایه است. • تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی در اجرای مهارت های ادراکی - حرکتی از اهمیت ویژه برخوردار است. 	<p>مهارت های حرکتی و ورزشی</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • مفاهیم، قوانین و مهارت های ورزشی پایه را با شرکت در انواع بازی (شبه ورزشی، بومی - محلی و...) و ورزش در موقعیت های مختلف بکارگیری می کند. 			
<ul style="list-style-type: none"> • آداب و قوانین کلاس تربیت بدنی و محیط بازی (احترام به پرچم، سرود ملی، معلم و همبازی، داشتن پوشش ورزشی، جابجایی، استفاده صحیح از وسایل ورزشی و...) را با شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی، رعایت می کند. • هیجانانگیز خود را در شرکت انواع بازی و فعالیت بدنی کنترل می کند و از خود خویشتن داری (قبول شکست، تبعیت از رهبرگروه، صبر و بردباری و...) نشان می دهد. • توانایی خود را در کارکردن با دیگران (بیان ایده های خود و گوش دادن به ایده های دیگران، پذیرش مسئولیت عملکرد خود در گروه بدون سرزنش دیگران، پرهیز از پیش داوری و قضاوت و...) با شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی، نشان می دهد. • با علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم داخل و خارج از مدرسه، جرات ورزشی اعتماد به نفس خود را بهبود می بخشد. 	<ul style="list-style-type: none"> • شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی، نیازمند رعایت آداب و قوانین بازی، کنترل هیجانانگیز، توانایی کار در گروه و... است. • افراد علاقمند به فعالیت بدنی در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم بطور فعال شرکت می کنند. 	رفتارهای مرتبط با فعالیت های بدنی	
<ul style="list-style-type: none"> • با استفاده از دستورالعمل تغذیه سالم و کمک مربی، برنامه غذایی (وعده ها، میان وعده ها) خود را تنظیم می کند. • با توجه به برجسب های مواد غذایی و مشاوره مربی خود، میزان مواد مغذی وعده های غذایی خود را کنترل می کند. • به منظور حفظ وزن مطلوب، حجم و نوع مواد غذایی وعده های 	<ul style="list-style-type: none"> • دستورالعمل تغذیه سالم، به سلامت فرد کمک می کند. • بکارگیری راهنمای تغذیه به اصلاح الگوی غذایی و حفظ وزن مطلوب کمک می کند. • تغذیه ناسالم منجر به سوء تغذیه و بیماری 	تغذیه سالم	سواد سلامت

<p>غذایی خود را با نظر اولیاء مدرسه تنظیم می کند.</p> <ul style="list-style-type: none"> • صرف تبلیغات محصولات خوراکی و شگردهای خاص آنها، نسبت به انتخاب های غذایی خود پرهیز می کند. • شیوه ها و اصول جلوگیری از فساد مواد غذایی (تهیه مواد اولیه، طبخ، نگهداری و...) را مورد استفاده قرار می دهد. 	<p>می شود.</p> <ul style="list-style-type: none"> • بکارگیری روش های سالم از فساد مواد غذایی جلوگیری می کند. 		
<ul style="list-style-type: none"> • هشدارهای مهم دارویی (داروها و مواد دارویی نسخه ای و غیر نسخه ای) را فرا گرفته و آنها را جدی می گیرد. • از قرار گرفتن در معرض رفتارهای پرخطر (مصرف سیگار و دخانیات، الکل، مواد مخدر و...) پرهیز می کند. • مهارت های ساده کمک های اولیه برخی از آسیب های شایع (خون دماغ، بریدگی، سوختگی و...) را می آموزد و در مواقع ضروری بکار می گیرد. • روش های ایمن و پیشگیرانه خطرات طبیعی (زلزله، باد، طوفان و...) را فرا می گیرد و آنها را در شرایط فرضی خطر بکار می گیرد. • روش های ایمن و پیشگیرانه خطرات و حوادث اجتماعی (رانندگی، استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، استفاده از اینترنت و شبکه های اجتماعی و...) را می شناسد و مورد استفاده قرار می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • داروها و مواد دارویی (نسخه ای و غیر نسخه ای) دارای اصول و شیوه های ایمن استفاده هستند. • بکارگیری اصول ایمن و روش های پیشگیری، از خطرات طبیعی و حوادث اجتماعی جلوگیری می کند. • مصرف سیگار و دخانیات، الکل، مواد مخدر و... از رفتارهای پرخطر است. • انجام کمک های اولیه از توسعه آسیب های جسمانی در حوادث جلوگیری می کند. 	<p>ایمنی و پیشگیری از آسیب ها و حوادث</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • از نقش معاینات پزشکی در سلامت آگاهی دارد و به طور منظم در معاینات پزشکی (دندانپزشکی، چشم پزشکی و...) شرکت می کند. • اصول و روش های پیشگیری از ابتلاء به بیماری های واگیر و غیرواگیر (قلبی، تنفسی، سرطان، دیابت، آلرژی و...) را می آموزد و 	<ul style="list-style-type: none"> • مراقبت از سلامت جسمانی با معاینات پزشکی منظم تامین می شود. • بیماری های واگیر و غیرواگیر قابل شناسایی و پیشگیری است. 	<p>بهداشت فردی و عمومی</p>	

<p>آنها را بکار می بندد.</p> <ul style="list-style-type: none"> • در حفظ محیط زیست خود(خانه، مدرسه، محله و...)، کوشاست. • با پرهیز از عادات و رفتارهای مخل بهداشت روانی (دیرخوابی، اعتیاد به اینترنت، خشم و...)، به سلامت روانی خود کمک می کند. • روش های سازگاری با تغییرات در بین اعضای خانواده (تولد، بیماری، از دست دادن والدین و...) و دوستان را می آموزد و آنها را مورد استفاده قرار می دهد. • منابع و روش های صحیح به دست آوردن اطلاعات سلامت را با کمک اولیاء مدرسه شناخته و آنها را بکار می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> • رفتارهای سالم زیست محیطی به کاهش آلودگی محیط زیست کمک می کند. • پرهیز از عادات و رفتارهای ناسالم، به سلامت عاطفی و روانی کمک می کند. • اطلاعات مربوط به سلامت دارای منابع و روش های صحیح دسترسی است. 		
<ul style="list-style-type: none"> • عادات و رفتارهای مربوط به رشد و تکامل طبیعی (خواب، غذا، فعالیت بدنی، عواطف مثبت و...) را با کمک اولیاء مدرسه در خود بررسی کرده و آنها را اصلاح می کند. • تغییرات جسمانی دوران بلوغ، تغییرات جسمانی(قد، وزن و...) و تغییرات روانی خود را با کمک اولیاء مدرسه بررسی و شناسایی می کند.(ویژه دختران) • مسایل و مشکلات دوران بلوغ را با کمک اولیاء مدرسه بررسی کرده و راه حل های سالم و مناسب خود را شناسایی و بکار می گیرد.(ویژه دختران) 	<ul style="list-style-type: none"> • عادات و رفتارهای سالم به رشد و تکامل طبیعی کمک می کند. • دوران بلوغ با تغییرات جسمانی، روانی و... همراه است. • مواجهه سالم با تغییرات بلوغ، به حل مشکلات آن کمک می کند. 	<p>رشد و تکامل</p>	

استاندارد های محتوا و عملکردی در دوره اول متوسطه دانش آموزان با معلولیت جسمی – حرکتی

استاندارد عملکردی	استاندارد محتوا	مفاهیم / مهارت های اساسی	ایده کلیدی
<ul style="list-style-type: none"> ● با توجه به تاثیر فعالیت بدنی بر ابعاد مختلف سلامت(جسمانی، روانی و اجتماعی)، در انواع فعالیت های بدنی مطابق با شرایط خود شرکت می کند. ● فعالیت های ورزشی مختلف را بررسی کرده و با کمک مربی و جهت دهی به علاقه خود، به ورزش متناسب با شرایط جسمی، ذهنی، روحی و روانی اقدام می نماید. ● فضا، وسایل، تجهیزات و نحوه تهیه ملزومات اولیه فعالیت های بدنی مختلف متناسب با شرایط خود را بررسی کرده و آنها را در فعالیت های بدنی مورد علاقه تدارک می بیند. ● امکانات و ظرفیت های موجود انجام فعالیت بدنی در فرصت های خارج از مدرسه (محیط های طبیعی اطراف، اماکن ورزشی شهرداری و...) را مطابق با ویژگی های خود بررسی و از آنها استفاده می کند. ● نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای ورزش و فعالیت های بدنی مورد علاقه خود را فرا گرفته و آنها را بکار می بندد. ● ناهنجاری های شایع ساختار قامتی خود را با کمک مربی شناسایی و حرکات اصلاحی مربوط به آنها را فرا می گیرد و در زندگی خود بکار می بندد. 	<ul style="list-style-type: none"> ● فعالیت بدنی دارای آثار متعدد بر ابعاد سلامت(جسمانی، روانی و اجتماعی) است. ● انجام فعالیت بدنی مستلزم تهیه ملزومات اولیه است. ● حضور در محیط های طبیعی، پارک ها، باشگاه ها و اماکن ورزشی شهرداری و...) از جمله فرصت های مشارکت در فعالیت بدنی است. ● رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه در فعالیت بدنی دارای اهمیت است. ● ناهنجاری های ساختار قامتی با انجام حرکات اصلاحی قابل اصلاح است. 	<p>زندگی فعال</p>	<p>سواد جسمانی – حرکتی</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● با توجه به اجزای متعدد آمادگی جسمانی (استقامت قلبی-تنفسی، 	<ul style="list-style-type: none"> ● آمادگی جسمانی (استقامت قلبی- 	<p>آمادگی جسمانی</p>	

<p>انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی و...) و تاثیر آن در زندگی و ورزش، در تمرینات حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی شرکت می کند.</p> <ul style="list-style-type: none"> • سطح آمادگی جسمانی خود را با کمک مربی و بکارگیری شاخص های قد و وزن مطلوب و روش های عمومی ارزیابی ترکیب بدن (WHR،BMI و...)، ارزیابی و کنترل می کند. ▪ مفاهیم و اصول اساسی تمرین، انواع تمرینات آمادگی جسمانی (کششی، هوازی، مقاومتی) را می آموزد و به شکل صحیح در اجرای تمرینات، بکارگیری می کند. • سطح آمادگی جسمانی خود را مطابق با برنامه های تربیت بدنی تطبیقی در اجرای برنامه های مناسب و منظم تمرینات آمادگی جسمانی در داخل و خارج از مدرسه، بهبود می بخشد. 	<p>تنفسی، انعطاف پذیری ، قدرت و استقامت عضلانی و...) در بهبود کیفیت زندگی و ورزش نقش دارد.</p> <ul style="list-style-type: none"> • شاخص های قد و وزن مطلوب و روش های عمومی ارزیابی ترکیب بدن (WHR،BMI و...) از روش های ارزیابی و کنترل سطح آمادگی جسمانی است. • اجرای صحیح تمرینات آمادگی جسمانی (کششی، هوازی، مقاومتی) نیازمند بکارگیری مفاهیم و اصول اساسی تمرین است. • با انجام صحیح و منظم تمرینات، سطح آمادگی جسمانی بهبود می یابد. 		
<ul style="list-style-type: none"> • مفاهیم و قوانین رشته های ورزشی افراد با نیازهای ویژه جسمی – حرکتی را می شناسد و آنها را در موقعیت های مختلف (تمرین، بازی، داوری و...) بکار می گیرد. • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، در اجرای مهارت های ورزشی مورد نیاز و متناسب با شرایط جسمی، ذهنی، روحی و روانی خود تبحر نسبی پیدا می کند. • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی و اجرای صحیح مهارت های مقدماتی در رشته های ورزشی متناسب با افراد با نیازهای ویژه جسمی 	<ul style="list-style-type: none"> • بازی های ورزشی نیازمند بکارگیری قوانین، راهبردها و مهارت های ورزشی است. • سرعت و دقت در اجرای مهارت های ورزشی قابل بهبود و اندازه گیری است. 	<p>مهارت های حرکتی و ورزشی</p>	

<p>- حرکتی، سطح مطلوبی از مهارت ورزشی خود را به اجرا می گذارد.</p> <ul style="list-style-type: none"> • سرعت و دقت خود را در اجرای مهارت های مقدماتی رشته های ورزشی افراد با نیازهای ویژه جسمی - حرکتی، با اجرای آزمون های مهارتی نشان می دهد. • با بکارگیری مفاهیم و قوانین ساده و مهارت های مقدماتی ورزشی، در انواع ورزش های افراد با نیازهای ویژه جسمی - حرکتی در موقعیت های مختلف (تمرین، بازی، مسابقه و...) شرکت می کند. 			
<ul style="list-style-type: none"> • در هنگام ورزش و فعالیت های بدنی، با استفاده ایمن از اماکن و وسایل بازی از خود، دیگران، محیط بازی و ورزش، مراقبت می کند. • در ورزش و فعالیت های بدنی، با برقراری ارتباط مناسب با همبازی و بازیکنان تیم مقابل (اشارات مناسب در حرکت، استفاده از کلمات تشویق آمیز، و...)، توانایی خود را در کار گروهی به نمایش می گذارد. • در ورزش و فعالیت های بدنی، با از خودگذشتگی، صبر و حوصله و کمک به افراد ضعیف تر و... رفتار جوانمردانه از خود بروز می دهد. • با توجه به تفاوت های فردی (سطح مهارت، سن، سابقه، تجربه، قد، وزن و...) در ورزش و فعالیت های بدنی، و درک اصول قانونی به قوانین و مقررات، به افراد احترام می گذارد. • در فعالیت های بدنی و ورزش، با انتخاب اعضای گروه، هدایت و سازماندهی افراد برای رسیدن به اهداف و... توانایی رهبری خود را ابراز می کند. • با علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم در موقعیت های مختلف و مطابق با شرایط خود، جرات ورزی و اعتماد به 	<ul style="list-style-type: none"> • شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی، نیازمند مراقبت از خود، دیگران، محیط، توانایی کار گروهی، رهبری و بازی جوانمردانه است. • فرد علاقمند به فعالیت بدنی، در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم بطور فعال شرکت می کند. 	<p>رفتارهای مرتبط با فعالیت های بدنی</p>	

<p>نفس خود را بهبود می بخشد.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • روش های سالم کنترل وزن را فرا گرفته و با کمک مربی، از روش کنترل وزن مناسب با ویژگی های خود استفاده می کند. • ضمن بررسی میزان کالری مواد غذایی متناسب با نیازهای مختلف (استراحت، ورزش و فعالیت، بیماری و...)، برنامه غذایی خود را با کمک اولیاء مدرسه تنظیم می کند. • موارد سوء تغذیه و اختلالات غذایی (انواع، علل، پیامد ها و...) را با کمک اولیاء مدرسه در محیط خود بررسی کرده، روش های سالم مواجهه با آنها را شناسایی و بکار می گیرد. • آگاهی های تبلیغات مواد غذایی براساس اصول تغذیه سالم را ملاحظه نموده، از تاثیر آنها بر انتخاب های غذایی خود جلوگیری می کند. • ارزش غذایی مواد مختلف را براساس اطلاعات برچسب های غذایی مطالعه نموده، مواد غذایی سالم و مغذی متناسب با شرایط خود را انتخاب می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • کنترل وزن نیازمند بکارگیری روش های سالم است. • برنامه غذایی سالم و متناسب با نیازهای فرد، از سوء تغذیه و اختلالات غذایی جلوگیری می کند. 	<p>تغذیه سالم</p>	<p>سواد سلامت</p>
<ul style="list-style-type: none"> • در کمک های اولیه آسیب های جسمانی رایج (شکستگی، بریدگی و...)، مهارت بدست آورده و آنها را در مواقع لزوم بکار می گیرد. • روش ها، قوانین، اصول پیشگیری و برخورد ایمن با مصرف کنندگان دخانیات، الکل و مواد مخدر را مطالعه کرده و آنها را در مواقع ضروری بکار می گیرد. • راهکارهای محافظت در برابر آسیب های اجتماعی (خشونت، تجاوز و سوء استفاده جنسی و جسمی و...) را بررسی نموده و روش های ایمن را شناسایی و پیشنهاد می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • کمک های اولیه از پیشرفت آسیب های جسمانی جلوگیری می کند. • پیشگیری از رفتارهای پرخطر (مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر) از اصول و قوانین خاص پیروی می کند. • بکارگیری روش های ایمن و پیشگیرانه از بروز خطرات، حوادث 	<p>ایمنی و پیشگیری از آسیب ها و حوادث</p>	

	<p>طبیعی و اجتماعی جلوگیری می کند.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • علل و عوامل بروز بیماری ها (میکرب ها، بی تحرکی، تغذیه ناسالم، محیط آلوده، سبک زندگی و...) و اصول و روش های پیشگیری از ابتلا به آنها را می آموزد و مورد استفاده قرار می دهد. • روش های کنترل آلاینده های محیط زیست (آب، هوا، خاک) را مطالعه کرده و مناسب ترین آنها را با توجه به ویژگی های خود شناسایی و بکار می گیرد. • عوامل ایجاد استرس را با کمک اولیاء مدرسه مشخص کرده، روش های مدیریت آن را شناسایی می کند و در زندگی خود بکار می گیرد. • روش های مناسب رفع مسائل و مشکلات مربوط به روابط میان اعضای خانواده و دوستان، همکلاسی ها و... را با کمک اولیاء مدرسه شناسایی و بکار می بندد. • قوانین حامی سلامت و مشکلات مشتریان خدمات بهداشتی را با کمک اولیاء مدرسه بررسی نموده و راه حل های مناسب رفع مسائل را شناسایی و پیشنهاد می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • بکارگیری اصول و روش های پیشگیری، از ابتلا به بیماری ها جلوگیری می کند. • آلاینده های محیط زیست قابل کنترل است. • مدیریت استرس، به حفظ بهداشت روانی - عاطفی فرد کمک می کند. • روابط سالم میان اعضای خانواده و دوستان، به حل مسائل و مشکلات آن کمک می کند. • قوانین حامی سلامت، از حقوق مشتریان خدمات بهداشتی حمایت می کنند. 	<p>بهداشت فردی و عمومی</p>	

استاندارد های محتوا و عملکردی در دوره دوم متوسطه دانش آموزان با معلولیت جسمی – حرکتی

استاندارد عملکردی	استاندارد محتوا	مفاهیم / مهارت های اساسی	ایده کلیدی
<ul style="list-style-type: none"> • عوامل موثر بر سبک زندگی فعال را بررسی نموده، الگوی فعالیت های بدنی متناسب با شرایط خود را ارزیابی و اصلاح می کند. • دلایل و شیوه های مختلف برای انجام فعالیت بدنی (سلامتی، کاهش وزن، قهرمانی، بهبود بیماری و...) را بررسی کرده و با کمک مربی، شیوه مناسب فعالیت متناسب با شرایط خود را بکار می گیرد. • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، در اجرای برنامه های حرکتی و مهارت های ورزشی مورد نیاز و متناسب با شرایط خود تبحر پیدا می کند. • نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای فعالیت بدنی در افراد با نیاز های خاص (بیماران قلبی، تنفسی، دیابتی و...) را با کمک مربی بررسی و فعالیت های بدنی مناسب آنها را شناسایی و پیشنهاد می کند. • عوامل تهدید کننده ساختار قامتی خود را در موقعیت های مختلف (منزل، محل کار و...) مشخص کرده و با کمک مربی، روش های اصلاحی و تمرینات تقویتی مناسب را شناسایی و بکار می گیرد. • با حضور در برنامه های متنوع حرکتی و ورزشی متناسب با شرایط، برای غنی سازی اوقات فراغت خود و اطرافیان تلاش می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • انجام مستمر فعالیت بدنی در زندگی، از ویژگی های سبک زندگی فعال است. • دلایل مختلف افراد (سلامتی، کاهش وزن، قهرمانی، بهبود بیماری و...)، در شیوه انجام فعالیت بدنی نقش دارد. • نوع فعالیت بدنی افراد با نیاز های خاص به ویژگی های جسمانی آنها بستگی دارد. • تمرینات مقاومتی، از روش های مراقبت ساختار قامتی است. 	<p>زندگی فعال</p>	<p>سواد جسمانی – حرکتی</p>

<ul style="list-style-type: none"> • با انجام فعالیت های تفریحی سالم در جهت غنی سازی اوقات فراغت، از لحظه های زندگی لذت برده و موجبات نشاط و شادابی خود و اطرافیان را فراهم می سازد. 			
<ul style="list-style-type: none"> • کاربرد اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و اجرا (هماهنگی، چابکی، سرعت، تعادل و...) را در زندگی و ورزش مورد علاقه خود مشخص کرده، در برنامه های حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی شرکت می کند. • سطح آمادگی جسمانی خود را با کمک مربی و بکارگیری آزمون ها و نورم های مربوط اندازه گیری و کنترل می کند. • اصول (اصل اضافه بار، اصل ویژگی های فردی، اصل ویژگی تمرین و...) و متغیرهای تمرین (حجم، شدت، مدت، و...)، را با کمک مربی در انواع تمرینات آمادگی جسمانی مرتبط با شرایط خود، برنامه ریزی و اجرا می کند. • با انجام منظم تمرینات آمادگی جسمانی براساس برنامه شخصی، سطح آمادگی جسمانی خود (مرتبط با سلامت و مرتبط با اجرای ورزش مورد علاقه) را بهبود می بخشد. 	<ul style="list-style-type: none"> • حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی نیازمند بکارگیری مفاهیم، اصول تمرین و شرکت منظم در تمرینات است. 	آمادگی جسمانی	
<ul style="list-style-type: none"> • مفاهیم، قوانین و راهبردهای تخصصی رشته های ورزشی افراد با نیازهای ویژه جسمی – حرکتی را با کمک مربی بررسی کرده، آنها را در موقعیت های مختلف (تمرین، بازی، داوری و...) بکار می گیرد. • با اجرای انواع الگوهای حرکتی و بازی های ورزشی، مهارت های نسبتا پیشرفته رشته های ورزشی افراد با نیازهای ویژه جسمی – حرکتی را متناسب با شرایط بدنی، ذهنی و قابلیت های حرکتی و 	<ul style="list-style-type: none"> • بازی های ورزشی نیازمند بکارگیری قوانین، راهبردها و مهارت های ورزشی است. • تسلط و هماهنگی در اجرای مهارت های ورزشی قابل بهبود و اندازه گیری است. 	توانایی های حرکتی	

<p>ادراکی خود به اجرا می گذارد.</p> <ul style="list-style-type: none"> • تسلط و هماهنگی خود را با انجام آزمون های مهارتی، در اجرای مهارت های نسبتا پیشرفته مورد علاقه خود در رشته های افراد با نیازهای ویژه جسمی - حرکتی نشان می دهد. • با بکارگیری مفاهیم، قوانین و راهبردهای تخصصی و مهارت های ورزشی نسبتا پیشرفته، متناسب با شرایط و قابلیت های فردی خود، در انواع بازی های ورزشی در موقعیت های مختلف شرکت می کند. 			
<ul style="list-style-type: none"> • برای حضور در برنامه های حرکتی و ورزشی، از انگیزه کافی و لازم برخوردار است. • با استفاده ایمن از اماکن و وسایل بازی و ورزش، در راستای مراقبت از خود و دیگران در محیط بازی و ورزش، تلاش و مراقبت می کند. • در ورزش و فعالیت های بدنی، توانایی خود در کارگروهی را ابراز می کند (آموزش به همتایان، ایفای نقش، سازگاری با تفاوت های زیستی و محیطی، فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی افراد و...). • در ورزش و فعالیت های بدنی، بازی جوانمردانه و وظیفه شناسی را سرلوحه کار خود قرار می دهد. • در ورزش و فعالیت های بدنی، عواطف و هیجانات خود را کنترل می کند(تشخیص و ارزیابی واکنش های روانشناختی همبازی و حریف و دادن بازخورد مناسب، واکنش مناسب در برابر فشارهای منفی همکلاسی ها، همبازی ها و...). • در ورزش و فعالیت های بدنی، با پذیرش نقش رهبری توانایی خود را در هدایت گروه نشان می دهد(استفاده از نقاط قوت همبازی و 	<ul style="list-style-type: none"> • شرکت در ورزش و فعالیت های بدنی نیازمند مراقبت از خود، دیگران و محیط، وظیفه شناسی، توانایی کار گروهی، رهبری و بازی جوانمردانه است. • فرد علاقمند به فعالیت بدنی، در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم بطور فعال شرکت می کند. 	<p>مشارکت مسئولانه</p>	

<p>نقاط ضعف حریف، آموزش به هم‌تایان، تشخیص و استفاده بهینه از فرصت‌ها و...).</p> <ul style="list-style-type: none"> • با علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم در موقعیت‌های مختلف، جرات ورزشی و اعتماد به نفس خود را بهبود می‌بخشد. 			
<ul style="list-style-type: none"> • با بررسی تاثیر فرهنگ، رسانه و... بر الگوی تغذیه در زندگی، نقش آنها را در زندگی خود به کمک اولیاء مدرسه بررسی و اصلاح می‌کند. • نیازهای تغذیه‌ای شرایط مختلف (کودکی، نوجوانی، بارداری و...) را بررسی نموده و با کمک مربی، برنامه غذایی مناسب شرایط خود را تنظیم می‌کند. • تاثیر تغذیه ناسالم در ایجاد انواع بیماری‌های مزمن (فشار خون، دیابت، سرطان و...)، را با کمک اولیاء مدرسه بررسی و برنامه غذایی خود را ارزیابی و اصلاح می‌کند. • اصول و روش‌های صحیح کاهش وزن و دستیابی به وزن مطلوب (رژیم‌های غذایی، ورزش و...)، را با کمک اولیاء مدرسه بررسی و روش‌های مناسب شرایط خود را شناسایی و ارزیابی می‌کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • الگوی تغذیه در گروه‌های مختلف، تحت تاثیر عوامل متعدد (سن، جنس، فرهنگ و...) است. • الگوی تغذیه‌ای سالم، از بروز بیماری‌های مزمن جلوگیری و به سلامت افراد کمک می‌کند. • کاهش وزن و دستیابی به وزن مطلوب، دارای اصول و روش خاص خود است. 	<p>تغذیه سالم</p>	<p>سواد سلامت</p>
<ul style="list-style-type: none"> • نقش افراد و نهاد‌های امداد رسان در جلوگیری از آسیب‌های بیشتر در وقوع حوادث طبیعی و اجتماعی، را بررسی کرده و روش‌هایی را برای امداد رسانی بهتر با نظر کارشناسان شناسایی و مورد 	<ul style="list-style-type: none"> • کمک‌های اولیه از پیشرفت آسیب‌های جسمانی جلوگیری می‌کند. • رفتارهای پرخطر (مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر) قابل پیشگیری است. 	<p>ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها و حوادث</p>	

<ul style="list-style-type: none"> ● استفاده قرار می دهد. ● عوامل گرایش افراد به دخانیات، الکل و مواد مخدر، را بررسی کرده و راه حل های پیشنهادی خود را برای پیشگیری از رفتارهای پرخطر ارایه می کند و سرلوحه کار خود قرار می دهد. ● مهارت خود را در زمینه کمک های اولیه (احیای قلبی- تنفسی، خونریزی، مسمومیت و...)، توسعه داده و آنها را در مواقع ضروری بکار می گیرد. ● عوامل موثر بر حوادث طبیعی و اجتماعی را بررسی کرده و روش های ایمن و پیشگیرانه را شناسایی و بکار می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> ● روش های ایمن و پیشگیرانه، از بروز خطرات حوادث طبیعی و اجتماعی جلوگیری می کند. 		
<ul style="list-style-type: none"> ● ضمن بررسی مسائل و مشکلات بیماران در خانه (بیماران دیابتی، فشار خون و...)، برای جلوگیری از پیشرفت بیماری و کمک به بهبود آنها، روش های مناسب را شناسایی و پیشنهاد می کند. ● با حضور مستمر در فعالیت های فردی و گروهی آموزش دیده، در راستای حفظ و صیانت از سلامت روحی و روانی و استمرار نشاط و شادابی خود و دیگران تلاش می کند. ● با تجزیه و تحلیل چالش ها و مسائل محیط زیست(در سطح محلی، ملی و...)، راه حل هایی را برای رفع مشکلات و حفظ سلامت محیط زیست شناسایی و پیشنهاد می کند. ● مسائل و مشکلات عاطفی و روانی دوره نوجوانی را مطالعه کرده و متناسب با شرایط خود و با نظر اولیاء مدرسه راه حل هایی را برای 	<ul style="list-style-type: none"> ● راه حل های مناسب، به بهبود بیماران و جلوگیری از پیشرفت بیماری کمک می کند. ● راه حل های مناسب، به رفع مشکلات و حفظ محیط زیست کمک می کند. ● راه حل های مناسب به رفع مسائل و مشکلات عاطفی و روانی دوره نوجوانی کمک می کند. ● روابط سالم به بهبود زندگی شخصی و خانوادگی کمک می کند. ● تبلیغات، رسانه، فرهنگ و... در انتخاب محصولات مصرفی نقش دارد. 	<p>بهداشت فردی و عمومی</p>	

<p>رفع مشکلات و حفظ سلامت عاطفی - روانی شناسایی و به آنها عمل می کند.</p> <ul style="list-style-type: none"> • با حضور مستمر در برنامه های تربیت بدنی تطبیقی و برنامه های ورزشی متناسب با افراد با نیازهای ویژه جسمی - حرکتی، به ارتقاء سطح تفکر مستقل خود و قابلیت حل مساله کمک می کند. • با بررسی آثار روابط سالم بر زندگی شخصی، خانوادگی و...، از روابط خود با دیگران مراقبت می کند. • با تجزیه و تحلیل نقش تبلیغات، رسانه، فرهنگ و... در انتخاب سالم و غیرسالم محصولات مصرفی، راه حل هایی را برای انتخاب های سالم خود شناسایی و پیشنهاد می کند. 			
<ul style="list-style-type: none"> • مسئولیت های نوجوانان برای تبدیل شدن به فرد بالغ(مراحل بارداری و مسئولیت های پدر و مادر و...)، برای انجام مسئولیت های خود هدف گذاری و برنامه ریزی می کند. • با بررسی عوامل موثر بر رشد و تکامل جسمانی(وراثت، محیط، بیماری و...) و تاثیر آن ها را در ازدواج و فرزندآوری، راه حل های مناسب خود را شناسایی و پیشنهاد می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • انجام مسئولیت های نوجوانان در حوزه رشد و تکامل بر زندگی سالم بزرگسالی نقش دارد. • عوامل موثر بر رشد و تکامل جسمانی (وراثت، محیط، بیماری و...) در ازدواج و فرزندآوری نقش دارند. 	<p>رشد و تکامل</p>	