

شماره: ۴۶

تاریخ: ۱۴۰۰/۰۶/۲۰

پیوست: ندارد

کوتاه نوشت طرح‌های فرهنگی ۱۴۰۰

سازمان دانشجویان

مجری طرح: کانون مهرباران سازمان دانشجویان خراسان رضوی

عنوان طرح: کارگاه آموزشی اصول اولیه کوهپیمایی

سرفصل فعالیت: دین و قرآن کتاب و کتابخوانی علم و اندیشه سیاست و اجتماع ادب و هنر محرومیت زدایی گردشگری علمی فرهنگی فوق برنامه

اهداف طرح:

- افزایش انگیزه برای شرکت در برنامه‌های گروهی ورزشی و آگاهی‌بخشی در خصوص آموزش‌های ورزشی
- ایجاد حس همدلی در بین دانشجویان و تقویت روحیه کار تیمی در برنامه عملی پس از کارگاه تئوری
- افزایش سطح آگاهی دانشجویان در خصوص اصول اولیه کوهپیمایی
- افزایش انگیزه دانشجویان از طریق شرکت در برنامه‌های ورزشی گروهی

خلاصه طرح:

کوه‌پیمایی مجموعه برنامه‌ای است که در آن فرد یا گروهی با پیچیدن مسیرهایی خاص به جز صعود به قله، مسافت طولانی یا کوتاهی را در حد فاصل دو منطقه یا بیشتر می‌گذرانند. کوه‌پیمایی به عنوان یک فعالیت غیر فنی، برای سلامت بدن و سهولت عملکرد بسیار مفید است. این ورزش یک فعالیت بسیار متنوع است که می‌تواند به بسیاری از اشکال دیگر تقسیم شود. با توجه به شیوع کرونا و کاهش فعالیت‌های ورزشی، کوه‌نوردی می‌تواند عمل مناسبی جهت جبران این فقدان باشد. کوه‌پیمایی فواید زیادی از جمله افزایش توان هوازی، کاهش وزن، افزایش سلامت قلب، کارکرد بهتر ریه، بهبود شرایط استخوانی، چابکی عضلات و همچنین باعث افزایش سلامتی ذهن و روان می‌شود. از این رو تصمیم گرفته‌ایم برای آغاز فعالیت‌های کوه‌پیمایی و افزایش انگیزه برای شرکت در برنامه‌های کوه‌نوردی، کارگاهی تئوری برای آشنایی با اصول اولیه کوه‌نوردی برگزار کنیم تا آگاهی دانشجویان را در این زمینه بالا ببریم. مدرس این کارگاه آقای رضا خوشدل یکی از افراد متخصص و نام‌دار در حوزه کوه‌نوردی و مدرس دوره‌های کوه‌نوردی، سنگ‌نوردی و یخ‌ویرف است. همچنین کتب زیادی را در این حوزه به چاپ رسانده است. در ادامه یکی از دانشجویان محیط زیست در خصوص مسائل مرتبط با محیط زیست و کوه‌نوردی ارائه‌ای به مدت نیم ساعت خواهد داد. سرفصل‌های این برنامه به شرح ذیل است:

- درک و دریافت کوه‌نوردی

- نگاهی نو به کوه‌نوردی جهانی و مدرن

- پرسش و پاسخ

این کارگاه به صورت حضوری و تئوری پس از خارج شدن از وضعیت قرمز کرونا برگزار خواهد شد.