

# شناسنامه تندرستی - ورزشی دانش آموز

نام و نام خانوادگی :

شماره ملی:

مدرسه :

کلاس :

دانش آموز عزیز لطفا موارد مورد سوال را با دقت در جدول پاسخ دهید.

سال تولد	قد (متر)	وزن (کیلو گرم)	رشته ورزشی	مدت فعالیت دانش آموز در رشته ورزشی	شرکت در مسابقات منطقه ای، استانی و کشوری	رشته ورزشی خانواده ( پدر یا مادر یا اعضا دیگر خانواده)	تعداد صحیح پله در زمان ۳۰ ثانیه (*۱)	محدودیت جسمانی (*۲)	نحوه نشستن قوز / صاف می نشیند	مصرف همه انواع مواد غذایی (گوشت- ماهی-میوه- شیر و...)
										بله / خیر

(\*۱) در مدت ۳۰ ثانیه حرکت پله (گام های متناوب) را انجام دهید و تعداد تکرار صحیح در ۳۰ ثانیه را در جدول یادداشت کنید. (توجه : فقط در صورتی که از سلامت کامل برخوردار هستید این تست را انجام دهید - حتی الامکان کفش ورزشی پوشیده و قبل از اجرای تست حتما گرم کنید (مراجعه به فیلم تهیه شده)

(\*۲) نظر به اینکه سلامتی جسمانی ضروری ترین شرط شرکت در هرگونه فعالیت ورزشی است و به منظور حفظ سلامت دانش آموزان و اطلاع معلمان تربیت بدنی از وضعیت جسمانی ایشان، در صورتی که فرزند شما از سلامتی کامل برخوردار است یا احتمالا دچار هرگونه بیماری از قبیل: عوارض قلبی- تنفسی ، اعمال جراحی ، بیماریهای عفونی ، ناراحتیهای مفصلی ، دیابت ، نارسایی بینایی و شنوایی ، ناراحتیهای مزمن و... می باشد، خواهشمند است مراتب را از طریق این نمون برگ به اطلاع آموزشگاه برسانید و در جدول بخش محدودیت جسمانی ذکر کنید.

در غیر این صورت مدیر و آموزگار عهده دار درس تربیت بدنی مسوولیتی در قبال حوادث ناشی از بیماری فرزندان را در آینده نخواهند داشت.

اینجانب : .....ولی دانش آموز : ..... بدینوسیله اعلام می دارم: فرزندم از سلامتی کامل جسمانی برای شرکت در برنامه های آموزشی، تمرینات و آزمون های درس تربیت بدنی برخوردار می باشد.  
(ولی گرامی: در صورت عدم آگاهی کافی از سلامت جسمانی فرزندان ، قبل از تایید این نمون برگ با پزشک مشورت کنید .)

تاریخ و امضاء و اثر انگشت ولی دانش آموز

## توجه : نکات مهم در انجام تمرینات ارائه شده توسط معلم تربیت بدنی در منزل

- ✓ ملاحظات بهداشتی (پوشیدن لباس مناسب ورزشی، نوشیدن آب) و نکات ایمنی محل انجام حرکات (فاصله از پنجره و وسایل منزل) را رعایت کنید
- ✓ حرکات با آرامش و ملایم اجرا شود
- ✓ تمرینات با توجه به وضعیت سلامت هر دانش آموز انجام شود
- ✓ از انجام حرکاتی که آمادگی اجرای آن را نداشته تا حصول آمادگی کافی خودداری شود
- ✓ قبل از انجام تمرینات گرم کردن، و بعد از پایان تمرینات سرد کردن توصیه می شود