

# پیک نشاط

خبرنامه طرح ورزش مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج)



اهمیت ورزش در سلامت روحی ،  
جسمی و اجتماعی معلولین ذهنی

معرفی طرح ورزش

گفت و گویا خانواده ها



# اهمیت ورزش در سلامت روحی ، جسمی و اجتماعی معلولین جسمی و ذهنی



و جان آدمی می‌انجامد. با ورزش، انسان از روحی با نشاط برخوردار می‌شود و روح با نشاط، بدن را سرشار از طراوت و شادابی می‌سازد و البته بدن سالم هم، روح و جان را در دستیابی به مدارج کمال یاری می‌رساند.

### ورزش و معلولیت :

بدون تردید ورزش، یکی از مسایل و موضوعات با اهمیت هر جامعه به شمار می‌آید و تعداد بی‌شماری از افراد، به انواع ورزش علاقه‌مند هستند و بخشی از وقت خود را بدان اختصاص می‌دهند. دین مبین اسلام هم به ورزش و ورزشکار به دیده احترام می‌نگرد؛ زیرا ورزش می‌تواند آدمی را در رسیدن به کمال انسانی یاری رساند و اسلام هم هر عملی را که به آدمی در رسیدن به کمال کمک می‌کند، ارج می‌نهد و آن را مطلوب می‌داند. همچنین ورزش باعث سلامتی بدن انسان می‌شود نعمتی که به تعبیر امام علی علیه السلام از زیادی مال بهتر است.

### آثار روانی ورزش :

ورزش، همان طور که بر جسم آدمی تأثیر می‌گذارد، بر روح و روان او هم تأثیر دارد . یکی از نتایج مفید ورزش بر روی شخصیت افراد، افزایش اعتماد به نفس است. ورزشکاران موفق، خود ساخته بوده و در برابر مشکلات ، مقاوم‌تر هستند . از دیگر نتایج روانی ورزش، افزایش شور و نشاط ورزشکار و امید به آینده اوست. آدمی، با ورزش کمتر به دام وسوسه و گناه می‌افتد. از دیگر آثار روانی ورزش، ویژگی ضد خمودگی و ضد افسردگی آن است. ورزش، ورزشکار را سرزنده ساخته و او را در برابر دلمردگی بیمه می‌کند.

توجه به ورزش و تلاش بر توسعه آن در میان همه اقشار جامعه، به دلیل آثار سودمندی است که از این کار به دست می‌آید؛ چون ورزش مایه پرهیز از بیکاری، مبارزه با کسالت و تنبلی، افزایش توانایی‌های جسمی و روحی، شجاعت، سلامت جسمانی و فکری و نیز وسیله‌ای برای جمع‌گرایی و اجتماعی شدن است.

ورزش برای ذهن و مغز ما نیز مفید است. ورزش و فعالیت بدنی منظم و مداوم می‌تواند فکر و ذهن را تقویت کند. اعتماد به نفس و اخلاق خوشی که یک فرد از ورزش به دست می‌آورد تأثیر انکارناشدنی در بهبود زندگی وی خواهد داشت. در هنگام ورزش یا فعالیت فیزیکی، بدن ماده شیمیایی به نام اندورفین آزاد می‌کند. اندورفین‌ها ضد دردهای طبیعی بدن هستند که درد و استرس را کاهش می‌دهند. این مواد اضطراب و افسردگی را از بین می‌برند و احساس

### آثار فردی ورزش :

ورزش، بر جنبه‌های گوناگون فرد اثر می‌گذارد. حرکات ورزشی، از یکسو قدرت و توانایی جسمانی ورزشکار را افزایش می‌دهد و از سوی دیگر، باعث سلامت بدن انسان می‌شود. ورزش همچنین به تعادل جسم





# بیک نشاط



## خبرنامه طرح ورزش مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج)



خوب و سر حال بودن به فرد القا می کنند.

### آثار اجتماعی ورزش:

انسان، موجودی است که فقط با زندگی جمعی به سلامت به مقصد می رسد و فرد گرایی و انزواطلبی، با ذات او در تضاد است. برای رسیدن به این روح جمعی و همبستگی عمومی، راه های مختلفی وجود دارد. یکی از این راه ها، ورزش کردن است. ورزش، موجب گسترش روابط گروهی می شود. در ورزش های گروهی، بدون هماهنگی و دوری از خودخواهی، نمی توان به موفقیت رسید و این خود باعث تقویت روح جمع خواهی افراد می شود. همچنین، ورزش موجب گسترش حس یکرنگی و همگرایی در افراد می گردد. برای تیم شدن و تشکیل گروه منسجم ورزشی، باید از خود گذشت و «من» ها را به «ما» تبدیل کرد.

### آثار جسمانی ورزش:

ورزش مرتب و ملایم تعداد سلول های گلبول سفید را افزایش می دهد تا توانایی بدن در برابر عفونت ها بیشتر شود. ورزش همچنین تعداد سلول های کشنده (سلول های بخصوصی که برای جنگ با بیماری های جدی و خطرناک تجهیز می شوند) را افزایش می دهد و تولید پادزهر ها را در بدن می افزایش دهد. راه دیگری که ورزش توسط آن ایمنی بدن را افزایش می دهد کاستن استرس و نگرانی است. زیرا استرس به خودی خود می تواند سیستم ایمنی بدن را تحت فشار و تاثیر منفی خود قرار دهد.

### اهمیت ورزش برای معلولین ذهنی:

متأسفانه تصور عمومی بر این است که معلولین ذهنی به دلیل کم توانی ذهنی که دارند توانایی انجام کار های ورزشی را ندارند به همین دلیل برخلاف آمار بسیار بالای معلولین ذهنی در میان معلولیت های مختلف، کمترین توجه به ورزش این قشر انجام می شود. در صورتی که آموزش ها و رقابت های ورزشی وضعیت زندگی افرادی را که دچار معلولیت های ذهنی هستند بهبود می بخشد و در نتیجه بر زندگی همه کسانی که با آن ها در تماس هستند تأثیر مثبت می گذارد.

در واقع فعالیت بدنی منظم و ورزش برای جامعه اعم از زن و مرد چه معلول و چه سالم فواید جسمی و روحی بسیاری داشته و نقش مهمی

در افزایش بهداشت عمومی و سلامت جامعه خواهد داشت و از طرفی تمرین های منظم بدنی به کودکان و نوجوانان بخصوص معلولین کمک می کند تا استخوان ها و عضلات و مفاصل سالمی داشته باشند و اندازه وزن با قد و بدنشان تنظیم شده و چربی بدنشان کم گردد این امر در ایجاد هماهنگی و تنظیم تصمیمات ذهنی و حرکتی نقش موثری دارد و همین افزایش قدرت فراگیری و انجام درست کار به پیشگیری بسیاری از بیماری ها و همچنین تنظیم اضطراب ها و کاهش افسردگی کمک قابل توجهی می کند.

بازی ورزش و یا هر نوع فعالیت بدنی دیگر به افراد جامعه به خصوص معلولین این فرصت را می دهد که خودباوری و اعتماد به نفس داشته و در جهت موفقیت، مشارکت و اتحاد جمعی حرکت کنند و میزان تحمل آنها در برابر سختی های زندگی را بیشتر می کند این تاثیرات مثبت ضمن هدایت نیروی هر فرد جامعه به سمت و سوقی صحیح، به نوعی مانع افزایش ناهنجاری های اجتماعی شده و همچنین از میزان بیماری های فصلی و سنی و یا کم تحرکی موجود در جامعه خواهد کاست. کودکان و بزرگسالانی که دچار معلولیت های ذهنی هستند و در این گونه فعالیت ها شرکت می کنند، شجاعت و اشتیاق بی پایانی از خود نشان می دهند، از پاداش دوستی لذت می برند و نهایتاً نه تنها توانایی ها و استعداد های خود را کشف می کنند بلکه «صدای خود» را نیز می یابند.





معرفی طرح ورزش

خدمتی دیگر از مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج):

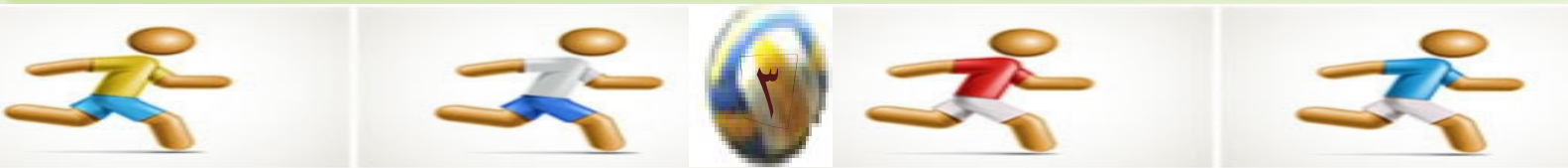
## برگزاری دوره های رایگان ورزش همگانی معلولین ذهنی در تهران و مشهد



مؤسسه توانبخشی ولیعصر(عج) پس از سالها خدمت به کودکان و بزرگسالان استثنایی اشراف کاملی به نیازهای این قشر از جامعه دارد، لذا با توجه به خلأهای موجود در سطح جامعه در زمینه ورزش معلولین ذهنی و ضرورت ایجاد امکانات برای پر کردن اوقات فراغت معلولین ذهنی و ورزش آنها، پس از طی جلسات کارشناسی و پیگیریهای مداوم جهت اخذ مجوزهای قانونی، علی رغم تمامی محدودیتهایی که در این زمینه وجود دارد، از سال ۱۳۸۷ اقدام به اجرای طرح ورزش همگانی برای دختران و پسران معلول ذهنی شهرتهران نموده است. هدف از اجرای این طرح، ارتقای سطح مهارتهای اجتماعی کودکان و بزرگسالان معلول ذهنی، ارتقای سطح عملکرد جسمی- حرکتی و ذهنی این افراد، پر کردن اوقات فراغت آنها و ایجاد انگیزه و نشاط برای معلولین ذهنی و خانواده های آنهاست.

برنامه ریزی اولیه مبنی بر اجرای دوره تابستانه طرح بود لذا دور اول طرح ورزش در تابستان اجرا شد اما با توجه به استقبال خانواده ها و رضایت آنها از این طرح، دوره پاییز نیز به مراحل اجرای طرح افزوده شد. ساکنین شمال، جنوب، شرق و غرب پایتخت به راحتی به سالنهای ورزشی این طرح دسترسی دارند چرا که مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج) جهت رفاه حال خانواده های معلولین ذهنی اقدام به اجاره سالن در چهار منطقه اصلی شهر تهران نموده است تا خانواده های عزیز مشکلی زیادی را برای رفت و آمد به این سالنهای نداشته باشند.

بی شک مشکلات زیادی پیش روی ورزش معلولین ذهنی وجود دارد. هماهنگی بین اعمال و رفتار این افراد به دلیل کم توانی ذهنی شان کار بسیار مشکلی است و مشکلات زیادی در تعاملات اجتماعی آنها به وجود می آورد؛ به همین دلیل بسیاری از سالنها و مکانهای ورزشی از پذیرفتن این افراد ممانعت می ورزند و علی رغم نیاز این افراد به ورزش و تحرک و اثرات مثبتی که حرکات ورزشی در سلامت روحی و جسمی و بهبود عملکرد ذهنی و حرکتی آنها خواهد داشت، شاهد بی مهری مسئولان امر نسبت به ورزش معلولین ذهنی هستیم. ورزش معلولین ذهنی در کشور حتی فدراسیون اختصاصی ندارد و این می تواند نشان از بی اهمیتی ورزش برای این قشر از جامعه از نظر مسئولین ورزش معلولین می باشد. بنا به اظهارات درد دل‌های خانواده های این افراد به خصوص نوجوانان و جوانان کم توان ذهنی، فرزندان آنها به دلیل کم تحرکی در معرض چاقی و ابتلا به بیماریهای مختلف قرار دارند و به دلیل برخی مشکلات رفتاری، این افراد نمی توانند به درستی بادیگران ارتباط برقرار کنند لذا در صورتی که تعداد معدودی از مکانهای ورزشی اقدام به پذیرش آنها کنند، مشکلات زیادی به وجود خواهد آمد، لذا مجبور هستند از سانسهای خصوصی استفاده کنند که هزینه زیادی را به خانواده تحمیل خواهد کرد. باتوجه به اینکه این افراد با افراد مشابه خود ارتباط بهتری برقراری می کنند، اگر این امکان وجود داشته باشد که در جمعی شبیه به خود با مربیان مخصوص این بچه ها تمرین کنند خدمت بزرگی به این خانواده ها و فرزندان آنها خواهد شد.





**«بوچیا»؛ در راه پیوستن به طرح ورزش :**



بوچیا ورزشی است که برای معلولان جسمی-حرکتی با پایین ترین سطح توانایی طراحی شده است. با توجه به تحقق نسبی اهداف طرح ورزش، مؤسسه بر آن شد علاوه بر معلولین ذهنی امکان ورزش برای کودکان فلج مغزی را فراهم نماید. لذا مددجویان فلج مغزی مراکز مؤسسه توسط مربی این رشته ورزشی مورد ارزیابی کارشناسانه قرار گرفتند و برنامه ریزی و رایزنیها در دست انجام است که در سایه عنایات ویژه حضرت ولیعصر (عج) در سال ۱۳۹۲ ورزش بوچیا نیز به طرح ورزش مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج) افزوده شود تا بدین وسیله کودکان بیشتری از خدمات این مؤسسه بهره مند شوند.

با مربیانی متخصص ساعتی در هفته را به تحرک و ورزش بپردازند، این یک ساعت و نیم شاید به نظر کم برسد اما تأثیری در روحیه امین داشته است که شاید تا به حال چیزی نتوانسته او را تا این حد خوشحال کند، امین تمام طول هفته را منتظر این یک ساعت است، علاوه بر این من همیشه نگران اضافه وزن او بودم چون به غیر از مدرسه رفتن تحرک دیگری ندارد و همین عدم تحرک به اضافه وزن او می افزاید که به مرور مشکلاتی را برای او و ما به وجود خواهد آورد.

تلاش مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج) در طی سالها فعالیت برای کودکان و بزرگسالان استثنایی بر آن بوده است که امکانات و خدماتی که به این افراد ارائه می دهد تنها محدود به پایتخت نباشد و بیشترین جامعه آماری از گروه مورد نظر را تحت پوشش قرار دهد، لذا در این راستا مؤسسه اقدام به برنامه ریزی و رایزنی جهت اجرای طرح ورزش در دیگر شهرها نیز نموده است. در همین رابطه با استعانت از خداوند متعال و عنایات ویژه حضرت ولیعصر (عج) از تابستان ۱۳۹۱ طرح ورزش در ۲ سالن در شهر مشهد برای دختران و پسران کم توان ذهنی نیز اجرا می شود.

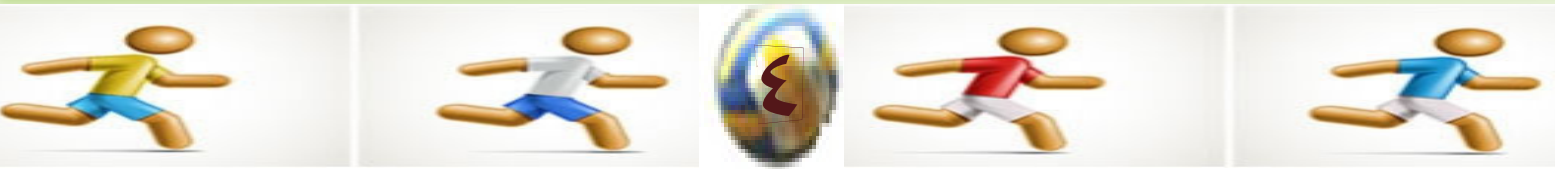
این طرح ویژه معلولین ذهنی است اما مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج) در صدد است امکان ورزش برای معلولین جسمی به ویژه کودکان فلج مغزی را نیز به وجود آورد لذا رایزنیهایی در خصوص افزودن ورزش « بوچیا» به طرح ورزش مؤسسه در حال انجام است و امیدواریم در آینده قاصد خبرهای خوشایندی در این زمینه باشیم.

اطلاع رسانی طرح ورزش از طریق آموزش و پرورش استثنایی شهرتهران و بهزیستی انجام می گیرد و کلیه دختران و پسران کم توان ذهنی ۸ تا ۲۵ ساکن شهر تهران امکان شرکت در این طرح را دارند. طرح در ۴ گروه دختران و ۴ گروه پسران در ۴ سالن جداگانه اجرایی شود به صورتی که هر گروه یک روز در هفته به تمرین حرکات ورزش همگانی زیر نظر مربی و کمک مربی



متخصص در امر ورزش معلولین ذهنی؛ می پردازند. طرح ورزش به صورت رایگان اجرا می شود و شرایط پذیرش پیچیده ای ندارد تنها در جلسه اول بچه ها مورد ارزیابی قرار می گیرند و در صورتی که پیش فعالی شدید و مشکلات رفتاری حاد نداشته باشند و یا ایتسم شدید نباشند، برای شرکت در طرح پذیرفته می شوند. حرکاتی که در این طرح با بچه ها تمرین می شود بیشتر در راستای بالابردن دقت و تمرکز بچه هاست و بیشتر مبانی ورزش مانند نرمش، کار با توپ، کار با حلقه و ... را شامل می شود.

در طی صحبتهایی که با خانواده ها جهت ارزیابی اثربخشی این طرح در روحیه فرزندانمان انجام شده است، بیشتر آنها ضمن اظهار رضایت از ایجاد امکانات جهت ورزش فرزندانمان علاقه مند به افزایش تعداد سالنها و ساعات هر سانس از هر سالن می باشند. مادر امین ۱۷ ساله می گفت: من و چند تن از دیگر والدین پیگیریهای زیادی برای ورزش این بچه هانجام داده ایم اما متأسفانه ورزش معلولین ذهنی، فدراسیون وانجمن خاصی ندارد و پیگیریهای ما مثمر ثمر نبوده است، سالنهای عادی نیز این بچه ها را پذیرش نمی کنند حتی اگر هم در معدود سالنهایی پذیرش شوند، به دلیل اینکه نمی توانند همپای دیگر بچه ها حرکت کنند افسرده و خسته می شوند. اما طرح ورزش مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج) این امکان را به فرزندان ما داده است که با افراد هم رده خود و





## تأثیرات طرح ورزش از دید والدین بچه ها :

می دود و در آغوش پدرش قرار می گیرد. پدر علی می گوید: علی خیلی به ورزش علاقه دارد. من و چند نفر دیگر از والدین خیلی پیگیر بودیم که امکان ورزش برای این بچه ها به صورت مداوم محیا شود. اما متأسفانه ورزش معلولین ذهنی در کشور با بی مهری روبروست و پیگیریهای ما به جایی نرسیده است. البته به صورت دوره ای کارهایی در این زمینه انجام شده است که پاسخگوی نیازهای ما و این بچه ها نیست. من و علی بسیار از این طرح راضی هستیم فقط ای کاش ساعات ورزش در طول هفته بیشتر می شد. البته همین هفته ای یک جلسه هم روی وزن علی بسیار تأثیر گذار است. چرا که بیشتر این بچه ها به علت کم تحرکی اضافه وزن دارند و این یکی از بزرگترین مشکلات ماست. امیدوارم این طرح ادامه داشته باشد.

### لبخند را بیشتر از گذشته بر لبهای سمانه می بینم :

سمانه ۱۶ سال دارد و به علت برخی مشکلات به مدرسه نمی رود. مادر سمانه می گفت: یکی از مشکلات بچه های ما تعاملات اجتماعی آنهاست. نوع ارتباط این بچه ها با دیگران کمی متفاوت است و آموزش تعاملات اجتماعی به آنها مشکلات زیادی را به دنبال دارد. به همین دلیل برای ما بهتر است که این بچه ها کمتر در اجتماع حاضر شوند و این بسیار تأسف برانگیز است. اما اگر چنین امکاناتی مانند این طرح فراهم شود که بچه ها در جمع هایی شبیه به خود به بازی و ورزش بپردازند و در همان حال آموزش نیز ببینند بسیار خوشایند است. همچنین این فرصت فراهم شده است که با دیگر والدین که دغدغه هایی شبیه به ما دارند آشنا شویم و در جریان مشکلات هم قرار گیریم شاید بتوانیم با صحبت کردن کمی از غمهای خود بکاهیم. از اینکه فرصتی فراهم شده تا لبخند بر لبان سمانه بیشتر از گذشته نقش ببندد واقعا سپاسگزارم.

در مدت زمان یک ساعته و نیم ورزش در هر سالن پدر یا مادر بچه ها نیز نظاره گر تمرین آنها بودند و این فرصتی را فراهم می کرد که با والدین بچه ها در مورد تأثیرات ورزش در روحیه فرزندشان یا مشکلاتی که در این زمینه مطرح است گفت و گو کنیم. حاصل این گفت و گو را با هم می خوانیم:

### پنج شنبه ها برای فاطمه روز زیبایی است :

مادر فاطمه ۱۳ ساله می گفت: از وقتی که فاطمه را در طرح ورزش ثبت نام کرده ام روحیه فاطمه خیلی تغییر کرده است. فاطمه تمام طول هفته را منتظر پنج شنبه هاست. پنج شنبه ها برای او روز زیبایی است چون زودتر از روزهای دیگر از خواب بیدار می شود و لباسهایش را آماده می کند و ذوق دارد که زودتر به سالن برویم. من یک بار با تلاش زیاد موفق شدم فاطمه را در یک سالن ورزشی ثبت نام کنم اما اصلا نتوانست با بچه ها ارتباط برقرار کند و وقتی به خانه بر می گشت به جای اینکه ورزش روحیه شادتری به او بدهد بیشتر غمگین و افسرده به نظر می رسید. اما در این طرح اینگونه نیست. من فکر می کنم اینکه بچه ها انقدر از طرح ورزش این مؤسسه استقبال می کنند دو دلیل دارد: یکی اینکه فضای سالن بسیار شاد است و مربیها توانمندیهای این بچه ها را به خوبی می دانند و تمرینات ورزشی مطابق با توانمندی آنها را ارائه می دهند. دلیل دیگر این است که بچه ها همه در یک سطح هستند و به خوبی باهم ارتباط برقرار می کنند و همین امر سبب می شود که یک ساعت ورزش در هفته خاطره خوبی را برای آنها رقم بزند. از مسئولان این طرح کمال تشکر را دارم.

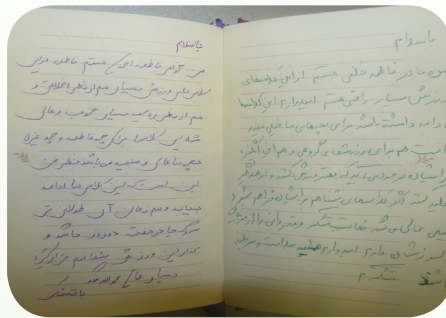
### ورزش اضافه وزن علی را کمتر کرده است:

علی ۱۵ ساله است و بعد از هر حرکت ورزشی مثل قهرمانهای ورزشی





### دل نوشته‌ها



من مادر محمد علی هستم. پسرم دومین دوره را در این مرکز طی می کند. روزهای چهارشنبه برای محمد علی به یادماندنی است. با وجود ثبت نام در کلاسهای ورزشی معمولی، به علت رفتار غیرمنصفانه مورد رضایت محمد علی نبود. ولی از کلاسهای طرح ورزش به علت برخورد بر اساس توانایی های محمد علی بسیار لذت می برد. امیدوارم این کلاسها هم از نظر کیفی و هم از نظر کمی فزونی یابد.

با تشکر از مؤسسه توانبخشی ولیعصر(عج)  
مادر محمد علی - ز

من همیشه آرزوم بود که دخترم بتواند در سالنهای ورزشی حضور پیدا کرده و فعالیتهایی مثل بچه های عادی داشته باشه ولی می دانید که متأسفانه بچه های ما را در کنار بچه های سالم نمی پذیرند. امیدوارم باز هم این برنامه ها تداوم داشته باشه و بچه های ما هم بتوانند از این امکانات استفاده کنند. ورزش برای بچه های ما مثل غذا خوردن برای هر انسانی واجب است چون در منزل تحرک زیادی ندارند و ورزش برای سلامتی آنها خیلی مفید است.

اجرتان با خدا  
مادر سمانه - ص



با سلام و عرض ارادت؛ مادر محمد هستم. از اینکه محبت شما و لطفتان شامل حال فرزندان معصوم و کم توان ما گردیده است خدا را شاکرم و از خداوند بزرگ بهترینها را برایتان آرزومندم. بهترینهایی که در ذهن هیچکس ننگند جز خداوند. درخواستی داشتم که فکر می کنم مورد استقبال دیگران نیز باشد: علاوه بر کلاسهای ورزشی یک روز در هفته که امیدوارم ادامه یابد، امکان این باشد که برنامه استخر و آب درمانی یا ورزشهای آبی برای بچه ها فراهم شود چرا که برای استخر بردن هم مشکلاتی همانند سالنهای ورزشی گریبانگیر ما است.

با سپاس بی پایان  
مادر محمد - ف

با عرض سلام و سپاس فراوان حضور شما بزرگوارانی که با این حرکت خیر و مثبت تان، امکان استفاده بقیه بچه ها را از این کلاس ورزشی ایجاد نمودید. من خواهر امیر هستم و به خاطر کهولت سن و بیماری مادرم خود امیر را برای کلاس می آورم. توصیف تاثیر مثبت چنین فعالیتهایی برای فرزندان ما که متأسفانه از کمترین امکانات ورزشی و تفریحی محرومند، جداً با کلمات امکان پذیر نیست. امیدوارم که برنامه هایی از این دست، تداوم داشته و از نظر تعداد جلسات و امکانات ورزشی گسترده شود. در ضمن اگر ساعات یا تعداد جلسات ورزشی بیشتر شود بسیار سپاسگزار می شویم.

خواهر امیر - ج





مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج)



# تمرکز، هیجان، سلامت پیش به سوی زندگی.

طرح ورزش مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج)

حفظ و ارتقای سلامت بدنی و روانی

بهبود توانایی‌های فردی

افزایش مس استقلال

ورود به عرصه‌ی اجتماع