این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

عنوان اقدام پژوهی :

چگونه توانستم مشکلات کف پای صاف تعدادی از دانش آموزان آموزشگاه ..... را برطرف نمایم؟

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

فهرست مطالب

چکیده ۴
فصل اول : ۶
مساله یابی و تشخیص موضوع ۶
مقد مه: ۶
بیان مسئله ۸
توصیف وضع موجود ۹
جمع آوری اطلاعات برای تشخیص بهتر مساله ۹
گرد آوری شواهد ۱: ۹
شواهد تشخیصی: ۹
جهت دستیابی به علل مشکل : ۹
ارز شیابی قبل از اجرا : ۱۰
شناخت مهم ترین عوامل بروز صافی کف پا و جمع آوری اطلاعات درباره آن ۱۰
صافی کف پا ۱۰
علل صافی کف پا ۱۱
علائم صافی کف پا ۱۱
فصل دوم : ۱۳
اجرا ۱۳

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

تفکر و جستجو برای پیدا کردن راه حل ۱۴
تشخیص صافی کف پا ۱۴
درمان صافی کف پادرمان صافی کف پا ۱۴
عوارض جراحی در صافی کف پا ۱۶
ارائه راه حلهای پیشنهادی : ۱۶
حرکات تقویتی: ۱۷
حرکات کششی: ۱۸
اجرای تمرینات با وسیله: ۱۸
پیشنهادات : ۱۹
اهداف بلند مدت : ۲۰
ا هداف کوتاه مدت : ۲۰
معیار و ملاک در رسیدن به اهداف : ۲۰
اولویت : ۲۰
تقویت : ۲۱
اجرای کار : ۲۱
اما خطرات این عارضه: ۲۴
فصل سوم : ۲۶
ارزیابی ۲۶
ارزیابی از اجرای پروژه در سه ماه اول: ۲۷
شواهد ارزشیابی : ۲۷

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

ارزشیابی پایانی: ۲۷
گرد آوری شواهد دو ۲۸
برنامه های پیشنهادی آتی: ۲۸
منابع وماخذ: ۲۹

چکیده

یکی از عارضه های مهم در بین کودکان و نوجوانان کف پای صاف است. بی شک عارضه کف پای صاف خیلی مهم است و این در حالی است که از سوی والدین و نوجوانان جدی گرفته نمی شود. این عارضه در مناطقی که فقر اجتماعی بیشتری وجود دارد بیشتر است و بسته به سطح زندگی مردم متفاوت است. در برخی موارد مشاهده می شود بیشتر نوجوانان و کودکان با پای برهنه روی سطح سخت بازی می کنند و این عامل مهمی در ایجاد این عارضه است. مخصوصا برای کودکان خردسال این موضوع بسیار مهم تر است.

شناخت بدشکلی ها وحرکات اصلاحی شاخه ای از تربیت بدنی به شمار می رود که درصدد اصلاح و برطرف کردن ضعف ها و ناهنجاری های مختلف عضلانی، ارگانیکی و هماهنگی و تعادل با استفاده از حرکات و برنامه های دقیق و اصولی ورزش می باشد. اینجانب در پژوهش مذکور سعی بر این دارم که مشکل کف پای صاف را در تعدادی از دانش آموزانم مورد بررسی قرار داده و راهکار های مناسب را در جهت رفع این

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

معضل ارائه دهم.تمرینات اصلاحی اعمال شده در این تحقیق می تواند راه حلی مناسب، ارزان و بدون عارضه جانبی جهت برطرف نمودن ناهنجاری کف پای صاف در دانش آموزان باشد.

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

فصل اول :

مساله یابی و تشخیص موضوع

www.moallemsite.ir

مقد مه:

یکی از شایع ترین مشکلات مربوط به پا که بعضی از دانش آموزان با آن دست به گریبان هستند و گاهی بدون آن که از این مشکل خبر داشته باشند، سال ها با آن زندگی می کنند، صافی کف پا است.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

این عارضه هم در کودکان و هم در افراد بالغ شایع است. حدود ۲۰ درصد از افراد بالغ دچار صافی کف پا هستند. در این وضعیت، قوس پا در یک یا هر دو پا صاف است، در حالی که این قوس طبیعی در بیشتر افراد، فضایی را در قسمت داخلی پا شامل می شود. البته ارتفاع این قوس در افراد مختلف فرق می کند. کودکان در سنین پایین این قوس را ندارند. این قوس بین سنین ۳ تا ۱۰ سالگی کم کم ایجاد می شود.

بیشتر کودکان دارای کف پای صاف بدون علامت هستند. صافی کف پای علامت دار به دو صورت قابل انعطاف و سخت دیده می‌شود. نوع قابل انعطاف آن به گونه ای است که در زمان ایستادن و زمانی که وزن بدن روی پاها قرار می گیرد، کف پا صاف است، ولی وقتی فرد می نشیند قوس کف پا برمی گردد. نوع سخت صافی کف پا به گونه ای است که قوس کف پا، چه در حالت نشسته و چه در حالت ایستاده، تخت و صاف است.هر پای انسان از ۲۶ استخوان تشکیل شده است که توسط ۳۳ مفصل و تعداد زیادی ماهیچه، تاندون و رباط در کنار یکدیگر قرار گرفته اند. چگونگی قرار گرفتن این ساختارها در کنار هم، قوس های استخوانی را ایجاد می کند. زمانی که راه می رویم، این قوس‌های قابل ارتجاع، وزن بدن را میان پاها و ساق پا توزیع می کنند. این قوس ها، نقش جدایی ناپذیری در چگونگی راه رفتن ما دارند و در واقع به عنوان اهرم های محکمی برای حرکت، عمل می کنند.

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

بیان مسئله

کودکان از بدو تولد تا دوران بلوغ، ممکن است با تعدادی از مشکلات در ناحیه پای خود مواجه شوند. خوشبختانه باید گفت که بسیاری از مشکلات پا در کودکان، قابل درمان هستند و نگرانی از بابت دائمی بودن این مشکلات در کودکان وجود ندارد.روش های درمانی که در این زمینه استفاده می شود بنا به شدت مشکل کودک، از درمان های ساده تا جراحی می باشد.

معمولا درمان های اولیه به دلیل اینکه کودک در حال رشد است، به تنهایی جواب نمی دهند و باید با روش های درمانی دیگر ترکیب شوند.اصلاح دائمی ناهنجاری های پا و انجام تمرینات اصلاحی، می تواند شرایط کودک را بهبود بخشد و او را از خطراتی مانند در رفتگی استخوان نجات دهد.اکثر بچه‌ها موقع به دنیا آمدن، کف پایشان صاف است و کم‌کم کف پایشان قوس پیدا می‌کند. اما در بعضی از بچه‌ها این قوس هیچ وقت ایجاد نمی‌شود.اولین نکته در صافی کف پای کودک، ضعیف بودن مچ پا است. در این وضعیت، مچ پا به‌دلیل طرز قرارگرفتن کف پا، به سمت داخل متمایل است.بسیاری از ناهنجاری های پا در هنگام تولد نوزاد، زمینه ژنتیکی ندارند، بلکه به دلیل فشارهای موجود در رحم، شکل پا از حالت طبیعی خارج می شود

کف پای صاف معمولا نشانه مشکل یا نقص خاصی نیست و پزشک فقط در مواردی که این مشکل باعث درد شود، به درمان آن می‌پردازند.

والدینی که فرزندشان کف پای صاف دارد، معمولا بیان می‌کنند که فرزندشان زمخت‌تر از بقیه بچه‌ها راه می‌رود. اما پزشکان می‌گویند هیچ نگرانی متوجه کف پای صاف نیست و نباید مانع ورزش کردن شود.

گاهی اوقات پزشک از کفی‌های مخصوص کفش برای کاهش درد پا در این افراد استفاده می‌کند.انتخاب موضوع مورد نظر زمانی مرا متوجه خود کرد که در ابتدای سال فرمهای سلامت را در اختیار دانش آموزان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

قرار دادم متوجه شدم که دو نفر از دانش آموزان دارای مشکل کف پای صاف هستندوحتی در زمان دویدن ابراز درد وشکایت از پای خود میکردند .

توصیف وضع موجود

اینجانب مدت سال است که در آموزش و پرورش در حال خدمت هستم و هم اکنون دبیر ورزش آموزشگاه می باشم.وقتی در ابتدای سال تحصیلی فرم های سلامت را در اختیار دانش آموزان قرار دادم متوجه این موضوع شدم که دو نفر از دانش آموزانم مشکل کف پای صاف دارند و از این مشکل رنج می برند.. حال باید چه راهکارهای را جهت کم کردن درد وبهبود کف پای صاف اقدام نما یم.

جمع آوری اطلاعات برای تشخیص بهتر مساله

گرد آوری شواهد ۱:

جهت سنجیدن مشکل کف پای صاف در ماه مهر فرم سلامت را در به دانش آموزان داده وبعد از پر کردن آنها راجمع آوری کرده ومورد برسی قرارداده ودانش آموزان را شناسایی کرده و تمرینات مربوط را برای بهبود کف پای صاف در اختیار آنها قرار دادم. .

شواهد تشخیصی:

جهت دستیابی به علل مشکل :

۱- تهیه فرم سلا مت

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

۲- صحبت با خود دانش آموزان در باره مشکل کف پای صاف

۳–تهیه نمودار ارزشیابی در رابطه با آشنایی با تمرینات کف پاها

ارز شیابی قبل از اجرا :

کف پای صاف

۳۳۰-۳۸

کف پای طبیعی

۳۳۰-۲۹۲

کف پای قوس زیاد

۳۳۰-۰

کف پا با قوس کم

۳۳۰-۰

شناخت مهم ترین عوامل بروز صافی کف پا و جمع آوری اطلاعات درباره آن

صافی کف پا

اگر زمانی که فرد ایستاده است، پا دارای قوس طبیعی نباشد، آن فرد دارای صافی کف پا می باشد. به طور کلی، وقتی شما دارای پای صاف خواهید بود که قوس داخل پا صاف باشد و کف پا کاملا با سطح زمین در تماس باشد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

علل صافی کف پا

تاندون ها، مفاصل پا را به هم متصل می کنند. حال اگر تاندون ها سست گردند، موجب صافی کف پا می گردد.

البته صافی کف پا در نوزادان و کودکی که تازه به راه افتاده، طبیعی است. هنگامی که بچه بزرگ تر می شود (۲ تا ۳ ساله)، تاندون ها سفت تر می شوند و به شکل قوس در می آیند.

در دوران نوجوانی، بیشتر افراد دارای قوس طبیعی در کف پا می باشند. اما برخی هم دچار صافی کف پا می گردند.صدمات بدنی، بیماری ها و افزایش سن ممکن است به تاندون ها صدمه وارد کرده و موجب صافی کف پا گردد. این نوع پای صاف، ممکن است فقط در یک پا ایجاد شود.

ندرتا، صافی کف پا در کودکان درد دارد. در این حالت، دو یا تعداد بیشتری از استخوان های پا رشد کرده و به هم متصل می شوند. این وضعیت را " پیوستگی قوزک پا" می نامند.

گاهی، صافی کف پا به علت مشکلات موجود در زانو و قوزک به وجود می آید. این مشکلات بر قوزک پا فشار وارد می کنند و قوزک را به سمت داخل برمی گردانند و موجب عدم تراز پاها می شوند.

علائم صافی کف پا

بیشتر افراد دارای صافی کف پا، مشکلی ندارند، اما برخی هم دارای مشکلاتی می باشند.

- در کودکان، درد پا، قوزک و یا پاشنه پا، از علائم صافی کف پا می باشد.

- افرد بالغ، هنگامی که مدت طولانی می ایستند و یا بعد از ورزش، دچار در د و خستگی پا می شوند.

- عدم توانایی ایستادن بر روی نوک پا

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

- تورم درون قوزک پا

عواملی که باعث افزایش صافی کف پا می شود

- چاقی

- دیابت

- فشار خون بالا

- ضربه یا جراحت در پا و یا قوزک پا

- آرتریت روماتوئید

- افزایش سن

- ورزش بیش از حد

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

فصل دوم :

اجرا

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

تفکر و جستجو برای پیدا کردن راه حل

تشخیص صافی کف پا

افرادی که کف پای صاف دارند، هنگامی که می ایستند، پشت پایشان با زمین در تماس می باشد.

در معاینه بدنی، پزشک از فرد می خواهد که روی انگشتان پا بایستد. اگر قوس تشکیل شد، این صافی کف پا به نام "انعطاف پذیر" خوانده می شود و هیچ درمانی برای این مورد نیاز نیست. اما اگر قوس تشکیل نشود، این صافی کف پا به نام "کف پای سفت" خوانده می شود نیاز به درمان دارد.

پزشک از بیمار راجع به درد کف پا سوال می کند.

آزمایش هایی نیز برای تشخیص وجود دارد، از قبیل:

- سی تی اسکن، برای مشاهده استخوان های پا

- MRI (ام آر آی) برای مشاهده تاندون های پا

- اشعه ایکس برای یافتن علت

درمان صافی کف پادرمان صافی کف پا

اگر کودک‌تان، درد و یا مشکلی در راه رفتن ندارد، هیچ درمانی لازم نیست.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

کودک ممکن است پابرهنه راه برود، بدود و یا بپرد، بدون آن که کف پای صافش بدتر شود.

در کودکان بزرگ تر و بالغین، کف پای صاف انعطاف پذیری که درد و یا مشکلی در راه رفتن ندارد، نیازی به درمان ندارد.

اگر شما دارای کف پای صاف انعطاف پذیر هستید و درد دارید، نکات زیر را مد نظر قرار دهید:

کفش های مخصوص و کفش هایی که قوس پا را حفظ می کنند، بپوشید.

اگر کف پا سفت شده و دردناک می باشد، نیاز به درمان دارد. درمان هم بستگی به علت کف پای صاف دارد.

برای پیوستگی قوزک پا، درمان شامل استراحت می باشد.

اگر با استراحت، درد کاهش نیابد، عمل جراحی مورد نیاز است. جراحی، آخرین مرحله درمانی برای این افراد می باشد. افرادی که جراحی می کنند، غالبا درد پایشان بهبود می یابد.

در موارد شدید، عمل جراحی ممکن است به صورت ترمیم تاندون و یا پیوستگی برخی مفاصل پا در موقعیت مناسب انجام شود.

کف پای صاف در بالغین با استفاده از داروهای ضد درد، اورتوتیک ها (وسایل و تجهیزات حفاظت کننده استخوان) و در بعضی مواقع با عمل جراحی درمان می شود (ارتوتیک ها در شکل مقابل نمایش داده شده اند)

ورزش های کششی نیز از آنجایی که تاندون ها را می کشند، ممکن است مفید باشند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

عوارض جراحی در صافی کف پا

ممکن است بعد از جراحی، مشکلات زیر را داشته باشید:

عدم پیوستگی استخوان ها

بد شکلی و تغییر شکل پا که برطرف نمی شود

عفونت

کاهش حرکات قوزک پا

دردی که متوقف نمی شود

التهاب تاندون آشیل

التهاب عضلات کف پا

ارائه راه حلهای پیشنهادی :

با تو جه به علل مشکل کف پا ی صاف دانش آموزان راحلهای زیرا پیش نهاد می کنیم:

چنین به نظر می رسد که با در نظر گرفتن این نکته که دانش آموزان کل تمرینات جهت بهبود حرکات فرا گرفته اند بنابر این برای شروع یک حرکت موثر در پروژ محوری اولین گام ومهمترین قدم کمک از خود دانش آموز جهت انجام پروژه است.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

حرکات تقویتی:

۱- در وضعیت نشسته کف پاها را به هم چسبانده و با فشار سعی شود همراه با حرکت چرخش داخلی، پای دیگر را به طرف ساق پا نزدیک نماید. ۲-در وضعیت نشسته همراه با خم کردن انگشتان، پا را به حالت چرخش داخلی در آورد. ۳-در وضعیت نشسته، با انگشتان پا توپ پینگ‌پنگ یا گلولهٔ کوچکی را از روی زمین برداشته، به مدت چند ثانیه نگه داشته و سپس آن را به پای دیگر منتقل نماید. ۴-در وضعیت خوابیده به پشت، کف پا را به دیوار گذارده و سپس با استفاده از فشار انگشتان و حرکت خم شدن مچ همراه با چرخش داخلی، پاها را حرکت دهد. ۵-ر وضعیت نشسته پاها به حالت ضربدر با تکیه کردن لبه خارجی پاها بر روی زمین سعی در بلند کردن بدن نماید. ۶-در وضعیت ایستاده، پارچه‌ای را روی زمین پهن کرده با استفاده از انگشتان پا آن را جمع نماید.

۷-در وضعیت ایستاده، با استفاده از انقباض عضلات جانب داخلی مچ و خم کننده‌های مچ روی لبه خارجی پا بلند شود. ۸-در وضعیت ایستاده، با استفاده از یک شئی مناسب، ارتفاع لبه داخلی پاها را بیشتر نموده و سپس حرکت شماره ۷ را ابتدا با یک پا و سپس با هر دو پا تکرار نمائید. این حرکت در وضعیت نیم خیز هم می‌تواند صورت گیرد. ۹-انگشتان پا را از یکدیگر دور و به هم نزدیک نمائید و آنها را خم و راست نمائید. پنجه‌ها را به صورت بادبزنی از هم دور نمائید. ۱۰-فشار دادن انگشتان بر روی زمین بدون بلند شدن استخوان‌های کف پائی، خم کردن انگشتان از مفاصل کف پایی انگشتی و باز کردن مفاصل بند انگشتی دو تمرینی هستند که برای تقویت عضلات دودی و ریز کف پایی می‌توان بیان نمود. ۱۱-در وضعیت نشسته دو نفر مقابل هم قرار گرفته و توپی را میان کف پاها قرار داده و سپس با استفاه از فشار انگشتان و خم کردن پا آن را به طرف پای همدیگر فشار می‌دهند. با ایجاد فاصله میان دو نفر می‌توان نوعی پاسکاری توپ را با پاها انجام داد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

حرکات کششی:

۱-در وضعیت نشسته به حالت چهار زانو با کمک دست‌ها، یک ران را بالا آورده و زانو را به سینه نزدیک کنید. تنه حالت قائم دارد.

۲-در وضعیت نشسته با پاهای کاملاً باز و دور از هم، یکی از پاها را از زمین اندکی بلند کرده و سپس آن را از خط وسط عبور داده و سعی کنید آن را به پای دیگر نزدیک نمائید ۳-در وضعیت نشسته به حالت تمرین شماره ۲ سعی کنید هر دو پا را بالا آورده و سپس به صورت قیچی آنها را تا حدّ ممکن از روی هم عبور دهید ۴-در وضعیت خوابیده، دست‌ها به صورت باز و دور از بدن و پاها کاملاً کشیده، آنگاه سعی می‌شود با بلند کردن یک پا و عبور آن از روی بدن، آن را به پنجه‌های دست مخالف نزدیک نماید ۵-در وضعیت خوابیده به پهلو، پاها کاملاً کشیده لبه خارجی پا بر روی زمین آن‌گاه با کمک دست موافق جانب خوابیده و انقباض عضلات داخلی ساق و ران،تنه را به حدی از زمین بلند کرده که کشش ناحیه خارجی در سراسر ران و ساق احساس شود ۶-در وضعیت ایستاده در کنار میزی با ارتفاع مناسب قرار گرفته، ناحیه خارجی و پشتی خارجی ساق و سپس ران را بر روی میز قرار داده و کشش کنترل شده‌ای را به ناحیه خارجی عضلات کشنده پهن نیام، دو سر رانی و خیاطه وارد آورید توجه : (تمامی تمرینات کششی ذکر شده در عارضه زانوی ضربدری نیز کار برد دارد)

اجرای تمرینات با وسیله:

۱-میله ای را زیر پای خود قرار داده و آن را بغلتانید.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

۲-پارچه ای را روی زمین پهن کرده و درحالی که روی آن ایستا ده اید با استفاده از انگشتان پا آن را جمع کند

۳- شئ کوچکی را با انگشتان پا بلند کنید(مانند خودکار) چند ثانیه نگاه داشته و سپس آن را به دستان خود منتقل کنید.

۴-روی لبه خارجی پاها راه بروید

۵-پاهای خود را خم و راست کنید

۶-با ند الاستیکی را به صندلی ثابت کرده و با انگشتان خود بکشید

۷ با یک توپ بازی کرده و آن را به دستان خود منتقل کنید

۸- در حالی که پاشنه را به داخل می دهید روی پنجه راه بروید.

پیشنهادات :

۱-کاهش وزن –تغذ یه مناسب –ورعایت شرایت بهداشتی .

۲- پرهیز از ایستادنهای طو لانی– جابجای و تغییر وضعیت بدن به هنگام ایستادن

۳-پرهیز از پوشیدن کفش های پا شنه بلند

۴-از ضربه زدن وپرشهای مکرر خصو صا بر روی سطح سخت باید خوداری کرد .

۵-راه رفتن های تقویتی چون راه رفتن روی خارجی پا و روی پنجه ها

۶-راه رفتن با پای برهنه بر روی ماسه –چمن وسطوحی که قابلیت شکل پذیری دارد .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

۷-به نظر میرسد ورزش دوچرخه سواری به ویژهوقتی که همراه با فشار خم کننده های مچ پا وانگشتان بر روی رکاب باشد .(ورزش شنای آزاد و قورباغه که موجب تقو یت پاها میشود .)

اهداف بلند مدت :

با اجرای مداوم تمرینات واجرای صحیح حرکات پیش نهادی امید است که مشکل پای صاف دانش آموزان قوس آن بهبود یابد.

ا هداف کوتاه مدت :

۱.آشنای دانش آموزان با روش صحیح حرکات

۲.افزایش ا عتماد بنفس به دانش آموزان در زمان اجرای تمر ینات

۳.افزایش روحیه همکاری در دانش آموزان

معیار و ملاک در رسیدن به اهداف :

افزایش میل دانش آموزان به اجرای صحیح تمرینات برای بهبود کف پای صاف نسبت به شروع تمرینات ارتقا یافته است .

اولویت :

به نظر می رسید مهمترین اقدام در اجرای راه حلهای مربوط :

۱.همکاری خود دانش آموزان در اجرای حرکات

۲.همکاری اولیای دانش آموزان در اجرای تمرینات

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

۳-تهیه روزنامه دیواری توسطه دانش آموزان که کف پای صاف دارند .از تمرینات

که توسطه خود معلم ارائه داده شده است .

تقویت :

برای اینکه دانش آموزان تمرینات را جدی بگیرند وآنها را انجام دهند حدود یک نمره را به این امر در نظر گرفته می شود .

اجرای کار :

هما نطور که در قسمت ارائه راه حل ذکر شده اساس برطرف شدن مشکل کف پای صاف دانش آموزان استبه نظر میرسد بهترین شروع این است که خود دانش آموزان رادرگیر مسئله کنیم وبرای اینکه نتیجه بهتری بگیر یم از خودشان چاره جویی کنیم

با استفاده از منابع علمی وروش تحقیق وآموزش آن به دانش آموزان طبق اولویت انجام کار که قبلا ذکر گردید.

۱-ابتدا به دانش آموزان فرم سلامت را می دهیم تا تعداد افراد مشکل دار را بفهمیم

۲-در اولین جلسه شروع کار عوامل ایجاد کننده کف پای صاف راباز گو می کنیم :

کف پای صاف معمولاً به عنوان افتادگی قوس‌های داخلی و عرضی همراه با چرخش خارجی مچ پا شرح داده می‌شود. در این عارضه، پا با تمام قسمت پاشنه روی زمین قرار می‌گیرد و قسمت داخلی انحناء طولی کف پا کاملاً صاف است. انگشتان پا بی حرکت هستند و عضلاتی که باید انگشتان را خم کنند، فعالیتی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

ندارند و به همین دلیل نیز عمدهٔ انگشتان پا فاقد قدرت و توانائی لازم در دامنهٔ حرکتی مفاصل می‌باشند،

علاوه بر عوارضی که در مفصل مچ پائی بر جای می‌ماند (مانند وضعیت مچ پا در پای ضربدری) مفاصل انگشتان و به ویژه انگشت شست در معرض فشارهای غیر طبیعی قرار می‌گیرد و قوس عرضی کاهش یافته و یا پهن می‌شود و نیام کف پا کشیده می‌شود.

تقریبا تمام بچه ها در هنگام تولد صافی کف پا دارند که به آن صافی کف پای فیزیولوژی می گویند .

عمدتا به علت شل شدن تاندون ها و لیگا مان های کف پا وبه علت ضعیف بودن عضلات کف پا و هچنین به علت چربی است که در زیر پوست کف پای بچه وجود دارد .

بتدریج و در سالهای بعدی عمر با سفت شدن بافتهای نرم کف پا وقویتر شدن عضلا ت واز بین رفتن چربی کف پا قو س کف پا ظاهر میشود معمو لا قوس کف پا در سنین ۵-۷ سا لگی بو جود می آید .

در حدود ۱۵-۲۵ در افراد این قوس هرگز ایجا د نمی شود .وکف پای آنها همیشه صاف باقی می ماند ولی صافی کف پای اکثر یت این افراد هیچ گو نه نا راحتی را برای آنها ایجا د نمی کند.

در بسیاری از بچه ها ی نو پا وقتی که تازه راه رفتن را آموخته است پدر ومادر متوجه صا فی کف پا ی وی شده و وحشت زده به پز شک مراجه می کنند.

توجه داشته باشید که صافی کف پا در این سن وسال کاملا طبیعی است .در اکثر اوقات با افزایش سن بچه بافتهای کف پا بتدریج سفتر شده و قو س کف پا معمو لا تا سنین مد رسه رفتن بچه تشکیل می شود .

اگر صافی کف پا تا بعد از این سنین هم ادامه پیدا کرد ه وموجب درد کف پا شد باید به پز شک مراجه کرد

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

ساده ترین راه برای فهمیدن این موضوع این است پای خود را خیس کرده سپس روی یک سطح صا ف وخشک باستید بطور یکه اثر کف پای شما روی آن سطح باقی بماند.

۱-دو زانو نشستن بچه ها،آشیل وعضلات دوقلو کوتاه می شوند.و« خانم هایی که از کفش پاشنه بلند استفاده می کنند». حالت راه رفتن روی پاشنه وپنجه می باشد.(Heel – Toe) چون پاشنه بالانمی آید به سمت بیرون چرخانده،قسمت داخلی پابا زمین تماس پیدا می کندکه منجربه صافی کف پامی گردد

۲-بازی و دویدن.درد درکدام نقطه پا پیدا می شود.(Shin Splint) ،در این حالت چون چرخش عضلات به خارج می باشد،درد در ساق پاقسمت خارجی عضلات نازک نی نمایان می گردد.گرفتگی عضلات پا باعث چرخش آنهابه خارج می باشد و قرارگرفتن لبه داخلی پا به سمت خارج و تکرارآن باعث صافی کف پامی باشد

۳-کفش نامناسب «کفش هایی که دارای زیره پارچه ای نازک هستند»

۴-برخی مشاغل:انجام مشاغل سنگین یاایستادن طولانی مدت باعث ایجاد کف پای صاف می گردد.

۵- سن« پیری» Senile درطول سال ها لیگامنت ها ضعیف،عضلات سست،استخوان ها پوک می شوند،این فشارها باعث صافی کف پا می شوند

لذا شایسته است جهت رشد هر چه بیشتر کودکان و نوجوانانان عزیز مملکت اسلامی مسائل زیر در نظر گرفته شود.

۱- از پوشیدن کفشهای با کف سخت و تنگ مخصوصا برای دختران خردسال که بیشتر مستعد به این عارضه اند (به دلیل بافت نرمتر کف پا) جلوگیری شود.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

۲- بازی کردن با پای برهنه روی آسفالت جدا خود داری شود. همچنین به کرات مشاهده می شود در کف حیات های منازل که به صورت سنگفرشی یا موزاییکی هستند کودکان با پای برهنه بازی های محلی را انجام می دهند که این موضوع خود عامل کف پای صاف است.

۳- حتی الامکان جهت جلوگیری از این عارضه، در زمینهای ماسه ای و یا چمنی پیاده روی انجام شود.

۴- مخصوصا در فصل تابستان که اوقات فراغت نوجوانان می باشد به کرات دیده می شود که کودکان با پای برهنه (طبق عادت قبلی و راحتی کار) بازی می کنند که این موضوع از سوی والدین اصلا جدی گرفته نمی شود.

۵- در مدارس هم اکثر دانش آموزان اصرار بر بازی کردن با پای برهنه را دارند که این موضوع باعث کلافه شدن برخی معلمان ورزش و اجازه فعالیت به آنها می شود.

اما خطرات این عارضه:

۱- کمر درد های شدید در سنین میانسالی و گاهی جوانی

۲- درد در ساق پا هنگام پیاده روی طولانی

۳- درد شدید در کف پا به دلیل برخورد نسج برآمده کف پا با زمین مخصوصا با پوشیدن کفشهای نا مناسب

۴- کوتاهی قد (به خصوص برای دختران).

۵- عدم تحمل ورزشهای طولانی مدت برای کسانی که ورزش قهرمانی انجام می دهند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

۶- برخورد پا با زمین وعکس العمل نیروی وارده از زمین که منجربه کمر درد می گردد« چون خمیدگی پاباعث کج وارد شدن نیرو به ستون فقرات می گردد»

دربسیاری موا قع زمینه خانوادگی دارد یعنی برادر وخوا هران یا فرزندان یا یکی از والدین فرد هم ممکن است این حالت را داشته باشد .صافی کف پا گاهی اوقات در حین بارداری یا در سنین بالا تشکیل میشود .

۳-پس از تعین مو ضوع منا بع علمی مورد نیاز جهت تحقیق بیشتر در رابطه با موضوع مورد نظر به دانش آموزان معرفی می کنیم .تا اطلاعات آنها نسبت به گذشته بیشتر شود .

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

فصل سوم :

ارزیابی

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

ارزیابی از اجرای پروژه در سه ماه اول:

در اواسط بهمن از دانش آموزان خو استه شده کل تمر ینات که از اول تحقیق انجام داده اند دوباره تکرار کنند .روزی سه مرتبه در روز با تعداد ۱۰ تکرار

و برسی شد که آیا تمر ینات تا ثیر داشته است یا نه .

جهت حصول یک نتیجه نهایی از عملکرد سه ماه به نظر می رسد باید دانش آموزان تمرینات رابا هم انجام دهند . هم تمر ینات با حرکات کششی و تمر ینات تقو یتی را تا نتیجه بهتری به دست آید .

شواهد ارزشیابی :

پس از ارائه کار تحقیقا تی که دانش آموزان در دو گروه انجام دادند . (تمر ینات با حرکات کششی و تمرینات تقو یتی) جهت حصول از نتیجه ارزیابی عملکرد سه ماه به نظر می رسد باید دانش آموزان

تمرینات رابا هم انجام دهند (هم تمرینات کششی وهم تمرینات با وسیله وهمتمرینات حرکات اصلاحی را)

تا نتیجه بهتری به دست آید .

ارزشیابی پایانی:

در خصوص پروژای که به علت ضعف عضلات کف پای دانش آموزان آموزشگاه قرآنی مائده وبه مدت شش ماه به طول انجامید ودلیلی که مهمترین آنها :

۱-عوامل ارثی ۲-ضعف عضلات کف پا ۳- عدم استفاده از تمرینات به صورت مستمر

۴- عدم همکاری والدین در ۵- عدم انگیزه دراجرای تمرینات به دلیل اینکه حرکات ورزشی برای اصلاح کف پای صاف دیر نتیجه می دهد دانش آموزان احساس رضایت ندارند .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

گرد آوری شواهد دو

درپایان پروژه تحقیقاتی که برای برطرف کف پای دانش آموزان صورت گرفت علاقه وانگیزه آنها نسبت

به اجرای تمرینات بای بهبود مشکل شان بیشتر است .از اجرای پروژ که عمده کار آن با خودشان بود خیلی احسلس رضایت داشتند .کار برد و ابتکار وخلاقیت در اجرای روش اجرای کارهای تحقیقاتیشان باعث شده بود که دانش آموزان به مشکلات دیگر قا متی خود علاقه مند شوند .اجرای این پروژه این انگیزه را در خودم ایجاد نمود که با علا قه بیشتر وکسب معلو مات بالا تر در این زمینه در سا لهای بعد نیز این روش را ادامه دهم .

برنامه های پیشنهادی آتی:

۱-اجرای این پروژه در پایه های دیگر تحصیلی

۲-درگیر کردن خانوادها

۳-تشو یق کردن دانش آموزان به اجرای تمرینات

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

منابع وماخذ:

۱-حرکت اصلاحی ودرمانی (دکتر حسین علیزاده)

۲-حرکات درمانی (ما شا شاهین)

۳-مبانی طب ورزشی (یوسف بیت الله)

۴-تجر بیات معلم

۵-اینتر نت

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

www.moallemsite.ir