بسمه تعالي

دستورالعمل

گرامیداشت هفته تربیت بدنی

دانشگاه ها و موسسات آموزش عالي كشور

1395

گرامیداشت هفته تربیت بدنی

**شعار هفته: دانشجو، مهر و تندرستي**

**زمان برگزاری:** 26 مهر لغايت 2 آبان ماه 1395

هدف:

* ارتقاي سطح سلامت‌ جسمي و روانی‌ و دوری از رخوت و سستی دانشجويان به ويژه دانشجويان ساكن خوابگاه از طريق فعاليت هاي ورزشي
* توسعه و گسترش فرهنگ ورزش در بين جامعه دانشگاهي به ويژه دانشجويان،كاركنان، مدرسین و اعضاي هيات علمي
* ايجاد شادابي و نشاط در بين دانشجويان، كاركنان ، مدرسین و اعضاي هيات علمي

راهبردها:

* نقش ورزش براي بهبود سبك زندگي دانشجويي به ويژه دانشجويان ساكن درخوابگاه هاي دانشجويي
* نقش ورزش براي بهبود كيفيت زندگي كاري به ويژه كاركنان ، مدرسین و اعضاي هيات علمي
* نقش ورزش براي توسعه فرهنگ مشاركت و ايجاد تعاملات اجتماعي براي دانشجويان
* نقش ورزش براي حفظ محيط زيست و پيرامون دانشگاه و خوابگاه به ویژه فضاهای روباز ورزشی
* نقش ورزش در بهبود فرهنگ شهروندي دانشجويان براي توسعه پايدار شهري
* نقش ورزش در توسعه اخلاق در محيط ورزش دانشگاهي
* نقش كتاب، رسانه براي بالا بردن سطح مهارت، دانش و كشف استعدادهاي ورزشي
* نقش بانوان در توسعه ورزش دانشگاهي

**برنامه های راهبردي به منظور گراميداشت هفته تربیت بدنی در دانشگاه ها( 1395)**

الف) نقش ورزش براي بهبود سبك زندگي دانشجويي به ويژه دانشجويان ساكن درخوابگاه هاي دانشجويي

اقداماتي كه به منظور بهبود سبك زندگي دانشجويان با همكاري ادارات تربيت بدني و ساير بخش ها در دانشگاه ها انجام مي‌پذيرد عبارتنداز:

الف-1) انجام ورزش صبحگاهي در محوطه خوابگاه و پر رنگ كردن جایگاه ورزش در سبک زندگی سالم دانشجويي

الف -2) غني سازي اوقات فراغت با تاكيد بر فعاليت ورزشي و تغییر و اصلاح سبک زندگی

الف -3) تشكيل تيم هاي ورزشي دانشجويي و كمک به جریان اجتماعی شدن و تکامل شخصیت مناسب در دانشجويان

الف -4) برگزاري جشنواره ورزش همگاني و استفاده صحیح از اوقات فراغت، ايجاد سبک زندگی فعال در بين دانشجويان

ب) نقش ورزش براي بهبود كيفيت زندگي كاري به ويژه كاركنان و اعضاي هيات علمي

اقداماتي كه به منظور بهبود كيفيت زندگي كاري كاركنان و اعضاي هيات علمي با همكاري ادارات تربيت بدني و ساير بخش ها در دانشگاه ها انجام مي پذيرد عبارتنداز:

ب-1) انجام ورزش صبحگاهي در محوطه دانشگاه و پر رنگ كردن جایگاه ورزش در سبک زندگی سالم كاركنان و اعضاي هيات علمي

ب -2) انجام مسابقات ورزشي و پياده روي در محوطه دانشگاه و كوه روي توسط كاركنان و اعضاي هيات علمي با حضور مسئولين دانشگاه

ب -3) سنجش ميزان تندرستي كاركنان و اعضاي هيات علمي دانشگاه و ارايه تمرينات مناسب براي بهبود كيفيت زندگي كاري

ب -4) گراميداشت روز بدون خودرو با هدف فرهنگ‌سازی استفاده از وسایل نقلیه عمومی به جای شخصی و تردد با دوچرخه و پاي پياده

پ) نقش ورزش براي توسعه فرهنگ مشاركت و ايجاد تعاملات اجتماعي براي دانشجويان

اقداماتي كه به منظور گسترش و توسعه فرهنگ مشاركت و ايجاد تعاملات اجتماعي براي دانشجويان با همكاري ادارات تربيت بدني و ساير بخش ها در دانشگاه ها انجام مي پذيرد عبارتنداز:

پ-1) تشويق دانشجويان براي عضويت در انجمنهاي ورزشي

پ-2) تشويق دانشجويان براي عضويت در نهضت داوطلبي

پ-3) تشويق دانشجويان و انجمن هاي ورزشي براي مشاركت در فعاليت هاي عام المنفعه

پ-4) تقدیر از دانشجویان فعال انجمن های ورزشی دانشجویی و داوطلبین ورزشی توسط مسئولین دانشگاه

پ-5) حضور مسئولين دانشگاه در خوابگاه دانشجويي و برگزاري نشست صميمي

ت) نقش ورزش براي حفظ محيط زيست و پيرامون دانشگاه و خوابگاه به ویژه فضاهای روباز ورزشی

اقداماتي كه به منظور گسترش و توسعه عادت ها و رفتار محيط زيست دوستانه با همكاري ادارات تربيت بدني و ساير بخش ها در دانشگاه ها انجام مي پذيرد عبارتنداز:

ت-1) جلوگيري از آلودگي، به حداقل رساندن ضايعات

ت-2) استفاده از انرژي آب و ديگر منابع طبيعي به اندازه لازم

ت -3) احترام گذاشتن به پوشش جانوري و گياهي

ت -4) بزرگداشت، احترام و حفظ ارزش‌هاي فرهنگي، بومي ‌و ميراث تاريخي

ت -5) گسترش تعليم و تربيت حفاظت محيط زيست از طريق ورزش

ت -6) حمايت از فعاليت هاي محيط زيستي

ت -7) توسعه دادن ارزشهاي حفظ محيط زيست و آموزش دانشجويان

ت-8) تهیه طرح جامع مدیریت پسماند اماکن ورزشی و خوابگاه هاي دانشجويي دانشگاه ها با تفاهم نامه و همکاری با شهرداری­ها

ت-9) نصب پلاكارد و پوستر براي فرهنگ سازي پاكداشت محيط زيست در محوطه دانشگاه ها

ت-10) اختصاص يك روز در هفته به عنوان **روز بدون خودرو** با هدف فرهنگ‌سازی استفاده از وسایل نقلیه عمومی به جای شخصی

ث) نقش ورزش در بهبود فرهنگ شهروندي دانشجويان براي توسعه پايدار شهري

اقداماتي كه به منظور بهبود فرهنگ شهروندي دانشجويان براي توسعه پايدار شهري با همكاري ادارات تربيت بدني و ساير بخش ها در دانشگاه ها انجام مي پذيرد عبارتنداز:

ث-1) برگزاری نشست دانشجویان با افراد نخبه ورزشي (قهرمانان ملي در دانشگاه و استان يا شهر)

ث-2) برگزاری بازیهای بومی و محلی با لباس محلي و به همراه پخت غذای محلی به منظور آشنايي با فرهنگ ها

ث-3) مشاركت دانشجويان در كمك به اصلاح مشكلات جدي دانشگاه و بهبود زيرساخت ها و خدمات دانشجويي( به ويژه بخش تربيت بدني)

ث-4) بسترسازي جهت ايجاد انگيزه در مشاركت خيرين شهر يا استان در سرمايه گذاري در امور ورزش و تربيت بدني دانشگاه

ج) نقش ورزش در توسعه اخلاق در محيط ورزش دانشگاهي

اقداماتي كه به منظور توسعه اخلاق در محيط ورزش دانشگاهي با همكاري ادارات تربيت بدني و ساير بخش ها در دانشگاه ها انجام مي پذيرد عبارتنداز:

ج-1) تقویت هویت ایرانی- اسلامی در جامعه ورزش دانشگاهي

ج -2) ترویج فرهنگ و منش پهلوانی

ج -3) نهادینه سازی فرهنگ و اخلاق در محيط ورزش دانشگاهي کشور

ج -4) سیاست گذاری، برنامه ریزی و نظارت بر اخلاق در محيط ورزش دانشگاهي کشور

ج -5) ارتقای دانش فرهنگی، اخلاقی و اعتقادی در جامعه ورزش دانشگاهي کشور

ج -6) بهره گیری از ظرفیت های فرهنگی و مذهبی در توسعه ورزش دانشگاهي

ج -7) ارتقای فرهنگی و اخلاقی حوزه های اقتصادی ورزش( جذب اسپانسرهاي فرهنگي)

چ) نقش كتاب، رسانه براي بالا بردن سطح مهارت، دانش و كشف استعدادهاي ورزشي

اقداماتي كه به منظور بالا بردن سطح مهارت، دانش و كشف استعدادهاي ورزشي از طريق كتاب، رسانه با همكاري ادارات تربيت بدني و ساير بخش ها در دانشگاه ها انجام مي پذيرد عبارتنداز:

چ-1) نظم بخشی، ساماندهی و ارتقای ظرفیت رسانه ای ورزش دانشگاهي

چ-2) اهداي كتاب آموزشي رشته هاي ورزشي، مجلات و بروشورهاي ورزشي براي دانشجويان خوابگاهي

چ-3) اهداي كتاب، مجلات و بروشورهاي ورزشي براي كاركنان و اعضاي هيات علمي

چ-4) برگزاری مسابقه کتابخوانی ورزشی، فيلم كوتاه و كليپ هاي ورزشي

چ -5) برگزاری نمایشگاه کتاب با تخفیفات ویژه

چ -6) اهداي جوایز (به ويژه كتاب ورزشي) به شركت كنندگان در برنامه و فعاليت هاي ورزشي

چ-7) انتشار بروشور و اطلاعیه های آموزشی در خصوص مفاهيم تندرستي و تناسب اندام در سطح خوابگاه ها

چ -8) برگزاری کارگاه های آموزش سلامت و پیشگیری از رفتارهای پرخطر از طریق ورزش

چ -9) ارسال پيام تبريك به دانشجويان، كاركنان و اعضاي محترم هيات علمي همزمان با آغاز هفته تربيت بدني(26 مهر ماه)

ح) نقش بانوان در توسعه ورزش دانشگاهي

اقداماتي كه به منظور بهبود نقش بانوان در توسعه ورزش دانشگاهي با همكاري ادارات تربيت بدني و ساير بخش ها انجام مي پذيرد عبارتنداز:

ح-1) ارتقای مشارکت دختران دانشجو در برنامه های ورزش تربيتي و همگانی و تفريحي

ح-2) بسترسازی حضور دختران در میادین ورزش دانشگاهي با تاكيد بر حفظ عفاف و حجاب اسلامی

ح-3) ترویج ارزش های اسلامی- ایرانی در بين دختران دانشجو

ح-4) كمك به بهبود و ارتقای ساختار مدیریتی و تشکیلاتی ادارت تربيت بدني و معاونت دختران

ح-5) تعامل با سایر دستگاه ها و نهادهای مرتبط با ورزش بانوان با تکیه بر سیاستگذاری و برنامه ریزی واحد

نامگذاري پيشنهادي براي ايام هفته تربيت بدني در دانشگاه ها

26 مهر ماه: روز دانشگاه و آرامش رواني و نشاط اجتماعي دانشجو

27 مهر ماه: ورزش، نشاط در محيط هاي ورزش دانشگاهي

28 مهر ماه: روز دانشجو و ورزش در خوابگاه و پيشرفت تحصيلي

29 مهر ماه: روز دانشجو، ورزش و حفظ محيط زيست

30 مهر ماه: روز دانشجو، ورزش و فرهنگ شهروندي و توسعه پايدار

1 آبان ماه: روز دانشجو، ورزش و بهبود سبك زندگي

2 آبان ماه: روز ورزش و دانشجويان جانباز و معلول