

## 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) (در صورت حضوری)	وزن (کیلوگرم) (در صورت حضوری)	رشته ورزشی دانش آموز (در صورت فعال بودن در رشته خاص)	مدت فعالیت دانش آموز در رشته ورزشی خاص	شرکت در مسابقات منطقه ای، استانی و کشوری	رشته ورزشی خانواده (پدر یا مادر یا اعضا دیگر خانواده)	محدودیت جسمانی *

\* 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: قلبی-تنفسی، آسم، اعمال جراحی، بیماری های عفونی، ناراحتی های مفصلی، دیابت، نارسایی بینایی و شنوایی، ناراحتی های 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 مسئولیتی 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 نموده و تاییده پزشک را ارائه دهید.)

تاریخ و امضاء  
اثر انگشت ولی دانش آموز

### توجه:

#### نکات مهم در انجام تمرینات ارابه 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.