

- نوجوانان ۱۲ تا ۱۸ سال باید ۳ یا ۴ بار در طول هفته ، حداقل ۲۰ دقیقه فعالیت بدنی شدید انجام دهند تا همه دستگاههای بدن خصوصاً دستگاه گردش خون و قلب و عروق ، استخوانها و ریه ها به حداکثر ظرفیت عملکردی خود دست پیدا کنند . بدین ترتیب جامعه ، دارای انسانهای قوی ، سالم و پر تلاش خواهد شد.

- و یا مطالبی که در پاور پوینت مبنای و اصول فعالیت بدنی نوجوانان و دانش آموزان می شود بهره گرفت .

### (پیوست شماره ۳)

## چک لیست ارزیابی برنامه تمرینات کششی در کلاس

لطفاً اطلاعات زیر توسط مراقب سلامت پایگاه سلامت جامعه تکمیل گردد:

- ۱- نام شهرستان .....  
 ۲- نام مدرسه .....  
 ۳- تعداد دانش آموزان مجری برنامه .....  
 ۴- نام و نام خانوادگی مراقب سلامت .....  
 ۵- تعداد کلاس مجری برنامه .....  
 ۶- تاریخ تکمیل چک لیست .....

ردیف	سوال	بلی (تعداد ذکر شود)	خیر (تعداد ذکر شود)
۱	آیا کلاس های مجری برنامه، پوستر تمرینات کششی دریافت نموده اند؟		
۲	آیا پوستر تمرینات کششی در محل مناسب در کلاس نصب گردیده است؟		
۳	آیا نور کلاس جهت دیدن پوستر کافی می باشد؟		
۴	آیا فضای کلاس مناسب جهت انجام تمرینات کششی می باشد؟		
۵	آیا حرکات کششی با مجری گری معلم انجام می گیرد؟		
۶	آیا حرکات کششی با مجری گری دانش آموز انجام می گیرد؟		
۷	آیا معلمان حرکات کششی را به درستی انجام می دهند؟		
۸	آیا دانش آموزان حرکات کششی را به درستی انجام می دهند؟		
۹	آیا اهمیت تمرینات کششی در کلاس جهت دانش آموزان ارائه گردیده است؟		
۱۰	آیا حرکات کششی حداقل در دوزنگ انجام می شود؟		
۱۱	آیا مدیر مدرسه نسبت به تمرینات کششی توجه می باشد؟		
۱۲	آیا معلمان آموزش های لازم برای تمرینات کششی را گذرانده اند؟		

\*معلم برای ترغیب دانش آموزان فعالیت های فوق برنامه (اجرای موسیقی هنگام نرمشهای کششی - آموزش.....) انجام داده است؟ یا ذکر نام