

اجرای مراسم صبحگاهی مجازی قبل از شروع کلاس‌های آموزش مجازی

تهران (پانا) - با توجه به فشارهای روانی موجود در خانواده‌ها و دانش‌آموزان به دلیل شیوع ویروس کرونا، مدارس استثنایی شهر تهران هر روز قبل از شروع کلاس‌های آموزشی در فضای مجازی اقدام به برگزاری مراسم صبحگاهی شامل تلاوت قرآن، پیام‌های امیدبخش و انجام تمرینات ورزشی و نرمش صبحگاهی می‌کنند.

به گزارش روابط عمومی اداره آموزش و پرورش استثنایی شهر تهران، نام و یاد خدا به دل‌ها آرامش می‌بخشد و تنش‌ها را از ذهن و بدن خارج می‌کند. در این میان فعالیت‌های بدنی نیز موجب بالارفتن قدرت عضلانی می‌شود و خون بیشتری در آن جریان می‌یابد و از میزان خستگی و دردهای عضلانی ناشی از فشارهای روانی می‌کاهد، هم‌چنین تمرینات بدنی با افزایش سطح آندروفین خون موجب بالا رفتن نشاط و شادابی در افراد می‌شوند، بنابراین دانش‌آموزان و آموزگاران قابلیت‌های بیشتری برای مبارزه با مشکلات روانی را پیدا می‌کنند. دانش‌آموزانی که اقدام به ورزش صبحگاهی منظم می‌کنند، هدفمند و امیدوار شده و تغییرات زیادی را در اهداف زندگی خود به وجود می‌آورند.

براساس تحقیقات انجام شده، کاهش افسردگی دانش‌آموزان، تقویت احساسات و صداقت دانش‌آموزان، ایجاد آرامش، کاهش فشارهای روانی، ایجاد نشاط و شادابی، ایجاد روابط اجتماعی، پیشرفت درسی، علاقه‌مندی به درس‌های دیگر، افزایش سرعت یادگیری، افزایش نکته‌داری، سنجی دانش‌آموزان، برقراری ارتباط نزدیک‌تر بین معلم و دانش‌آموز، افزایش مهارت‌های درسی و غیردرسی از فواید ورزش صبحگاهی است.

این واقعیت است که با سازمان‌دهی مناسب ورزش صبحگاهی در مدارس و در شرایط کنونی می‌توان دانش‌آموزان را با روحیه‌ای مناسب سر کلاس فرستاد و آن‌ها را حتی برای لحظات بعد از کلاس، از نظر روحی و روانی تقویت کرد. علاوه بر آن، ورزش صبحگاهی با حرکات نرمشی به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در هر روز می‌تواند کم‌هزینه‌ترین و مؤثرترین روش برای افزایش روحیه کارایی دانش‌آموزان در هر مقطع باشد.

بنابراین می‌توان گفت که ورزش صبحگاهی تأثیر مثبتی بر عوامل روحی و روانی دارد و می‌تواند بر انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان نیز اثرگذار باشد.

آهنگی که برای ورزش صبحگاهی باید انتخاب شود، موزیکی شاد و باانرژی است. ورزش صبحگاهی مدارس با ضرب‌آهنگ زورخانه‌ای باعث می‌شود تا غرور ملی دانش‌آموزان شکوفا شود.